MAGAZYN *razem z dodatkami*

- Nad grobami bliskich każdy ma swoją opowieść str. 18-19
- Matusiak: Zamiatamy śmierć pod dywan, dlatego nie potrafimy spokojnie żyć str. 20-21

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów**

Nr. 212 (20924)

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–Niedziela 31.10–2.11.2025

www.wspolczesna.pl

Do otwarcia przejść granicznych z Białorusią przygotowują się podlaskie służby **str. 3**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ranking Eko-Gmina rozstrzygnięty. Poznaliśmy gminy, które najlepiej dbają o środowisko **str. 25**

Jak dojechać na cmentarze? Uwaga! Zmienia się organizacja ruchu **str. 4**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

9 770137 948056 44

LUDZIE MAREK CHMIELEWSKI LAUREATEM NAGRODY POLIN

Sołtys, który dba o pamięć o Żydach

FOT. MACIEK JAŹWIECKI

Marek Chmielewski – na co dzień sołtys Orli – od lat zajmuje się pielęgnowaniem pamięci o orlańskich Żydach. Troszczy się też o miejscową synagogę. W zabytku udało się wykonać doraźne prace remontowe i wpisać go na listę „7 Najbardziej Zagrożonych Zabytków i Obiektów Dziedzictwa Kulturowego w Europie” **str. 8-9**

FOT. P. BALEJKO

Kowalskie krzyże cmentarne to były małe dzieła sztuki. – Wymagały od kowala inwencji twórczej – podkreśla Hubert Czochański, kurator wystawy „Nagrobny krzyż kowalski na Podlasiu”, którą można oglądać w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej **STR. 12**

FOT. FB/ WZGÓRZA SOKÓLSKIE

Wzgórza Sokólskie zostały okrzyknięte jednym z „Cudów Polski 2025” w plebiscycie National Geographic Traveler Polska. Za ich sukcesem stoi Wojciech Panow **STR. 10-11**

eprasa.pl 6b0ba473d7

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK
● Sportowy24 – wyniki ze sportowych aren, opinie, komentarze

WTOREK
● Strefa Biznesu – ekonomia i gospodarka

ŚRODA
● Strona zdrowia. Profilaktyka i leczenie popularnych chorób

CZWARTEK
● Pod paragrafem. Czarny Czwartek. Komuniści strzelają na Wybrzeżu

PIĄTEK
● Puls Polski. Reportaże z Podlaskiego i kraju, opinie, wywiady

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 85 875 07 30, bok.prenumerata@polskapress.pl

Kwesta na cmentarzu. Na ratowanie najstarszych nagrobków

Białystok/region
Andrzej Kłopotowski

Już 1 listopada na alejkach białostockiego cmentarza farnego będzie można spotkać osoby kwestujące na rzecz ratowania starych grobów na tej zabytkowej nekropolii. To kolejna zbiórka, w którą angażują się miłośnicy historii Białegostoku. Kwesty odbędą się też w całym regionie.

Pierwszą kwestę na białostockim cmentarzu farnym Elżbieta Kozłowska-Świątkowska z Międzynarodowego Stowarzyszenia Białostoczan zorganizowała w 2015 roku. Do idei przekonała grono przyjaciół oraz miłośników Białegostoku i historii miasta. Pomysłodawczynią kwest na rzecz ratowania starych grobów była jej mama – Danuta, rocznik 1932, harcerka. – Któregoś razu wracaliśmy z naszych grobów. Mama poślizgnęła się i oparła o grób z lat 90. XIX wieku, bardzo stary, powycierany. Powiedziała mi dosłownie: „Elżuniu, jeśli ty się tym nie zajmiesz, nikt się tym nie zajmie. A to jest księga bez cenzury". Harcerze opiekowali się cmentarzami. Pokazywała mi stare groby. I tak to się zaczęło – wspomina Elżbieta Kozłowska-Świątkowska.

Przyznaje, że bała się bardzo tej pierwszej kwesty. Udało się wtedy zebrać 15 tys. zł. Łącznie przez wszystkie lata ludzie – jak mówi nasza rozmówczyni – podarowali z wiarą, że to będzie dobrze spożytkowane, 215 tys. zł. – Odrestaurowaliśmy 40 nagrobków. W tym roku wydajemy mały katalog, który chcemy podarować ludziom, by wiedzieli na co te pieniądze poszły – dodaje.

Jakie groby udało się odnowić? – W tym roku udało nam się odrestaurować otoczony żeliwnym parkanem nagrobek pierwszego prezydenta Białegostoku, Karola Puchalskiego. Największą rolę przy wyborze odgrywał walor tego nagrobka, jako sztuki sepulkralnej i data. Staramy się odrestaurowywać nagrobki najstarsze, które za chwilę pokruszą się i nie będzie po nich śladu. Taki jest klucz – mówi.

Udało się też odnowić nagrobek założyciela pierwszej biblioteki, Franciszka Glińskiego czy żeliwną płytę Kazimierza Szumela, który zmarł w 1891 roku.

W sobotę (1 listopada) kwestorów spotkamy przy wszystkich bramach i na wszystkich głównych alejkach cmentarza farnego. Będą obecni od godz. 10 do 16. To przedstawiciele różnych profesji, którzy chcą wspierać ochronę dziedzictwa Białegostoku. Kolejne nagrobki do renowacji nie są jeszcze wytypowane. Tradycyjnie wybierze je komisja, w której znajdują się historycy, historycy sztuki, muzealnicy czy konserwatorzy.

Kwesty na cmentarzach odbędą się w całym regionie, m.in. na cmentarzu parafialnym przy ul. Bakałarzewskiej w Suwałkach czy cmentarzu przy ul. Kopernika Łomży.

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Listopad w BTL. Sztuki dla dzieci i dorosłych

Białostocki Teatr Lalek
Urszula Śleszyńska

Białostocki Teatr Lalek wciąż zaskakuje. Ostatnio najnowszą premierą skierowaną do całych rodzin. „Na Arce o ósmej" Ulricha Huba w reżyserii Pawła Aignera można od czwartku, 30 października, oglądać na dużej scenie teatru.

FOT. KRZYSZTOF BIELINSKI/BTL

W listopadzie na deski BTL wraca spektakl „Casanova"

– Ten spektakl na pewno jest wielopoziomowy, a przy tym zadaje bardzo ważne pytania w kontekście egzystencjalnym – zapewnia Jacek Malinowski, dyrektor BTL. – To historia i dla młodszych, i dla starszych, teatr familijny. Motywem przewodnim jest wątek biblijny, czyli wątek potopu. Pojawia się też wyobrażenie Boga starotestamentowego, który wystawia świat na próbę. Mamy tu trójkę przyjaciół, pingwinów, które uciekają przed potopem. I próba to nieco absurdalna, ponieważ... pingwiny pływają! Dałyby sobie więc znakomicie radę i poza arką.

A jednak weszły i przemyciły ze sobą kolegę, nadprogramowego pingwina. Jaki jest finał – można zobaczyć w teatrze.

Na scenę dla dorosłych powraca też „Hulajgęba" – inspirowana „Ferdydurke" i „Dziennikami" Witolda Gombrowicza oraz „Boską Komedią" Dantego Alighieri. To adaptacja reżysera Waldemara Śmigasiewicza, zestawiająca gombrowiczowską walkę z formą z dantejską wędrówką przez piekło, czyściec i raj. Na afiszu zobaczymy też „Z głową byka" autorstwa i w reż. Roberta Jarosza oraz wielki hit – „Hotel Ritz. Musical" autorstwa i w reż. Joanny Drozdy.

– Będzie też bogato jeśli chodzi o repertuar dla dzieci – zobaczymy spektakle „Palko", „Misiaczek", „Karmelek", „Tamtamtam i Tututu", „Robot i Motylek" oraz „Czerwony Kapturek" – wymienia Jacek Malinowski. – Pojawią się też czytania bajek Marty Guśniowskiej.

Dla starszych widzów niezłą gratką będą gościnne występy Grupy Coincidentia wraz z Figurentheater Wilde&Vogel, którzy to 8 i 9 listopada zagrają jubileuszowo spektakl „Krabat".

– W listopadzie wracamy do „Casanovy", spektaklu inspirowanego barwnym życiem Giacoma Casanovy, oryginalnego kochanka wszech czasów – podsumowuje Malinowski. – Po prezentacjach w Białymstoku wyjedziemy ze spektaklem do litewskiego miasta Alytus, w ramach Festiwalu COM MEDIA.

Z kolei na przełomie października i listopada zespół artystyczny BTL odwiedzi Porto w Portugalii, gdzie realizowany jest nowy projekt we współpracy z Teatro de Ferro. Warto też dodać, że dwa spektakle BTL – „Trufel" oraz „SERIAL KILLER STORY" – zostały zakwalifikowane do udziału w I etapie 32. Ogólnopolskiego Konkursu na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej.

Koniec 12. sezonu. BiKeR odjeżdża na zimę

Białystok
Andrzej Kłopotowski

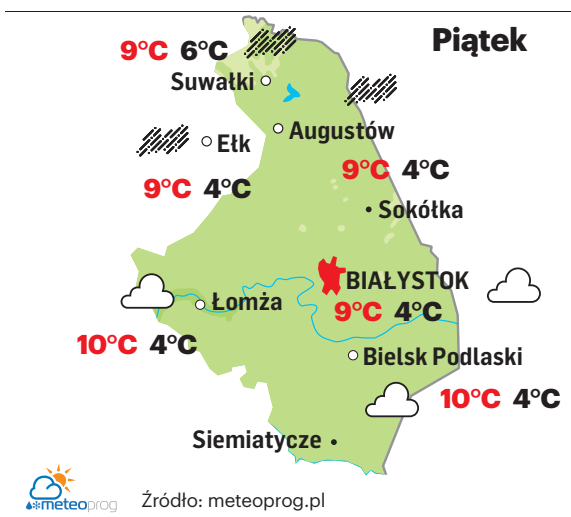
Prawie 256 tysięcy razy wypożyczano w tym sezonie białostockie BiKeRy. Podsumowując kończącą się właśnie trzyletnią umowę na obsługę systemu okazuje się, że użytkownicy jednośladów siedmiokrotnie pokonali odległość między Ziemią a Księżycem.

To już dwunasty sezon BiKeRa (formalnie kończy się 31 października), którego społeczność w tym roku wzbogaciła się o około 4600 nowych użytkowników.

– W tym roku – od 1 kwietnia – rowery wypożyczono prawie 256 tys. razy, średni czas przejazdu to 18 minut, średni przejechany dystans na jednym rowerze wyniósł 2,6 km. Najczęściej rowery wypożyczano na stacjach: Piłsudskiego/Sienkiewicza, Kaczorowskiego/Wyszyńskiego oraz Zwierzyniecka/Świerkowa – podsumowuje wiceprezydent Rafał Rudnicki. Zauważa przy tym: – Co ciekawe, przez ostatnie trzy lata – czyli przez czas obecnie obowiązującej umowy na obsługę roweru miejskiego – łącznie przejechaliśmy na BiKeRach 2 mln 850 tys. km (czyli ponad 7 razy pokonaliśmy odległość między Ziemią a Księżycem) i spaliliśmy 102 mln kcal.

Za zorganizowanie, bieżące zarządzanie i eksploatację sieci BiKeR odpowiadała firma Nextbike Polska.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

Sobota
dzień MIN 9°C MAX 11°C
noc MIN 6°C MAX 7°C

Niedziela
dzień MIN 11°C MAX 14°C
noc MIN 8°C MAX 9°C

31 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 304. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 61 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.24, zachód o godzinie 15.57. Dzień będzie trwać 9 godzin i 32 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 24 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 59 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Urban, August

KALENDARIUM

1901
W Teatrze Miejskim w Krakowie (obecnie J. Słowackiego) odbyła się prapremiera Dziadów Adama Mickiewicza, w opracowaniu tekstu i w inscenizacji Stanisława Wyspiańskiego.

1941
Na Mount Rushmore w Dakocie Płd zakończono prace nad wykutym w skale monumentem przedstawiającym głowy czterech prezydentów USA.

1985
W fabryce w Świdniku z taśmy produkcyjnej zjechał ostatni motocykl WSK. Kultowe polskie motocykle były wytwarzane przez ponad 30 lat.

2009
Trzech funkcjonariuszy Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej zginęło w katastrofie śmigłowca PZL Kania do podczas patrolowania granicy polsko-białoruskiej.

eprasa.pl 6b0ba473d7

Trwają przygotowania do otwarcia przejść granicznych z Białorusią

Na granicy
PAP

Służby graniczne i administracja przygotowują się do zapowiedzianej przez premiera możliwości otwarcia drogowych przejść granicznych z Białorusią w Podlaskiem w Kuźnicy i Bobrownikach - poinformował w czwartek wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

FOT. PUW/MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Na otwarcie przejść czekają podlascy przedsiębiorcy, m.in. z targowiska miejskiego przy ul. Kawaleryjskiej

Premier Donald Tusk zapowiedział we wtorek w Białymstoku, że jeszcze w listopadzie rząd będzie gotowy do otwarcia tych dwóch przejść granicznych. Nie padła żadna konkretna data. Premier zaznaczył jednocześnie, że otwarcie to będzie na próbę i odbędzie się w konsultacjach z Litwą.

- I od tego momentu (zapowiedzi premiera - PAP) tak naprawdę rozpoczęła się bardzo ciężka praca wszystkich służb, także tych podlegających wojewodzie podlaskiemu po to, żeby być gotowym na zrealizowanie tego zadania (otwarcia przejść - PAP) - powiedział wojewoda podlaski na konferencji prasowej na białostockim targowisku miejskim przy ul. Kawaleryjskiej.

Przedsiębiorcy z regionu, w tym kupcy z tego targowiska, oczekują na otwarcie tych przejść, które zostały zamknięte po tym, gdy latem 2021 r. Białoruś wywołała przy granicy kryzys migracyjny. Drogowe przejście w Kuźnicy jest zamknięte od listopada 2021 r. a w Bobrownikach od lutego 2023 r. W Podlaskiem na granicy z Białorusią działają jedynie kolejowe przejścia w Kuźnicy i Siemianówce, przez które odbywa się tylko ruch towarowy.

Wojewoda poinformował, że przygotowania do otwarcia przejść w Kuźnicy i Bobrownikach trwają, są prowadzone w trybie nadzwyczajnym. Chodzi np. o audyt oprogramowania, które jest potrzebne do prowadzenia odpraw celnych, aktualizację oprogramowania komputerowego, zakup nowego, przywrócenie działania sieci, światłowodu czy montaż ledowych tablic informacyjnych na pasach odpraw. Swoje działania prowadzą Straż Graniczna i służba celna.

W środę litewski rząd zdecydował o zamknięciu na miesiąc, do końca listopada, granicy litewsko-białoruskiej.

Wojewoda podlaski pytany o informacje podane ze strony litewskiej o tym, że być może polski premier opóźni otwarcie przejść w Podlaskiem powiedział, że premier ogłaszając zapowiedź możliwości otwarcia przejść w Kuźnicy i Bobrownikach miał informacje z Litwy o zamykaniu granicy litewsko-białoruskiej.

- Na dzień dzisiejszy nie ma żadnych informacji, które potwierdzałyby czy wskazywałyby, że pan premier tę decyzję odwołuje. My pracujemy normalnym trybem. My, czyli administracja, Krajowa Administracja Skarbowa, Straż Graniczna, wszyscy przygotowujemy się do tego, aby zrealizować to zadanie, które zostało mnie jako wojewodzie podlaskiemu powierzone przez pana premiera. Jestem na to gotowy i w odpowiednim czasie, w którym ta decyzja zapadnie, będzie w pełni zrealizowana. Zrobimy wszystko, żeby (przejścia - PAP) były otwarte jeszcze w listopadzie - powiedział Jacek Brzozowski.

Na otwarcie przejść czekają przedsiębiorcy m.in. z targowiska miejskiego przy ul. Kawaleryjskiej w Białymstoku, które na zamknięciu granicy straciło klientów ze wschodu. Działa tam ok. 400 podmiotów gospodarczych, które, aby przetrwać trudny czas korzystały z ulg w opłatach czynszów za wynajem stanowisk targowych wprowadzonych przez władze miasta. Ulgi - jak przypomniał wiceprezydent Białegostoku Marek Masalski mają obowiązywać do momentu otwarcia przejść granicznych, a obecnie obowiązują do stycznia. Poinformował także, że miasto zainwestuje 4 mln zł w rozwój infrastruktury przy Kawaleryjskiej.

- (...) Mamy nadzieję, że w najbliższym czasie te przejścia zostaną otwarte - powiedziała w imieniu kupców z Kawaleryjskiej Dorota Domaradzka.

Ewelina Grygatowicz-Szumowska z Porozumienia Polskich Przedsiębiorców Zjednoczonych Wschód dodała, że przedsiębiorcy czekają na otwarcie przejść i liczą na to, że ruch transgraniczny, który zawsze był ważnym elementem rozwoju regionu, zacznie się odbudowywać. - On pozwalał nam się rozwijać. On sprawiał, że przedsiębiorcy płacili podatki zarówno do budżetu miasta, jak i do budżetu państwa - dodała.

Droga wojewódzka nr 679 Łomża-Mężenin w grudniu będzie oddana do użytku

Drogi
PAP, R

W grudniu zakończy się modernizacja ponad 26-km odcinka drogi wojewódzkiej nr 679 Łomża-Mężenin - poinformował w czwartek na placu budowy w rejonie miejscowości Gać członek zarządu województwa podlaskiego Jacek Piorunek.

FOT. UMWP/K. DUSZYŃSKI

Według planu, roboty mają zakończyć się do 28 listopada, a droga zostanie oddana do użytku w połowie grudnia

Inwestycja - budowa i rozbudowa tej drogi - kosztuje prawie 253,4 mln zł. 215,3 mln zł z tej kwoty to dotacja z UE z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027, ponad 38 mln zł dokłada samorząd województwa podlaskiego.

- Droga się buduje. Oddanie jej - prawdopodobnie nastąpi na gwiazdkę tego roku, a więc przed Bożym Narodzeniem będziemy mieli już drogę gotową - poinformował Piorunek. Podkreślił, że ta inwestycja poprawi mieszkańcom Łomży komunikację z Białymstokiem, poprzez lepszy dojazd do drogi S8 Warszawa-Białystok.

– Po drodze wyremontowano dwa mosty, powstała ścieżka rowerowa, która łączy się z trasą Green Velo, chodniki na terenach zabudowanych – wyliczał członek zarządu. – Droga jest w bardzo wysokim standardzie.

Jej szerokość wynosi 7 metrów.

Inwestycję realizuje podległy samorządowi województwa Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich w Białymstoku. Przebudowano m.in. 42 skrzyżowania z drogami gminnymi i powiatowymi, dwa ronda, powstało ok. 7 km ścieżki rowerowej, zatoki autobusowe, chodniki dla pieszych w terenie zabudowanym, zmodernizowano dwa mosty, powstało 6 zbiorników retencyjno-filtracyjnych.

Urząd marszałkowski w Białymstoku poinformował, że trzeba jeszcze wykonać niezbędne oznakowanie, zamontować bariery i balustrady oraz zrealizować inne prace wykończeniowe, zamontować słupy energetyczne.

Inwestycję realizuje konsorcjum firm: Unibep SA i PBK sp z o.o. Prace są zaawansowane w 86 proc.

Ruszył proces 11 osób oskarżonych o oszustwa metodą „na policjanta"

Z sądu
Agnieszka Domanowska

Przed białostockim sądem ruszył proces grupy przestępczej oskarżonej o oszustwa metodą „na policjanta". Poszkodowanych jest kilkadziesiąt osób, na blisko 2 mln zł.

Zarzuty usłyszało 11 osób w wieku od 22 do 53 lat, w tym główny oskarżony Mariusz O. Prokuratura zarzuca im udział w zorganizowanej grupie przestępczej, oszustwa, pranie pieniędzy i posiadanie narkotyków.

Według śledczych, oskarżeni w latach 2019-2020 działali na terenie całego kraju, systematycznie okradając starsze osoby. Dzwonili do nich, podając się za policjantów i przekonywali, że ich oszczędności są zagrożone. Ofiary, często samotne i przestraszone, przekazywały im gotówkę rzekomo w ramach akcji policyjnej.

W ten sposób dokonano 37 udanych wyłudzeń i próbowano oszukać kolejne 38 osób. Straty wyniosły prawie 1,8 mln zł oraz 47,5 tys. dolarów.

– Oskarżeni z oszustw uczynili sobie stałe źródło dochodów – podkreślał prokurator Jacek Sienkiewicz.

W czwartek w Sądzie Okręgowym w Białymstoku pojawiło się czterech z 11 oskarżonych. Trzech doprowadzono z aresztu. Główny oskarżony Mariusz O. próbował odroczyć proces, tłumacząc się stresem i brakiem kontaktu z adwokatem, jednak sąd odrzucił jego wnioski. Zapytany, czy przyznaje się do winy, odpowiedział jedynie: „Nie wiem".

Jeden z oskarżonych, Jarosław G., przyznał się do winy, lecz odmówił składania zeznań w sądzie. Odczytano jego wcześniejsze wyjaśnienia, z których wynika, że pełnił rolę odbiorcy pieniędzy. Zeznał, że został wciągnięty do grupy przez mężczyznę o pseudonimie „Gruby", który przedstawił go Mariuszowi O. – Mariusz zaproponował, że będę jeździł po Polsce i odbierał pieniądze. Nie mówił, z czego mają pochodzić. Miałem dostawać 1% od wyłudzonych sum plus premie – zeznał Jarosław G.

Oskarżonym grożą kary od 6 miesięcy do 15 lat więzienia.

14 dyrektorek niepublicznych szkół usłyszało zarzuty

Z prokuratury
Agnieszka Domanowska

Prokuratura Regionalna w Łodzi przedstawiła zarzuty 14 dyrektorkom niepublicznych szkół z różnych regionów kraju, w tym z woj. podlaskiego, w związku z udziałem w zorganizowanej grupie przestępczej wyłudzającej dotacje oświatowe. Podejrzanym grozi do 15 lat więzienia.

W ramach szeroko zakrojonej akcji przeprowadzonej na terenie 10 województw, funkcjonariusze policji zatrzymali 13 dyrektorek niepublicznych placówek oświatowych. Jedna z podejrzanych stawiła się w prokuraturze dobrowolnie.

Zarzuty dotyczą lat 2017-2023 i obejmują udział w zorganizowanej grupie przestępczej, poświadczanie nieprawdy w dokumentach oraz wyłudzenie dotacji gminnych na kwotę co najmniej 39,5 mln zł. Podejrzanym, w wieku od 30 do 70 lat, postawiono łącznie 79 zarzutów.

Według ustaleń śledczych, kierowane przez podejrzane placówki – licea, szkoły policealne oraz szkoły podstawowe i gimnazja dla dorosłych – systematycznie zawyżały liczbę uczniów przy ubieganiu się o dofinansowanie z gmin. – Wykazywały osoby fikcyjne, zmarłe, przebywające od lat za granicą oraz takie, które faktycznie nie kontynuowały nauki – informuje prok. Krzysztof Kopania, rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi.

Wykryto również praktykę wzajemnej wymiany danych osobowych między placówkami, w wyniku czego te same osoby figurowały równocześnie jako uczniowie kilku szkół. Część podejrzanych miała otrzymywać gratyfikacje finansowe za udział w procederze.

Podczas przeszukań zabezpieczono dokumentację księgową, dokumenty związane z ubieganiem się o dotacje, sprzęt komputerowy, telefony komórkowe oraz środki pieniężne. Po przesłuchaniach prokurator zastosował wobec podejrzanych środki zapobiegawcze w postaci policyjnych dozorów, poręczeń majątkowych oraz zakazów opuszczania kraju.

To kolejne zatrzymania w ramach prowadzonego śledztwa. Dotychczas zarzuty usłyszało już 47 osób. Śledczy szacują, że w wyniku działalności zorganizowanej grupy przestępczej wyłudzono dotacje na łączną kwotę około 140 mln zł.

eprasa.pl 6b0ba473d7

Zmienia się organizacja ruchu przy cmentarzach

Komunikacja
red, AG, JAW

Aby zapewnić bezpieczeństwo i ułatwić dojazd do nekropolii w okresie Wszystkich Świętych, obowiązywać będzie tymczasowa organizacja ruchu w rejonie cmentarzy m.in. w Białymstoku, Suwałkach czy Łomży. Kierowcy powinni zwrócić szczególną uwagę na wprowadzone zmiany i oznakowania. Będą też specjalne linie autobusowe na cmentarze.

Białystok

1 listopada w Białymstoku zostanie wprowadzony ruch jednokierunkowy na ulicach: Raginisa, Kolbego, Zgoda, Krzyżowa, Łącznikowa, Wysockiego, Trawiasta. Tego dnia będą obowiązywać również pasy ruchu dla autobusów na fragmentach ulic: Raginisa, Kolbego, Wysockiego, Wasilkowska. Na niektórych ulicach wokół cmentarzy będzie obowiązywał zakaz wjazdu lub zakaz skrętu - należy zwracać uwagę na oznakowania.

1 listopada obowiązywać będzie także zakaz ruchu w obu kierunkach na ul. św. A. Boboli (od ul. Bacieczki do cmentarza). Zakaz nie będzie dotyczył komunikacji miejskiej, osób niepełnosprawnych, TAXI na kopertach, mieszkańców przyległych posesji 95-114, NZOZ, auto-wypożyczalni „Kamil".

Od 31 października do 2 listopada wprowadzony będzie zakaz zatrzymywania się na fragmentach ulic: Raginisa, Wysockiego, Kolbego, Krzyżowa, Łącznikowa, Antoniuk Fabryczny, Hallera, Suchowolca, Plażowa, Trawiasta.

Na parkingach przy cmentarzach będą wyznaczone i oznakowane miejsca dla pojazdów osób niepełnosprawnych.

Warto też wziąć pod uwagę, że 1 listopada przejście dla pieszych przez ulicę Wysockiego naprzeciwko wejścia głównego na Cmentarz Miejski będzie nieczynne. Przekraczanie jezdni przez pieszych będzie możliwe na istniejącym przejściu z sygnalizacją świetlną przez ulicę Wysockiego, przy skrzyżowaniu z ulicą Kolbego.

Przystanek komunikacji miejskiej w rejonie tego przejścia zostanie przesunięty za ul. Kolbego w kierunku Wasilkowa.

W dniu Wszystkich Świętych 1 listopada przejazdy Białostocką Komunikacją Miejską będą bezpłatne.

1 i 2 listopada na liniach regularnych autobusów będzie obowiązywał rozkład świąteczny. W godz. 9-17 zostanie uruchomionych osiem linii specjalnych: C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 oraz C8 umożliwiających dojazd do cmentarzy.

Między godz. 9 a 18 wszystkie kursy linii 20 będą dojeżdżały do przystanku Boboli/Cmentarz, a kursy linii 28 do przystanku Żyzna/Pętla. W związku z ruchem jednokierunkowym na ulicach Raginisa i Wysockiego zmianie ulegną trasy linii 3, 9 i 100.

W godzinach 8-16 uruchomione zostaną dodatkowe kursy autobusów linii 108 z przystanku Piłsudskiego/Kościelna do cmentarza miejskiego w Karakulach.

Rozkład jazdy autobusów oraz przebiegi tras linii specjalnych można znaleźć na stronie internetowej Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

Suwałki

Czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego w rejonie suwalskich cmentarzy już obowiązują.

Na ulicy Bakałarzewskiej wprowadzono obustronny zakaz zatrzymywania się na odcinku od mostu na rzece Czarna Hańcza do ulicy Grunwaldzkiej, z wyjątkiem zatok parkingowych. Obowiązuje również zakaz skrętu w lewo w ulice Zarzecze i S. Staszica, a ścieżka rowerowa wzdłuż ulicy Bakałarzewskiej - od mostu do ulicy Grunwaldzkiej - jest czasowo zamknięta. Parking dla odwiedzających cmentarz znajduje się przy ulicy Zarzecze (przy stadionie Wigry), wzdłuż cmentarza po lewej stronie ulicy Bakałarzewskiej oraz przy ulicy Grunwaldzkiej - za cmentarzem, na placu nowego bazaru miejskiego i terenie giełdy samochodowej.

W rejonie Cmentarza Komunalnego przy ulicy M. Reja obowiązuje zakaz zatrzymywania się po obu stronach jezdni - od wjazdu do żwirowni do Ronda Ofiar Obławy Augustowskiej w Lipcu 1945 roku. Dla odwiedzających dostępne są parkingi w bezpośrednim sąsiedztwie cmentarza, w tym także za jego terenem - przy bramie nr 2.

Od 31 października do 2 listopada kursować będą do cmentarzy w Suwałkach trzy specjalne linie oznakowanych literami autobusów miejskich. W dniu Wszystkich Świętych przejazdy nimi będą bezpłatne.

Linie specjalne CR, CB i CBR dowiozą pasażerów w pobliże dwóch głównych suwalskich cmentarzy przy ul. Bakałarzewskiej i Reja. Przy Bakałarzewskiej są także cmentarze siedmiu innych wyznań niż katolickiego.

Szczegóły i pełny rozkład jazdy jest na stronie Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Suwałkach (PGK). Autobusy będą kursowały od godz. 9 do ok. 19, co około 40 minut lub co około godziny.

Tylko 1 listopada przejazdy nimi będą bezpłatne. Bilet trzeba mieć 31 października i 2 listopada. Obowiązują wszystkie zniżki przysługujące pasażerom.

Łomża

W Łomży także już w środę, 29 października, została wprowadzona tymczasowa organizacja ruchu w rejonie cmentarzy.

Na ulicy Zawadzkiej wyłączony z ruchu jest jeden pas lewoskrętu w ul. Sikorskiego. Natomiast na ulicy Sikorskiego, przed sygnalizacją świetlną, nieprzejezdny jest prawy pas jazdy na wprost w kierunku al. Legionów. Zmiany te są podyktowane dopuszczeniem możliwości parkowania na wysokości cmentarza na prawym pasie jezdni ul. Sikorskiego. Na skrzyżowaniu ulic Zawadzkiej i Kopernika jeden z parkingów przeznaczony został pod handel. Przy ulicy Przykoszarowej, w związku z zajęciem placu manewrowego autobusów MPK pod handel, zmianie ulega umiejscowienie przystanku autobusowego. Ponadto na nowym parkingu pomiędzy cmentarzem i kościołem kilka miejsc postojowych również jest przeznaczonych pod handel okolicznościowy.

- Prosimy o zwracanie szczególnej uwagi na znaki drogowe oraz zachowanie ostrożności. Mieszkańców Łomży zachęcamy również do korzystania 1 listopada z bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską - przekazuje łomżyński Urząd Miejski.

1 listopada wszyscy pasażerowie będą mogli bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej na liniach kursujących w obrębie miasta Łomża. W tym dniu uruchomiona zostanie również specjalna linia autobusowa, mająca na celu zapewnienie dogodnego dojazdu do cmentarzy zlokalizowanych przy ulicach Wojska Polskiego, Kopernika oraz Przykoszarowej. Autobusy tej linii będą kursować co 25 minut.

REKLAMA 0011422551

eprasa.pl 6b0ba473d7

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARIMR 0011413264

Finansowe wsparcie dla polskich pszczelarzy

W Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa ruszyła właśnie czwarta edycja programu pomocy dla polskich pszczelarzy, który finansowany jest z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. Nabór wniosków potrwa do 28 listopada 2025 r.

Pszczelarstwo jest jednym z najstarszych zajęć człowieka. Początkowo korzyści z chowu pszczół upatrywano w możliwości pozyskiwania większej ilości miodu. Musiały minąć wieki, by ludzkość zdała sobie sprawę, że niezastąpioną rolą tych małych owadów jest zapylanie roślin, że dzięki ich pożytecznej pracy rosną plony zbóż, a drzewa i rośliny uprawne wydają owoce i nasiona, co bezpośrednio wpływa na łańcuchy pokarmowe i produkcję rolniczą.

W Polsce owady zapylające, wśród których 90 proc. stanowią pszczoły, odpowiadają za zapylanie około 80 proc. roślin.

Z danych Najwyższej Izby Kontroli wynika, że korzyści z zapylania roślin uprawnych przez pszczoły szacowane są w naszym kraju na kwotę od 4,1 do 7,4 mld zł rocznie. Z kolei wartość tego wkładu pracy dla całej Unii Europejskiej określana jest, według informacji Komisji Europejskiej z 2024 r., na poziomie około 15 mld euro.

Według danych Inspekcji Weterynaryjnej w Polsce w 2024 r. było 99 tys. pszczelarzy, co oznacza wzrost o 2,4 proc. w porównaniu do 2023 r. i o 96 proc. w stosunku do roku 2011. Średniej wielkości gospodarstwo pasieczne w kraju w 2024 r. posiadało ponad 24 rodziny pszczele. Systematycznie zwiększająca się liczba pszczelarzy i pni pszczelich to dowód na duży potencjał sektora pszczelarskiego w Polsce.

Jednym z decydujących czynników w rozwoju tej branży są unijne programy pomocowe.

Podobnie jak inne sektory polskiego rolnictwa, po 1 maja 2004 r. pszczelarstwo zostało objęte narzędziami wsparcia dostępnymi w ramach Wspólnej Polityki Rolnej, w tym działającym od 1997 r. w Unii Europejskiej mechanizmem „Wsparcie rynku produktów pszczelich".

FOT. ADOBE STOCK

Na jego bazie państwa zainteresowane tą formą pomocy opracowały trzyletnie, krajowe plany wsparcia branży pszczelarskiej, które mogły wdrażać po akceptacji Komisji Europejskiej.

Polska realizowała Krajowe Programy Wsparcia Pszczelarstwa od 2005 do 2022 r. Do 2017 r. odpowiedzialna była za to Agencja Rynku Rolnego, a po jej likwidacji Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolniczego, który przyjmował i oceniał projekty złożone przez pszczelarzy. Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przypadła rola płatnika środków dla pozytywnie zweryfikowanych wniosków.

UNIJNA POMOC RAZY SIEDEM

To się zmieniło w nowej unijnej perspektywie budżetowej. Teraz to Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa jest jedyną instytucją realizującą – od przyjęcia wniosku, przez jego ocenę, do wypłaty środków – europejski program wsparcia pszczelarzy.

W Planie Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 przygotowano dla branży pszczelarskiej siedem rodzajów pomocy, tzw. interwencji. 24 października 2025 r. ruszył w ARiMR czwarty nabór wniosków o wsparcie w ramach tych interwencji, który potrwa do 28 listopada 2025 r. Na co konkretnie można otrzymać pieniądze?

Wspieranie podnoszenia poziomu wiedzy pszczelarskiej (I.6.1)

Ta oferta dofinansowania skierowana jest do organizacji pszczelarskich oraz jednostek doradztwa rolniczego. Wsparcie można otrzymać na organizację szkoleń dotyczących m.in. prowadzenia gospodarki pasiecznej, chorób pszczół, pożytków i produktów pszczelich. Koszty kwalifikowane zostały w tym przypadku szczegółowo określone, a refundacji podlegać może nawet 100 proc. poniesionych wydatków.

Inwestycje, wspieranie modernizacji gospodarstw pasiecznych (I.6.2)

O ten rodzaj wsparcia mogą ubiegać się indywidualni pszczelarze oraz – w ich imieniu – organizacje pszczelarskie. Pomocą finansową objęty jest zakup nowego sprzętu pszczelarskiego, maszyn i urządzeń wykorzystywanych na potrzeby gospodarki pasiecznej, np. miodarek, odstojników oraz uli lub ich elementów. Refundacja wynosi do 50 proc. poniesionych kosztów netto i nie może przekroczyć 100 zł na jeden pień pszczeli (maksymalnie 15 tys. zł w danym roku pszczelarskim).

Wspieranie walki z warrozą produktami leczniczymi (I.6.3)

O środki finansowe w ramach tej interwencji mogą ubiegać się w imieniu pszczelarzy zrzeszające ich organizacje, jak również indywidualni pszczelarze. Przeznaczenie tych pieniędzy to zakup warrozobójczych produktów leczniczych – nie tylko weterynaryjnych, lecz także tych zawierających substancje czynne dopuszczone do stosowania w gospodarstwach ekologicznych. Zwrotowi podlega do 90 proc. kosztów netto.

Ułatwienie prowadzenia gospodarki wędrownej (I.6.4)

W tym przypadku pomoc jest skierowana wyłącznie do indywidualnych pszczelarzy. Realizowane z dofinansowaniem inwestycje muszą dotyczyć zakupu nowego sprzętu, maszyn i urządzeń wykorzystywanych na potrzeby gospodarki wędrownej, m.in. wag pasiecznych czy przyczep do przewozu uli. Refundacja wynosi do 50 proc. kosztów netto. Natomiast limit wsparcia ustala się na podstawie wielkości gospodarstwa pszczelego. 150 zł na jeden pień pszczeli otrzyma hodowca, który ma ich od 25 do 149. Tych pszczelarzy, którzy mają co najmniej 150 pni, obowiązuje stawka 200 zł. Jednak w sumie nie mogą oni otrzymać więcej niż 40 tys. zł.

Pomoc na odbudowę i poprawę wartości użytkowej pszczół (I.6.5)

Wnioski mogą składać w imieniu pszczelarzy zrzeszające ich organizacje, jak i indywidualni pszczelarze. Wsparciem objęty jest zakup: matek pszczelich z linii hodowlanych, dla których prowadzone są księgi lub rejestry; odkładów lub pakietów pszczelich z matkami pochodzącymi z linii hodowlanych; a także odkładów lub pakietów pszczelich od producentów, którzy uzyskali rekomendację związków lub zrzeszeń pszczelarzy. Refundacji podlega do 70 proc. kosztów netto, natomiast maksymalna kwota pomocy na beneficjenta to 10 tys. zł.

Wsparcie naukowo-badawcze (I.6.6)

Ten rodzaj pomocy adresowany jest do jednostek naukowo-badawczych, które zajmują się tematyką pszczelarską. Dofinansowanie – w maksymalnej wysokości 80 tys. zł na jednego beneficjenta w danym roku pszczelim – obejmuje prace poświęcone zdrowiu pszczół, jakości produktów pszczelich i innowacjom w gospodarce pasiecznej. Refundacja wynosi nawet 100 proc. kosztów netto.

Wspieranie badania jakości handlowej miodu oraz identyfikacja miodów odmianowych (I.6.7)

Także w tym przypadku wnioski mogą składać wyłącznie indywidualni pszczelarze. Wsparcie można przeznaczyć na zakup analiz fizyko-chemicznych miodu lub analizy pyłkowej miodu. Refundacji podlega do 90 proc. kosztów netto, a limit wynosi 10 tys. zł.

PSZCZELARZE SKŁADAJĄ WNIOSKI

Wnioski w ramach wszystkich naborów z PS WPR 2023-2027 Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przyjmuje wyłącznie drogą internetową. A to oznacza, że również ubiegający się o wsparcie pszczelarze i ich zrzeszenia dokumenty mogą składać tylko za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ARiMR.

Pierwszy nabór wniosków dla sektora pszczelarskiego z PS WPR 2023-2027 został przeprowadzony wiosną 2023 r. Można było się wówczas starać o wsparcie w ramach trzech interwencji: I.6.2, I.6.3 i I.6.5. Dofinansowanie w kwocie ponad 41 mln zł trafiło do około 38 tys. pszczelarzy. Pełną parą program ruszył na przełomie lat 2023-2024, gdy odbył się nabór obejmujący wszystkie siedem interwencji. Tym razem ze wsparcia finansowego skorzystało blisko 39 tys. pszczelarzy, którym ARiMR wypłaciła 39,3 mln zł. Trzeci nabór wniosków jest właśnie rozliczany przez ARiMR, stąd brak na razie ostatecznych danych.

Ze statystyk Agencji wynika, że do tej pory największym zainteresowaniem pszczelarzy cieszy się interwencja I.6.2, czyli inwestycje związane z modernizacją gospodarstw pasiecznych.

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

eprasa.pl 6b0ba473d7

POLSKA *i* ŚWIAT

FUNDUSZE EUROPEJSKIE

Komisja Europejska poinformowała w środę o pozytywnym rozpatrzeniu trzeciego wniosku Polski o płatność z Krajowego Planu Odbudowy (KPO). Polska otrzyma 6,2 mld euro (26 mld zł). Według KE pieniądze te mają w szczególności być zainwestowane w edukację, rozwój cyfrowy, czystą energię i transport. Dotychczas Polska z KPO otrzymała 67 mld zł: 27 mld zł wpłynęło do Polski w kwietniu 2024 r.; 40 mld zł – w grudniu 2024 r.

Przed nami jeszcze tylko trzy przelewy z KPO, ich wartość przebije 100 mld zł. Pieniądze trafią do Polski w przyszłym roku

Jan Szyszko, wiceminister funduszy, 30 października 2025 r.

KRÓTKO

POLITYKA

Abonament RTV zniknie?

Zniesienie abonamentu rtv, a w zamian finansowanie TVP i PR z budżetu; likwidacja Rady Mediów Narodowych i gwarancje apolityczności władz mediów publicznych – to niektóre z założeń projektu nowelizacji ustawy medialnej, który w czwartek przedstawiła minister kultury Marta Cienkowska.

Jeszcze w czwartek dokument trafi do Zespołu ds. Programowania Prac Rządu, a następnie do konsultacji publicznych i międzyresortowych – zapowiedziała minister.

Szefowa MKiDN wskazała, że projekt opiera się na trzech filarach: niezależność władz, stabilne finansowanie, ograniczenie wydawania prasy przez jednostki samorządu terytorialnego. Zapowiedziała także likwidację abonamentu radiowo-telewizyjnego, ponieważ, jak podkreśliła, jest on „absolutnie nieskuteczny", nie zapewnia stabilnego finansowania mediów publicznych, a także jest „archaicznym tworem" i „bardzo słabo ściągalną opłatą".
Zygmunt Francuski

ROCZNICA

Czochralski upamiętniony

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

W tym roku przypada 140. rocznica urodzin Jana Czochralskiego, nazywanego ojcem współczesnej elektroniki. Z tej okazji zorganizowano akcję edukacyjną przypominającą sylwetkę tego wybitnego polskiego chemika i wynalazcy. W związku z tym jedna z lokomotyw została pomalowana na jego cześć.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Szajka internetowa rozbita

Policjanci Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości rozbili międzynarodową zorganizowaną grupę przestępczą, która prowadziła nielegalne platformy inwestycyjne, wyłudzając w ten sposób blisko 75 mln zł. Zatrzymano 11 osób.

Grupa przestępcza prowadziła nielegalne platformy inwestycyjne symulujące transakcje na rynku FOREX. W ramach śledztwa, które objęło platformy Agricole Trade, Partner Groupe, Paribas Group, Global Maxis oraz Riva Financial Systems, policjanci ujawnili działania, które doprowadziły do wyłudzenia ok. 75 mln zł. Poszkodowanych jest blisko 1,5 tys. osób. Przestępcy działali też na terenie trzech miast w Ukrainie.
Zygmunt Francuski (PAP)

Polskie samoloty poderwane z powodu aktywności Rosji

Beata Kulicka
Warszawa

Polskie myśliwce MiG-29 przechwyciły rosyjski samolot rozpoznawczy Ił-20 nad Morzem Bałtyckim. Zamknięto też dwa porty lotnicze w kraju.

Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych (DORSZ) poinformowało w czwartek nad ranem o uruchomieniu „wszystkich dostępnych sił i środków pozostających w jego dyspozycji" w związku z rosyjskimi atakami na cele w Ukrainie.

Jak napisano, poderwane zostały dyżurne pary myśliwskie i samolot wczesnego ostrzegania, a naziemne systemy obrony powietrznej oraz rozpoznania radiolokacyjnego osiągnęły stan najwyższej gotowości. O zakończeniu operowania sił powietrznych w polskiej przestrzeni powietrznej DORSZ poinformowało po godz. 10.

Przebywający w Kartuzach wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował w czwartek o przechwyceniu przez polskie myśliwce MiG-29 rosyjskiego samolotu rozpoznawczego nad Morzem Bałtyckim. – Dzisiaj MiG-i-29 przechwyciły rosyjski samolot rozpoznawczy nad Morzem Bałtyckim, tak jak wczoraj – powiedział szef MON.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że zagrożenie dla Polski jest ze wschodu, ze strony Federacji Rosyjskiej. – Kto dzisiaj prowadzi retorykę antyniemiecką, antyukraińską, budząc takie nastroje, działa wbrew interesowi państwa polskiego – mówił szef MON.

FOT. MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE DORSZ

Rosyjski samolot rozpoznawczy Ił-20 został przechwycone przez polskie MIG-29 nad Bałtykiem

– Trzeba kompletnych dyletantów po drugiej stronie mieć albo cynicznych polityków wykorzystujących emocje, albo budujących takie emocje – dodał wicepremier.

W środę Dowództwo Operacyjne informowało o przechwyceniu we wtorek przez dyżurną parę polskich myśliwców MiG-29 rosyjskiego samolotu Ił-20 realizującego nad Morzem Bałtyckim misję rozpoznawczą w międzynarodowej przestrzeni powietrznej bez złożonego planu lotu i z wyłączonym transponderem.

Jak podkreślono, nie odnotowano naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej.

Równolegle polskie wojsko reagowało na działania rosyjskie na terenie Ukrainy. Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych przekazało w czwartek wczesnym rankiem na platformie X, że w związku z atakiem Federacji Rosyjskiej na obiekty znajdujące się na terytorium Ukrainy, trwa operowanie polskiego i sojuszniczego lotnictwa w naszej przestrzeni powietrznej. Działania te, jak wskazywano, miały charakter prewencyjny i były ukierunkowane na zabezpieczenie przestrzeni powietrznej i jej ochronę, zwłaszcza w rejonach przyległych do zagrożonych obszarów.

Z kolei Polska Agencja Żeglugi Powietrznej PAŻP) informowała zaś, że z powodu konieczności zapewnienia swobody operowania lotnictwa wojskowego lotniska w Radomiu i Lublinie zostały zamknięte na czas działań.

Lotniska zostały ponownie otwarte w czwartek po godz. 10 rano.

Władze ukraińskie poinformowały, że celem przeprowadzonych przez wojska rosyjskie z użyciem rakiet i ciężkich dronów uderzeniowych były obiekty energetyczne, głównie w zachodniej części kraju. Położonym najbliżej Polski obiektem infrastruktury energetycznej Ukrainy, który ostatniej nocy znalazł się pod zmasowanym atakiem Rosji, była elektrociepłownia w mieście Dobrotwór, ok. 60 km na wschód od granicy.

Wojska rosyjskie zaatakowały także elektrownie w Kałuszu, który znajduje się niewiele ponad 100 km na wschód od polskiej granicy, oraz w Bursztynie (ok. 150 km od Polski); obie te miejscowości położone są w obwodzie iwano-frankowskim. PAP

Zarzuty dla Dariusza Mateckiego. Sprawa dotyczy Funduszu Sprawiedliwości. Poseł mówi o upolitycznieniu

Beata Kulicka
Warszawa

Prokuratura Krajowa skierowała w czwartek akt oskarżenia wobec ośmiu osób, w tym posła PiS Dariusza Mateckiego, w śledztwie dot. Funduszu Sprawiedliwości.

Jak przekazał rzecznik prokuratury Przemysław Nowak, Matecki jest oskarżony o popełnienie łącznie sześciu przestępstw.

Akt oskarżenia skierowano do Sądu Okręgowego w Szczecinie. Prok. Nowak przypomniał, że dotyczy on tzw. „wątku szczecińskiego, obejmującego nieprawidłowości przy organizacji trzech konkursów Funduszu Sprawiedliwości, które od początku były przeprowadzane w sposób zapewniający przyznanie wielomilionowych dotacji dwóm z góry wskazanym stowarzyszeniom: Stowarzyszeniu Fidei Defensor oraz Stowarzyszeniu Przyjaciół Zdrowia".

W marcu tego roku prokuratura przedstawiła Mateckiemu zarzuty dot. popełnienia łącznie sześciu przestępstw zagrożonych karą do 10 lat pozbawienia wolności. Pierwsze trzy dotyczą współdziałania z funkcjonariuszami publicznymi z Ministerstwa Sprawiedliwości przy przekroczeniu uprawnień w związku z przeprowadzeniem trzech konkursów na dotacje z Funduszu w sposób „zapewniający ich rozstrzygnięcie na rzecz powiązanych stowarzyszeń Fidei Defensor i Przyjaciół Zdrowia" i przywłaszczenia środków w łącznej kwocie 16,5 mln zł.

Matecki ocenił, że zarzuty są „polityczne i wyssane z palca". Zapowiedział też, że w najbliższych dniach będzie publikował dowody swojej niewinności i dokumenty odnoszące się do zarzutów prokuratury. Powiedział ponadto, że nigdy nie decydował o wydatkowaniu pieniędzy z Funduszu i nie otrzymał z niego żadnych środków. PAP

eprasa.pl 6b0ba473d7

Spotkanie Trump – Xi. Lepiej niż ktokolwiek się spodziewał

Beata Kulicka
Pusan, Korea Południowa

Po bezpośredniej rozmowie liderów USA i Chin pojawiło się sporo pozytywnych uzgodnień. Ale ciągle trudno stwierdzić, czy to światełko w tunelu, czy pozycja negocjacyjna.

Przełom? Pierwsze od roku spotkanie przywódców USA i Chin w południowokoreańskim Pusan przyniosło zaskakującą serię pozytywnych sygnałów. Donald Trump i Xi Jinping ogłosili cały pakiet kwestii gospodarczych, w których ich kraje zamierzają współpracować. Waszyngton i Pekin mają też „razem pracować" nad rozwiązaniem konfliktu między Rosją i Ukrainą.

– Uważam, że to było niesamowite spotkanie. To wspaniały przywódca, wspaniały przywódca bardzo potężnego, bardzo silnego kraju, Chin, i cóż mogę powiedzieć? Podjęliśmy wybitne decyzje. (...) Wiele decyzji zostało podjętych – powiedział Trump podczas lotu powrotnego do USA na pokładzie Air Force One. Zapowiedział też pisemne podsumowanie wszystkich porozumień.

FOT. EAST NEWS

Donald Trump spotkał się z Xi Jinpingiem bezpośrednio po raz pierwszy od sześciu lat. Ich rozmowa przyniosła więcej efektów niż początkowo się spodziewano

Amerykański prezydent ogłosił, że zawarł z Chinami jednoroczne porozumienie obejmujące m.in. powstrzymanie się od kontroli eksportu metali ziem rzadkich przez ChRL, a także obniżenie ceł na towary z Chin o 10 procent w zamian za obietnicę powstrzymania eksportu prekursorów do wytwarzania fentanylu. W rezultacie cła na większość importu z Chin spadną z 57 do 47 proc.

Chiny zapowiadały wcześniej ustanowienie restrykcji eksportowych minerałów krytycznych do całego świata, co wstrząsnęło Trumpem i sprowokowało zapowiedź odwetu, w tym nałożenia dodatkowych 100 proc. ceł. W wyniku rozmowy przywódców groźby te nie zostaną zrealizowane przynajmniej przez rok, choć Trump zapowiedział, że porozumienie zostanie prawdopodobnie odnowione. Według amerykańskiego prezydenta Chiny zgodziły się też wznowić zakupy amerykańskiej soi i innych produktów rolnych.

Trump stwierdził, że mimo poruszenia wielu kwestii nie rozmawiał z Xi o problemie Tajwanu. Zapowiedział też, że z Xi ustalili, że w kwietniu odwiedzi Chiny, zaś potem Xi przyjedzie do USA, odwiedzając go na Florydzie lub w Waszyngtonie.

– Myślę, że w skali od zera do dziesięciu, gdzie 10 to ocena najwyższa, powiedziałbym, że spotkanie oceniam na 12 – podsumował.

Trump powiedział, że długo rozmawiał z Xi na temat wojny w Ukrainie i obaj ustalili, że będą współpracować, „żeby zobaczyć, czy uda nam się coś zrobić". Dodał, że on i Xi chcą zakończyć wojnę, choć „nie ma tak naprawdę wpływu" na ich państwa. PAP

Seria aresztowań po włamaniu do Luwru

Zygmunt Francuski
Paryż

Zatrzymano pięciu nowych podejrzanych w sprawie kradzieży klejnotów koronnych z paryskiego Luwru. Nadal nie znaleziono skradzionych precjozów.

Jak przekazała w czwartek prokuratorka Laure Beccuau w radiu RTL, według śledczych jeden z zatrzymanych należał do czteroosobowej grupy, która dokonała kradzieży. Podobnie jak w przypadku pozostałych zatrzymań, służby opierają się na próbkach DNA pobranych z miejsca zdarzenia.

Beccuau dodała, że kolejne ustalenia, które śledczym udało się uzyskać dzięki zatrzymaniom i przeszukaniom przeprowadzonym w środę wieczorem, mogą przyczynić się do odzyskania klejnotów. Podkreśliła przy tym, że śledztwo jest bardzo skomplikowane.

Najnowsze zatrzymania przeprowadzono jednocześnie w różnych miejscach aglomeracji paryskiej w środę około godz. 21. Łącznie w sprawie kradzieży klejnotów z Luwru zatrzymano dotąd siedem osób.

Poszukiwania złodziei klejnotów wszczęto krótko po kradzieży 19 października. Wartość zrabowanych ośmiu klejnotów ocenia się na 88 mln euro.

Na miejscu zdarzenia i w pobliżu uciekający pozostawili w pośpiechu kilka przedmiotów, m.in: kask, rękawiczki, żółtą kamizelkę, a także krótkofalówkę i pojemnik z łatwopalną cieczą. Zgubili też jeden ze zrabowanych przedmiotów – koronę cesarzowej Eugenii. PAP

Poszukiwania złodziei klejnotów wszczęto krótko po kradzieży – 19 października. Wartość zrabowanych ośmiu klejnotów ocenia się na 88 milionów euro.

MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE

0011414538

Powiedz „stop" mowie nienawiści! Podpisz Deklarację Niezgody na Hejt

Wystartowała kolejna odsłona kampanii społecznej #HejtOutLoveIn, realizowanej przez T-Mobile Polska wspólnie z Fundacją SEXEDPL, której celem jest zburzenie bariery obojętności wobec hejtu. Każdy może dołączyć do akcji, podpisując Deklarację Niezgody na Hejt na hejtoutlovein.pl i tym samym pokazać, że głos szacunku jest silniejszy niż głos nienawiści. Deklarację podpisały znane postaci życia publicznego – Anja Rubik, Helena Englert, Maciej Zakościelny, Anna Dec i Irena Wielocha.

Kampania oparta jest o badania dotyczące mowy nienawiści w sieci wśród polskich użytkowników internetu, zlecone przez firmę T-Mobile Polska. Wnioski są pesymistyczne – wynika z nich, że chociaż tylko około pięciu procent komentatorów generuje hejt, to zjawisko przytłacza pozostałą większość. Aż 63 procent młodych osób doświadczyło hejtu – najczęściej z powodu wyglądu, poglądów i stylu bycia. Ponad 80 procent uważa go za problem, a 84 procent sądzi, że wymaga on zdecydowanej reakcji. Jednocześnie aż 67 procent badanych czuje wobec niego bezradność. Niepokoi również fakt, że osoby, które doświadczyły hejtu, pięć razy częściej stają się później jego sprawcami. Działają tym samym z potrzeby odwetu, w efekcie czego napędza się nieustanna spirala nienawiści.

– Wyniki badań były dla nas szokujące - komentuje Małgorzata Rybak-Dowżyk, dyrektorka Departamentu Komunikacji Korporacyjnej i ESG w T-Mobile Polska. *– Żyjemy w świecie hybrydowym, w którym świat online łączy się ze światem offline i to, czego doświadczamy w jednym, oddziałuje też na drugi. Dlatego jako T-Mobile Polska, firma, która daje ludziom okno do świata cyfrowego, uważamy, że naszą odpowiedzialnością jest nie tylko dostarczanie najwyższej jakości usług, ale też sprawienie, by ludzie w cyfrowym świecie byli bezpieczni.*

Celem akcji jest zburzenie bariery obojętności wobec hejtu.

– Jako T-Mobile nie zgadzamy się na obojętność – dodaje Rybak-Dowżyk. *– Głos szacunku jest silniejszy niż głos hejtu. Wierzymy, że możemy wszyscy połączyć się ponad podziałami i działać wspólnie na rzecz wykluczenia mowy nienawiści w sieci. Możemy rozpocząć nowy etap kultury i bezpieczeństwa w internecie.*

Martyna Wyrzykowska, dyrektorka Fundacji SEXEDPL, zwraca uwagę, że kampania skierowana jest nie tylko do osób, które hejtu doświadczają, ale też do tych, które go generują, bo one również potrzebują pomocy:

– Chcemy pomagać ofiarom przemocy, świadkom, ale też sprawcom. Każda z tych grup jest ważna i każdej trzeba jakoś pomóc, by była możliwa trwała społeczna zmiana. Rosnąca w ludziach złość doprowadza do tego, że odpowiadają złością innym – a najłatwiej to zrobić wobec kogoś słabszego. Hejterzy często piszą nienawistne komentarze nie dlatego, że są złymi ludźmi, tylko dlatego, że tak robią wszyscy. Nauka zarządzania swoimi emocjami, w tym negatywnymi, to pierwszy krok do zwalczenia hejtu.

Akcję #HejtOutLoveIn wspierają znani aktorzy, Helena Englert i Maciej Zakościelny. Gwiazdy ekranu jako osoby publiczne, których profile społecznościowe gromadzą tysiące followersów, są szczególnie narażone na złośliwe komentarze hejterów. Ale ich doświadczenia mogą wspomóc i zainspirować także „zwykłych" ludzi, którzy coraz częściej stają się celami ataków w świecie wirtualnym.

– Używamy naszych głosów, które są słyszalne w mediach, aby mówić o problemach, które dotykają dziś niemal wszystkich – mówi Helena Englert, gwiazda takich produkcji jak „#BringBackAlice", „Śleboda" czy „Rodzinka.pl". *– Już nie tyko osoby publiczne mierzą się z hejtem, ale też zwykli ludzie, którzy mają konto na Facebooku, Instagramie, TikToku – czyli w dzisiejszych czasach prawie każdy. Nie może być tak, że hejt staje się walutą wymiany opinii w internecie.*

Wsparcie dla akcji #HejtOutLoveIn można wyrazić, podpisując Deklarację Niezgody na Hejt, dostępną online na stronie hejtoutlovein.pl. Zachęca do tego słynna modelka Anja Rubik, współzałożycielka i ambasadorka Fundacji SEXEDPL:

– Mówimy: dość. Nie będziemy wspierać hejtu ani słowem, ani milczeniem. Będziemy reagować, gdy zobaczymy nienawiść. Wybieramy odwagę, empatię i odpowiedzialność. Burzymy barierę obojętności wobec hejtu. Razem możemy pokazać, że głos szacunku jest głośniejszy niż głos nienawiści. Czy dołączycie?

Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod i podpisz Deklarację Niezgody na Hejt.

eprasa.pl 6b0ba473d7

piątek
MAGAZYN

WZGÓRZA SOKÓLSKIE CZEKAJĄ NA ODKRYCIE

Wzgórza Sokólskie zostały w tym roku okrzyknięte jednym z „Cudów Polski 2025" w plebiscycie organizowanym przez National Geographic Traveler Polska. Za ich sukcesem stoi Wojciech Panow, pracownik Sokólskiego Ośrodka Kultury. Od sześciu lat prowadzi on na Facebooku profil „Wzgórza Sokólskie", na którym zamieszcza artystyczne zdjęcia pokazujące te urokliwe tereny **str. 10-11**

FOT. P. BALEJKO

ROZMOWA

O cmentarnych krzyżach rozmawiamy z Hubertem Czochańskim, kuratorem wystawy „Nagrobny krzyż kowalski na Podlasiu", którą można oglądać w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej **str. 12**

Marek Chmielewski – na co dzień sołtys Orli – od lat zajmuje się pielęgnowaniem pamięci o orlańskich Żydach. Wspominani są m.in. podczas festiwalu „Mimo wszystko – Szalom". Troszczy się też o synagogę w Orli. W zabytku udało się wykonać doraźne prace remontowe i wpisać go na listę „7 Najbardziej Zagrożonych Zabytków i Obiektów Dziedzictwa Kulturowego w Europie". Dzięki temu otwierają się perspektywy wsparcia finansowego i eksperckiego na prace konserwatorskie. We wtorek, 28 października, podczas uroczystej gali w Warszawie Marek Chmielewski odebrał nagrodę POLIN 2025

Andrzej Kłopotowski

CHMIELEWSKI: NIE DA SIĘ BUDOWAĆ PRZYSZŁOŚCI BEZ UPORZĄDKOWANIA PRZESZŁOŚCI

Jest pan zaskoczony tą nagrodą?
Powiem szczerze, że tak. Jestem zaskoczony, bo w tym roku grono nominowanych do nagrody było bardzo fajne. To osoby, których działalność znam, działają nie od wczoraj, roku czy dwóch. Od wielu lat zaangażowany jest nasz Kamil Mrozowicz z Jedwabnego czy Marek Kołcon, którzy zostali wyróżnieni. To moi przyjaciele, podobnie jak Damian Rączka, Ania Brzyska... Ich działalność jest mi znana. Jest równie ważna jak moja.

To nagroda dla pana, grupy osób działających przy synagodze, czy dla całej Orli?
Ja myślę, że to wyróżnienie dla mojej Orli. Nie chodzi mi o zdobywanie popularności. Wszystko robię dla Orli. Chcę, żeby przyjeżdżali do nas turyści, żeby Orla była znana, rozwijała się w kierunku turystycznym, wypoczynkowym. A nie da się budować przyszłości bez uporządkowania przeszłości. Dla mnie ważne jest, by pamiętać o ludziach, którzy współbudowali tę miejscowość przez ponad 300 lat i w gwałtowny sposób – nie z naszej winy – odeszli. Należy im się szacunek i pamięć. To

FOT. MACIEK JAŹWIECKI

– Ja myślę, że to wyróżnienie dla mojej Orli. Nie chodzi mi o zdobywanie popularności. Wszystko robię dla Orli – mówi Marek Chmielewski, laureat nagrody POLIN 2025

eprasa.pl 6b0ba473d7

jedna strona. A druga - musimy wykorzystać ten fakt, że mamy taką wspaniałą przeszłość historyczną i mamy wyjątkowy zabytek, jakim jest nasza synagoga.

Wspomniał pan o wieloletniej historii Żydów w Orli. Pierwsza gmina żydowska powstała na przełomie XVI i XVII wieku. Kiedy po raz pierwszy usłyszał pan o Żydach z Orli?
Urodziłem się w 1964 roku. Moja pamięć sięga pewnie roku 1967 czy 1968. To były czasy, kiedy pięcioletnie dzieci potrafiły chodzić same do przedszkola. Mój świat był „parterowy", składał się z niskiej zabudowy. Nad tymi „parterowymi", drewnianymi zabudowaniami królował jeden wysoki, murowany budynek. Mówiło się, że to szkoła żydowska, bożnica itd. Naturalne było, że ją się widzi. Któregoś razu chłopaki z tamtej dzielnicy „kanałami" wprowadzili mnie do środka. Przeżyłem szok. W środku zobaczyłem jeszcze wtedy żywe kolory malowideł.

Dlaczego zainteresował się pan historią?
Nigdy nie marzyłem o tym, by zamieszkać gdzie indziej niż Orla. Poza tym byłem miłośnikiem lokalnej historii. A jeśli znasz historię Orli, musisz znać historię żydowską.

FOT. MACIEK JAZWIECKI

Marek Chmielewski we wtorek, 28 października, podczas uroczystej gali w Warszawie odebrał nagrodę POLIN 2025

Czyli historię Żydów zaczął pan poznawać z chęci poznania historii swojej małej ojczyzny?
Tak. Wiadomo, że młodość zawsze jest bujna i szujna, ale w okresie jakiejś stabilizacji człowiek zaczyna się więcej interesować tym, co go otacza. Około 20 lat temu zaczęliśmy robić kwerendę historyczną. Odwiedziłem każdy dom w Oli, z kolegami skanowaliśmy stare fotografie. Powstało potężne archiwum liczące dziś pewnie około 5 tysięcy zdjęć i dokumentów. Cały czas jest rozbudowywane. Przygotowaliśmy album o naszej miejscowości pt. „Historia zapisana obrazem". Nakład liczył 500 egzemplarzy. Album okazał się bestsellerem, ale też relikwią. Co jest miłe, w każdym orlańskim domu ta książka jest. Stoi na honorowym miejscu, jest często wertowana. W bibliotece nigdy tej książki nie ma. Zawsze jest wypożyczona.

A jak zaczęła się pana przygoda z synagogą w Orli?
Już kilkanaście lat temu w synagodze organizowałem różne wydarzenia kulturalne, jak np. Orlański Tygiel Kulturowy, w którym jeden dzień był dniem żydowskim. Jakieś siedem, osiem lat temu w Orli zmienił się wójt. Zmienił się też dyrektor w Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego, która jest właścicielem obiektu. Został nim pan Piotr Puchta - człowiek z wieloletnim doświadczeniem dyplomatycznym, były ambasador w Palestynie, Izraelu i Egipcie. Zaczęliśmy rozmawiać na temat Orli i synagogi. Zaufał nam, takim „wariatom" z Orli. Dostaliśmy klucze i zaczęliśmy budynek ożywiać. Chcieliśmy w nim coś robić. Zaczęliśmy organizować spotkania, przeglądy filmowe, wystawy, koncerty klezmerskie, była u nas Piwnica pod Baranami. Informacja poszła w świat. Aż ktoś napisał donos, że budynek nie jest dopuszczony do użytku i synagogę nam zamknięto. Ale ta złośliwość wyszła bardzo korzystnie. Jak zabrano nam - że tak powiem - „zabawkę", narobiliśmy krzyku na cały świat. I świat w końcu zainteresował się Orlą. Na przekór tego zorganizowaliśmy festiwal „Mimo wszystko - Szalom". Dwa lata odbywał się w plenerze, w tym roku był już w synagodze. Zdobyliśmy fundusze na doraźne remonty, po dwóch latach synagogę znów otworzyliśmy. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

Co dzieje się dziś z remontem synagogi?
Mamy już projekt na remont, łącznie ze wszystkimi pozwoleniami oraz studium wykonalności. Zgłosiła się duża organizacja z Europy, która jest zainteresowana pomocą w znalezieniu środków na remont. Przypomnę, że synagoga znalazła się na liście Siedmiu Najbardziej Zagrożonych Zabytków w Europie, co też otwiera pewne możliwości. To początek drogi. Jeszcze dużo przed nami, ale liczę, że te wyzwania pokonamy.

Czy ta nagroda otworzy przed wami kolejne drzwi?
Do nagrody POLIN byłem nominowany już cztery lata temu. Wtedy skończyło się na nominacji. Ale już samo bycie tam podczas gali sprawiło, że poznałem wiele osób ze świata kultury, polityki itd. Nie mówię, jak było teraz. Cały czas rozmawiałem, spotykałem się z życzliwością. Sprawy muszą iść do przodu, by zarażać innych pomysłem na to miejsce.

Czyli nadzieje są, a co się urodzi? Czas pokaże?
Patrząc z perspektywy ostatnich pięciu lat - gdzie byliśmy wtedy, a gdzie jesteśmy dziś. Nigdy bym nie powiedział, że będziemy mieć dokumentację, nagrodę i takie perspektywy. Gdzie będziemy za pięć kolejnych lat? Zobaczymy. Oby nam zdrowia i życia starczyło. Myślę, że jeszcze się pocieszymy odremontowanym budynkiem synagogi.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

eprasa.pl 6b0ba473d7

WZGÓRZA SOKÓLSKIE. CUDOWNE I UROKLIWE

Wzgórza Sokólskie zostały w tym roku okrzyknięte jednym z „Cudów Polski 2025" w plebiscycie organizowanym przez National Geographic Traveler Polska. Za tym sukcesem stoi Wojciech Panow, pracownik Sokólskiego Ośrodka Kultury. Od sześciu lat prowadzi on na Facebooku profil „Wzgórza Sokólskie", na którym zamieszcza artystyczne zdjęcia pokazujące te urokliwe tereny

Martyna Jurkowska

Mówiąc żartobliwie można powiedzieć, że Wzgórza Sokólskie są jak yeti: wszyscy o nich słyszeli, ale nikt ich nie widział. To oczywiście pewne przerysowanie, ale faktem jest, że nawet miejscowi nie bardzo są w stanie określić, czym są i gdzie można je zobaczyć. Czym zatem są Wzgórza Sokólskie?

Wzgórza Sokólskie to bardzo ciekawa, wyjątkowa architektura. Mamy zabytkowe wiatraki, piękne drewniane domki. Na Wzgórzach znajduje się też najstarsza w naszym województwie budowla drewniana – kościół w Starej Kamiennej. Ale Wzgórza to także zmieszane kultury żyjące obok siebie w pokoju. Razem pracujemy, razem robimy interesy, razem się bawimy, razem żyjemy. Wzgórza Sokólskie to coś więcej niż sam krajobraz. To też wspaniali ludzie, twórcy ludowi, muzycy, rzemieślnicy. Wiele czynników składa się na Wzgórza Sokólskie. Wzgórza to też symbioza. To teren z jednej strony dziki, z drugiej uprzemysłowiony. Sama nazwa Wzgórza Sokólskie odnosi się do charakterystycznego ukształtowania terenu. Większość obszarów Wzgórz Sokólskich to górki, w różny sposób chronione. Mamy tutaj Naturę 2000, mamy fragment Biebrzańskiego Parku Narodowego czy też Puszczę Knyszyńską. Nie sposób też nie wspomnieć o kopalniach żwiru, które też tu są.

To ty stoisz za promocją Wzgórz Sokólskich, które od sześciu lat pokazujesz na fanpejdżu. Zrobione przez ciebie nocne zdjęcie, ukazujące zorzę polarną z wiatrakiem we wsi Malawicze Górne, zostało zauważone i m.in. dzięki niemu Wzgórza Sokólskie zdobyły w tym roku tytuł Cudu Polski National Geographic Traveler Polska. Masz satysfakcję z tego powodu?

Oczywiście, że tak. To jest mega wyróżnienie, spełnienie pewnych marzeń. Choć tak naprawdę nigdy nie myślałem o tym, że moje zdjęcie będzie oznaczone, omarkowane. Odbieram to jako osobisty sukces, bo zawsze byłem wielkim fanem National Geographic. Jeszcze jako dziecko oglądałem ich programy, byłem nimi zafascynowany. Nawet jak ich nie rozumiałam, bo pierwsze odcinki puszczane w Polsce były po angielsku, to i tak z rozdziawioną buzią je chłonąłem. Z perspektywy czasu myślę, że to mnie ukształtowało jako dorosłego człowieka. Teraz pracuję w Sokólskim Ośrodku Kultury i zajmuję się robieniem reportaży. Tylko, rzecz jasna, na dużo mniejszą skalę niż National Geographic.

FOT. FB/ WZGÓRZA SOKÓLSKIE

Na fanpejdżu Wzgórza Sokólskie Wojciech Panow zamieszcza zdjęcia, na których można zobaczyć ich piękno

Jak to się w ogóle stało, że Wzgórza Sokólskie zostały zauważone i wzięły udział w konkursie?

Sześć lat temu utworzyłem profil na FB Wzgórza Sokólskie. Z czasem różne instytucje zaczęły obserwować mój profil, w tym Podlaskie Travel. National Geographic ma taki sposób na wyłanianie fajnych miejsc, że kontaktują się z poszczególnymi firmami turystycznymi czy instytucjami w danym regionie i tak Podlaskie Travel do nominacji zaproponowało Wzgórza Sokólskie. Organizator rozpatrzył to pozytywnie i poszło dalej.

Czy masz poczucie, że dzięki temu, że twoje zdjęcie wygrało w konkursie i o Wzgórzach Sokólskich zaczęło być głośno, ludzie mają większą wiedzę na ich temat?

Troszkę tak, część osób rzeczywiście tym się się zainteresowała. Jednak dużo częściej spotykam się z takim zjawi-

eprasa.pl 6b0ba473d7

FOT. FB/ WZGÓRZA SOKÓLSKIE

A wszystko zaczęło się od zdjęcia zorzy polarnej z wiatrakiem w tle we wsi Malawicze Górne

skiem, że większość ludzi, nie tyle, że się zainteresowało Wzgórzami Sokólskimi, co byli zszokowani, że oni żyją na tych Wzgórzach... My po prostu żyjemy na tych Wzgórzach i jakby w ogóle nie zauważamy ich na co dzień. Większość ludzi nie widzi tych górek. Pytają: „Gdzie te góry?, To chyba tylko góry piasku na żwirowniach?”. A to nieprawda, bo obszar tych żwirowni można liczyć bardziej w promilach, niż w procentach. To jest tylko kropla w morzu.

No właśnie, to gdzie konkretnie możemy zobaczyć Wzgórza Sokólskie? W samej Sokółce możesz wskazać takie miejsca?

To na przykład sam wjazd do Sokółki od strony Białegostoku, gdzie jedziemy przecież pod górę. Zresztą, praktycznie z każdej strony do Sokółki wjeżdża się pod górę. Bardzo dobrze Wzgórza widać w okolicach podsokólskiej wsi Bogusze, gdzie jest fajne wzniesienie. W samej Sokółce jest kilka większych górek – jak choćby na cmentarzu prawosławnym, na słynnych Bałkanach, czy tam, gdzie stoi szpital, który jest przecież na wzgórzu. Spacerując po Sokółce w oddali widzę, że jesteśmy na górce, bo widać drogę prowadzącą jakby do nieba. To są dowody na to, że żyjemy na tych Wzgórzach. Zresztą, takie widoki są nie tylko w Sokółce. Wzgórza możemy zobaczyć wszędzie wokół, np. w drodze na Kamionkę Starą albo jadąc do Krynek. Tam też są bardzo fajne widoki, fajne miejsca. Przez sporo wzgórz przejeżdżamy jadąc z Krynek do Szudziałowa, a także w stronę Janowa. Na naszych terenach jest spore zalesienie, więc nie wszędzie widać te górki, ale wystarczy uważnie się rozglądać i na pewno je dostrzeżemy.

Co cię najbardziej urzeka we Wzgórzach Sokólskich? Bo przecież niejeden malkontent powie, że tu nic nie ma...

I właśnie dlatego zacząłem je promować. Bo usłyszałem dokładnie takie stwierdzenie, że tu nic nie ma. Że tu nie ma co robić, nie ma czego fotografować. Wcześniej miałem okazję zwiedzić sporą część zachodniej Europy i po tych wojażach stwierdziłem, że Polska, ale też nasze tereny – a szczególnie wschodnia część Podlasia, która jest nieco zakompleksiona – nie odbiega urodą niczym od tych wszystkich miejsc, które widziałem. A mówię tu o naprawdę pięknych miejscach, jak molo z widokiem na ocean czy klify w Anglii. Każde z tych miejsc jest piękne na swój sposób. Każde ma swój charakter. I naprawdę nasze tereny nie ustępują niczym terenom znanym powszechnie, chwalonym przez turystów. I tak zacząłem robić zdjęcia Wzgórz Sokólskich. Z przekonaniem, że ktoś to zobaczy i zauważy to piękno. A kolejny cel był taki, że chciałem pokazać to piękno tym wszystkim, którzy w codziennym życiu w ogóle tego nie dostrzegają. Nieraz po publikacji zdjęć na fanpejdżu pisali do mnie ludzie, że nie wiedzieli, że dane miejsce może tak wyglądać. Np. robię zdjęcie jakiegoś fragmentu Sokółki innym obiektywem i słyszę: „Wow, myślałem, że to nie jest Sokółka! Co to w ogóle za miejsce?”. A miejsce to okazywało się bardzo często uczęszczane, które ten ktoś mija codziennie, ale nie dostrzega jego urody. Tak samo jest z wieloma innymi miejscami.

A czy ty masz swoje ulubione miejsce na Wzgórzach Sokólskich?

Jednego takiego miejsca nie mam, ale mam swoje ulubione trasy, którymi jeżdżę. Niekoniecznie z aparatem, czasami tylko po to, by przewietrzyć głowę. Taka urokliwa trasa wiedzie np. z Sokółki przez Kuryły na Rozedrankę Starą, Białousy, przez Sitawkę do Janowa. Jedzie się przez piękne wioseczki, w których jest sporo zabytkowych domów. I, co ważne, nie są to domy wymuskane, przygotowane typowo pod turystów. Bo Wzgórza nigdy nie były nastawione na turystykę, bo nigdy też nie wierzyły w siebie za bardzo. Ale z drugiej strony to jest właśnie fajne, bo wszystko tutaj jest autentyczne. Na tych domach widać ząb czasu, ludzie normalnie tu żyją, zgodnie z tradycją.

Mówisz o autentyczności zabudowy. Niestety, prawda jest taka, że ta drewniana architektura niszczeje, z krajobrazu znikają np. unikatowe wiatraki.

Niestety, ząb czasu jest dla nich też nieubłagany. Dlatego warto by było, żeby ktoś jednak zainteresował się tą architekturą, która niszczeje, przepada. Ona jest przecież charakterystyczna dla naszego regionu i takiej nie ma nigdzie indziej w Polsce. To ostatni gwizdek, żeby cokolwiek zrobić. Nie odratujemy już wiatraka w Malawiczach, nie odratujemy wiatraka w Minkowcach, nie odratujemy... Ze smutkiem się na to patrzy.

Na prowadzonym przez siebie fanpejdżu piszesz o dwóch cudach. Jeden to rozsławione przez ciebie Wzgórza Sokólskie, drugi to Małgosia, którą można zobaczyć w klipach i na zdjęciach. Piszesz o niej: „to ogromne wsparcie Wzgórz Sokólskich i cicha bohaterka zamieszania”. Kim jest?

Małgosia jest moją życiową partnerką, wspiera mnie w wielu rzeczach. Mogę śmiało o niej powiedzieć, że jest zapleczem Wzgórz. Dba o różne rzeczy, jest też moją modelką. Ożywia zdjęcia. I co najważniejsze, jest autentyczna. Tak, jak Wzgórza Sokólskie.

Wojciech Koronkiewicz

WIELKI ŚWIAT, KSIĄŻKI I ZŁOMOWISKO

Ostrzegam, będę się teraz chwalił. Ostatni weekend spędziłem w Warszawie. Weekend to może za dużo powiedziane. Pojechałem w niedzielę na promocję książki. Ale promocja była wieczorem, ja zaś wysiadłem z pociągu już w południe. Całe miasto moje! Wystawy, muzea, kawiarnie. Wielki świat. Nałaziłem się jak głupi. Wieczorem zziajany jak pies wszedłem do Teatru Studio w Pałacu Kultury i Nauki i wyciągnąłem z torby butelkę Ducha Puszczy. Nie wypada przecież przybywać z pustymi rękoma. Rękoma czy rękami? Muszę sprawdzić! Butelkę wręczyłem autorowi książki Witoldowi Szabłowskiemu. Książka nosi tytuł „Kucharze dyktatorów”. Zaraz zaraz, ktoś zawoła. Ta książka przecież już jest! Nawet prawa do ekranizacji zostały zakupione przez Hollywood. To prawda. I właśnie w Hollywood powiedzieli Witoldowi: sfilmujemy, jak wystąpisz w filmie i pojedziesz z nami raz jeszcze. No to pojechał i przy okazji napisał jeszcze kilka rozdziałów. O kucharzu Kadafiego, Pinocheta i Jaruzelskiego. O facecie z Włoch, który robił pizzę dla Kim Dzong Ila. Ów sympatyczny Włoch przyjechał na premierę książki. Pizza była więc na każdym stoliku. Wino włoskie w kieliszkach. A tu ja! Z butelką Ducha Puszczy! To się nazywa wejście! Patrzajta! Oto podlaski wkład w kulturę światową! Od razu mnie skierowano do sekcji wschód. Tam wraz z cudowną Krystyną Kurczab Redlich przegadaliśmy pół wieczoru o Putinie. Pani Krystyna, wieloletnia korespondentka w Rosji, nazywana była przez jednych drugą Politkowską, przez innych antyputinowską wariatką. Do czasu gdy wszystkie jej przepowiednie zaczęły się sprawdzać. Teraz tak o niej nie powie nikt. Nie ma w Polsce, a kto wie, może i na świecie większej ekspertki od spraw Putina. Napisała o tym kilka książek. Dotarła do tajemnic nikomu nieznanych i najstaranniej ukrywanych. I oto ja, skromny żuczek, siedzę sobie i rozmawiam z nią o sprawach Wschodu. Pani Krystyna zaproponowała, byśmy się wymienili numerami telefonów. Anioły zatrąbiły na swych złotych trąbach. Włoch z języka angielskiego przeszedł nagle na włoski. Tak było!

Teraz puenta. Pojechałem do Warszawy, aby zobaczyć jak się robi premierę książki. Lada moment ukaże się bowiem moja nowa opowieść. Wydrukowałem już banery reklamowe – będę je rozwieszał na rowerach i stawiał pod księgarniami, które sprzedają moje książki. Jeden baner chciałem powiesić na parkanie przy złomowisku. Złomowisko mieści się w Starosielcach, zaś płot stoi przy samym przejeździe kolejowym. Tysiące ludzi jedzie tamtędy każdego dnia. Właścicielem jest Grzegorz, który sam pisze książki. Jego historia o Laleczce Drucianeczce ma szansę wejść na listę lektur.

– Zgodzisz się na baner? – zapytałem

– Jasne – odpowiedział Grzegorz. – Jak chcesz, to będziemy sprzedawać twoją książkę u nas na kasie.

Książka na złomowisku? Wydało mi się to dziwne. Ale im dłużej się nad tym zastanawiam... Pamiętajcie! Książka to zawsze jest dobry prezent na święta. Niekoniecznie moja książka. Ale jak będziecie kiedyś obok złomowiska...

REKLAMA 0011409050

eprasa.pl 6b0ba473d7

KRZYŻE KUTE PRZEZ KOWALI ZNIKAJĄ Z PODLASKICH CMENTARZY

Kowalskie krzyże cmentarne to były małe dzieła sztuki. – Wymagały od kowala inwencji twórczej – podkreśla Hubert Czochański, kurator wystawy „Nagrobny krzyż kowalski na Podlasiu", którą można oglądać w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej

Andrzej Kłopotowski

Czy kowalskie krzyże cmentarne, które jeszcze możemy czasami spotkać na Podlasiu, wyróżniają się spośród krzyży z innych regionów Polski?
Nasze krzyże nie posiadają cech regionalnych. W całej Polsce krzyże cmentarne wyglądały podobnie. Pojawiły się w połowie XIX wieku, zastępując krzyże drewniane.

Wynikało to z rozwoju techniki?
Nie. Raczej z mody cmentarnej, z mody sepulkralnej, która w XIX wieku ulegała zasadniczym zmianom. Drewniane krzyże były nietrwałe, szybko ulegały degradacji. Głównie jednak chodziło o modę cmentarną.

Skąd ta moda przyszła? Z dużych miast?
Najstarsze datowane kowalskie krzyże nagrobne to krzyże norweskie. Pochodzą z połowy XVIII wieku. Moda na krzyże kowalskie w Europie Zachodniej pojawiła się więc sto lat wcześniej niż u nas. Jeżeli chodzi o pojawienie się krzyży na cmentarzach wiejskich w Polsce, to moda przyszła z cmentarzy miejskich.

A czy na tych krzyżach są jakieś wyróżniki wynikające z wyznania – katolickiego, prawosławnego czy ewangelickiego?
Na Podlasiu krzyże prawosławne czasami posiadają u nasady skośną belkę. Nie był to jednak zwyczaj powszechny. Bardzo wiele krzyży prawosławnych jej nie posiada. Zaryzykowałbym stwierdzenie, że ma ją co trzeci krzyż prawosławny. Większe zmiany zauważalne były w krzyżach drewnianych. W Polsce północno-wschodniej krzyże drewniane były np. odpowiednio większe. Miały trzy, cztery metry wysokości. W przypadku krzyży kowalskich czasami dochodziła skośna belka no i półksiężyc – symbol Matki Bożej czy też zwycięstwa chrześcijaństwa nad pogaństwem. Chociaż na krzyżach cmentarnych występuje on rzadko, w przeciwieństwie do wcześniejszych krzyży umieszczanych np. na kapliczkach.

FOT. P. BALEJKO

– Krzyże cmentarne w całej Polsce wyglądały podobnie. Pojawiły się w połowie XIX wieku, zastępując krzyże drewniane – mówi Hubert Czochański

FOT. P. BALEJKO

Kute krzyże cmentarne mają ozdobne zakończenia ramion – w kształcie strzałek, listków, grotów albo lilii andegaweńskiej

A elementy związane z tradycją litewską, np. motywy solarne czy astronomiczne, które pojawiają się na krzyżach drewnianych?
Na krzyżach kowalskich nie ma tej symboliki. Czasami przyjmowały one formę kapliczki z Pasją nakrytą daszkiem. W XIX wieku pojawiały się odlewy zakończenia ramion w formie lilii andegaweńskiej, symbolizującej Matkę Bożą, czystość. Na krzyżach cmentarnych pojawiają się także symetrycznie umieszczone, wykonane z taśmy stalowej (tzw. bednarki) ślimacznice, esownice, woluty, półwoluty. Niektóre krzyże nie mają tradycyjnej budowy – belki pionowej i belki poziomej, horyzontalnej. Głównym elementem konstrukcyjnym staje się w nich ażurowa tarcza, do której przynitowane są ramiona krzyża. Czymś, co wyróżnia krzyże cmentarne są ozdobne zakończenia ramion, w kształcie strzałek, listków - czasami nawet z zaznaczonym żyłkowaniem – grotów, wspomnianej lilii andegaweńskiej. Te wszystkie elementy były wykonywane przez kowali w różnych układach.

To były elementy – jak byśmy to określili – ze wzornika?
Nie. To pozostawało w gestii kowala. Zależało od jego inwencji twórczej.

Co było charakterystycznego w technologii tych krzyży?
Technologia kowalska była wykorzystana w ograniczonym stopniu. Nie korzystano ze zgrzewania, tradycyjnej techniki w kowalstwie ludowym. W krzyżach jest wykorzystywane nitowanie. Na krzyżach cmentarnych pojawiają się opaski przytrzymujące dekory.

Czy – zajmując się krzyżami – czuje pan, że ma styczność z wytworem wyjątkowym? Czy czuje pan, że kowal próbował przenieść na nie natchnienie? Że nie była to „chałtura" pokroju podkucie konia?
Zdecydowanie. Krzyże były chyba jedyną grupą obiektów w kowalstwie ludowym, które – poza utylitarnością - posiadały świadomie realizowane zamierzenia twórcze. Wymagały inwencji twórczej. Wszystkie inne obiekty kowalskie były do wykorzystania w gospodarstwie.

Kiedy nadszedł kres wiejskich krzyży kowalskich?
Jeszcze w XIX wieku - obok krzyży kowalskich - pojawiają się krzyże żeliwne, odlewy żeliwne. Były konkurencyjne dla wyrobów kowalskich. Znajdowały się w asortymencie fabryk np. huty Sztabin Karola Brzostowskiego, zakładów Antoniego Wieczorka w Białymstoku czy huty w Grodnie. Kres przyniosła II wojna światowa. W PRL-u na cmentarzach pojawiły się już krzyże spawane z rur, o wątpliwej wartości artystycznej. W dalszej kolejności na cmentarze „wchodziło" lastryko.

Z roku na rok krzyży ubywa, są zabierane z nekropolii. Czy możemy mówić o tym, że – jako społeczeństwo - nie jesteśmy świadomi dziedzictwa? Czy też mamy do czynienia z nową, cmentarną modą?
Z jednym i z drugim.

Jak chronić krzyże wykonane przez kowali? Czy widzi pan jakiś sposób na ochronę ich na cmentarzach, czy też jedyną skuteczną metodą jest ich przenoszenie np. do skansenów?
Myślę, że jedyną metodą ochrony jest pozyskiwanie krzyży do muzeów, w tym do skansenów.

To jeżeli już trafiają do skansenów, je eksponować i pokazywać? Na wystawach? W terenie?
W Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej mamy stworzone lapidarium, gdzie eksponowane są krzyże i kamienie nagrobne. Nie ma ono charakteru cmentarza. Nasza kolekcja liczy około 80 krzyży kowalskich, z czego 35 pokazujemy na wystawie. To krzyże z przełomu XIX i XX wieku oraz z początku XX wieku. Wystawę można oglądać do końca roku.

eprasa.pl 6b0ba473d7

WIŚNIEWSKI: Ta książka jest jak tatuaż

Pomysł na spisywanie emocji podsunęła mu jego niemiecka psychoterapeutka. Nie spodziewała się, że powstanie z tego bestseller, który w dodatku zostanie sfilmowany. Rozmawiamy z Januszem Leonem Wiśniewskim, autorem książki „S@motność w sieci", która została wydana w 19 krajach

Urszula Śleszyńska

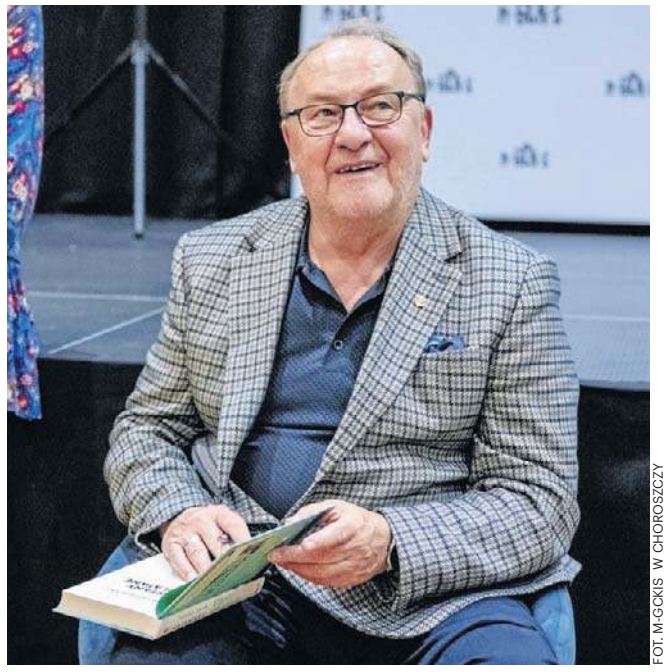
Przenieśmy się w czasie, do 2001 roku. Wtedy to - jak sam pan mówi - „przydarzyła się" panu książka. Książka, która miała przegonić smutek. Jaki to był smutek?
Tak, książka mi się przydarzyła. Nie miałem ani marzenia, ani planu, aby zostać pisarzem. Zresztą do dzisiaj się pisarzem nie nazywam i czuję jakiś rodzaj dysonansu, kiedy ktoś tak o mnie mówi. Sam określam się autorem książek. I tak mi się przydarzyło, że te książki, które piszę, mnóstwo ludzi przeczytało. Z czego się cieszę, ponieważ opowiadam historie, którymi chcę się z kimś podzielić. Ale wracając do tej książki, o którą pani pyta. Ona mi się przydarzyła z powodu smutku związanego z - jak to zwykle u mężczyzn bywa - kobietą. Cały romantyzm - i niemiecki, i francuski, i oczywiście też polski - wynika z tego, że jacyś faceci tęsknili za kobietami, które ich nie kochały, albo ich zostawiły, albo nie kochały tak, jak oni chcieli. I z tego smutku zaczynali pisać, najczęściej wiersze. Ja wierszy nie umiem pisać, więc zacząłem pisać prozę.

Wciąż pan nie powiedział o przyczynie pana smutku...
Krótko mówiąc - rozpadało mi się małżeństwo. Mieszkałem już wtedy we Frankfurcie nad Menem i zaniedbałem swoje małżeństwo, skupiając się na karierze naukowej. Przychodziłem do domu za późno, aby czytać dzieciom książki. Wychodziłem za wcześnie, kiedy one jeszcze spały. I to nie bardzo się podobało kobiecie, z którą byłem. W tym smutku, że to małżeństwo się rozpadało, nie wiedziałem jak sobie poradzić. Moja niemiecka psychoterapeutka podsunęła mi pomysł, abym o swoich emocjach pisał. Bo jak się o emocjach pisze, to człowiek je analizuje. A jak się je przeżywa - trwają krótko, są ulotne. Ale jak się do nich wraca, to trwają i wynosi się z nich jakąś lekcję. I tak to się zaczęło. Odpowiadając więc na pierwsze pytanie, jak to się stało, że powstała „S@motność w sieci", bo o niej przecież mówimy, można zaryzykować stwierdzenie, że zawdzięczamy to niemieckiej psychoterapeutce z Frankfurtu nad Menem. Biedaczka nie mogła nawet tej książki przeczytać, bo była napisana po polsku (śmiech). Kiedy wydobyłem się z tej mojej depresji, powiedziałem jej o książce, nawet jej przywiozłem polski egzemplarz. Była z siebie dumna, nawet postawiła w gabinecie to wydawnictwo i mówiła, że jeden z jej klientów napisał z powodu jej doradztwa książkę, która stała się bestsellerem i została sfilmowana. Czyli tak, ten smutek wynikał z czegoś bardzo oczywistego. Z tego, że czułem się strasznie poharatany, miałem w sobie bardzo złe emocje i chciałem sobie z nimi jakoś poradzić. A pisanie bardzo często jest rodzajem psychoterapii.

A jak dzisiaj jest z tym smutkiem? Zniknął?
Tak! Jestem w zupełnie innym czasie. Sama pani mówiła, że to był 2001 rok. Niech pani pomyśli, że w przyszłym roku wydawnictwo, które ma teraz prawa do „S@motności w sieci", planuje wydać jubileuszowe wydanie.

To w końcu 25 lat! Piękny jubileusz.
Tak, 25 lat od pierwszego wydania tej książki. I z tego jestem najbardziej dumny. Nie z tego, że książki się sprzedają, ale z tego, że ta książka jeszcze ciągle stoi w niektórych Empikach na półce. W obecnych czasach, kiedy książka trzymiesięczna jest książką starą, moja wciąż trwa. I jak widać, chyba się opłaca zajmować drogocenną przestrzeń półkową dla takiego starocia (śmiech).

To pewnie cieszy, ale czy nie męczy? Powiedział pan kiedyś, że ta książka jest dla pana rodzajem tatuażu na czole...
Jest. Zobaczy pani na spotkaniu (rozmawiamy tuż przed spotkaniem autorskim w Miejsko-Gminnym Centrum Kultury i Sportu w Choroszczy - przyp. red.), że mnóstwo pytań będzie dotyczyło właśnie tej książki. Mimo, że od jej wydania minęło prawie ćwierć wieku! Tak, to jest tatuaż, który oczywiście próbuję zdrapać - jak żyletką - każdym nowym tytułem. Ale on i tak wraca. Z drugiej strony gdyby nie ta książka, to bym w tym świecie nie był, a pani by nie robiła ze mną dzisiaj wywiadu. Jestem znany w swoim świecie naukowym, dlatego że napisałem pierwszy program do translacji struktur chemicznych w świecie (Janusz Leon Wiśniewski jest współautorem pierwszego w świecie programu komputerowego AutoNom do automatycznego tworzenia systematycznych nazw organicznych związków chemicznych na podstawie ich wzorów strukturalnych - przyp. red.). Ale to, co zrobiłem, co napisałem i co jest mądrego w tym programie, rozumie zaledwie 50 osób na świecie. A chemią zająłem się dlatego, że emocje są chemią. I potem napisałem o tych emocjach książkę, która trafiła do milionów ludzi. Mówię milionów dlatego, że w Polsce przeczytało ją już około miliona ludzi.


FOT. M-GCKIS W CHOROSZCZY

– Nie miałem ani marzenia, ani planu, aby zostać pisarzem – mówił Janusz Leon Wiśniewski podczas spotkania autorskiego w Miejsko-Gminnym Centrum Kultury i Sportu w Choroszczy

Ale sprzedawana była też poza granicami Polski.
Dokładnie. W samej Rosji - i mam tu na myśli Rosję sprzed wojny - sprzedano dwa miliony tych książek. W ogóle swego czasu w Rosji sprzedałem więcej książek niż nasza Chmielewska, a Chmielewska była w Rosji pisarką kultową. Pamiętam, że kiedyś na ulicach Moskwy prowadzono ankietę, kogo ludzie znają z polskich pisarzy? I znali Sienkiewicza, Mickiewicza i Wiśniewskiego! W Polsce zrobiono film „S@motność w sieci", notabene marny. Natomiast w Rosji „S@motność w sieci" była od 2009 roku wystawiana w teatrze w Petersburgu. Pamiętam, że byłem zaproszony na premierę i siedziałem jako zupełnie anonimowy człowiek w piątym rzędzie. Poryczałem się nawet trochę, bo zrobili to tak wzruszająco. Zresztą Rosjanie uwielbiają tą swoją „grust", ten swój smutek. Jak jeszcze podpiją go wódką, to już w ogóle są smutni na potęgę. Po agresji Rosji na Ukrainę nie wyraziłem zgody na granie tych spektakli.

Te prawie ćwierć wieku temu była to bardzo nowatorska pozycja na polskim rynku. Bo przecież jej akcja rozgrywa się w sieci, czyli w internecie.
Tak, i dlatego musiałem wiele rzeczy tłumaczyć, np. co to jest IRC, co to chat. Słowo chat było obcojęzyczne i nikt nie wiedział co oznacza. Pamiętam, że jak wysłałem manuskrypt do wydawnictwa, chciałem. żeby ta książka nazywała się właśnie „Ch@t". Natomiast to było tak obce słowo, że wydawnictwo stwierdziło, że ludzie nie zrozumieją.

Ale znak „@" udało się jednak w tytule przemycić.
Tak, ale sam tytuł się nie spodobał. Zresztą debiutanci w wydawnictwach nie mają nic do gadania, również na temat tytułów swoich książek.

Z tym tytułem wiąże się ciekawa historia, związana z pewną znaną osobą...
Wówczas był tylko jeden portal internetowy - Wirtualna Polska. I w tym portalu pracował znany dziś powszechnie Kuba Wojewódzki. Pracował wówczas w dziale kultury, a Wydawnictwo Prószyński zapytało go, jaki by dał tytuł. I to on, Kuba Wojewódzki, za co jestem mu bardzo wdzięczny, wymyślił tytuł „S@motność w sieci".

Tytuł okazał się proroczy, bo w obecnych czasach ta samotność wydaje się jeszcze bardziej dotkliwa.
Tak, jednak pisząc książkę oczywiście tego nie wiedziałem, chociaż chyba trochę zdawałem sobie z tego sprawę. O ile to było nowe w Polsce w 2001 roku, bo myśmy raczkowali w tej informatyce i w internecie, tak ja pracowałem już od kilkunastu lat w Niemczech, robiłem projekty w internecie. I ta komunikacja internetowa nie była dla mnie niczym szczególnym. Natomiast tutaj to był ważny element nowatorski tej książki, że emocje rozbudzane są w sieci, że ludzie siedzący po dwóch stronach ekranów mogą ze sobą rozmawiać. Tak naprawdę, jak pani spojrzy na tę książkę, to jest epistolografia. Taka, która była modna na początku XX wieku w Polsce i w innych krajach. Ludzie pisali do siebie listy, a później z tego wydawali książki. Tutaj też ludzie do siebie piszą, a nowatorskie było to, że włączyłem w to internet i pokazałem, że tam też są emocje, że ludzie potrafią się zakochać sobie za pośrednictwem sieci. Sądzę, że gdyby ta książka wyszła trzy lata później, albo trzy lata wcześniej, to nie byłoby tego fenomenu. Ona wyszła we właściwym czasie, kiedy ten internet raczkował, ale już docierał do świadomości młodych ludzi, bo starsze pokolenie nie miało dostępu do tego całego wirtualnego świata.

Nie miało dostępu nawet do maila.
Dostęp do maila był tylko jak się pracowało na uczelni, w sądzie, w jakiejś instytucji. Dopiero później chyba wspomniana już Wirtualna Polska zaczęła rozdawać adresy mailowe. Także tak jak już mówiłem - ta książka przytrafiła się we właściwym momencie. Mój smutek się pojawił we właściwym momencie.

Wierzy pan w to, że nic nie dzieje się przypadkiem?
To jest właśnie to - czy to było przeznaczenie, czy to był przypadek? To stare pytanie filozofa. W moim życiu wiele rzeczy wydarzyło się dzięki przypadkowi. Gdyby mnie ta kobieta nie chciała zostawić, to bym nie napisał tej książki. Gdybym trafił do innej psychoterapeutki, która by nie wpadła na pomysł spisywania emocji, tylko zaczęłaby dawać mi tabletki albo prowadzić jakąś psychoanalizę, to też bym jej nie napisał. Gdybym z kolei nie znał tak dobrze angielskiego jak znałem, to bym tej roboty w Niemczech nie dostał...

I pewnie nie zająłby się pan nauką, gdyby nie zostawił pan w pewnym momencie żeglugi...
Ludzie podkreślają, że mam dwa magisteria, doktorat, habilitację, ale mało kto wie, że maturę zrobiłem w... Technikum Rybołówstwa Morskiego i jestem rybakiem dalekomorskim, z czego zresztą jestem bardzo dumny. Czasami śmieję się, że jestem chyba jedynym rybakiem dalekomorskim z habilitacją (śmiech).

Jak to się stało, że trafił pan do Technikum Rybołówstwa Morskiego?
Ta szkoła umożliwiała w czasie komuny podróżowanie bez paszportu, bez pieniędzy. No jak oszukać system, żeby podróżować w komunie? Iść do szkoły morskiej! Ale w tej szkole była jedna wada.

Ciąg dalszy na str. 15

eprasa.pl 6b0ba473d7

PRZEDSIĘBIORCY INWESTUJĄ Z ULGĄ

– Dysponujemy najbardziej demokratycznym instrumentem, czyli każdy, kto w działalności produkcyjnej i w niektórych obszarach działalności usługowej podejmie decyzję o realizacji inwestycji, ma prawo ubiegać się o ulgę, bez względu na to, gdzie ta inwestycja będzie zlokalizowana – mówi Cezary Cieślukowski, prezes Suwalskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej

Anna Gryza-Aneszko

Spotkaliśmy się rok temu i już wtedy mówił pan o konieczności obniżenia progów inwestycyjnych. Dziś możemy powiedzieć, że to się udało. Jak wyglądała ta droga i co konkretnie zmieniło się dla przedsiębiorców?

To była jedna z pierwszych inicjatyw nowego Zarządu SSSE S.A. Przygotowaliśmy wniosek do Prezesa Rady Ministrów i Ministra Rozwoju i Technologii, w którym zaproponowaliśmy zmianę rozporządzenia w sprawie pomocy publicznej udzielanej niektórym przedsiębiorcom na realizację nowej inwestycji. Naszym celem było obniżenie minimalnych nakładów inwestycyjnych, od których przysługuje ulga, w powiatach przygranicznych, które ze względu na sytuację geopolityczną mają szczególnie trudne warunki prowadzenia działalności.

Naszym uzasadnieniem było podwyższone ryzyko związane z sytuacją geopolityczną: kryzys migracyjny na granicy polsko-białoruskiej i agresja Rosji na Ukrainę. Państwo wcześniej uruchomiło już wsparcie dotacyjne dla samorządów z tych terenów, ale przedsiębiorcy nie mieli żadnego dedykowanego instrumentu. Dlatego w czerwcu ubiegłego roku złożyliśmy formalny wniosek. Procedura trwała prawie rok, głównie dlatego, że przy okazji dołączono zmiany obejmujące także ulgi podatkowe dla branży zbrojeniowej, co wymagało szerokich konsultacji międzyresortowych i społecznych. Ostatecznie w czerwcu tego roku rząd przyjął rozporządzenie, które weszło w życie 11 lipca. Dzięki tym zmianom przedsiębiorca, niezależnie od wielkości firmy, może ubiegać się o decyzję o wsparciu i skorzystać z ulgi podatkowej. Nowe progi wyglądają następująco: 10 mln zł dla dużych firm, 1 mln zł dla średnich, 500 tys. zł dla małych i 200 tys. zł dla mikroprzedsiębiorstw. Co więcej, w przypadku reinwestycji progi te są jeszcze o połowę niższe. Dla porównania: w Suwałkach przed zmianą duży przedsiębiorca musiał zainwestować co najmniej 60 mln zł, a średni - 6 mln. Skala różnicy jest ogromna. I już widzimy pierwsze efekty - firmy z powiatu suwalskiego, augustowskiego czy białostockiego zaczęły składać wnioski.

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

– Suwalska Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A. angażuje się w projekty edukacyjne – od doposażania pracowni nauki zawodu w szkołach branżowych, przez klasy patronackie, aż po współpracę z uczelniami – podkreśla Cezary Cieślukowski

Czyli przedsiębiorcy czekali na te zmiany?

Dokładnie tak. Można powiedzieć wprost: gdyby tej ulgi nie było, wiele inwestycji by się po prostu nie wydarzyło. Bo jest zasadnicza różnica między zainwestowaniem 100 proc. własnych środków bez możliwości odzyskania czegokolwiek, a inwestowaniem, przy którym można liczyć na zwrot 50-70 proc. poniesionych nakładów w formie zwolnienia z podatku dochodowego. Tak więc ocena ryzyka inwestycji jest zupełnie inna. To sprawia, że przedsiębiorcy, którzy wahali się, czy realizować inwestycje, dziś to robią. Warto też dodać, że obszar zarządzany przez Suwalską Specjalną Strefę Ekonomiczną S.A., czyli województwo podlaskie, część mazowieckiego i warmińsko-mazurskiego, ma najwyższą intensywność pomocy publicznej w kraju. Mikro- i małe firmy mogą odzyskać 70 proc. kosztów inwestycji, średnie - 60 proc., a duże - 50 proc. To czyni nas jednym z najbardziej atrakcyjnych

Złota Setka Podlaskiego

PARTNERZY STRATEGICZNI

MLEKOVITA

Podlaskie

PARTNER WSPIERAJĄCY

Białystok

ORGANIZATOR

Kurier Poranny

PARTNERZY MERYTORYCZNI

dun & bradstreet

pwc

PATRONAT HONOROWY

ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

PARTNER MEDIALNY GALI

Polskie Radio Białystok

eprasa.pl 6b0ba473d7

i konkurencyjnych miejsc do lokowania kapitału w Polsce.

Ulgi są kuszące, ale z drugiej strony mamy przesmyk suwalski, o którym mówi cały świat i ryzyko związane z sytuacją międzynarodową. Czy to odstrasza inwestorów?
W rozmowach prywatnych, na spotkaniach i podczas konferencji staram się zawsze nie używać narracji zagrożenia. Obawy są naturalne – i wśród przedsiębiorców, i wśród mieszkańców. Ale jednocześnie tutaj żyjemy, pracujemy i inwestujemy. Podkreślmy – na przesmyku suwalskim jest bezpiecznie. Statystyki pokazują, że region się rozwija: rośnie liczba przedsiębiorstw, miejsc pracy, a także wartości sprzedaży, eksportu czy wynagrodzeń. Oczywiście, nie wiemy, jak bardzo obawy związane z przesmykiem suwalskim ograniczają tempo rozwoju, ale porównując się z województwami wschodniej Polski – warmińsko-mazurskim, lubelskim czy podkarpackim – rozwijamy się szybciej. W relacji do Mazowsza, Śląska czy Wielkopolski jesteśmy w tyle, ale tam są zupełnie inne warunki. Wojna i sankcje najbardziej dotknęły firmy eksportujące na Wschód – wg statystyk ok. 6-7 proc. eksportu firm z Podlasia było skierowane do Białorusi i Rosji. Te kierunki praktycznie się zatrzymały, co wymusiło zmianę strategii, szukanie nowych rynków, czasem ograniczanie zatrudnienia. Państwo uruchomiło programy dotacyjne, ale wszyscy czekamy na zapowiedziany Pakt KE na rzecz wschodnich regionów przygranicznych. Ma on objąć wschodnie regiony Unii Europejskiej graniczące z Rosją, Białorusią i Ukrainą – od Finlandii po Rumunię – i wprowadzić instrumenty wspierające odporność ekosystemu gospodarczego. Mówimy o środkach na cyberbezpieczeństwo, na rozwój hubów logistycznych, na ułatwienie zmiany kierunków eksportu czy na szybkie dostosowanie kwalifikacji pracowników do nowych realiów rynku. 18 września zakończyły się konsultacje Komisji Europejskiej, dotyczące Paktu na rzecz wschodnich regionów przygranicznych Unii Europejskiej, w których i my jako SSSE S.A. wzięliśmy udział. Liczymy na konkretne decyzje.

Jak wygląda dziś sytuacja przedsiębiorstw w samej SSSE S.A.?
Kondycja firm jest dobra. Widać to już po liczbie wydanych decyzji – w całym 2024 roku było ich 17, a w tym roku mamy już tyle samo, i to na trzy miesiące przed końcem roku (rozmowa została przeprowadzona we wrześniu br. – przyp. red.). Szykują się kolejne. Liczba nakładów inwestycyjnych, deklarowanych w ramach decyzji o wsparciu, wzrosła z 165 mln zł do 470 mln zł. Oczywiście pojawiają się wyzwania – jednym z największych jest brak wykwalifikowanej kadry. Dlatego przystąpiliśmy do wspólnego projektu z Klastrem Przemysłowym Evoluma i PARP, którego celem są zmiany w kształceniu kadr branży maszynowo-metalowej. Chcemy dostosować system edukacji zawodowej do realnych wymagań rynku pracy, uwzględniając m.in. cyfryzację, robotyzację, automatyzację i sztuczną inteligencję. Brakuje także np. specjalistów w przetwórstwie tworzyw sztucznych – mimo że wśród firm ze wsparciem SSSE S.A. działa wiele dużych przedsiębiorstw z tej branży. Niewiele jest szkół, które kształcą w tym kierunku, więc przedsiębiorcy sami szkolą pracowników.

Czyli edukacja to jedno z kluczowych wyzwań?
Zdecydowanie tak. Bez ludzi nie będzie produkcji. Dlatego Suwalska Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A. angażuje się w projekty edukacyjne – od doposażania pracowni nauki zawodu w szkołach branżowych, przez klasy patronackie, aż po współpracę z uczelniami. Myślę, że to będzie jeden z głównych tematów w najbliższych latach.

Jakie branże są najbardziej aktywne w strefie?
Spektrum jest bardzo szerokie. Od początku funkcjonowania SSSE S.A. tak było. Mamy firmy z branży metalowo-maszynowej, drzewnej, w tym meblarskiej, poligraficznej, elektronicznej, spożywczej, przetwórstwa rolno-spożywczego, a także jachtowej. Firmy inwestują też w odnawialne źródła energii i logistykę. Warto wspomnieć o inwestorze fińskim, który w Suwałkach buduje halę produkcyjną i inwestuje ponad 15 mln zł. Co ciekawe, planuje przenieść część produkcji z Portugalii właśnie tutaj. To dowód na to, że nasz region jest atrakcyjny – i to pomimo trudnego sąsiedztwa geopolitycznego.

Jakie są dziś możliwości inwestowania na obszarze zarządzanym przez SSSE S.A.?
Trzeba pamiętać, że od 2018 roku cała Polska jest specjalną strefą inwestycji. To znaczy, że ulga podatkowa dostępna jest niezależnie od lokalizacji. My, jako SSSE S.A., prowadzimy formalny proces i wydajemy decyzje w imieniu ministra ds. gospodarki. Ale równolegle dbamy o to, żeby przedsiębiorcy mieli gdzie się rozwijać. Prowadzimy rozmowy z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa w sprawie pozyskania nowych terenów inwestycyjnych. Liczymy, że w ciągu roku uda nam się pozyskać około 30 hektarów w Suwałkach.

Jakie macie plany na najbliższą przyszłość?
Naszym najbardziej zaawansowanym projektem jest Podlaska Hybrydowa Dolina Wodorowa 2H2. Planujemy budowę ekosystemu energetycznego opartego o odnawialne źródła energii – wiatr, słońce i biogazownia – zasilające elektrolizer produkujący czysty wodór. Będzie on wykorzystywany przez transport publiczny i przedsiębiorstwa, a docelowo tłoczony do planowanego gazociągu bałtycko-nordyckiego. To projekt pionierski – nikt w Polsce północno-wschodniej nie realizował jeszcze takiego projektu. Dlatego podchodzimy do niego metodycznie, w sposób zaplanowany, przy wsparciu samorządu województwa i środków unijnych. Jeszcze w tym roku chcemy ogłosić przetarg na program funkcjonalno-użytkowy i studium wykonalności projektu.

Na koniec – jakie przesłanie ma pan dla przedsiębiorców?
Nasze hasło brzmi: „Przedsiębiorco inwestuj z ulgą". I ma ono dwojakie znaczenie. Po pierwsze, ulga jako realna korzyść podatkowa, a po drugie, satysfakcja, że pieniądze nie wypływają z firmy, tylko zostają i pracują na jej rozwój. Dlatego zachęcam wszystkich przedsiębiorców – dużych i małych – żeby korzystali z tej możliwości. Zapraszam do naszych biur w Suwałkach i Ełku zanim podejmą decyzję o wydaniu pierwszej złotówki. Bo naprawdę warto.

Rozmowa ukazała się w Strefie Biznesu z 30 września br.

CHCEMY DOSTOSOWAĆ SYSTEM EDUKACJI ZAWODOWEJ DO REALNYCH WYMAGAŃ RYNKU PRACY, UWZGLĘDNIAJĄC M.IN. CYFRYZACJĘ, ROBOTYZACJĘ, AUTOMATYZACJĘ I SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ

WIŚNIEWSKI: Ta książka jest jak tatuaż

Ciąg dalszy ze str. 13

Jaka?
Nie było tam kobiet! A to dlatego, że to ciężka, męska, bardzo okropna robota. Nie widziałbym kobiety na trawlerze, gdzie jest 180 mężczyzn samych ze sobą przez 9 miesięcy. To byłoby po prostu niebezpieczne. I myśmy – w związku z tym brakiem dziewczyn w szkole – idealizowali kobiety. Jak czasami przychodziły do nas na zabawy pielęgniarki z liceum medycznego, to one były jak stworzenia z innej planety. Ani „k*rwa" nie mówiły! A nam się wydawało, że „k*rwa" nie mówią tylko cudzoziemcy (śmiech). A wracając do kobiet – zmieniały zdanie w 5 minut! Potrafiły się najpierw rozpłakać, a potem śmiać. I w ogóle były jak jakieś nimfy. Kobiety były przez nas wyidealizowane. Były światem, do którego myśmy pewnie trochę tęsknili, ale tej tęsknoty w szkole morskiej nie można było okazać, bo byłoby się mięczakiem. A przecież ja pojechałem do tej szkoły jak miałem 14 lat! Pod pierzyną płakałem za matką, którą zostawiłem w Toruniu. Ale nie można było tego nigdy pokazać! Tam była fala, tak jak w wojsku, nosiliśmy mundury. Na statku też nie mówiliśmy: „czy byłbyś uprzejmy podać mi tę linę?". Nie będę cytował przy kobiecie, jak się wtedy mówiło. Panował tam określony, specyficzny sposób życia, musztra, mundur, no i brak tych kobiet. Później u mnie objawiło się to tym, że zacząłem o nich pisać wynosząc je na piedestał. W moich książkach prawie wszystkie kobiety są dobre, natomiast faceci są niefajni.

Nie wszyscy. Jakub z „S@motności w sieci" stał się trochę takim wzorem mężczyzny.
Tak, ale to mi było akurat potrzebne. I przyznam, że było też trochę egoistyczne. Pisałem tę książkę, kiedy traktowałem siebie jako złego mężczyznę, który się nie spełnił, zawiódł żonę i dzieci. Więc pomyślałem, że jak napiszę o dobrym mężczyźnie, to może się trochę takim stanę. Wyidealizowałem więc Jakuba, a przecież to jest największe oszustwo, jakie mogłem kobietom zrobić! Te młode dziewczyny – poniżej 25 roku życia – uwierzyły, że tacy Jakubowie są. Te około 30-stki już czuły, że coś jest nie tak. Te 40-letnie zaś wiedziały, że piszę legendę (śmiech). I że takich Jakubów nie ma. Ale wiele kobiet dało się nabrać. Szukały takich mężczyzn, co było dla nich nieszczęściem, głównie dlatego, że zaczęły swoich mężczyzn porównywać do Jakuba. Wiem o wielu rozwodach z powodu tej książki. Dlatego, że kobiety nagle uwierzyły, że na świecie mogą być tacy mężczyźni jak Jakub. A wiem o tym, bo do mnie pisały.

Maile?
Po „S@motności w sieci" przez dwa lata dostałem 18 tysięcy maili. I ja to wszystko czytałem! Różne to były maile. Nieraz jednozdaniowe, a nieraz na cztery strony, gdzie kobieta opisywała mi gehennę ze swoim facetem. Starałem się odpisywać i czasem okazywało się, że mail wracał, bo takiego adresu już nie było. Bo ona chciała tylko to napisać i zniknąć.

Jak się pan z tym czuł?
Dziwnie. Sam potrzebowałem psychoterapii, a one chciały ode mnie pomocy. Jednak nigdy nie dawałem żadnych rad. Odpisywałem, dziękowałem, ale nie zajmowałem żadnych stanowisk. Pisali do mnie ludzie zranieni emocjonalnie, a ja wiem, że zawsze trzeba wysłuchać dwóch stron. Jak ona na niego pisała złe rzeczy, to nie znaczy, że on faktycznie był zły. Dlatego nigdy nie zajmowałem żadnego stanowiska. Podobnie jak wtedy, kiedy proszono mnie, żebym oceniał teksty pisane przez kogoś. Ja nie jestem pisarzem, jestem chemik informatyk, więc nigdy nie oceniałem innych. Wpadłem w swoim życiu w swoisty rozkrok. Kiedy nauka mi się nudziła, to wjeżdżałem na peron literatury. Albo na odwrót. Cieszę się, że udało mi się trafić do świata, do którego jako naukowiec na pewno bym nie trafił. Nauka jest robiona w ciszy. No dobra, jak ktoś dostanie Nobla, to czasami ta cisza jest zakłócona. Ale generalnie naukę robi się w ciszy. Natomiast ja nagle, po tej książce, byłem w telewizji, pisałem do gazet. Życie zmieniło mi się zupełnie nieoczekiwanie. Ale miałem lepiej niż inni, dlatego, że kiedy przeleciałem sobie przez Odrę – miałem spokój potrzebny naukowcowi. Moja książka wyszła w 19 krajach, natomiast w Niemczech nie. Robiłem wszystko, żeby się tam nie ukazała.

Żeby mieć spokój?
Dokładnie. Ale i tak mnie znajdowali. Najczęściej Rosjanie! Pamiętam sytuację, jak nagle zadzwoniono do mnie z portierni, że przyszli do mnie jacyś ludzie Schodzę, patrzę, a tam stoją Rosjanki z książkami. I podpisywałem, co miałem robić (śmiech). Do dzisiaj nie ma moich książek w Niemczech. Chociaż teraz chciałbym, żeby wyszła przynajmniej jedna – „Bikini". To jest moim zdaniem moja najlepsza książka.

A o czym teraz pani pisze?
Myślę, żeby zająć się Ukrainą. A to dlatego, że wszystkie moje książki, które wyszły w Polsce, wyszły też w Ukrainie. I w Rosji. To jest rodzaj jakiejś schizofrenii. Przed wojną każdego września jeździłem na targi do Lwowa, gdzie są największe targi książki w Ukrainie. A dwa tygodnie później leciałem do Moskwy, bo tam też były targi książki. I byłem między tymi dwoma krajami, i obserwowałem, jak to wszystko wygląda już po 2014 roku, kiedy ta wojna się zaczęła. Obserwowałem, co się dzieje w Donbasie. Byłem tyle razy w Ukrainie, znam tylu ludzi, ale ciągle się wstrzymywałem z napisaniem czegokolwiek. I teraz pomyślałem, że chcę napisać przynajmniej jedno opowiadanie o wojnie w Ukrainie. Ale nie o tym, co się dzieje na froncie. Mam piękną historię. Wojna bowiem zaczęła się nie tylko dla Ukraińców mieszkających w Ukrainie. Ona się zaczęła również dla tych, którzy mieszkają w Niemczech. Znałem jedną parę, ona Ukrainka, on Rosjanin. I ta Ukrainka popiera Rosjan, a Rosjanin nie… To jest niesamowita historia i wydaje mi się, że można opisać taką wojnę wewnętrzną. Nie tą w okopach, nie tą z dronami, ale tą rozgrywającą się w ludzkich mózgach. I piszę teraz opowiadanie właśnie o tym.

Rozmawiała: Urszula Śleszyńska

eprasa.pl 6b0ba473d7

KIEDY HEJT NIE MA KOŃCA

Depresja wśród dzieci i młodzieży to jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych naszych czasów. W dobie nieustannej łączności, mediów społecznościowych i ciągłego bycia „online", młodzi ludzie borykają się z wyzwaniami, których poprzednie pokolenia nie znały. Jak w tej rzeczywistości wygląda praca terapeutyczna z najmłodszymi? Czy nowoczesne technologie, w tym sztuczna inteligencja, mogą pomóc – a może stanowią dodatkowe zagrożenie? Rozmawiamy z Martą Brzeziną, psycholog dzieci i młodzieży ze Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach

Agnieszka Domanowska

Jak wygląda współczesna terapia dzieci i młodzieży z depresją? Czy ta dziedzina nadąża za nowymi technologiami?
Jeśli chodzi o technologie w sensie sprzętowym, wciąż mamy pole do rozwoju. Paradoksalnie jednak w mojej praktyce stawiam na powrót do korzeni, na to, co najważniejsze - skupiam się na wzmacnianiu relacji, budowaniu więzi oraz dbaniu o podstawowe elementy zdrowego życia, takie jak higiena snu czy odpowiednia dieta. Oczywiście korzystamy też z nowych doświadczeń. Obecnie dużym zainteresowaniem cieszy się aktywizacja behawioralna, uznawana za jedną ze skuteczniejszych metod terapeutycznych. Jednak bez solidnych fundamentów żadne nowoczesne techniki nie przyniosą oczekiwanych efektów.

Brzmi prosto, ale czy to nie za mało?
Rozumiem, że może się to wydawać mało atrakcyjne - ktoś usłyszy, że ma chodzić na spacery, rozmawiać z rodzicami i jeść witaminy. Ale jest w tym coś głębszego. Posługuję się akronimem HALT, który świetnie pokazuje, jak działają tzw. triggery u młodych ludzi.

HALT?
Tak! To angielskie słowa: Hungry (głodny), Angry (zły), Lonely (samotny), Tired (zmęczony). Ciekawe, że po niemiecku oznacza „stop" - zatrzymaj się. I właśnie o to chodzi - żeby młody człowiek zatrzymał się i sprawdził, czy przypadkiem w tych czterech sferach nie ma obniżonego za-

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE
Psycholog Marta Brzezina

spokojenia potrzeb. Uczymy dzieci uważnego odczytywania sygnałów płynących z własnego ciała. Na przykład u nastolatek przemiany hormonalne związane z cyklem menstruacyjnym mogą mieć duży wpływ na nastrój. Świadomość przyczyn spadków nastroju może paradoksalnie je łagodzić - zamiast utwierdzać się w myśli „coś ze mną nie tak", dziewczyna potrafi powiedzieć sobie: „to PMS, zaraz minie". Inny przykład: nastolatek, który zauważa, że po zbyt krótkiej nocy ma trudności z koncentracją i jest bardziej drażliwy, potrafi nazwać to „brakiem snu" zamiast myśleć: „wszystko mnie denerwuje, jestem beznadziejny".

A jednak - czy pojawiają się jakieś nowości terapeutyczne, może z wykorzystaniem sztucznej inteligencji?
Jak najbardziej! Jest bardzo dużo aplikacji dostosowanych do młodzieży - takich, które wchodzą w ich świat smartfonów. Mamy na przykład mood trackery, czyli aplikacje śledzące nastrój, albo narzędzia do journalingu - zapisywania tego, co się wydarza. Spisywanie naszych myśli, doświadczeń i emocji jest jedną z najbardziej terapeutycznych metod dostępnych każdemu, to taka autoterapia.

Ale sztuczna inteligencja może zastąpić terapeutę?
I tutaj muszę zatrzymać ten entuzjazm. Pojawia się trend, że różne aplikacje z AI, które sprawiają wrażenie rozmowy z człowiekiem, zaczynają być traktowane jako terapeuci. To nie w tę stronę powinno pójść.

Dlaczego?
Czat nigdy nie zastąpi człowieka, który będzie analizował to, co dzieje się w gabinecie, patrzył na mowę ciała, mimikę, towarzyszył pacjentowi. Nie chodzi tylko o informacje. Te aplikacje mogą nawet czasami odpowiadać na potrzeby, ale prowadzić w stronę, która niekoniecznie będzie wspierająca.
Oczywiście, nie każdy ma natychmiastowy dostęp do wsparcia, więc aplikacja może być jakimś tymczasowym rozwiązaniem. Ale zawsze powinniśmy dążyć do kontaktu z drugim człowiekiem. Druga osoba ma to coś, czego, mam nadzieję, sztuczna inteligencja nigdy nie będzie miała.

Z pani doświadczenia - czy depresja wśród dzieci i młodzieży to faktycznie problem naszych czasów?
Myślę, że tak. Rodzice dzieci, które do nas przychodzą, obserwują u swoich podopiecznych brak radości z tego, co wcześniej ją sprawiało, brak chęci do życia, problemy z wstawaniem z łóżka. Trudno to porównać statystycznie, ponieważ rozpoznanie depresji wymaga oceny specjalisty, a nie każdy młody człowiek korzysta z tego rodzaju wsparcia. Bardzo lubię opierać się na twardych danych, ale na razie nie mamy ich kompletnych. Są oczywiście badania i raporty, ale myślę, że to wyzwanie, z którym będziemy się mierzyć coraz częściej.

Niedawno rozmawiałam z pedagog szkolną, która powiedziała, że wśród dorosłych wciąż pokutuje przekonanie: „depresja to wymysł". Spotyka się pani z tym?
Jesteśmy w momencie przełomowym. To przekonanie jest objawem szerszego problemu - traktowania zdrowia psychicznego. Wszyscy rozumieją, że grypa, przeziębienie czy złamana noga to poważny problem. Ale jeśli ktoś ma depresję, lęk czy ADHD - to „wymysł".
Dziś w moim odczuciu jest trochę lepiej. Rodzice zyskują większą świadomość, ale to ciągle pokolenie, które słyszało: „Weź się w garść", „Jak to nie możesz zjeść? Po prostu zjedz!", „To wymówka dla lenistwa", „Rodzice nie wychowali, dlatego dziecko tak się zachowuje".

A jak z tym radzą sobie same dzieci?
Z drugiej strony widzę, że młodzież ma coraz większą łatwość z tym, żeby siebie odprowadzać na terapię! Czasami wychodzę na korytarz po pacjenta i widzę całe grono koleżanek i kolegów. Pytam żartobliwie: „Czy państwo wszyscy tu do nas?". „Nie, my tylko odprowadziliśmy!".
Temat chodzenia do psychologa jako tabu wśród młodzieży przestaje istnieć. Rodzice są coraz bardziej świadomi, choć faktycznie trudno im czasami zaakceptować, że to może być coś poważnego. Najprawdopodobniej stoi za tym obawa przed stygmatyzacją, szczególnie, gdy pojawia się temat psychiatry dziecięcego - dla niektórych to oznacza, że dzieje się coś bardzo niedobrego.

Ale przecież nie zawsze potrzebna jest diagnoza psychiatryczna?
Dokładnie! Warto rodzicom mówić, że psycholog różni się od lekarza tym, że najczęściej nie potrzebuje diagnozy, żeby wiedzieć, jak pracować. Jeżeli ktoś ma trudność, która nie wymaga leczenia psychiatrycznego, pracujemy nad poprawą jakości życia, uczymy funkcjonowania wbrew objawom, dajemy nowe umiejętności, wzmacniamy zasoby, które osoba już posiada lub szukamy nowych. Diagnoza nie jest wyrokiem. A jeśli mówimy o lekach psychiatrycznych, edukujemy rodziców, że często służą one do zmniejszenia objawu na tyle, by móc wdrożyć techniki terapeutyczne. Leki nie są jedyną odpowiedzią - i tak trzeba będzie pracować. Prędzej czy później rodzic otrzyma od nas informację: nie skupiajmy się tylko na diagnozie, sprawdźmy przekonania rodzica, tryb życia dziecka, relacje w rodzinie - bo to one są podstawą.

Czy hejt, który teraz jest tak nagłaśniany, może być przyczyną depresji u młodych?
Jak najbardziej! Spotykam się z badaniami, w których młodzież przyznaje, że emocjonalny ból wywołany wykluczeniem czy hejtem potrafi być trudniejszy do zniesienia niż fizyczny dyskomfort. Pozytywne, wzmacniające relacje to jeden z najważniejszych czynników chroniących przed depresją. Jeśli są zaburzone - na przykład przez hejt - pojawienie się zaburzeń jest łatwiejsze.

To znak naszych czasów?
Niestety tak. Kiedyś wracało się ze szkoły do domu i miało kilka czy kilkanaście godzin spokoju. Teraz przez technologię, social media, komunikatory - możemy być ciągle ofiarą. Możemy być obgadywani, wyśmiewani, wykluczani z grup o każdej porze dnia i nocy.
Hejt zawsze był - zawsze była przemoc rówieśnicza. Ale teraz jest ciągły. Ma więcej forów, które nie są ograniczone do jednego miejsca czy jednej formy. Nie jest tak, że przychodzę do szkoły, jestem tam hejtowana, a potem nie mam kontaktu z tymi ludźmi. Teraz to nigdy się nie kończy. Z tego względu kluczowe jest, aby środowisko szkolne i domowe działały w porozumieniu, tworząc wspólny front wsparcia, który pomaga młodym ludziom radzić sobie z hejtem i dąży do jego możliwie największego ograniczenia.

REKLAMA 0111340098

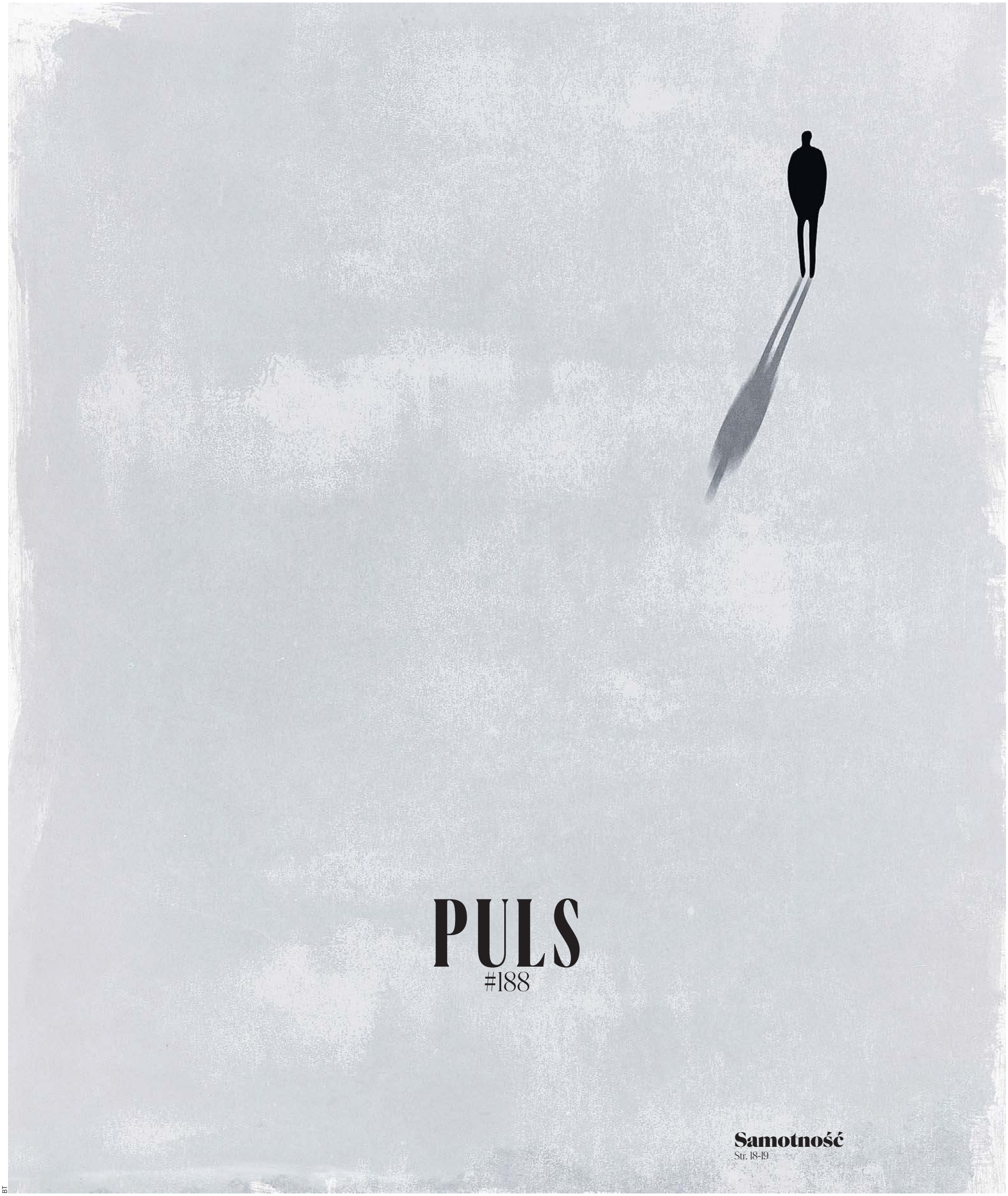
Podlaskie przeciw DEPRESJI

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER AKCJI „PODLASKIE PRZECIW DEPRESJI"

Podlaskie

eprasa.pl 6b0ba473d7



PULS
#188

Samotność
Str. 18-19

BT

eprasa.pl 6b0ba473d7

NAD GROBAMI BLISKICH KAŻDY MA SWOJĄ OPOWIEŚĆ

Śmierć jest faktem. Nie dyskutuje się z faktami. Trzeba je przyjąć, zaakceptować. Przeżyć żałobę. Płakać, złościć się, złorzeczyć. Poczuć pustkę, bezradność. Potem zacząć żyć na nowo, wyjść do ludzi, bo tylko dzięki nim, choć sami, nie jesteśmy samotni

Dorota Kowalska

Melancholijne to święta. I na swój sposób magiczne. Cmentarze pełne pożółkłych liści, zapach palonych świec, chryzantemy: białe, ciemnofioletowe. Stoimy przy grobach zbici w małe grupki. Razem i osobno. Każdym ze swoją historią w głowie, swoim wspomnienie o zmarłym. Swoją samotnością.

Opowieść Miry

Mira: „Jest takie czarno-białe zdjęcie. Mam na nim 10 lat, kurtkę w biało-czarną pepitkę, koński ogon i zapłakaną twarz. Stoję, wraz z moją rodziną i znajomymi, nad grobem mojego Dziadziusia. Dziadziusia, nie Dziadka. Dziadków miały inne dzieci, ja miałam Dziadziusia albo Dziadulinę. Dziadkowie byli starzy, brzydko pachnieli, nie można się było z nimi dogadać, bo mówili jakby innym językiem, którego nie rozumiałam. Mój Dziadziuś był wysokim, szczupłym mężczyzną, trochę, jak dziś myślę, wojskowym w obyciu, i choć nigdy nie widziałam go w innym stroju niż garnitur, można było odnieść wrażenie, że wciąż chodzi w mundurze. Ale mój Dziadziuś był wojskowym, przedwojennym Podhalańczykiem, później walczył w AK. Dla mnie był ukochanym Dziaduliną, towarzyszem wypraw na sanki i do lasu. Opowiadał mi o wojnie, o tym, jak razem z kumplami ukradli pancerną lokomotywę i pojechali na odsiecz zaatakowanemuprzez Sowietów polskiego miasta Lwów, i dlaczego to się skończyło niemal katastrofą. Rozgrywaliśmy walki na śnieżki, jedliśmy owoce morwy, słodkie od soku. I dużo rozmawialiśmy. Kiedyś, jeszcze jako mały pyrperć, może sześcioletni, zapytałam Dziadziusia, który wiele opowiadał mi o lojalności, wierności i takim, trudno zrozumiałym dla dziecka rzeczom, co się działo, kiedy żołnierz zdradził. Bez chwili wahania odpowiedział: »Kula w łeb«.

Wyobraziłam sobie wówczas, jak kula ziemska, w postaci globusa, spada mi na głowę. I postanowiłam, że nigdy nikogo nie zdradzę. Dziadziuś umierał w domu, na raka płuc. Nie miał jeszcze 60 lat. Nic dziwnego: odkąd pamiętam, miał lufkę z zatkniętym w niej papierosem w kąciku warg. Razem z Babunią palili papierosy, a lufki, z brunatnego osadu, czyścili za pomocą kurzych piór, czemu przyglądałam się z masochistyczną fascynacją. I też szybko zaczęłam palić. Jednak oprócz tego fatalnego nałogu po Dziadulinie pozostało mi coś więcej, coś znacznie lepszego: bądź wierna, nie zdradzaj. Niczym u Herberta, którego wierszy pewnie nie znał, w »Przesłaniu Pana Cogito«: »Bądź wierny, idź«. No, ale umarł, nie było go, a ja zostałam na wychowanie w kobiecym klanie – matki, babci i tysiąca ciotek, z których to każda miała lepszy pomysł na to, jak mnie wychowywać. Ojca w tym nie było, gdyż, durny gówniarz, pokłócił się z moją »Macierzą« i widywałam go tylko incydentalnie, raz na parę lat. Przez długi czas największy wpływ na moje wychowanie, na moje życie, miała Babunia. Matka Polka, wyrażająca swoją miłość w karmieniu bliskich. Pamiętam, jak biegała za mną z kajzerką posmarowaną świeżym masłem, na który nałożyła soczysty plaster gotowanej szynki i błagała, żebym chociaż ugryzła. Nie, uciekałam, jakby miało zależeć od tego moje życie, wiedziona instynktem młodych organizmów, że nie należy przyjmować zbyt wiele kalorii.

Babunia umarła, kiedy byłam już na studiach. Zanim odeszła, chorowała na alzheimera. Nikogo nie poznawała, z nikim nie rozmawiała, bywała agresywna. Z wyjątkiem mnie. W weekendy, kiedy zazwyczaj przyjeżdżałam do domu, warowała niczym pies stróżujący za firanką, wypatrywała. I zawsze miała dla mnie schowane jakieś słodycze w szafie, za szmizjerkami i apaszkami. Też lubię karmić ludzi, częstować ich słodyczami, to daje – mnie i im – takie malutkie chwile szczęścia. Będzie truizmem, ale i tak to napiszę – przestajemy być dziećmi, kiedy odchodzą nasi rodzice.

Moja mama, Dzidka, urodziła mnie, kiedy miała 18 lat. Nie było jej łatwo – z chorowitym dzieciakiem pod pachą skończyła studia, pracowała na dwa, czasem trzy etaty, żeby nas utrzymać. O Ojcu już mówiłam, nie było go w moim życiu. Ale, na szczęście, pojawił się Alek. Dzidka i Alek poznali się, zakochali, a ja dostałam Ojczyma. Każdemu takiego życzę. I nie chodzi tylko o to, że zrobił mi globus z piłeczki pingpongowej, że nauczył mnie pływać, ale o to, że zawsze był po mojej stronie, miałam kogoś, komu mogłam wszystko powiedzieć. Dzidka była (kochana, dobra) wymagająca, a Alek lał się jak świeży miód. Dzidka umarła pierwsza. Przyszła do kuchni, usiadła, wzięła długopis, książeczkę z krzyżówkami i jej serce odmówiło współpracy. Po roku z hakiem za Dzidką podążył Alek. Umarł spokojnie, w swoim łóżku, miał na sobie śmieszną piżamę św. Mikołaja, jaką dostał pod ostatnią w jego życiu choinkę. Nie pojadę na grób żadnego z nich. Nie dlatego, że jestem leniwa, po prostu – dla mnie – ich tam w grobach nie ma. Są wciąż przy mnie, w moich wspomnieniach, w moich nawykach, zasadach. Po ich śmierci poszłam do lekarza. Na depresantach jestem do dziś. Najbardziej brakuje mi telefonów do Dzidki i Alka. Dzisiaj nie mam do kogo zadzwonić. I usłyszeć, zanim skończę: »Tak, tak wszystko już wiem«. Znali mnie lepiej niż ja znam samą siebie. Smutek przeszedł z czasem, została pustka. Chociaż dzisiaj częściej uśmiecham się niż płaczę, bo po żałobie zostają już tylko dobre wspomnienia”.

Opowieść profesora

Te pierwsze miesiące, lata są najgorsze. Zapadamy się w sobie albo wręcz przeciwnie – szukamy pocieszenia. Może inni wiedzą, jak wypełnić pustkę?

– Jeśli już zostaliśmy powołani do istnienia, to tak, to nie mamy wyjścia, to śmierć jest potrzebna. Tak tkwilibyśmy w życiu (czy to byłoby w ogóle życie?) niczym mucha w bursztynie. I co poza tym? Właściwie nie byłoby ani nadziei, bo nadzieja jest związana z przyszłością, ani poczucia własnej tożsamości, bo ona się buduje przez jakąś przeszłość, przez doznania, które w sobie gromadzimy, przez zmiany, których doświadczamy w dotychczasowym życiu, przez pamięć o stawaniu się i odchodzeniu wszechrzeczy. Bylibyśmy więc wydani tylko na łup tych samych, niewzruszonych wrażeń bez znaczenia – mówił mi swego czasu świętej pamięci prof. Zbigniew Mikołejko, filozof, etyk.

I tłumaczył, że utrata osoby bliskiej jest utratą radykalną, absolutną, ostateczną.

Profesor nie miał żadnej recepty, żadnego pomysłu na pocieszenie. A tym bardziej pomysłu, który byłby pomysłem uniwersalnym, odpowiednim dla każdego z nas. – Pozostaje zatem to, co jest najbardziej banalne, doszczętnie wyświechtane, bo kryje się w tym jakaś odwieczna mądrość: że czas leczy rany. Czas, czyli samo życie, same konieczności życiowe, sama egzystencja doraźna. Jedyną więc receptą, jeśli już jej szukać, to staranie nasze, aby osoba, która doznała straty, nie dała się przez jej poczucie całkowicie obezwładnić, zagarnąć, zanurzyć w śmierci aż do zatracenia – dodał prof. Mikołejko.

Śmierć bardzo długo z nas uchodzi. Na początku jest szok, zwłaszcza gdy strata bliskiej osoby jest zaskoczeniem, gdy przychodzi znienacka. Nie dowierzamy, płaczemy, krzyczymy. Czasami zastygamy w bezruchu. – Staję przed śmiercią i jest spuszczona kurtyna. Moją żałobą jest coś w rodzaju zamilknięcia. Nie mam w obliczu śmierci nic do powiedzenia. Inni płaczą, chudną, włosy z głowy wyrywają, a ja milknę – może te same emocje, tylko inaczej wyrażone. Ale nie mówię wtedy ludziom zbyt wiele – opowiadał mi ojciec Paweł Krupa, dominikanin.

Jesteśmy jeszcze zmobilizowani, musimy zorganizować pogrzeb, mimo że ból rozsadza nam głowę, wali serce, brak nam tchu. Nie śpimy, nie jemy, ale działamy. Z czasem ten stan mija i zaczynamy się miotać od rozpaczy po złość. Wreszcie przychodzi poczucie pustki.

Smutno nam tak po ludzku: beznadzieja i strach. Unikamy ludzi, albo wręcz przeciwnie, robimy masę rzeczy, wszystko, żeby tylko nie myśleć. Powoli wracamy do nowej rzeczywistości. Inaczej samotni.

Opowieść Ewy i Martyny

Ewa: „Nie potrafię nawet o tym opowiadać. Byliśmy z Tadeuszem ponad pół wieku. Miałam 19 lat, on 21, kiedy wzięliśmy ślub. Potem pojawiła się Martyna. Wszystkiego dorabialiśmy się sami. Pamiętam naszą radość, kiedy kupiliśmy pierwszy samochód: »malucha«, nową zastawę do domu. Wszystko robiliśmy wspólnie, wszystko nas cieszyło. Tadek jechał na ryby, a ja razem z nim: on łowił, ja siedziałam obok na kocu. Jesienią zbieraliśmy grzyby, latem i zimą ruszaliśmy nad morze. Martyna dość szybko wyprowadziła się z domu. Zostaliśmy sami i to nas chyba jeszcze bardziej do siebie zbliżyło. Wieczorami usypiałam przed telewizorem. Zawsze ze śmiechem wyciągał mi spod głowy poduszkę. »Chodź spać!« – mówił. Pomagał mi we wszystkim. Pracowity, dobry człowiek. Kiedy zachorował, wiedziałam, że nie wróci do zdrowia. Pielęgnowałam go jak potrafiłam: goliłam, myłam, obcinałam paznokcie. Wiedziałam, że odejdzie. Był pogrzeb, byli ludzie. Były sprawy w urzędach. W końcu zostałam sama. Nie byłam na to gotowa. Jego wędki za drzwiami w sypialni. Jego ubrania w szafie. Mieliśmy swoje rytuały, swój rozkład dnia. Teraz nikt nie czekał na śniadanie, nikt nie robił kawy o 16. Nie chciało mi się wstawać z łóżka. Po co? Nie chciało mi się gotować dla siebie samej. Nie chciało mi się chodzić na zakupy. Straciłam męża i najlepszego przyjaciela. Przychodzili znajomi, przyjeżdżała Martyna. Potem każdy wracał do swojego życia. W moim niczego już nie było. Nie potrafiłam być sama. To trwało miesiącami, latami. Któregoś dnia naprawiłam sama pralkę, potem kupiłam nową lodówkę, bo stara się zepsuła. Zobaczyłam, że w szafie wiszą same czarne swetry, spódnice i spodnie. Kupiłam sobie nową bluzkę, ciemnoróżową i zimową kurtkę. Pojechałam do sanatorium, lekarka dała skierowanie i kazała jechać. Poznałam tam Anię i Ulę. Polubiłyśmy się. Do dzisiaj piszemy do siebie na WhatsAppie. Wróciłam do książek. Bardziej się życiem cieszę, może inaczej – już tyle nie płaczę. Ułożyłam sobie plan dnia. Wstaję około 7, potem idę na zakupy albo na spacer, wiem, że muszę wyjść z domu, ruszać się. Przychodzę, jem śniadanie, czytam. Przygotowuję obiad, około 16 włączam telewizor. Idę spać koło 23. Częściej spotykam się z przyjaciółmi, znajomymi. Zaczęłam wyjeżdżać na wakacje. Niby jest dobrze, staram się”.

Martyna: „Choroba taty to była walka. Przegrana już na stracie. Wiedziałam, że nie mamy szans. Tata też wiedział. Mama wychodziła z pokoju, a on mówił: »Wiesz, córuś, tak bardzo chciałbym już odejść«. Nic nie odpowiadałam. Co tu mówić? Że wszystko będzie dobrze? Nie będzie. On to wiedział i ja. Coraz bardziej cierpiał, coraz bardziej nie był sobą. Bardzo chciałam, żeby odszedł. I bardzo się tego swojego chcenia wstydziłam. Bo jaka córka modli się o śmierć ukochanego ojca? Kiedy umierał, trzymałam go za rękę. Z oczu poleciała mu łza. Zastanawiałam się potem, dlaczego płacze. Był na morfinie, nic go już nie bolało. A płakał. Na pogrzeb przyszły tłumy. Tata był cudownym, ciepłym człowiekiem. Nie było w nim zazdrości, zawiści. Nie oceniał innych. Staliśmy wszyscy nad grobem, a ja patrzyłam na mamę. Wiedziałam, że teraz wszystko się zmieni. I zmieniło się. Rozpaczała. Nie myślałam o sobie, tylko o niej. Nie wiedziałam, co powiedzieć, co robić. Przygotować śniadanie? A może nie powinnyśmy jeść? Wynieść rzeczy taty już teraz, czy za rok albo dwa? Widziałam samotną, bezbronną kobietę, zasklepioną w swoim cierpieniu. Nie pozwalała sobie pomóc. Nie jadła, nie spała, codziennie chodziła na cmentarz. Mogłam być obok. Tyle. Minął rok, potem drugi. Wciąż nie kupowała nowych rzeczy, bo po co, nie warto. Nie wychodziła do znajomych, przestała czytać. Nie mogłam znieść tego jej odrętwienia. Byłam miła, do rany przyłóż. »Najchętniej położyłabym się koło taty« – powtarzała w kółko. Po-

eprasa.pl 6b0ba473d7

takiwałam, chociaż ciężko było mi tego słuchać. Bo to znaczyło, że ja, moja rodzina nie mamy znaczenia. Nie warto dla nas żyć. »Tylko weź ze sobą koc, ciągnie od ziemi« - wypaliłam pewnego dnia. Tak, bywałam szorstka: „Miliony kobiet straciły mężów. Mamo, choć pójdziemy do psychologa, przecież musisz dalej żyć« - powtarzałam. Kiwała tylko głową. Wracałam do domu i płakałam. Ja też kogoś straciłam, tatę. Czy ktoś mnie pyta, co czuję? Byłam zła. Ale zaraz karciłam się w myślach i znów martwiłam o nią. Nie wiedziałam, jak jej pomóc. Pomógł czas. Zadzwoniła któregoś dnia i pochwaliła się, że kupiła sobie nową kurtkę. Pomyślałam, że to dobry znak. Od śmierci taty minęły cztery lata. Pojechała do sanatorium, znowu zaczęła chodzić do biblioteki, spotykać się z przyjaciółmi. Częściej się uśmiecha. Jest silną, dzielną kobietą. Radzi sobie. A ja mogłam wreszcie częściej myśleć o tacie. Brakuje mi naszych wspólnych wypadów w góry, spacerów, rozmów. Byliśmy bardzo blisko. Zawsze wychodził po mnie na dworzec, kiedy przyjeżdżałam do domu. Już nie wypatruję go na peronie. Dzwonił i dopytywał czterdziestoletniej kobiety: »Córuś, chodzisz w czapce? Straszny ziąb!«. Nie czekam na te telefony. Tylko dzisiaj już nie płaczę, kiedy o tym myślę, uśmiecham się do siebie. Uśmiecham się do wszystkich tatowych wspomnieć. Najbardziej lubię chodzić na cmentarz sama. Przykucam wtedy na ławeczce przy jego grobie »No to, kochaniutki, siadaj teraz wygodnie w tym swoim fotelu na górze i słuchaj« - tak zaczynam i opowiadam mu o tym, co u mamy, u mnie, co u jego wnuczki. Chociaż pewnie wszystko to wie. I zawsze widzę jego roześmianą twarz".

FOT. 123RF

Opowieść naukowców

Ci, którzy stracili bliskich, mówią o pustce. O wędkach schowanych za drzwiami w sypialni, o samotności. To ponoć jedna z chorób cywilizacyjnych XXI wieku, kolejne „zagrożenie dla globalnego zdrowia publicznego."

Dr Vivek Murthy, współprzewodniczący powołanej w 2023 roku komisji do walki z tym zjawiskiem, podkreśla: „Zbyt długo problem samotności pozostawał w cieniu, niedostrzegany i niedoceniany".

Z badania przeprowadzonego przez Instytut Gallupa i firmę Meta w 142 krajach świata wynika, że niemal jeden na czterech dorosłych, czyli około miliarda ludzi na świecie, czuje się bardzo lub dość samotny. To uczucie dopada nie tylko osoby starsze, ale także te stosunkowo młode.

Badania nad samotnością nie są zresztą czymś nowym. Grupa naukowców z uniwersytetów Harvarda, Stanforda, Curtin oraz uniwersytetu Zachodniej Australii już jakiś czas temu postanowiła zastanowić się nad tym, co może potęgować poczucie samotności. Sprawdzali, czy istnieje związek między tym, jak radzimy sobie z emocjami, a subiektywnym poczuciem osamotnienia. Zbadano grupę 501 dorosłych ludzi. Zapytano ich, czy czują się samotni, jak często, jak bardzo. Potem jak radzą sobie ze smutkiem, gniewem, złością. Okazało się, że umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami jest kluczowa. Poczucie samotności zwiększa nadmierne rozmyślanie, obwinianie siebie lub innych, wyobrażanie sobie katastroficznych scenariuszy, tłumienie negatywnych uczuć, unikanie innych ludzi, wycofywanie się z życia towarzyskiego, odrzucanie wsparcia emocjonalnego. Kiedy tracimy kogoś bliskiego, bardzo często tacy właśnie jesteśmy - zamykamy się w swoich skorupkach.

- Badania nad samotnością jednoznacznie wskazują, że samotność wpływa na nasze zdrowie. Depresja, stany lękowe to skutki dla wszystkich oczywiste, ale samotność obniża także nasze zdolności do radzenia sobie z chorobami, obniża naszą odporność - wylicza psycholog Maria Rotkiel. I dodaje, że poczucie wspólnotowości jest jednym z najważniejszych czynników, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi. Poczucie, że żyjemy wśród ludzi, którzy są nam życzliwi. Nie chodzi nawet o posiadanie rodziny, bardziej o bycie w jakiejś wspólnocie. Wspólnocie, która sprawia, że możemy usiąść z kimś na ławce, porozmawiać, spotkać się na herbatkę z sąsiadką, z inną pójść na spacer. W grupie, wśród innych - mamy poczucie sensu, widzimy w życiu jakiś cel.

Opowieści internautów

Mka16: „Na pewno nie ma jednego schematu żałoby. Każdy przeżywa to inaczej w zależności od własnego usposobienia.

Moja mama zmarła niewiele ponad rok temu. Tuż po jej śmierci było uczucie ulgi, że już nie cierpi, ale trwało to bardzo krótko. Później żal - wiem, że bezpodstawny i głupi - do Niej, że o siebie nie dbała i mnie zostawiła, do siebie samej, że nie zrobiłam wszystkiego, co mogłam. Później był okres, kiedy próbowałam rzucić się w wir pracy. Dopiero po jakimś czasie przyszła potrzeba rozmowy, wspominania. 5 miesięcy temu urodziłam swoje pierwsze dziecko, którego moja mama nigdy nie zobaczy. Powrócił ogromny żal, że jej tu nie ma, i znowu chęć niemyślenia o tym, bo za bardzo boli. Źle mi z tym, że staram się o niej nie myśleć, ale dzięki temu mogę jakoś funkcjonować".

Blanka: „Ostatnie zdanie Twojego postu odzwierciedla dokładnie stan mojej duszy. Działa u nas instynkt samozachowawczy - wiemy, że musimy jakoś normalnie żyć i znajdujemy na to sposób: staramy się nie myśleć, nie rozpamiętywać. W miarę upływu czasu inaczej patrzę na odejście Taty - wiem, że ja mam żyć, i chcę żyć tak, jakby chcieli moi zmarli bliscy".

Zen: „Odczuwam strach przed przyszłością, nie wiem, jak sobie dam radę. Ona była cudowną żoną, mamą i panią domu. Nie wiem, jak sobie poradzę z tą pustką. Z drugiej strony odczuwam wstręt do życia i poczucie jego beznadziejności. Spędziliśmy razem w ten czy inny sposób prawie połowę mojego życia (jej połowę). Ponad 10 lat. To była moja pierwsza dziewczyna. Zakochanie od pierwszego wejrzenia. Przyjaźń od początku wobec braku możliwości miłości (ona była za młoda na związek). Czekałem 3 lata, 2 lata walczyłem o nią, potem spędziłem z nią 5 najlepszych lat mojego życia. Dla siebie zerwaliśmy kontakt ze światem, całkowicie poświęciliśmy się sobie, nie było nic i nikogo, tylko my i synek. A teraz jestem nagle sam. Byłem pewny, że tak miało wyglądać moje życie, że znalazłem osobę, która była mi przeznaczona. A teraz jej nie ma, nie ma mojego przeznaczenia".

Hastry: „Ja straciłam męża. Było bardzo ciężko, jest trochę lepiej, po prostu potrzeba czasu. Na początku była tylko ciemność i świadomość, że na zawsze tak już zostanie. Trzeba być cierpliwym".

Pigus: „U mnie minęło pół roku. Ciągłe huśtawki nastrojów, obsesyjne opowiadanie o tej osobie, rozmyślanie, czy można było coś zrobić. Zmarł młodo i zostałam z malutkimi dziećmi. Myślę, że radzę sobie. Bardzo pomagają mi rozmowy, nie powstrzymuję łez. Na szczęście mam czasem pomoc, więc mogę wyjść, odreagować: pobiegać, wsiąść w samochód i pokrzyczeć. Ale wiem, że jeszcze wiele przede mną. Boli, nie tak miało być. Ale przecież na moje umieranie jeszcze przyjdzie czas. Teraz chcę żyć".

***

Śmierć jest faktem. Nie dyskutuje się z faktami. Trzeba przeżyć żałobę. Płakać, złościć się, złorzeczyć. A potem trzeba zacząć żyć na nowo: wyjść do ludzi, bo tylko dzięki nim, choć sami, nie jesteśmy samotni.

eprasa.pl 6b0ba473d7

– Nie paraliżuje mnie już myśl o odejściu. Śmierć to druga strona życia – mówi dziennikarka i pisarka Anna Matusiak, autorka książki „Ze śmiercią im (nie) do twarzy", w której znalazły się rozmowy z tymi, którzy ze śmiercią stykają się codziennie

Anita Czupryn

ANNA MATUSIAK: ZAMIATAMY ŚMIERĆ POD DYWAN, DLATEGO NIE POTRAFIMY SPOKOJNIE ŻYĆ

Co pani czuje, kiedy słyszy słowo „śmierć"?
Jak każdy człowiek, w pierwszym odruchu czuję jakieś spięcie, obawę, lęk. Ale z drugiej strony, po rozmowach, które przeprowadziłam, i po moim doświadczeniu zawodowym, bo skończyłam suicydologię, czyli naukę, która mocno przygląda się śmierci, z tej perspektywy samobójczej, to patrzę na śmierć, a przynajmniej się staram, jak na drugą stronę medalu pod tytułem „życie". Naprawdę, po zrobieniu wielu podcastów na temat śmierci i dzięki psychologicznemu wykształceniu, mam poczucie, że mówiąc o śmierci, rozmawiamy o życiu. Dlatego tak często podkreślam, że moja książka nie jest ciemna, mroczna ani smutna. Ma na celu sprawić, byśmy jeszcze bardziej, jakkolwiek banalnie to zabrzmi, potrafili cieszyć się życiem i je dostrzegać. Ale oczywiście w pierwszym odruchu, jak każdy człowiek, wciąż nie pozbyłam się lęku i tego lekkiego odrętwienia, kiedy słyszę słowo „śmierć". A już tym bardziej, gdy pomyślę o moich bliskich. Moja własna śmierć być może została już trochę oswojona, choć tyle o sobie wiemy, na ile nas sprawdzono. Natomiast lęk o bliskich, o rozstanie z tymi, których się kocha, zawsze wywołuje emocje.

Sam tytuł pani książki „Ze śmiercią im (nie) do twarzy" prowokuje i zmusza do refleksji. Dlaczego taki tytuł?
Po prostu od razu przyszedł mi do głowy. To oczywiście parafraza tytułu filmu, choć moja książka do niego nie nawiązuje. Sam zwrot wydał mi się natomiast adekwatny, zwłaszcza że książka opowiada o perspektywach zawodowych. To „nie do twarzy" albo „do twarzy" gdzieś się ze sobą przenika i miesza. Możemy się zastanawiać, co to właściwie znaczy, czy nam do twarzy ze śmiercią, czy nie? Skoro jest to jedyna rzecz, która spotka każdego z nas, bez względu na wykształcenie, status społeczny, przygotowanie. Nie do końca zgadzam się z powiedzeniem, że śmierć jest jedyną sprawiedliwością, bo przecież czeka każdego. Jak pokazuje doświadczenie, bywa też bardzo niesprawiedliwa. Zabiera dzieci. W podcaście o tym samym tytule, „Ze śmiercią (nie) do twarzy", rozmawiam z moimi gośćmi książkowymi, ale też z ludźmi po stratach, czego już w książce celowo nie ujęłam. Chciałam, żeby publikacja pokazywała wyłącznie perspektywę zawodową. Rozmowy z osobami po stracie pokazują jednak, jak bardzo śmierć potrafi być niesprawiedliwa, jak bardzo potrafi być nie do twarzy. O to mi właśnie chodziło: o przenikanie się pewnych zwrotów, perspektyw myślenia o śmierci i o życiu.

Dlaczego w ogóle zajęła się pani tematem śmierci?
Wie pani, że to jest pytanie, na które sama nie umiem znaleźć odpowiedzi? I szukam jej w sobie od dawna. Fascynuje mnie śmierć, ale nie w perspektywie kryminalnej. Nigdy nie zaczytywałam się w brutalnych morderstwach, nie chciałam zgłębiać śmierci z takiego punktu widzenia. Ona fascynuje mnie z perspektywy psychologicznej, filozoficznej, teologicznej. Choć jestem naprawdę bardzo optymistycznym człowiekiem, kocham życie i staram się czerpać z niego pełnymi garściami, to faktycznie śmierć, a w ogóle tematy trudne, bolesne, oscylujące wokół cierpienia, zawsze mnie pociągały z perspektywy dziennikarskiej, a pracuję w zawodzie od 25 lat. Teraz powoli wchodzę też w zawód pomocowy, czyli zawód psychologa. To otworzyło mi nową perspektywę. A może właśnie dlatego w nią wchodzę, żeby móc tę perspektywę otworzyć z innej strony. Jest w tym coś fascynującego, w tej kurtynie, za którą nie wolno nam spoglądać. W tej magii. Interesuje mnie to nie tylko z punktu widzenia nauki, ale też zjawisk niewyjaśnionych. Po prostu śmierć mnie fascynuje, jakkolwiek to nie zabrzmi. Zawsze powtarzam, że kiedy grzebię w niej jako dziennikarka, to trochę pod przykrywką mikrofonu, kamery, dyktafonu. I wtedy czuję się bezpieczniej, mam takie złudne poczucie, że nie staram się uchylać tej kurtyny, której nie wolno nam uchylać; ja tylko rozmawiam. Że nie zagłębiam się w tematy, w które może nie powinniśmy. A może właśnie powinniśmy? Może właśnie dlatego, że się nie zagłębiamy, potęguje się w nas strach? Śmierć wciąż jest tematem tabu. Choć dziś rozmawiamy już o wszystkim, o śmierci wciąż bardzo trudno nam mówić. Może właśnie dlatego powinniśmy o śmierci rozmawiać, żeby żyć pełniej. A to dla mnie cel nadrzędny.

Wszyscy Pani rozmówcy mają wspólną cechę: zawodowo stykają się ze śmiercią. Jak ich Pani dobierała? Jest i właściciel zakładu pogrzebowego, ksiądz, psycholożka, archeolog sądowy, a nawet medium.
Pewne zawody po prostu musiały się tu znaleźć. Nie wyobrażam sobie książki o śmierci z perspektywy zawodów bez grabarza, psychologa hospicyjnego czy księdza. Ale niektóre postaci pojawiały się w trakcie pracy, bo ktoś kogoś polecił, ktoś inny wspomniał, że zna ciekawą historię. Wiele z tych spotkań zrodziło się przypadkiem, choć ja w przypadki raczej nie wierzę. Część rozmów miałam w głowie od początku. Bardzo chciałam dotrzeć do lekarza, który wykonuje eutanazję. Z drugiej strony, zależało mi też na rozmowach z osobami z kręgu duchowości i ezoteryki, dla kontrastu wobec perspektywy naukowej. Chciałam zobaczyć, czy w tych dwóch światach, czyli naukowym i duchowym, znajdę wspólny mianownik. Czy będą to zupełnie różne refleksje, czy może jednak mówimy o tym samym, tylko innym językiem. Poza tym zależało mi, żeby książka mogła trafić do każdego. Jesteśmy różni. Jednego bardziej poruszy ksiądz albo psycholog hospicyjny, który towarzyszy ludziom w ostatnich chwilach, a do innego przemówi medium czy tarocista. Niektórzy moi rozmówcy pojawili się z czystej ludzkiej ciekawości. Do tarocisty poszłam przede wszystkim zapytać, czy ludzie pytają o własną śmierć. Czy jesteśmy tego ciekawi, czy wolimy nie wiedzieć. I bardzo mnie zaskoczyło, gdy usłyszałam, że tak, że o śmierć pytają często. Ja sama nigdy w życiu bym o to nie zapytała. Dlatego ten dobór postaci jest tak różnorodny. Zależało mi, by każdy czytelnik mógł znaleźć w książce swoją drogę, swój język rozmowy o śmierci.

Co jeszcze łączy ludzi, którzy zawodowo dotykają śmierci? Zauważyła pani w nich jakieś wspólne cechy, jak na przykład spokój czy dystans?
Przede wszystkim łączy ich miłość do życia. To było dla mnie najbardziej zaskakujące, a zarazem najbardziej budujące odkrycie. Ten ogromny szacunek do życia, ale też do ludzi, którzy odchodzą. Nie dostrzegłam w nich rutyny, która przecież byłaby naturalna, a może nawet usprawiedliwiona. Bo kiedy ktoś codziennie styka się ze śmiercią, to włącza się mechanizm obronny, właśnie rutyna, która pozwala w tym zawodzie przetrwać. Gdy myślę o właścicielu zakładu pogrzebowego, który sam wykonuje makijaż pośmiertny, wyobrażam sobie, że w którymś momencie musiałby chronić swoją psychikę. Oczywiście każdy z moich bohaterów ma pewne predyspozycje, bez których nie da się wykonywać takiej pracy. A jednak w każdym z nich widziałam ogromny szacunek i jednostkowe podejście do drugiego człowieka, do każdego kolejnego klienta czy pacjenta, w zależności od zawodu. Urzekło mnie to: spokój, godność i walka o zachowanie tej godności w obliczu czegoś tak delikatnego, niematerialnego, niepojętego. I dało mi poczucie światełka w tunelu; że istota człowieczeństwa wciąż w nas istnieje.

Które ze spotkań było dla pani szczególnie ważne albo trudne? Co najbardziej panią poruszyło?
Odpowiem zupełnie prywatnie. Bardzo trudne i ważne było dla mnie spotkanie z księdzem z Centrum Zdrowia Dziecka. Nie ze względu na jego zawód, tylko ze względu na tego konkretnego człowieka i to miejsce. Siedem lat temu, kiedy urodził się mój synek, leżałam w Centrum Zdrowia Dziecka, walcząc o jego życie. Ksiądz Jacek, który jest bohaterem mojej książki, ochrzcił mojego synka na OIOM-ie. Wyobraża sobie pani, jakie to były emocje? Jaki to był chrzest, gdy nie wiadomo było, czy to chrzest, czy pożegnanie? Powrót do tego miejsca po siedmiu latach, w innej roli, był dla mnie szczególny. Szczególne było też spotkanie z tym samym człowiekiem, który wtedy był dla mnie głosem nadziei. Bo w sytuacji granicznej, bez względu na to, czy ktoś jest wierzący, czy nie, człowiek chwyta się każdej nadziei. A ksiądz, który czyni znak krzyża i mówi: „Proszę się nie martwić, będzie dobrze, on z tego wyjdzie", staje się jakimś głosem Boga. Głosem, który tak bardzo chce się usłyszeć i zinterpretować jako coś więcej niż zwykłe pocieszenie. Po tylu latach wróciłam tam już jako studentka psychologii, na praktyki. To też było doświadczenie niezwykle dla mnie ważne: powrót do tamtego miejsca z nową świadomością, w nowej roli. Jeśli chodzi o samych bohaterów książki, to ogromne wrażenie zrobiła na mnie rozmowa z psycholożką hospicyjną. W jej oczach było tyle światła i radości, gdy mówiła o tak trudnych sprawach. Miała w sobie coś niewiarygodnie pogodnego, ciepłego, pełnego miłości do życia. Powiedziała mi wtedy coś, co często cytuję: „Trafiłam tam przypadkiem; nie było akurat pracy w mojej specjalizacji,

eprasa.pl 6b0ba473d7

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Anna Matusiak: Śmierć to może okres przejściowy, po którym czeka nas coś piękniejszego. Co nie znaczy, że mamy na nią czekać; tylko że możemy się mniej jej bać

więc poszłam tam tylko na chwilę. Zostałam na kilkanaście lat. Żadne inne miejsce nie nauczyło mnie takiej miłości do życia, jak właśnie to hospicjum. To burzy stereotyp myślenia o hospicjum jako „umieralni". Bo to jest właśnie miejsce, w którym może się narodzić ogromna miłość do życia. Zapamiętałam też rozmowę z policyjnym negocjatorem, człowiekiem, który rozmawia z ludźmi stojącymi dosłownie na granicy życia i śmierci. Czasem jeden krok dzieli ich od przejścia na drugą stronę. On robi wszystko, żeby ten krok wykonali w przeciwną stronę. Powiedział mi: „Wiesz, Ania, uratowałem setki żyć, ale nie uratowałem własnego brata. Nie zauważyłem. A on to zrobił". To było dla mnie ogromnie poruszające. Pokazuje, jak bardzo to wszystko jest płynne, delikatne, nienormowalne. Nie mamy papierów na ratowanie życia. Można zrobić wszystko, co w naszej mocy, żeby odwrócić drugiego człowieka ku życiu, a i tak nie zawsze się uda. Właśnie dlatego skończyłam suicydologię, żeby próbować odwracać ludzi ku życiu, choć mam świadomość, że niektórych po prostu nie da się uratować. Każdy z moich rozmówców zostawił we mnie choć jedno zdanie, które zabieram ze sobą. I wiem, że zostanie ze mną na zawsze.

Ksiądz w pani książce mówi, że dzieci umierają spokojniej. Jak rozumieć ten spokój?

Rozumiem go tak, że dziecko jest może bliżej tej tajemnicy, której my nie znamy. Bliżej źródła, bliżej Ojca, jakkolwiek to sobie nazwiemy. Ktoś powie: bliżej Boga. Ktoś inny: światła, a jeszcze ktoś: praźródła. To także moje doświadczenie po obserwacji wszystkiego, co widziałam w Centrum Zdrowia Dziecka. Dziecko na oddziale onkologicznym niesie obraz, który nas, dorosłych, bardzo boli. Ale dzieci tam zazwyczaj są radosne, szczęśliwe, bo tak wygląda ich świat. W ich świecie jeszcze nie ma perspektywy planów, marzeń, ambicji, które utrudniają pogodzenie się z przemijaniem. Cierpią rodzice. Cierpienie fizyczne dzieci oczywiście boli, bo to po prostu ból. Ale w wymiarze duchowym najbardziej boli cierpienie dorosłych, którzy walczą o swoje dzieci. Dziecko przyjmuje rzeczywistość inaczej, bo jest na innym etapie życia. Po prostu tak wygląda jego świat: dziś jest szpital, jutro może być dom. Tak rozumiem słowa księdza Jacka i tak je noszę w sobie.

Czego dowiedziała się pani o śmierci od ludzi, z którymi rozmawiała?

Chyba zostawiłam sobie nadzieję, którą wyczytuję z wypowiedzi moich bohaterów, a może raczej chcę ją sobie wyczytywać. Myślę, że każdy czytelnik znajdzie w tej książce coś innego, ale ja zostawiam sobie tę właśnie nadzieję: że to nie koniec. Że po drugiej stronie coś jest. Że idziemy ku czemuś większemu. Że śmierć to może okres przejściowy, po którym czeka nas coś piękniejszego. Co nie znaczy, że mamy na nią czekać; tylko że możemy się mniej jej bać. Można cieszyć się perspektywą, że kiedyś odejdziemy, ale do tego czasu powinniśmy żyć jak najlepiej, tu i teraz, jak najpiękniej. Może właśnie o to chodzi, by zasłużyć w życiu na to, żeby za tą kotarą było jeszcze piękniej i lepiej. Więc jeśli miałabym odpowiedzieć krótko: po rozmowach z moimi bohaterami zostawiłam sobie nadzieję, że jest coś więcej i że to coś będzie naprawdę dobre.

Czy śmierć może być dobra? Pytam też w kontekście tego, jak ludzie chcą umierać. Czy ci, którzy przychodzili do tarocisty i pytali o swoją śmierć, mówili, jak chcą odejść? Czym jest dla pani dobra śmierć?

Przywołam tu spotkanie z Anją Franczak, założycielką Instytutu Dobrej Śmierci. Sama nazwa tej instytucji wskazuje, że śmierć może być dobra. Wiele oczywiście zależy od kontekstu, od sytuacji, od samego odchodzącego, ale też od tych, którzy pozwalają odejść. Nie da się stworzyć jednej definicji, ale wiem, że ogromnie wiele zależy od atmosfery, w jakiej człowiek odchodzi. To pewnie cholernie trudne pozwolić odejść komuś, kogo się kocha. A jednak można zrobić bardzo dużo, by to odchodzenie było dobre, piękne, spokojne dla wszystkich: i dla tych, którzy żegnają, i dla tych, którzy odchodzą. Oczywiście wtedy, kiedy mamy czas, kiedy śmierć przychodzi po chorobie, a nie nagle. Wtedy możemy pozwolić sobie na to wspólne żegnanie, na konstruowanie ostatnich chwil razem. Tak, wierzę, że śmierć może być dobra. I bardzo bym chciała, żeby kiedyś, oby jak najpóźniej, gdy przyjdzie po mnie lub moich bliskich, potrafiła nas spotkać w spokoju. Żebym znalazła w sobie siłę, by przypomnieć sobie te rozmowy, te twarze, i umiała odejść albo żegnać w dobrostanie, w poczuciu dobra, a nawet, jakkolwiek to zabrzmi, z radością, że odchodzę do lepszego świata.

Pisze pani w książce, że śmierć została wypchnięta z naszej codzienności. Nie mówi się o niej, nie istnieje w mediach, nie ma jej w social mediach. Co tracimy, omijając ten temat?

Tracimy z całą pewnością spokój. Bo wszystko, co jest zamiatane pod dywan, co zostaje wyparte i zamrożone, w nas zostaje. Wraca potem w postaci lęku, napięcia, niepokoju. Jestem przekonana, że niszczy nas to, że nie oswajamy się ze śmiercią w dobry sposób, tylko w jej najbardziej drastycznej formie. Bo jedyne, co dziś kojarzy się ze śmiercią w mediach, to brutalne obrazy: wypadki, morderstwa, katastrofy. Ten przekaz przepełniony jest lękiem. A lęk rodzi jeszcze większy lęk. Naszym naturalnym odruchem staje się wtedy ucieczka od tematu. Zamrażamy się, wycofujemy, udajemy, że śmierci nie ma. Że nie istnieje. A to paradoksalnie tylko pogłębia niepokój. Im bardziej od niej uciekamy, tym bardziej nas dogania.

Ludzie, którzy pomagają umierającym, często mówią, że ta praca pomaga również im samym. W jaki sposób?

Myślę, że rzeczywiście tak jest. To doświadczenie pozwala im uzyskać pewien spokój. Oni mniej boją się własnej śmierci. Oczywiście, kiedy przychodzi moment spotkania z nią twarzą w twarz, nikt z nas nie wie, jak się zachowa. Być może w takiej chwili zapominamy o całym doświadczeniu zawodowym i dopiero wtedy życie pokazuje, jakie emocje naprawdę się w nas odezwą. Ale można żyć w lęku albo w spokoju. Myślę, że ci ludzie, którzy pomagają innym przejść na drugą stronę, żyją w dużo większym spokoju właśnie dlatego, że tego dotykają. Że są przy tym, co najtrudniejsze, a przez to także najbardziej prawdziwe.

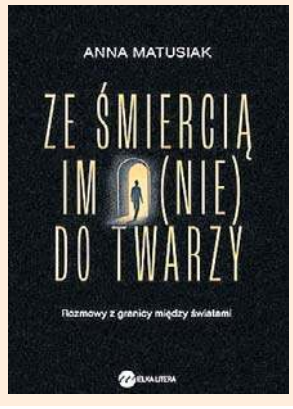
A pani? Mniej boi się pani śmierci po napisaniu tej książki?

Nie chciałabym rzucać słów na wiatr i powiedzieć, że boję się zdecydowanie mniej, choć chyba trochę tak. Myślę, że faktycznie czuję odrobinę mniej lęku. To oczywiście nie dotyczy moich bliskich. Sama myśl o ich odejściu napawa mnie przerażeniem i natychmiast wywołuje łzy. Ale jeśli pomyślę o własnej śmierci, to jest już we mnie więcej spokoju. Nie paraliżuje mnie ta myśl. Mam jeszcze wiele planów, wiele rzeczy, które chciałabym zrobić, a przede wszystkim mam małe dziecko. To są jedyne obawy, które przychodzą mi do głowy. Samo odejście przestało mnie jednak przerażać. Łatwiej jest mi o nim myśleć z całą pewnością dzięki sile, energii i światłu, które dały mi te rozmowy. Bo taki właśnie był cel tej książki: światło, a nie mrok.

CV

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Anna Matusiak
Dziennikarka, reportażystka i pisarka, doktor nauk o polityce, wykładowca akademicki. Autorka wielu książek, w tym „Ze śmiercią im (nie) do twarzy. Rozmowy z granicy między światami", jaka ukazała się niedawno nakładem wydawnictwa Wielka Litera.



eprasa.pl 6b0ba473d7

WSPOMNIENIA

14.03.1933-3.11.2024

Quincy Jones

Legendarny amerykański kompozytor jazzowy, trębacz, aranżer, producent muzyczny i celebryta. Wyprodukował m.in. płyty „Thriller" i „Bad" Michaela Jacksona. Jones był 70 razy nominowany do Nagrody Grammy – ostatecznie zdobył ją 27 razy. Magazyn „Time" nazwał go „jednym z najbardziej wpływowych jazzmanów XX wieku".

9.03.1962-26.11.2024

Jan Zbigniew Furtok

Futbolista występujący na pozycji napastnika. Uznawany za jednego z najwybitniejszych zawodników w historii GKS Katowice oraz za legendę tego klubu. Z kolei w historii reprezentacji Polski zapisał się m.in. dzięki kontrowersyjnej bramce zdobytej ręką w 1993 r. w meczu z reprezentacją San Marino. Był to jedyny gol w tym meczu.

11.01.1946-1.12.2024

Ryszard Poznakowski

Muzyk, kompozytor i aranżer, w latach 1969-1971 i 1973-2005 członek popularnego zespołu Trubadurzy, z którym występował okazjonalnie również w latach 2010-2023. Po zakończeniu kariery muzycznej działał społecznie – W 2011 r. został wybrany sołtysem wsi Magnuszew Duży na Mazowszu, uzyskując blisko 80 procent poparcia mieszkańców.

17.07.1937-6.12.2024

Stanisław Tym

Człowiek instytucja: aktor teatralny, telewizyjny i filmowy, satyryk, kabareciarz, reżyser, scenarzysta i literat, autor scenariuszy do filmów „Miś", „Rozmowy kontrolowane" i „Ryś". Cytatami z „Misia" do dziś mówi cała Polska: „Lądy i morza przemierzam, kulę ziemską z otwartym czołem. Polski mam paszport na sercu. Skąd, pytam, skąd go wziąłem?".

1.09.1924-29.12.2024

Jimmy Carter

Amerykański polityk, liberał, działacz Partii Demokratycznej, 39. prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1977-1981. Prowadził politykę odprężenia i normalizacji stosunków z ZSRR. W 1979 r. odwiedził Polskę, skąd została nadana pierwsza w historii, transmitowana na żywo w telewizji i niecenzurowana konferencja prasowa.

20.01.1946-15.01.2025

David Lynch

Amerykański reżyser, aktor, producent i scenarzysta filmowy, muzyk, okazjonalnie malarz. Globalną sławę przyniósł mu zrealizowany w 1989 r. serial telewizyjny „Miasteczko Twin Peaks", będący połączeniem wielu gatunków filmowych: serialu detektywistycznego, opery mydlanej, dramatu, horroru, sitcomu, westernu, a także reklamy.

29.12.1946-30.01.2025

Marianne Faithfull

Brytyjska piosenkarka, autorka tekstów i aktorka, ikona popkultury lat 60. i 70. Było o niej głośno z powodu romansu z piosenkarzem Mickiem Jaggerem. Miała w CV wątek polski: 31 sierpnia 2010 r. wzięła udział w koncercie „Solidarność, Twój anioł Wolność ma na imię", zorganizowanym w Gdańsku z okazji 30. rocznicy podpisania Porozumień Sierpniowych.

22.07.1949-1.02.2025

Wojciech S. Trzciński

Kompozytor muzyki rozrywkowej, filmowej i teatralnej, aranżer, pianista i gitarzysta, dyrygent oraz producent muzyczny. Pomysłodawca nagród muzycznych Fryderyków, w latach 1993-1995 dyrektor artystyczny Teatru Muzycznego w Gdyni, zaś w 2003 r. założyciel na warszawskiej Pradze prywatnego Centrum Artystycznego „Fabryka Trzciny".

29.01.1928-8.02.2025

Jadwiga Puzynina

Językoznawczyni, badaczka literatury i nauczyciel akademicki, profesor UW i UKSW. W czasie wojny w Szarych Szeregach, w PRL-u związana z opozycja, potem członkini Rady Języka Polskiego przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk i przewodnicząca zainicjowanego przez siebie Zespołu Etyki Słowa. Dama Orderu Orła Białego.

23.11.1929-15.02.2025

Katarzyna Herbert

Tłumaczka, i działaczka kulturalna, żona poety Zbigniewa Herberta i popularyzatorka jego twórczości. W latach 60 i 70. pracowała jako lektorka we francuskich wydawnictwach, a także tłumaczyła literaturę francuską na polski, m.in. Jeana d'Ormessona i Valery'ego Larbaud. Została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

26.06.1926-18.02.2025

Marian Turski

Historyk, dziennikarz i działacz społeczny. W czasie okupacji przebywał w getcie łódzkim, potem w KL Auschwitz-Birkenau, przeżył marsz śmierci z Auschwitz do Wodzisławia Śląskiego. W okresie PRL-u działacz organizacji komunistycznych i dziennikarz „Polityki". W latach 2009-2025 przewodniczył Radzie Muzeum Historii Żydów Polskich „Polin".

10.02.1937-24.02.2025

Roberta Flack

Amerykańska gwiazda śpiewająca jazz, soul i folk. Jej przebój „Killing Me Softly", muzyczny punkt obowiązkowy dyskotek lat 70., nagrodzono Grammy (w sumie nagradzano ją pięć razy). W 1976 r. koncertowała w Warszawie i Poznaniu, a w 1999 r. dała specjalny występ dla prezydenta Republiki Południowej Afryki Nelsona Mandeli.

21.01.1963-6.03.2025

Krzysztof Kononowicz

Białostocki działacz polityczny i samorządowy, aktywista i wideobloger. Karierę polityczną rozpoczął w wyborach samorządowych w 2006 r., kandydując z listy KWW Podlasie XXI na urząd prezydenta Białegostoku. Popularność zyskał programem politycznym, w któym głosił m.in. „żeby nie było bandyctwa, żeby nie było złodziejstwa, żeby nie było niczego".

8.01.1959-15.03.2025

Barbara Skrzypek

Wieloletnia sekretarka i współpracownica prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego. Pełniła funkcję szefowej kancelarii oraz dyrektora biura partii. Trzy dni przed śmiercią była przesłuchiwana w charakterze świadka w Prokuraturze Okręgowej w Warszawie w sprawie tzw. dwóch wież, co wedle m.in. Jarosława Kaczyńskiego mogło przyczynić się do jej śmierci.

10.01.1949-21.03.2025

George Ed Foreman

Legendarny amerykański pięściarz: dwukrotny zawodowy mistrz świata wagi ciężkiej oraz mistrz olimpijski z 1968 r. z Meksyku. Poza ringiem był pastorem Kościoła Pana Jezusa Chrystusa w Houston. Miał dziesięcioro dzieci, w tym pięciu synów imieniem George. Był także propagatorem zdrowego żywienia. Reklamował linię grillów do posiłków dietetycznych.

18.11.1943-22.03.2025

Łukasz Andrzej Turski

Profesor nauk fizycznych, teoretyk, popularyzator nauki i publicysta (ponad sto opracowań i książek), specjalista w zakresie fizyki materii skondensowanej i mechaniki statystycznej. Był jednym z pomysłodawców budowy Centrum Nauki Kopernik w Warszawie, pełnił też funkcję przewodniczącego rady programowej tej instytucji.

12.10.1932-24.03.2025

Bożena Wahl

Malarka i scenografka m.in. dla Teatru Telewizji. Jej Galeria Sztuki (prowadziłą ją z Alicją Wahl, siostrą bliźniaczką), mieszcząca się w willi na Starym Żoliborzu, była jedną z pierwszych prywatnych przestrzeni wystawowych w Warszawie. W PRL-u była postacią popularną – zagrała m.in. epizodyczną rolę w filmie „Miłość z listy przebojów".

31.03.1934-29.03.2025

Richard Chamberlain

Ikoniczny amerykański aktor, okazjonalnie filmowy piosenkarz. Jego imponująca filmografia to lista hitów: seriale „Doktor Kildare", „Szogun" i „Ptaki ciernistych krzewów" oraz filmy „Hrabia Monte Christo", „Człowiek w żelaznej masce" czy„Tożsamość Bourne'a". W chwilach gdy nie odbierał kolejnych filmowych laurów, zajmował się malarstwem.

31.12.1959-1.12.2025

Val Edward Kilmer

Amerykański aktor, do którego przylgnęła opinia „uniwersalnego". Grał w dramatach historycznych, dramatach kryminalnych, filmach naukowofantastycznych, fantasy, komediach i westernach. Do jego najsławniejszych filmów należą: „Ściśle tajne", „Top Gun", „The Doors", „Tombstone", ale przede wszystkim „Gorączka" w reż. Michaela Manna z 1995 r.

2.08.1942-10.04.2025

Leo Beenhakker

Holenderski piłkarz, działacz, a także trener. Przez lata był pierwszym asystentem Rinusa Michelsa, trenera Holandii, ale osiągał sukcesy także w Realu Madryt, Ajaksie Amsterdam oraz Feyenoordzie. W 2006 r. objął stanowisko selekcjonera reprezentacji Polski, ale bez oszałamiających rezultatów. Z polskim futbolem rozstał się w 2009 r.

5.07.1937-12.04.2025

Jan Andrzej Kłoczowski

Popularny krakowski dominikanin, w latach 80. XX w. duszpasterz akademickiej „Beczki", teolog i filozof. Od 1990 r. pełnił funkcję regensa Polskiej Prowincji Dominikanów i rektora dominikańskiego Kolegium Filozoficzno-Teologicznego. Słynął z tego, że w każdą niedzielę w południe odprawiał tzw. dwunastkę – mszę św. z „kazaniem filozoficznym".

28.03.1936-13.04.2024

Mario Vargas Llosa

Jego pełne nazwisko brzmiało: Jorge Mario Pedro Vargas Llosa Marqués de Vargas Llosa. Był peruwiańskim pisarzem, dziennikarzem, liberalnym politykiem i laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury w 2010 r. Szwedzka Akademia nagrodziła go za „kartografię struktur władzy oraz wyraziste obrazy oporu, buntu i porażek jednostki".

15.02.1951-15.04.2025

Jadwiga Jankowska-Cieślak

Ceniona i popularna aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna. Była pierwszą Polką nagrodzoną w Cannes. Było to w 1982 r., a nagroda przypadła jej za główną rolę w filmie „Inne spojrzenie" węgierskiego reżysera Károlya Makka. Prócz tego zagrała m.in. w „Dziewczynie i gołębiach", „Trzeba zabić tę miłość" oraz serialach: „Polskie drogi" i „Jan Serce".

17.12.1936-21.04.2025

Jorge Mario Bergoglio

Argentyński jezuita, który przez 12 lat, od 2013 do 2025 r., był – jako Franciszek – 266. papieżem i 8. suwerenem Państwa Watykańskiego. Statystyka podaje, że jako papież Franciszek zwołał 10 konsystorzy zwyczajnych, podczas których kreował 163 kardynałów, w tym arcybiskupa Roberta Prevosta – obecnego papieża Leona XIV.

eprasa.pl 6b0ba473d7

WSPOMNIENIA

2.03.1928-18.05.2025

BogusławK. Nizieński

Prawnik, sędzia, w latach 1999-2004 rzecznik interesu publicznego, a następnie członek Komisji Weryfikacyjnej WSI. Odznaczony przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Orderem Orła Białego i powołany do kapituły tegoż. Zrezygnował z członkostwa w 2010 r., protestując przeciwko odznaczeniu Orderem Orła Białego m.in. Adama Michnika.

10.04.1947-8.06.2025

Ewa Dałkowska

Popularna aktorka teatralna, radiowa i filmowa. Najpierw ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim, a w 1972 r. Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza. Zagrała m.in. w „Strachu", „Sprawie Gorgonowej", „Aktorach prowincjonalnych", „Bez znieczulenia", „Lekcji martwego języka" i „Nadzorze".

25.08.1938-9.06.2025

Frederick Forsyth

Wzięty brytyjski pisarz powieści sensacyjnych i thrillerów politycznych. Najpierw był dziennikarzem i korespondentem, a w latach 60. w Biafrze, w czasie wojny z Nigerią, został też agentem brytyjskiego wywiadu MI-6. Przyznał się do tego po prawie 50 latach. Napisał m.in. „Dzień Szakala", „Akta Odessy", „Psy wojny", „Czwarty protokół" i „Fałszerza".

27.05.1949-13.06.2025

Piotr Nowina-Konopka

Poseł na Sejm RP, urzędnik Parlamentu Europejskiego, ekonomista, działacz społeczny, w latach 2013-2016 ambasador Polski przy Stolicy Apostolskiej oraz Zakonie Maltańskim. Wcześniej, w latach 1989-1990, pełnił funkcję ministra stanu w kancelarii prezydenta Wojciecha Jaruzelskiego. Należał do założycieli Unii Demokratycznej i Unii Wolności.

20.04.1969-17.07.2025

Felix Baumgartner

Austriacki spadochroniarz, znany z bicia rekordów powietrznych. W 1999 r. ustanowił rekord w skoku ze spadochronem z najwyższego budynku Petronas Towers w Kuala Lumpur w Malezji. Jego największym wyczynem był skok ze stratosfery w 2012 r., podczas którego przekroczył barierę dźwięku, osiągając prędkość około 1358 km/h.

22.06.1966-17.07.2025

Joanna Kołaczkowska

Aktorka kabaretowa i teatralna, autorka tekstów satyrycznych i prezenterka radiowa. Członkini lubianych formacji kabaretowych: Kabaretu Potem, a potem Kabaretu Hrabi. Była znana także z radia: np. w 2012 r. zaczęła nagrywać dla radiowej Trójki cykl audycji „Myślę, więc uważam, że", będący dźwiękową wersją napisanych przez nią felietonów.

20.06.1931-20.07.2025

Urszula Kozioł

Ceniona i nagradzana poetka, pisarka, autorka felietonów i utworów dramatycznych dla dzieci i dorosłych. Jej twórczość zwraca uwagę swoistym językiem, stylem i charakteryzuje się pytaniami natury filozoficznej: „kim jestem?, czym jest świat?", oraz pytaniami o realność świata i czasu. W 2024 r. zdobyła Nagrodę Literacką „Nike" za tom „Raptularz".

19.01.1956-21.07.2025

Waldemar Skrzypczak

Generał broni Sił Zbrojnych RP, pancerniak. W 2005 r. dowódca Wielonarodowej Dywizji Centrum-Południe w Iraku. Od 2006 r. dowódca Wojsk Lądowych. W 2017 r. zwolniony z funkcji doradcy Wojskowego Instytutu Technicznego Uzbrojenia w Zielonce – ponoć za krytykę Bartłomieja Misiewicza, ówczesnego rzecznika prasowego MON.

3.12.1948-22.07.2025

Ozzy Osbourne

Brytyjski muzyk i autor tekstów, który swą globalną rozpoznawalność zdobył jako wieloletni wokalista heavy-metalowego zespołu Black Sabbath. Miał na koncie pięć nagród Grammy i kontrowersyjny status celebryty – ten ostatni dzięki udziałowi w reality show MTV pod nazwą „The Osbournes", opowiadającym o muzyku i jego rodzinie.

13.05.1935-3.08.2025

Stella Rimington

Brytyjska funkcjonariuszka służb specjalnych i dyrektor generalny Security Service (MI5). Pierwsza kobieta stojąca na czele służb specjalnych w Anglii. Gdy przestała być szpiegiem, z dużym sukcesem zajęła się pisaniem książek. Niemal wszystkie jej powieści szpiegowskie były hitami. W Polsce ukazały się dwie: „As w rękawie" i „Ryzyko zawodowe".

15.12.1943-11.08.2025

Jerzy Maciej Dziewulski

Policjant, antyterrorysta i polityk, spec od kwestii bezpieczeństwa i komentator medialny. Był doradcą prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego do spraw bezpieczeństwa, a także posłem na Sejm z ramienia SLD. Ogólnopolską rozpoznawalność zdobył, występując w PRL-owskim serialu kryminalnym „07 zgłoś się" w reż. Krzysztofa Szmagiera.

28.08.1938-20.08.2025

Józef Kowalczyk

Hierarcha katolicki, nuncjusz apostolski w Polsce w latach 1989-2010, abp metropolita gnieźnieński i prymas Polski w latach 2010-2014. Na tym urzędzie konsekrował 12 biskupów i był współkonsekratorem podczas sakr 10 biskupów. Kawaler Krzyża Wielkiego Orderu Odrodzenia Polski, któy w 2010 r. otrzymał od Bronisława Komorowskiego.

17.05.1940-20.08.2025

Marcel Łoziński

Reżyser dokumentalnista, autor m.in. „89 mm od Europy" (nominacja do Oscara w 1994 r. w kategorii najlepszy krótkometrażowy film dokumentalny), „Wszystko może się przytrafić" oraz „Poste restante". Niemal od początku posługiwał się własną, oryginalną metodą dokumentu półotwartego, którą nazywał „zagęszczaniem rzeczywistości".

26.04.1959-21.08.2025

Stanisław J. Sojka

Jeden z najbardziej rozpoznawalnych twórców muzycznych w Polsce: wokalista jazzowy i popowy, pianista, gitarzysta, skrzypek, kompozytor i aranżer. Twórca wielu hitów, m.in. „Tolerancji", „Cudu niepamięci" i „Kiedy jesteś taka bliska". Kawaler Krzyża Kawalerskiego Orderu Odrodzenia Polski, który dostał od Lecha Kaczyńskiego w 2009 r.

11.07.1934-4.09.2025

Giorgio Armani

Włoski projektant mody, który z niewielkiej manufaktury szyjącej męskie garnitury stworzył globalną markę kształtującą gusta milionów. Pierwszym sukcesem był komplet ciuchów dla Richarda Gere'a na potrzeby filmu „Amerykański żigolak" z 1980 r. Był bajecznie bogaty: w chwili śmierci jego majątek szacowano na około 12 mld dolarów.

17.05.1970-5.09.2025

Katarzyna Stoparczyk

Dziennikarka radiowa i telewizyjna, związana przede wszystkim z Programem Trzecim Polskiego Radia. To tam dała się poznać słuchaczom, prowadząc m.in. od 2008 r. niedzielną audycję dziecięcą „Zagadkowa niedziela". Z kolei w soboty prowadziła audycję „Myśliwiecka 3-5-7", rozmawiając z postaciami kultury, mediów i naukowcami.

18.08.1936-16.09.2025

Robert Redford

Hollywoodzki gwiazdor, który wyznaczył własny kanon aktorstwa. Zagrał m.in. w westernie „Butch Cassidy i Sundance Kid" (1969 r.), „Żądle" (1973 r.), „Wielkim Gatsby'm" (1974 r.), „Trzech dniach Kondora" (1975 r.) czy w „O jeden most za daleko" (1977 r.). Obsypany nagrodami filmowymi – miał choćby dwa Oscary – organizował festiwale filmowe i malował.

15.04.1938-23.09.2025

Claudia Cardinale

Jedna z najbardziej ikonicznych twarzy kina i włoska duma narodowa. Przedstawiana jako symbol seksu dekady lat 60.: 173 cm wzrostu, boska figura, promienny uśmiech i burza szatynowych włosów. W czasie swej wieloletniej kariery zagrała w ponad 175 filmach, z których wiele stanowiło ekranizacje arcydzieł literatury włoskiej i światowej.

27.04.1963-26.09.2025

Dorota Tlałka-Mogore

Polska narciarka alpejska, choć od 1986 r. starująca w barwach Francji. Czterokrotnie zdobyła złoto mistrzostw Polski. W latach 80. zaliczana do ścisłej czołówki światowej. Wielokrotna olimpijka. W 1984 r. jako jedyna Polka w historii wygrała zawody Pucharu Świata, zaś w Calgary w 1988 r. wywalczyła dla Francji 8. miejsce w slalomie specjalnym.

3.04.1934-1.10.2025

Jane Goodall

Słynna brytyjska badaczka w dziedzinie prymatologii, etologii i antropologii. Badając szympansy w Parku Narodowym Gombe w Tanzanii, udowodniła, że zwierzęta te posługują się narzędziami. Sporo kontrowersji wzbudziła jej metoda nadawania zwierzętom imion zamiast numerów, jak to było wcześniej w praktyce uniwersyteckiej.

17.02.1929-3.10.2025

Patricia Routledge

Angielska aktorka, która dzięki roli snobistycznej Hiacynty Bukiet w serialu komediowym „Co ludzie powiedzą?" stała się globalną sławą filmową. W krajach anglosaskich sporą popularnością cieszył się również kryminalny serial z jej udziałem pt. „Śledztwa Hetty Wainthropp". Grała w nim tytułową, choć nieco ekscentryczną panią detektyw.

26.03.1943-9.09.2025

Barbara Szczepuła

Była pisarką i reportażystką o imponującym wykształceniu: skończyła architekturę (Politechnika Gdańska), dziennikarstwo (Uniwersytet Warszawski) i teologię (Wydział Papieski w Warszawie). Przez lata współpracowała z „Dziennikiem Bałtyckim". To ona odkryła niedrukowane wiersze oraz listy Zbigniewa Herberta, co zaowocowało reportażem „Niedokończona miłość".

11.09.1930-10.10.2025

Adam Strzembosz

Sędzia, nauczyciel akademicki związany głównie z KUL-em, legenda polskiego prawa. Kojarzony też z polityką: był wiceministrem sprawiedliwości w rządzie Tadeusza Mazowieckiego, pierwszym prezesem Sądu Najwyższego, przewodniczącym Trybunału Stanu, a także Krajowej Rady Sądownictwa. Kawaler Orderu Orła Białego.

5.01.1946-11.10.2025

Diane Keaton

Legendarna amerykańska aktorka oscarowa. Statuetkę dostała za brawurową rolę w komedii Woody'ego Allena „Annie Hall" z 1977 r., ale już pięć laty wcześniej, w 1972 r., zagrała w filmie, który uczynił z niej gwiazdę – „Ojciec chrzestny". Z kolei w 1987 r. zadebiutowała po drugiej stronie kamery, reżyserując film dokumentalny „Heaven".

FOT. POLSKA PRESS, CC, EAST NEWS, PAP, FRANCK/ABACA/EAST NEWS, CANNON GROUP/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS, AF ARCHIVE/DAVID GADD/MARY EVANS PICTURE LIBRARY/EAST NEWS

eprasa.pl 6b0ba473d7

10. urodziny Galerii Jurowiecka

Pokazy mody, wernisaż, warsztaty tkackie, występy artystyczne i pyszny tort – tak Galeria Jurowiecka w Białymstoku świętowała swoje 10-lecie

Magda Ciasnowska

FOT. M. CIASNOWSKA

W pokazie mody wziął udział m.in. znany z mediów społecznościowych Kolorek

FOT. M. CIASNOWSKA

Jak to na urodzinach, nie zabrakło i tortu. A ten był imponujący!

FOT. M. CIASNOWSKA

Na wybiegu zaprezentowali się uczestnicy zajęć Pracowni Teatralnej – od najmłodszych po dorosłych

W sobotę, 25 października, Galeria Jurowiecka obchodziła swoje 10-lecie. Jubileusz przyciągnął tłumy białostoczan, a na uczestników czekały pokazy, występy artystyczne, warsztaty i liczne atrakcje.

– Jestem bardzo szczęśliwy, że hasło, które przyświecało nam te 10 lat temu – „Serce miasta bije w Śródmieściu", sprawdziło się. Miejsce, które było opustoszałe, dostało nowe życie i to życie dzisiaj tu się toczy. Serce miasta bije dziś na Jurowieckiej – podkreślał obecny na wydarzeniu budowniczy i właściciel galerii, Konstanty Strus.

Jak przyznaje dyrektor galerii, mieszkańcy miasta chętnie korzystają ze sklepów i usług oferowanych w jej murach.

– Jesteśmy w centrum miasta. Wszystkie drogi się tu krzyżują. Ludzie mają do nas blisko i dlatego chętnie odwiedzają naszą galerię – mówi Ireneusz Hapunik i jak podkreślał „Jurowiecką" warto odwiedzić nie tylko na zakupy. – Nasza oferta jest bardzo szeroka – od zakupów, po siłownię, fitness, cukiernie z pyszną kawą czy restauracje. Mamy pełen zakres możliwości.

Program jubileuszu był bogaty i różnorodny. Na odwiedzających czekała m.in. wystawa fotografii „Białystok nieOBIEKTYWnie" autorstwa Wojciecha Wojtkielewicza, fotoreportera Kuriera Porannego i Gazety Współczesnej.

– Na wystawie są fotografie inne niż to, co robię na co dzień. Zupełnie odszedłem od fotografii dokumentalnej i reporterskiej, a poszedłem w kierunku fotografii, która wiąże się z jakimiś odczuciami. Jest ona dość wymagająca, bo każdy z obrazów składa się z kilkudziesięciu fotografii. Daje to impresjonistyczny efekt malarski – zdradza autor wystawy. – Na zdjęciach można zobaczyć najciekawsze, moim zdaniem, miejsca w Białymstoku. Znajdziemy tam na przykład krzyż, który w tej chwili stoi między blokami na osiedlu Białostoczek. Pamięta on czasy wsi Białostoczek. Jet też symboliczny las brzozowy utworzony z rur ze stali nierdzewnej przy Muzeum Pamięci Sybiru.

Odwiedzający Galerię Jurowiecka, dzięki spotkaniu z Agnieszką Budkiewicz i Judytą Kokoszkiewicz mogli dowiedzieć się więcej o działalności Klubu Przedsiębiorczych Mam. Z kolei Bernarda Nikitorowicz przybliżyła uczestnikom wydarzenia świat podlaskiej sztuk.

– Staram się przedstawiać obrazy podlaskich malarzy w przestrzeniach publicznych. I ludzie powoli zaczynają przyswajać to, że można nas zaprosić i stworzyć taki kącik sztuki na swoim wydarzeniu – mówi Bernarda Nikitorowicz. – Wydaje mi się, że ludzie trochę boją się galerii sztuki. A tutaj, przy okazji zakupów, mają okazję tę sztukę oglądać.

FOT. M. CIASNOWSKA

Nasz fotoreporter Wojciech Wojtkielewicz zaprezentował wystawę „Białystok nieOBIEKTYWnie"

FOT. M. CIASNOWSKA

Na odwiedzających Galerię Jurowiecka w dniu urodzin czekał wspaniały poczęstunek

Małgorzata Kiełkucka poprowadziła warsztaty z tkania na krośnie.

– To niecodzienne wydarzenie, bo tkamy raczej w galeriach sztuki lub w domach ludowych – przyznaje artystka. – Warto spróbować rękodzieła, bo jest to to, co kiedyś było normalne, robione na co dzień, a gdzieś nam uciekło.

Nie zabrakło też występów artystycznych – zatańczyli Wiktoria Koniecko i Adrian Koniecko ze Szkoły Tańca SALTARE, a muzyczną część uświetnił najmłodszy w Polsce kwartet smyczkowy 4String Girls. Gościem wydarzenia był również Kolorek, znany jako Turysta z Podlasia, który spotkał się z fanami.

Centralnym punktem wydarzenia był pokaz mody przygotowany przez Barbarę Piekut, projektantkę i twórczynię marki MO.YA fashion.

– Mogliśmy zaprezentować stylizacje dostępne w Galerii Jurowiecka. Część sklepów, które się tu mieszą, udostępniła swoje kolekcje na poczet pokazu. I tak mieliśmy okazję zobaczyć pokaz mody wieczorowej, pokaz sportowy oraz pokaz casualowy – mówi Barbara Piekut.

Na wybiegu zaprezentowali się uczestnicy zajęć Pracowni Teatralnej – od najmłodszych po dorosłych. Ich przygotowaniem scenicznym zajęła się Justyna Godlewska-Kruczkowska wraz z zespołem pracowni.

– Uczestnicy naszych warsztatów na co dzień uczą się nabywania śmiałości, odwagi do wystąpieniach publicznych i prezentowania się na scenie, więc bardzo chętnie, choć nie bez stresu, podjęli to wyzwanie i wystąpili w roli modeli i modelek – przyznaje Justyna Godlewska-Kruczkowska.

Uczestnicy wystąpili w profesjonalnym makijażu wykonanym przez kursantki MakeUp Academy by Dorota Lange, pod opieką samej założycielki szkoły.

Urodzinom towarzyszyła zbiórka charytatywna na rzecz Marysi Walczuk, dziewczynki zmagającej się z rzadką chorobą genetyczną CFC4. Wszyscy obecni mogli włączyć się w pomoc, wrzucając datki do specjalnych puszek.

Na gości czekały także jubileuszowa ścianka foto, fotobudka 360°, konkursy z nagrodami oraz poczęstunek przygotowany przez Restaurację Ququłka z Hotelu Ibis.

Urodzinowe świętowanie zakończyło się wspólnym odśpiewaniem „Sto lat" i degustacją okazałego tortu z cukierni Sowa.

REKLAMA 0011422813

STRUS DEVELOPMENT

GALERIA JUROWIECKA

eprasa.pl 6b0ba473d7

Podlaskie samorządy dbają o środowisko

W czwartek, 30 października, rozstrzygnęliśmy trzecią edycję rankingu EkoGmina Województwa Podlaskiego. Gala połączona z wręczeniem dyplomów najlepszym samorządom odbyła się w białostockim Hotelu Mercure. Organizatorami wydarzenia były redakcje „Gazety Współczesnej" i „Kuriera Porannego", a partnerami merytorycznymi: Urząd Statystyczny w Białymstoku oraz Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

Tomasz Maleta

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Gala EkoGmina połączona z wręczeniem dyplomów najlepszym samorządom odbyła się w czwartek w białostockim Hotelu Mercure

Ranking EkoGmina 2025 ocenił podlaskie gminy za działania podjęte w 2024 roku na rzecz ochrony środowiska i zapobiegania zmianom klimatycznym. Samorządy zostały docenione w trzech kategoriach: EkoGmina - gmina miejska, EkoGmina - gmina wiejska, EkoGmina - gmina miejsko-wiejska. Ranking powstał w oparciu o wskaźniki opracowane przez Urząd Statystyczny w Białymstoku.

Czym jest EkoGmina?

- To jednostka podejmująca pewne działania, które później widzą mieszkańcy i które odczuwają w poprawie środowiska - wyjaśniała dr hab. Dorota Wyszkowska, zastępca dyrektora Urzędu Statystycznego w Białymstoku.

Nagrody przyznano też gminom najaktywniejszym w programie „Czyste Powietrze" w kategoriach: gmina wiejska, gmina wiejsko-miejska i gmina miejska. Patronem merytorycznym tych kategorii był Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku.

- W naszym zestawieniu staraliśmy się jak najbardziej uprościć kryteria. Postawiliśmy na aktywność mieszkańców pokazaną liczbą złożonych wniosków w odzwierciedleniu do liczby domów jednorodzinnych - wskazywał Józef Klim, wiceprezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku.

Jak co roku nasz ranking podsumował dokonane w ostatnich latach działania samorządów na rzecz środowiska.

- Województwo podlaskie w ostatnim czasie rozwija się w dynamicznym tempie, także pod względem działań proekologicznych. Tym bardziej chylę czoła przed włodarzami gmin, którzy potrafią łączyć rozwój z ochroną środowiska - podkreślał Tomasz Dworzańczyk, redaktor naczelny „Gazety Współczesnej" i Kuriera Porannego".

Oto pełna lista samorządów - po trzy w każdej kategorii - które zostały nagrodzone dyplomami w tegorocznej edycji naszego rankingu EkoGmina Województwa Podlaskiego:

Najaktywniejsza Gmina – program „Czyste Powietrze"

Gmina wiejska: Mały Płock, Zawady, Wiżajny

Gmina wiejsko-miejska: Stawiski, Szczuczyn, Mońki

Gmina miejska: Miasto Kolno, Miasto Grajewo, Miasto Sejny.

- My w ramach powietrza jak widać pracujemy dość intensywnie dzięki bardzo dobrej współpracy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska - mówiła burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska po odebraniu pamiątkowego dyplomu. - Jedyne zagrożenie, jakie widzę, to zamknięcie tego programu.

- Nie zostanie zamknięty - zapewnił wiceprezes WFOŚiGW Józef Klim.

- To oby środków wystarczyło - powiedziała burmistrz.

- Nie zabraknie - zapewnił ponownie Klim.

Andrzej Duda, burmistrz Kolna - laureata w kategorii gmina miejska, przyznał, że w ramach programu Czyste Powietrze wpływa bardzo dużo wniosków na modernizację węzłów cieplnych. Ma nadzieję, że już niebawem miasto podpisze umowę z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska na modernizację miejskiej ciepłowni, żeby była jeszcze bardziej ekologiczna.

- I wtedy to już będziemy mieli już naprawdę czyste powietrze w mieście - zaznaczył Andrzej Duda.

Wyniki rankingu EkoGmina 2025

Gmina wiejska: Mielnik, Narewka, Suwałki

Gmina wiejsko-miejska: Suraż, Czarna Białostocka, Supraśl

Gmina miejska: Brańsk, Augustów, Bielsk Podlaski.

Burmistrz Mielnika Marcin Urbański nie krył zaskoczenia nagrodą:

- To potwierdza nasze działania, by być ekogminą. Chodzi o budowę i rozwój gospodarki wodno-kanalizacyjnej. Staramy się, by bioróżnorodność została w naszej gminie zapewniona. W Mielniku wymieniliśmy też oświetlenie na inteligentne, ledowe - wymieniał burmistrz Urbański.

Oświetlenie uliczne wymieniła też gmina Suraż.

- W tej chwili przeprowadzamy też termomodernizację budynków - wskazywał burmistrz Suraża Henryk Łapiński.

Wiele działań związanych z ochroną środowiska prowadzi też miasto Augustów.

- Właśnie sadzimy 20 tysięcy roślin - podkreślała Marta Sianko, zastępca kierownika wydziału komunikacji społecznej, kultury, turystyki i promocji Urzędu Miejskiego w Augustowie, odbierając pamiątkowy dyplom tegorocznej edycji naszego rankingu.

Laureaci EkoGminy 2025 w kategorii miasta otrzymali też dyplom „Drzewa uznania". To dyplom z certyfikatem posadzenia drzewa. Każde drzewo otrzymuje indywidualny numer oraz geolokalizację, dzięki której można odnaleźć i odwiedzić każdą z roślin. Certyfikaty laureatom wręczył Szymon Rogaczewski, dyrektor Regionu Podlaskiego Banku Gospodarstwa Krajowego.

Przy okazji gali EkoGmina 2025 odbyły się również dwie debaty: „Gmina ekologiczna - obowiązki i wyzwania" oraz „Między miastem a wsią - wyzwania i przyszłość transportu autobusowego w województwie podlaskim".

Więcej o rankingu i gali – w specjalnym dodatku EkoGmina, który zostanie dołączony do magazynu 7 listopada br.

ORGANIZATOR

Kurier Poranny
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI

Podlaskie
BGK BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO
AQUASOFT www.aqua-soft.com.pl profesjonalne systemy uzdatniania wody

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

PKS NOVA
BOŚ BANK
ALE HALE.PL

PARTNER LOKALIZACYJNY

MERCURE HOTEL BIAŁYSTOK

PARTNERZY MERYTORYCZNI

Urząd Statystyczny w Białymstoku
WFOŚiGW w Białymstoku

eprasa.pl 6b0ba473d7

Nauczyciel ociera się o wieczność. To więcej niż zawód

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Być nauczycielem to coś znacznie więcej niż zawód. To misja i dar kształtowania przyszłości! Nauczyciel ociera się o wieczność. Nigdy nie może stwierdzić, gdzie kończy się jego wpływ.

Każdy z nas pamięta takiego nauczyciela, który coś w nas zmienił na lepsze. To mogło być jedno jego zdanie, jedno spojrzenie pełne zrozumienia, jeden uśmiech w trudnej chwili. Jego wiara w nas, której sami w sobie w szczenięcych latach jeszcze nie mieliśmy. Dobry nauczyciel potrafi bowiem dostrzec w uczniach ich potencjał, pasję i talent - nawet gdy są ukryte gdzieś głęboko pod brakiem pewności siebie czy pierwszymi porażkami. To właśnie dlatego wpływ pedagogów nie kończy się ani wraz z dzwonkiem lekcyjnym, ani opuszczeniem murów szkoły. Nauczyciele zostają w nas na lata - w naszych wyborach, postawach i wartościach, które niesiemy dalej przez życie.

Dlatego tak ważne jest, by zatrzymać się na chwilę i powiedzieć tym swoim wspaniałym belfrom - zarówno obecnym, jak i byłym - gorące „dziękuję". Właśnie temu służy nasz Plebiscyt Edukacyjny. Chcemy tych, którzy z pasją i zaangażowaniem budują lepszą przyszłość. Ta akcja to właśnie to symboliczne „dziękuję" - za trud, cierpliwość i serce, które wkładają w pracę każdego dnia. W jej ramach uczniowie i rodzice wskazują nauczycieli, pedagogów, psychologów oraz placówki edukacyjne, które zasługują na to szczególne wyróżnienie. To wyjątkowa okazja, by docenić tych, którzy każdego dnia z cierpliwością i oddaniem uczą, wspierają i inspirują. A także okazja, by poznać ich bliżej, dlatego dziś poznajcie pierwszych uczestników!

Ta praca to wspaniała, lecz długa lekcja pokory, wrażliwości i empatii

- Praca z dziećmi z autyzmem daje niezwykłe doświadczenie zawodowe i osobiste - zdradza Katarzyna Konaszewska (Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II, Grajewo).

Wybrała tę ścieżkę zawodową, ponieważ łączy ona Jej chęć rozwoju osobistego oraz pracę z dziećmi o różnorodnych potrzebach. Z czasem okazało się, że zawód ten uczy cierpliwości, kreatywności i pokory. Wspaniałe w byciu nauczycielką w szkole specjalnej jest także to, że pani Katarzyna może realnie wpływać na życie swoich uczniów, wspierać ich w przezwyciężaniu trudności i pomagać im odnaleźć radość z nauki i życia. - To spotkanie z dziećmi, które patrzą na świat w inny, często wyjątkowy sposób, uczy mnie cierpliwości, empatii i wrażliwości na indywidualne potrzeby drugiego człowieka. Każdy dzień w pracy z moimi uczniami jest inny - wymaga elastyczności, otwartości oraz gotowości do ciągłego poszukiwania nowych metod i rozwiązań - mówi nauczycielka.

Zbudowanie dobrej relacji z uczniami to podstawa. Bez tego ani rusz

- Dzięki moim uczniom uczę się cierpliwości oraz kreatywności. To oni kreują mnie jako nauczyciela - mówi Maja Sosnowska (Niepubliczna Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Let's Talk, Suwałki).

Została nauczycielką z przypadku lub przeznaczenia. Trudno jednoznacznie stwierdzić, pewne jest za to, że od zawsze chciała wspierać innych i ciekawiło Ją to, w jaki sposób przekazywać wiedzę. W pracy stawia na interakcje z uczniami. Według pani Mai, kluczowe jest zbudowanie więzi z podopiecznymi. - Zbudowanie właściwej relacji z uczniem to nie jest wyświechtany frazes. To musi zaistnieć. Faktycznie, po ciężkim dniu, jeden uśmiech czy dobre słowo od ucznia, potrafi wynagrodzić wiele - tłumaczy. Zapytana o dobre momenty w tej pracy, odpowiada, że za dobre uważa te wszystkie spędzone z uczniami. A te gorsze szybko odchodzą w niepamięć: - Zostaje to poczucie, że jestem częścią tego mikrosystemu, jakim jest zespół klasowy, a moi uczniowie chcą mnie w nim widzieć.

„Nauczyciel to człowiek, który jest zawsze uczniem" - to Jego motto

- Staram się być nauczycielem cierpliwym i konsekwentnym, systematycznym i współpracującym - wyjaśnia ks. Mateusz Gąsowski (Szkoła Podstawowa nr 7 im. Adama Mickiewicza, Łomża).

- Moim celem jest być człowiekiem z pasją, bo tylko tak będąc prawdziwym, można zapalić innych wiarą w Boga, wiedzą, czy przyczynić się do rozwoju talentów swoich podopiecznych - zapewnia. Stara się przy tym angażować całą społeczność, aby wspólnie tworzyć wspaniałe projekty. Ks. Mateusz, jako ogromny entuzjasta teatru, postanowił przybliżyć swoim uczniom właśnie tę formę sztuki. - Poprzez teatr, który jest moją pasją, stawiamy sobie za cel ewangelizowanie innych. Ponadto próbujemy formować, wychowywać dzieci i młodzież oraz przybliżać historię naszego regionu - mówi. Uważa przy tym, że nauczyciele powinni wymagać w pierwszej kolejności od siebie, a potem od uczniów, bo jak sam mówi: - Nauczyciel to człowiek, który na zawsze jest uczniem.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do czwartku do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Ewelina Gauk,** Przedszkole Terapeutyczne Zaczarowany Zakątek, Białystok
2. **Magdalena Syczewska,** Przedszkole Gminne Magiczne Miejsce, Siemiatycze
3. **Justyna Marchiel,** Przedszkole, Kleosin

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Katarzyna Konaszewska,** Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II, Grajewo
2. **Bożena Dzienisiuk,** Szkoła Podstawowa nr 1 Im.Księżnej Anny z Sapiehów Jabłonowskiej, Siemiatycze
3. **Dorota Krystosiak,** Zespół Szkół im. Armii Krajowej, Brańsk

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **ks. Mateusz Gąsowski,** Szkoła Podstawowa nr 7 im. Adama Mickiewicza, Łomża
2. **Sergio Aparicio Peralta,** Szkoła Podstawowa nr 24 z Oddziałami Dwujęzycznymi, Białystok
3. **Anna Łapińska,** Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Kleosin

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Bogdan Tarkowski,** Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Ciechanowiec
2. **Monika Chorko,** Zespół Szkół Mechanicznych im. Stefana Czarnieckiego, Łapy
3. **Konrad Krzywicki,** Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Stanisława Staszica, Sejny

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole Niepubliczne Norlandia,** Białystok, Sybiraków 8A
3. **Przedszkole Słoneczne,** Wasilków, Polna 1/4
2. **Przedszkole Niepubliczne Bajkowy Świat,** Kolno, Wojska Polskiego 46 T

SZKOŁA ROKU

1. **Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II,** Grajewo, Ełcka 11
2. **VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego,** Białystok, Piastowska 5
3. **Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II,** Łubin Kościelny 40

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **prof. dr hab. Cezary Szyfman,** Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, Białystok
2. **Mateusz Łajewski,** Uniwersytet w Białymstoku, Białystok
3. **dr Radosław Galicki,** Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Białystok

DYREKTOR ROKU

1. **Anna Wądołowska,** Szkoła Podstawowa im. 2 Pułku Ułanów Grochowskich, Rutki-Kossaki
2. **dr Cezary Antoni Wysocki,** Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych, Białystok
3. **Małgorzata Sycewicz,** Przedszkole Sióstr Sercanek, Brańsk

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Sylwia Gogolewska,** Technikum nr 3, Białystok
2. **Agnieszka Puszko,** Przedszkole nr 5, Sokółka
3. **Ewa Bronecka,** Szkoła Podstawowa nr 45 z Oddziałami Integracyjnymi im. Świętego Jana Pawła II, Białystok

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **An American Way - nauka języka angielskiego,** Białystok, Powstańców 1/4
2. **English Odyssey,** Białystok, św. Rocha 5/102A
3. **English Kids Club,** Białystok, Pogodna 39/2A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.poranny.pl/nauczyciel oraz www.wspolczesna.pl/nauczyciel

eprasa.pl 6b0ba473d7

KRYMINAŁ

Słów kilka o poczuciu humoru Raymonda Chandlera

Karakter wydał właśnie siódmą powieść Raymonda Chandlera „Playback", w nowym tłumaczeniu Bartosza Czartoryskiego. „Playback" miał premierę w 1958 r., rok przed śmiercią pisarza.

Marlowe tropiący rudą piękność

To nie był dlań najlepszy czas - po śmierci żony w 1954 r. wpadł w melancholię podlewaną monstrualnymi ilościami alkoholu. Od 1946 r. mieszkał w La Jolla, opisanej w „Playbacku" jako nadmorski kurort Esmeralda.

Fabuła powieści jest dość wyrafinowana: Philip Marlowe ma śledzić młodą kobietę, a właściwie nie spuszczać jej z oka pod żadnym pozorem. Rudowłosa piękność to Betty Mayfield, oskarżona w głośnym procesie sądowym o zamordowanie własnego męża. Marlowe wyjeżdża za nią z Los Angeles i trafia do Esmeraldy. Okazuje się, że jego też ktoś śledzi. Zaczyna się kryminalna kołomyja.

Chandler chichocze pod nosem

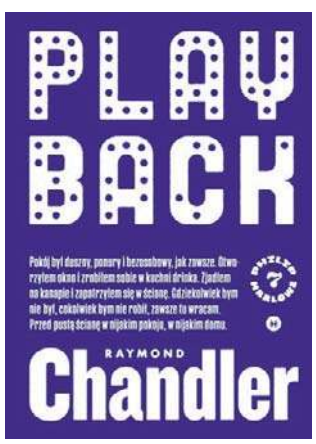
Wróćmy do CV Chandlera, Pisząc „Playback", mógł być w depresji i na bani, ale czy w powieści faktycznie odbija się psychofizyczny kryzys pisarza? Redaktorzy z Karakteru nie mają wątpliwości: książka jest „kameralna, wyciszona, przejmująca do głębi" - czytamy w opisie. „Chandler nigdy nie był tak gorzki".

No dobrze, otwieramy książkę na pierwszej stronie i czytamy: „Głos w telefonie był ostry i apodyktyczny, ale nie słyszałem zbyt dobrze, co w ogóle mówił - po części dlatego, że jeszcze się nie rozbudziłem, po części dlatego, że trzymałem odwrotnie słuchawkę".

Czy powyższy fragment to dowód na Chandlerowską gorycz, czy raczej na to, że pisarz miał poczucie humoru?
Kilka stron dalej:
„- Christian Dior - powiedziała, czytając we mnie jak w otwartej księdze. - Nigdy nie noszę niczego innego. Ogień proszę.
- Dzisiaj nosi pani znacznie więcej - otwarłem zapalniczkę.
- Nie gustuję w umizgach o tak wczesnej porze.
- A która godzina byłaby odpowiednia, panno Vermilyea?".
I jeszcze coś ze środka:
„- Czemu pan nie powiedział, że jest detektywem?
- Cóż za pytanie. - Uśmiechnąłem się - czy detektyw kiedykolwiek się przyznaje, że jest detektywem. Przecież pan ogląda filmy.
- W telewizji z miejsca można poznać detektywa: nigdy nie zdejmuje kapelusza".

Jak się masz Lucky?

Jest w życiorysie Chandlera epizod właśnie z 1958 r., gdy już ponoć nie odrywał się od butelki. Oto podczas spontanicznie podjętej podróży na Capri przeprowadził wywiad z mafiosem, niejakim Lucky Luciano, twórcą nowoczesnej przestępczości w Stanach, tzw. Narodowego Syndykatu. Esej pod tytułem „My Friend Luco" nigdy nie ukazał się drukiem, ale skłania do hipotezy, że może jednak z Chandlerem nie było wówczas aż tak źle? **margra**



Raymoind Chandler, „Playback", wyd. Karakter, Kraków 2025, cena 49 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

KATARZYNA CICHOPEK

Zaprosiła na bagna

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w minioną sobotę prezenterka wzięła ślub ze swym obecnym partnerem - Maciejem Kurzajewskim. Uroczystość odbyła się w Hotelu Drob w Urszulinie, niedaleko malowniczego Poleskiego Parku Narodowego. Para zaprosiła około 150 gości, w tym wielu znanych z mediów i polityki, aby świętować ten niezwykły dzień. Huczną imprezę zaszczycili swą obecnością m.in.: Aleksander Sikora, Magdalena Narożna, Joanna Kurska czy Agnieszka i Grzegorz Hyży. Dekoracje weselne utrzymane były w jesiennej kolorystyce. Panna młoda była ozdobą wieczoru dzięki czterem kreacjom, za które odpowiadała renomowana projektantka Viola Piekut. Maciej Kurzajewski z kolei zdecydował się na klasyczny garnitur. W niedzielę nowożeńcy zaprosili gości do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a głównym punktem tego dnia było... wspólne zwiedzanie bagien Poleskiego Parku Narodowego.

JOANNA PRZETAKIEWICZ

Zachwyciła się

George Clooney zawitał kilka dni temu do Łodzi na Igrzyska Wolności. W wydarzeniu wzięła udział również Joanna Przetakiewicz. Projektantka podzieliła się potem na Instagramie pamiątkowymi zdjęciami z aktorem. Okazuje się, że zrobił na niej ogromne wrażenie. „George Clooney - tak, na żywo też jest piękny i czarujący. Spotkanie z nim to czysta przyjemność. Kiedy zadaje pytanie - słucha i jest zainteresowany. Klasa. Urok. Wdzięk. Zero pretensjonalności" - napisała celebrytka. I dodała: „Ale to, co naprawdę mi zaimponowało, to jego postrzeganie świata. Jako hiper gwiazda o światowej rozpoznawalności wykorzystuje swój mocny głos do obrony najważniejszych spraw. Ojciec nauczył go wybitnej społecznej odpowiedzialności" - podsumowała.

AGNIESZKA KACZOROWSKA

Tańczy po swojemu

Nie milkną echa minionego odcinka „Tańca z Gwiazdami", w którym decyzją widzów i jurorów Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz odpadli z programu. W odróżnieniu od wielu wyeliminowanych, którzy żegnali się z produkcją w kurtuazyjny sposób, partnerzy w życiu i na parkiecie show nie kwapili się, by podziękować jurorom i pozostałym uczestnikom. Tancerka łamiącym się głosem pożegnała się natomiast z publicznością. - Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczaliśmy i cholernie bolał. Ludzie, bądźcie dla siebie dobrzy, życzliwi - powiedziała.

FOT. AUTOR

Joanna Koroniewska przyznała, że kiedyś nie odpowiadała jej własna powierzchowność

MAGDA MOŁEK

Bywa niegrzeczna

W ciągu kilku dekad swojej telewizyjnej działalności dziennikarka dorobiła się wizerunku nieokazującej uczuć profesjonalistki. Pojawiały się nawet głosy, że jest zbyt „chłodna" i „grzeczna". W nowym wywiadzie, którego Mołek udzieliła serwisowi Onet Kobieta, odniosła się do tych zarzutów. - Chyba wciąż jestem za grzeczna. Ale nie chcę i nie umiem być kontrowersyjna. Wolę dobrze się wsłuchać i znaleźć u rozmówcy tę jedną rzecz, która jest nowa, wyjątkowa, niebanalna - stwierdziła. Ale dodała: - Bywam czasami bardzo „niegrzeczna" w sprawach, które są dla mnie bardzo istotne. Wciąż kobieca nieustępliwość jest klasyfikowana jako bycie tą niegrzeczną, trudną, konfliktową. To bzdura! - podkreśliła.

JOANNA KORONIEWSKA

Dużo ćwiczy

W niedawnej rozmowie z Pudelkiem aktorka wprost przyznała, że za młodu przeszkadzały jej za długie stopy i za mały biust, który wypełniała wieloma poduszkami. Dziś postrzega się już lepiej, ale kosztuje ją to sporo wysiłku. Niedawno opublikowała na Instagramie swe zdjęcie w kostiumie kąpielowym, przy którym napisała: „Nic nie przychodzi za darmo. W moim wieku to już w ogóle. Dlatego dużo ćwiczę. Z naciskiem na dużo".

RAFAŁ MROCZEK

Nie może zasnąć

Popularny aktor intensywnie dokumentuje postępy w budowie swojego nowego domu, który dzieli z żoną Magdaleną Czech. Obwieścił właśnie na Instagramie, że prace weszły w kolejny etap - wykończenie. Choć 43-latek ma już gotowych kilka projektów, to remont wciąż spędza mu sen z powiek. „Wybór materiałów i detali trwa... i serio, można dostać zawrotu głowy. Kiedyś było łatwiej - kilka opcji i decyzja zapadała w sekundę. Teraz? Wszystko jest takie piękne, że trudno wybrać" - napisał na Instagramie. I dodał: „ Mimo przemyślanej strategii wykończenia... Zasypiam i myślę: „Co jeszcze mogę zmienić, póki mam czas?" Chyba to nieuniknione" - stwierdził.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Horoskop dzienny radzi wykorzystać ją, by ruszyć z planem, który odkładasz od dawna.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czas na spokój i refleksję. Nie śpiesz się: horoskop na dziś mówi, że najlepsze decyzje dojrzewają w ciszy.

Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja to Twój klucz do sukcesu. Horoskop dzienny na piątek radzi słuchać uważnie innych ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że serce poprowadzi Cię we właściwe miejsce, nawet jeśli rozum ma inne plany...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Świat patrzy na Ciebie z podziwem. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać ten moment i pokazać swoje prawdziwe możliwości.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządkując przestrzeń, porządkujesz myśli. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że drobne zmiany dziś przyniosą duże efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro nie będzie po nich śladu.

Panna (23.08 - 22.09)
Będziesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Waga (23.09 - 22.10)
Przygoda czeka tuż za rogiem. Zrób krok naprzód: horoskop dzienny na piątek mówi, że los nagrodzi Twoją odwagę i ciekawość.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja dzisiaj zaimponuje. Nie zrażaj się przeszkodami. Horoskop dzienny mówi, że sukces już widać na horyzoncie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność dziś popłynie szerokim strumieniem. Horoskop dzienny radzi zaufać swoim pomysłom.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Uczucia nabiorą dziś głębi. Pozwól sobie na szczerość. Horoskop dzienny na piątek wróży, że ktoś bliski naprawdę tego potrzebuje...

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk**,
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska**,
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**,
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj**,
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.poranny.pl/tresci lub www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 6b0ba473d7

PORADNIK BĘDZIE MOŻNA U JEDNEGO PRACODAWCY CHOROWAĆ, U DRUGIEGO PRACOWAĆ. W JAKICH SYTUACJACH?

L4 – ważne zmiany dla chorych i firm

Jadwiga Jenczelewska

Często bywa tak, że zwolnienie lekarskie staje się swoistą pułapką. Wystarczy, że osoba na L4 postanowi coś zrobić w domu, a już – w razie wizyty kontrolerów z ZUS-u – traci prawo do zasiłku chorobowego.

Zmiany w L4, które są planowane od nowego roku, mają jasno określić zasady korzystania ze zwolnienia lekarskiego. Korekty w ustawie powinny doprecyzować, kiedy pracownik może wykonywać inne obowiązki bez ryzyka utraty zasiłku. ZUS natomiast zyska większe możliwości kontroli, by zapobiec nadużyciom chorujących pracowników.

Szykuje się więc prawdziwa rewolucja, bo – w myśl nowych założeń – byłaby możliwości wykonywania pracy u jednego z pracodawców także podczas przebywania na L4, ale w ramach innego stosunku pracy. W praktyce oznacza to możliwość jednoczesnego pobierania zasiłku chorobowego i 100 procent wynagrodzenia u drugiego pracodawcy.

FOT. ZUS O/RYBNIK

Nowe przepisy dotyczące L4 mają obowiązywać od 2026 r. Dopuszczają one możliwość pracy nawet podczas choroby

Co obecnie nam wolno

Na przykład – jeżeli inżynier pracujący w firmie budowlanej złamie rękę, to dorabiając jako wykładowca na uczelni, będzie mógł prowadzić wykłady i normalnie zarabiać, bo leczenie ręki nie koliduje z pracą naukową.

W obecnym stanie prawnym osoba przebywająca na zwolnieniu lekarskim, czyli w okresie orzeczonej niezdolności do pracy, nie powinna:

- wykonywać pracy zarobkowej;
- wykorzystywać zwolnienia w sposób niezgodny z jego celem.

Jeśli podczas kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnienia lekarskiego (prowadzonej przez ZUS lub płatnika składek – najczęściej pracodawcę) okaże się, że któryś z tych zakazów został złamany, osoba, która jest na L4, może być pozbawiona prawa do zasiłku chorobowego za cały okres zwolnienia.

Problem polega na tym, że obecne przepisy nie precyzują, czym dokładnie jest praca zarobkowa, a czym „aktywność niezgodna z celem zwolnienia".

Na czym polega zmiana

Projekt rządu, który ma obowiązywać od 2026 r., definiuje te pojęcia i określa sytuacje, w których pracownik może jednocześnie przebywać na L4 i pracować na rzecz innego pracodawcy.

- Praca zarobkowa ma oznaczać każdą czynność o charakterze zarobkowym, niezależnie od formy zatrudnienia (umowa o pracę, zlecenie, działalność gospodarcza), z wyłączeniem czynności incydentalnych, podejmowanych z powodu ważnych okoliczności. Ważną okolicznością nie będzie polecenie pracodawcy.
- Za aktywność niezgodną z celem zwolnienia uznaje się wszelkie działania, które utrudniają lub wydłużają proces leczenia albo rekonwalescencję, z wyłączeniem zwykłych czynności dnia codziennego lub incydentalnych czynności wynikających z istotnych okoliczności. Definicje te mają ujednolicić stosowanie przepisów i zapobiec utracie zasiłku z powodu drobnych zajęć, które nie kolidują z powrotem do zdrowia.

Uwaga! Obecnie każda praca zarobkowa podczas L4 skutkuje utratą zasiłku chorobowego.

Zasiłek i wynagrodzenie

Po zmianie przepisów ubezpieczeni zatrudnieni w kilku miejscach będą mogli wykonywać obowiązki w drugim zakładzie – pod warunkiem, że zwolnienie lekarskie dotyczy innej pracy.

- Po zmianie – przebywając na zwolnieniu lekarskim w jednej pracy – będzie można pracować w innej, pobierając jednocześnie zasiłek chorobowy i 100 procent wynagrodzenia. Pracownik musi jednak poinformować pracodawcę, u którego będzie kontynuował pracę, a także o okresie zwolnienia wydanym z innego tytułu.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE

Zmiana przepisów dotyczących zwolnienia lekarskiego jest rewolucyjna, bo dotąd jakakolwiek choroba wykluczała pracę osoby, która otrzymywała L4.

Trzy główne zmiany to:

- Możliwość pracy u innego pracodawcy podczas zwolnienia lekarskiego – jeżeli charakter pracy na to pozwala – co umożliwi pobieranie zasiłku i wynagrodzenia jednocześnie.
- Doprecyzowanie, co stanowi naruszenie zwolnienia (np. wyjazd na wakacje) i co jest dozwolone (np. drobne zakupy, wizyty u lekarza, a nawet spacer).
- Wzmocnienie systemu kontroli chorego przez ZUS, który zyska szersze uprawnienia, w tym dostęp do dokumentacji medycznej, która stanowiła podstawę wystawienia zwolnienia, i możliwość automatycznych powiadomień o kontroli.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONETY i banknoty całego świata, również wycofane z obiegu państw UE, monety PRL; biżuterię, złom złota, srebra. Kupujemy! Sprzedajesz monetę jako złom -przynieś do nas, może być cenna! Sklep Numizmatyczny "Suweren" B-stok, Legionowa 9/1 lok.135.

MATERIAŁY OPAŁOWE

AB brzoza, dąb, grab, sosna, olcha- sprzedam. Dowóz gratis. 725-481-587

KUPIĘ : brzoza, dąb, grab, olcha, jesion, tel. 725-481-587

INNE

GMINNA Spółdzielnia w Czyżewie ul. Szkolna 52 w dn. 07.11.2025 ogłasza przetarg ofertowy na sprzedaż Sklepu Spożywczego w Czyżewie przy ul. Nurskiej 13A o pow. 400 mkw. wraz z działkami nr 301, 630/2, 637/39, 637/40. Na wyżej wymienioną nieruchomość została zawarta umowa dzierżawy do 01.07.2028 rok. Cena wywoławcza: 950 000.00 zł. Tel. 608-014-038.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KAŻDĄ starą toyotę i inne, od pierwszego właściciela. 500-100-099.

KUPIMY Twój samochód 2.000-50.000zł. Zadzwoń! 605-541-848

Praca

ZATRUDNIĘ

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie. 696-022-937.

ZATRUDNIĘ na budowę, stany surowe, domki jednorodzinne 505-597-321

Zatrudnimy pracowników Belgia przefabrykaty betonowe od 15 do 18 euro netto od zaraz, 668-878-340

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, płotki śniegowe, 797-513-715.

REMONTOWO -budowlane, wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel. 668-18-36-66

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów, laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

MONTAŻOWE

OKNA, drzwi, rolety -producent. Fachowy montaż, najtaniej -sprawdź, tel. 85/652-57-86, 514-505-507

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829, 85/653-79-24

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

SKUP ciągników rolniczych, każdy stan. 512-709-001

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAŻ jałowic cielnych. 602-731-229

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA
SPORTOWY24
Sport to Wy
sportowy24.pl

REKLAMA 0011408971
GASTROLOGICZNA DIAGNOSTYKA
dr med. Orest Hnidec
GASTROLOGIA-BIALYSTOK.PL
Białystok, ul. Ogrodowa 19
696 094 005 | 85 732 75 15 | 85 73 288 73
gastroskopia, kolonoskopia (w znieczuleniu), pobieranie wycinków, test na Helicobacter, usuwanie hemoroidów, USG brzucha
poniedziałek - czwartek 8.00 - 16.00 | piątek 8.00 - 11.00

eprasa.pl 6b0ba473d7

archipelag na krańcu Ameryki Południowej
śnieżny pagórek
sposób, taktyka / klient urzędu
duch panujący w wojsku
drapieżna ryba z Amazonki
pięściarstwo / np. domino / biblijny prorok
... Michałkow, reżyser
sportowa drużyna
zasłona w boksie / model Kia / ubiega się o urząd
stragan / górski strumień
marka papierosów / drzewo z orzeszkami
małpa wąskonosa / kontroler
środek represyjny
król z polskiej legendy
jedzie na sygnale
Polak dla Polaka
biuro fabryki / kotara, zasłona
owoc tarniny
ojciec Kaina / część dramatu
mebel z oparciem
karciana wziątka / palce jelenia
dokładny do przesady
indyjski obyczaj pogrzebowy
kozacki oficer
paciorek do nanizania
krzew ozdobny, dzięgława
wagon kolejowy
awantura / autor powieści / faworyty
niedostatek, ubóstwo
świątynia w Mekce
przełożony, szef
noworodek, bobas
arystokrata / grzyb jadalny
interpunkcyjny
ojczyzna Edypa / struś z Australii / spada na cztery łapy
... „King" Cole
głos kozy
zator na szosie / „... do radości" / perła Krakowa
miasto na północy Włoch
drwina, sarkazm
wyrób z Tuły
dziewczyna ratownika
grecka litera
szósta litera po alfie
mocny argument
puszysty ogon
rozdział Koranu
drapieżny kot z Ameryki
ustalony termin
bachantka / jadło, pokarm
szermiercza broń
narządy oddechowe ryb
stolica z Koloseum
grecka kraina
odmiana chalcedonu
lichy utwór literacki / hazardowa gra
stolica Ghany
podwładny retmana
druch Aramisa
źródło dla poety
poziome drzewce masztu
płynie przez Pińczów
model Poloneza
... Aznavour, piosenkarz
drapieżnik z sawanny
dyskiem lub oszczepem
fale radiowe
arabskie księstwo
chroni od deszczu
kulszowa dolegliwość
płowy ptak
rzymska Selene
Louis, aktor z Francji
sztormowa na morzu
na koszulce piłkarza
duży garnek
sylwestrowy trunek
domena szatana
„niemy" aktor
niski głos kobiecy
amerykańskie krokodyle
muzyka improwizowana
prawie kumpel
dobry okres w życiu
zwiewna tkanina
charakter człowieka
czeska ciężarówka
głębinowa strefa mórz
główny port Kenii
przodek kury domowej
zasada wiary
rzeźbi w metalu
waluta Gruzji / kopalny głowonóg
dryf statku / miły zapach
metalowa listwa u drzwi
pełzak z nibynóżkami / odmiana piaskowca
sejmik czarownic
materiał opatrunkowy
strzał z wielu dział
port w Algierii
Indianie Ameryki Północnej / po sylurze
gruby koc
dawny przecinek
chroni metal przed rdzą
w portfelu Chińczyka
ludowa nazwa koźlarza czerwonego
Mirosław, aktor z filmu „Reich"
azjatycki trunek
pan w kontuszu
kraj w Afryce z Lome
ścisk w tramwaju / kuzyn drozda
nagły rozkwit gospodarki
produkt z młyna
powieść Lema
strażacka baza / miara złota
rakiety świetlne
np. „Słoneczniki"
płynie przez Zagrzeb
izotop wodoru
forsa, mamona
żeruje w kuchni, karaluch

AUTOREKLAMA 0110989403

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

85 875 07 30

SŁOWNIK: ARKOZA, BANKIWA, MENADA, MOMBASA.

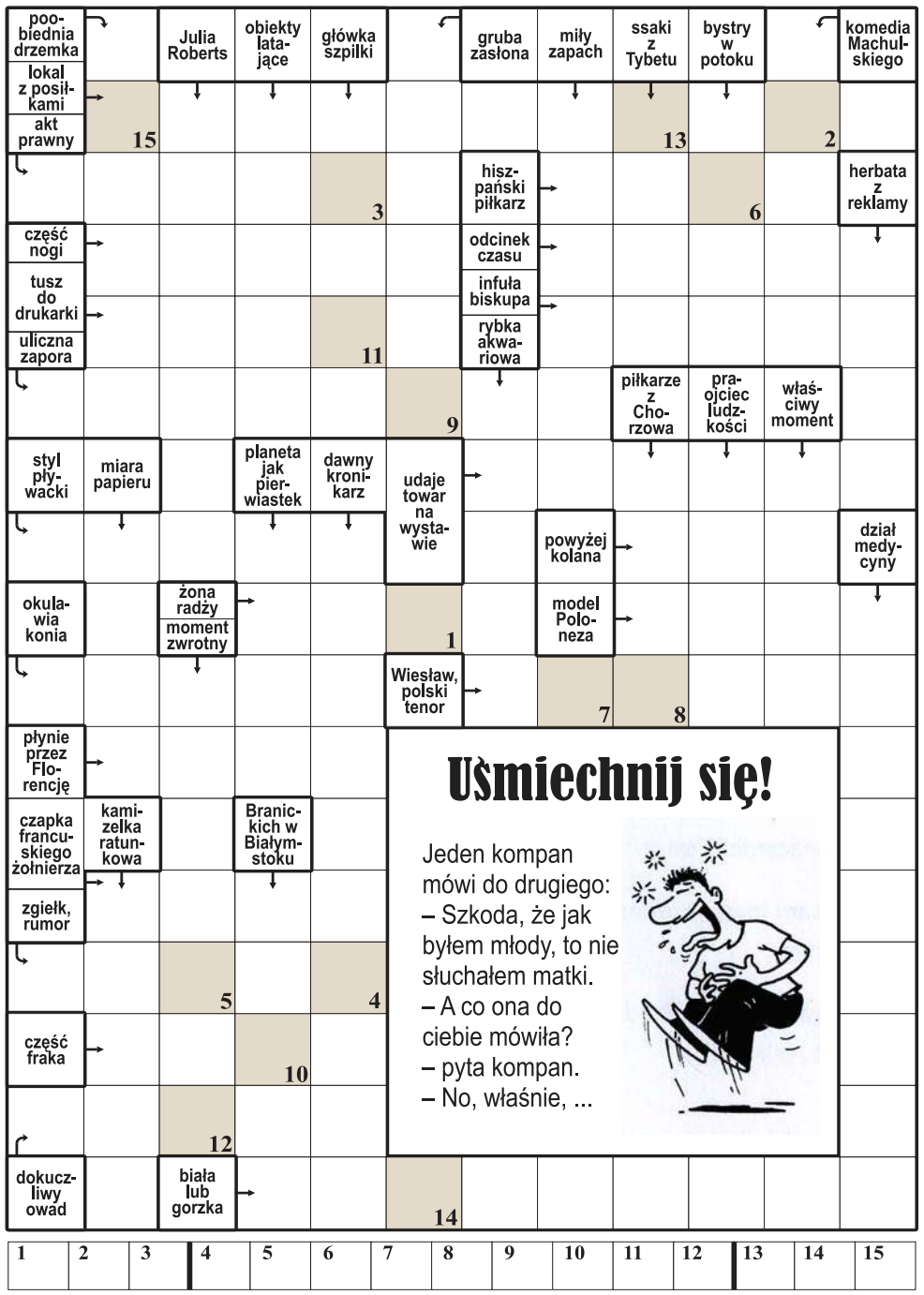
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

ROZWIĄZANIE: SMUTNE GODZINY TRWAJĄ DŁUGO.

eprasa.pl 6b0ba473d7

Krzyżówka panoramiczna



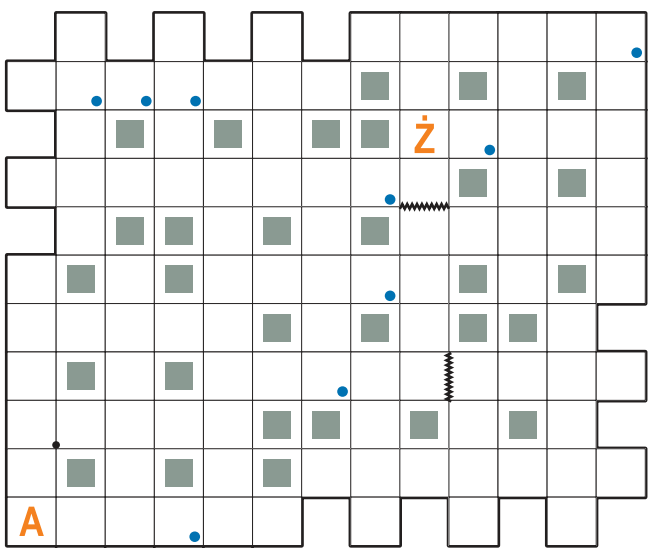
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

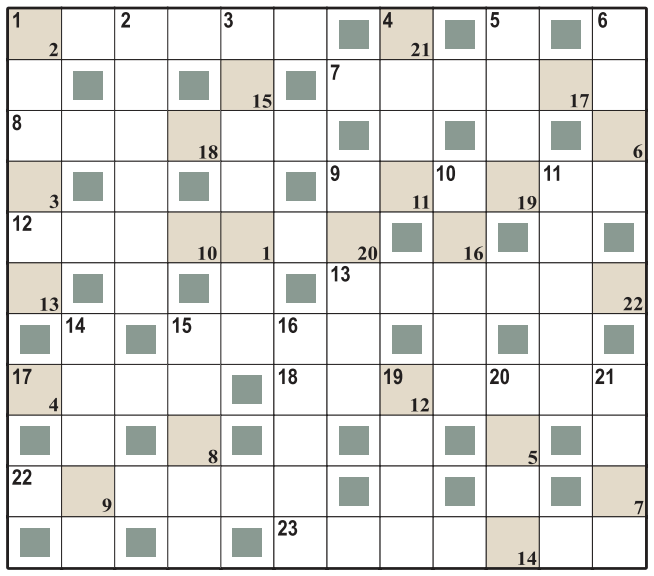
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) włoski producent aut wyścigowych (6).
B) słynny punkt widokowy w Świętokrzyskiem (4,4).
C) ochota na coś, zwykle niewielka i krótkotrwała (6).
D) cerkiewny śpiewak (4).
E) bohater dramatu „Tango" Sławomira Mrożka (4).
F) w portfelu Szwajcara (5).
G) wagonik niektórych typów kolejki linowej (7).
H) niemiecki kraj związkowy (5).
I) to, co jest w czymś zasadnicze (6).
J) unika mięsa w jadłospisie (6).
K) już od rana w towarzystwie szatana (6).
L) brat Bolka z kreskówki (5).
Ł) Ilona, scenarzystka filmu „Nigdy w życiu" (9).
M) właśnie wzięli ślub, nowożeńcy (5,4).
N) cena ostateczna, bez doliczania podatku (5).
O) motyw zdobniczy w architekturze (8).
P) broń drzewcowa jak tkanina (4).
R) sportowa lista klasyfikacyjna (7).
S) sprzęt kuchenny do cedzenia ziół (5).
T) wykonawcy piosenki „Chłopaki nie płaczą" (1,4).
U) duży tłuczek do ugniatania kapusty (6).
W) diabelskie nasienie, ancymonek (5).
Z) kuchenna umywalka (4).
Ż) ptak z mokradeł (5).



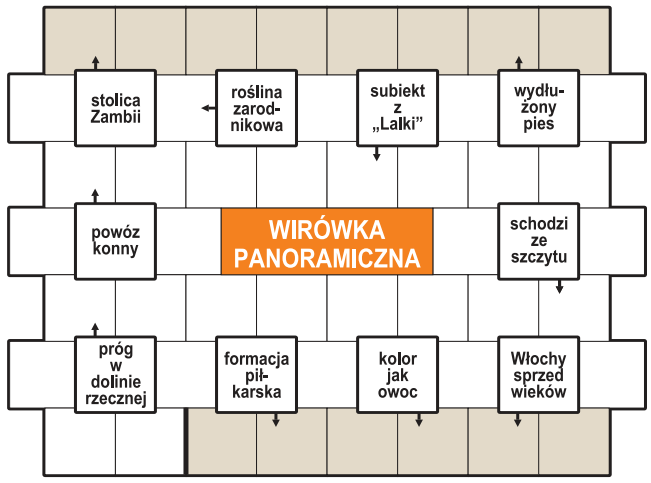
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Władysława Grzeszczyka.

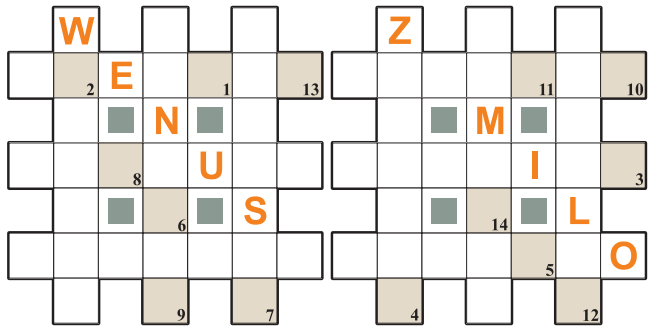
Poziomo:
1) smerf-łakomczuch,
7) jadalna ryba atlantycka,
8) smakołyk na tłusty czwartek,
9) filipińska metropolia,
12) płaz ogoniasty, tryton,
13) martwa na obrazie,
15) duża kość,
17) karta dań,
18) lewy dopływ Wisły,
22) amerykański renifer,
23) swawolnik, wesołek.

Pionowo:
1) narzędzie kopacza,
2) roślina na zupę,
3) miasto nad Olzą,
4) wierzba szara,
5) strój Hinduski,
6) cięta lub kłuta,
9) diabeł morski,
10) brutto minus tara,
11) autor nastrojowych wierszy,
14) biblioteczny mebel,
15) w parze z pętelką,
16) kuzyn melona,
19) dawne narzędzie tortur,
20) w parze z Materną,
21) trunek z Azji.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł opery.

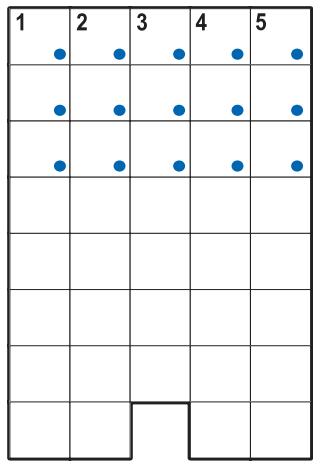
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie.

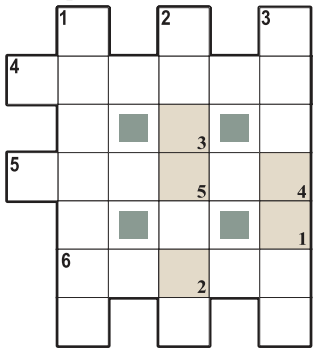
W przypadkowej kolejności:
– osoba typowana na zwycięzcę zawodów sportowych
– zakrętka słoika
– sztuciec w zastawie stołowej
– dwuczube ptaki wodne
– szczyt w słowackich Tatrach
– do rozwiązania
– płonie w lesie (w piosence)
– osiedle miasta Trzebinia z elektrownią
– zarozumiały Smerf
– konkurentka z bieżni
– człowiek o wielkiej sile twórczej i wyobraźni
– muzyczny pasaż

Logogryf



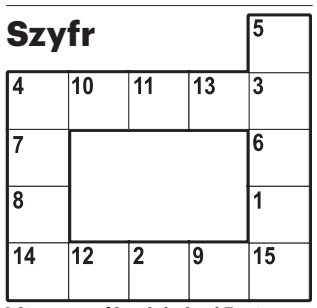
Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko piosenkarki.
1) atak piechoty, szturm,
2) dawny polski zespół wokalny,
3) grupa etniczna w Ghanie,
4) Wilhelm, odkrył promienie X,
5) członkowie muzułmańskich bractw religijnych.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5 i 6) ulice będące miejscem spacerów bądź przejażdżek.
Pionowo:
1) flaszka,
2) prywatna dla wczasowicza,
3) ciągnie przyczepę.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiej sportsmenki.
Poziomo:
4) droga asfaltowa,
14) lewy dopływ Bobru.
Pionowo:
5) karcz, pniak,
4) wykwint, elegancja.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Nie słuchałem jej; **wirówka panoramiczna:** „Lukrecja Borgia"; **krzyżówka z hasłem:** Złamana zasada nie działa; **logogryf:** Natalia Schroeder; **krzyżówka:** trakt; **szyfr:** Pia Skrzyszowska; **duet jolek:** Nike z Samotraki; **krzyżówka A-Ż:** kondukt.

eprasa.pl 6b0ba473d7

SKOKI PREZES PZN NIE BĘDZIE NAMAWIAŁ STOCHA DO DALSZEGO SKAKANIA

Adam Małysz liczy na olimpijski medal we Włoszech i zamierza współdziałać z AWF Katowice

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Rozmowa z Adamem Małyszem, prezesem Polskiego Związku Narciarskiego, byłym medalistą igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata, a także 4-krotnych triumfatorem Pucharu Świata.

Wydarzeniem ostatniego weekendu był występ w Letniej Grand Prix Kacpra Tomasiaka. 18-letni debiutant z LKS Klimczoka Bystra spisał się najlepiej z Polaków i jako jedyny zajął w Klingenthal miejsce w pierwszej dziesiątce.
Kacper to zawodnik nieprzeciętny. Popatrzmy nie tylko na wyniki, ale też jego reakcje na skoczni. Dzisiaj psychika ma duży wpływ na zawodnika, a on sobie poradził w debiucie w LGP. Miejmy nadzieję, że równie dobrze jak w Klingenthal będzie spisywał się zimą w Pucharze Świata. Takich perełek jak Tomasiak mamy jednak w polskich skokach kilka. Czekaliśmy na nie długo po sukcesach moich, a później Kamila Stocha, Dawida Kubackiego czy Piotrka Żyły, ale mam nadzieję, że teraz pokażą się z dobrej strony.

Najważniejszą imprezą sezonu są igrzyska olimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. Z jakimi nadziejami pojadą polscy narciarze do Włoch?
Po tych wszystkich latach z medalami przywożonymi z igrzysk nie wyobrażam sobie, żeby tych krążków w przyszłym roku nie było. Nie chcę nadmuchiwać balonika, ale nasze oczekiwania związane z tą imprezą są bardzo duże. Tak mówi mi nie tylko serce, ale i głowa. Współpracujemy z prof. Michałem Wilkiem z AWF Katowice, który nie tylko prowadzi badania skoczków, ale też ich trening siłowy, i myślę, że możemy być spokojni, bo pod tym względem poszli mocno do przodu. Atmosfera w kadrze też jest zdecydowanie lepsza. Już to lato pokazało, że do wysokiej formy zaczyna wracać Kamil. Dawid skacze jeszcze w kratkę, Piotrek też, ale myślę, że trzeba dać im trochę czasu. Teraz pojawił się młody Tomasiak. Do rozpoczęcia sezonu zimowego jeszcze mamy kilka tygodni i jesteśmy pełni nadziei, że to wszystko zaskoczy. Zmiany sprzętu nie ułatwiły życia Pawłowi Wąskowi, który w poprzednim sezonie był najlepszym z naszych zawodników. On ciągle nie może się odnaleźć w tym wszystkim, ale też ma już przebłyski, więc nadzieje na dobry start na igrzyskach trzeba mieć.

FOT. JACEK SROKA

Adam Małysz chce współpracować z AWF Katowice

Kamil Stoch zapowiedział, że to będzie jego ostatni sezon. Nie będzie go pan namawiał do zmiany decyzji?
Nie, bo to jest przede wszystkim jego decyzja i nikt nie może wywierać na niego żadnych nacisków. Sam do zakończenia kariery przygotowywałem się dwa lata. Myślę, że to była przemyślana decyzja Kamila i do niej po prostu dojrzał. Jak ją już ogłosił to widać, że psychika się troszkę uwolniła i mówiąc kolokwialnie go „puściło. Skacze teraz bardziej swobodnie.

Dobrze byłoby, żeby na swoich ostatnich igrzyskach Kamil znów stanął na podium i sięgnął po piąty olimpijski medal w karierze...
Oczywiście, że tak, ale nikt nie będzie wywierał na nim presji. Znając Kamila wiem jednak, że będzie mierzył na tych swoich ostatnich igrzyskach bardzo wysoko.

Puchar Świata ruszy 21 listopada w Lillehammer, ale polscy kibice już czekają na zawody w Wiśle. Szykujecie jakieś niespodzianki na skoczni im. Adama Małysza?
Miejmy nadzieję, że będzie śnieg i nie trzeba będzie robić zawodów hybrydowych, a kibice obejrzą ciekawe konkursy. Po raz drugi będziemy organizować zawody w Mikołajki i to jest okazja, by stworzyć w Wiśle zupełnie inny Puchar Świata niż w listopadowym prologu. To 2-3 tygodnie więcej na przyjście zimy i zgromadzenie śniegu, a i atmosfera tego dnia jest szczególna.

Na początku 2024 roku gościliśmy najlepszych skoczków świata nie tylko w Wiśle i Zakopanem, ale także Szczyrku. Czy powrót do organizacji PolSKI-ego Turnieju jest możliwy?
Na dziś nie ma takiej możliwości, ale cały czas o tym myślimy, bo takie turnieje mają rację bytu. Zawodnicy nie muszą wówczas tyle podróżować, lecz skaczą w miejscowościach położonych blisko siebie. Wcześniej był pomysł, by zorganizować taką imprezę z Czechami, ale teraz ich skoki przeżywają ciężkie chwile i mają duży problem, żeby się z tego dołka podnieść. Na razie cieszymy się, że Wisła i Zakopane są na stałe w kalendarzu Pucharu Świata i zawsze chcemy zorganizować konkursy w Polsce jak najlepiej.

Myśli pan nie tylko o najbliższej zimie, ale też kolejnych i chce zreformować szkolenie trenerów narciarskich. Jak zamierza się pan do tego zabrać?
Dużą krzywdą było uwolnienie tego zawodu. Teraz w zasadzie każdy może być trenerem i nie jest wymagany do tego jakikolwiek papier. Byli zawodnicy chcą szkolić następców, ale nie chodzą na żadne kursy. My dwa lata temu wprowadziliśmy wymóg uczestniczenia w takich szkoleniach jeśli ktoś chciał dostać licencję PZN. Trzeba było zaliczyć odpowiednią liczbę godzin takich zajęć, żeby ta licencja została odnowiona. Spotkało się to na początku z dużą krytyką, bo jak mówiłem nie wszyscy chcą się szkolić, ale też z dużym zainteresowaniem, bo była grupa, która chciała poszerzać swoje umiejętności.

W tej reformie ma wam pomóc Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, z którą nawiązaliście właśnie współpracę.
Mam nadzieję, że kursy i szkolenia organizowane wspólnie z katowickim AWF-em będą się cieszyć dużą popularnością wśród trenerów i doczekamy się nowych szkoleniowców, bo tego narybku trenerskiego jest w polskim narciarstwie bardzo mało. Prawdziwych fachowców też jest zresztą niewielu. W takich skokach narciarskich trenerów z papierami, którzy są po AWF-ie i mają opanowaną nie tylko praktykę, ale i teorię oraz potrafią pisać plany szkoleniowe, jest może 3-4. Oni są w stanie kształcić swoich następców i musimy to wykorzystać. Wybór katowickiej AWF nie był przypadkowy, bo ta uczelnia prowadzi takie kursy od lat i chyba jako jedyna zajmuje się sportami zimowymi mając przy tym odpowiednie zaplecze naukowe.

Po ilu latach spodziewa się pan owoców tej reformy?
Pewnie trzeba będzie trochę poczekać na efekty, ale mam nadzieję, że za 5-6 lat nie będzie już w Polsce problemów z trenerami. Coraz mniej dzieci chce uprawiać u nas sport, ale mam nadzieję, że gdy ich prowadzeniem zajmą się odpowiednio wyszkoleni fachowcy, to tych dzieciaków zacznie przybywać. ©℗

Wypłaty w WTA Finals 2025. Takiej kasy jeszcze w historii tenisa nie było

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Meczem z Amerykanką Madison Keys (sobota, nie przed godz. 16) Iga Świątek zainauguruje udział w prestiżowym turnieju tenisowym WTA Finals 2025, którego gospodarzem jest Rijad.

Nasza tenisistka trafiła do Grupy Sereny Williams. Oprócz Madison Keys w tej fazie turnieju zagra jeszcze z inną Amerykanką Amandą Anisimovą i Rosjanką z paszportem Kazachstanu - Jeleną Rybakiną.

Z kolei w Grupie Steffi Graf wystąpią: liderka rankingu światowego, Białorusinka Aryna Sabalenka, Amerykanki Coco Gauff i Jessica Pegula oraz Włoszka Jasmine Paolini.

Do półfinałów awansują po dwie najlepsze zawodniczki z każdej z grup. Turniej w „King Saud University Indoor Arena" zakończy się 8 listopada.

Bilans Igi Świątek:

* z Madison Keys: 5-2.

Szczególnie bolesną porażkę Polka poniosła w styczniu tego roku w półfinale Australian Open.

* z Amandą Anisimovą: 1-1.

Oba mecze panie rozegrały w tym roku i najpierw Polka rozgromiła rywalkę 6:0, 6:0 w finale Wimbledonu, a następnie Amerykanka zrewanżowała się w ćwierćfinale US Open, wygrywając 6:4, 6:3.

* z Jeleną Rybakiną: 6-4.

W tym roku tenisistki spotkały się czterokrotnie i za każdym razem lepsza była Polka.

Już w ubiegłym roku triumfatorka turnieju kończącego sezon w wykonaniu tenisistek, Coco Gauff, zarobiła w siedem dni oszałamiające 4 805 000 dolarów! To największa premia finansowa w historii kobiecych rozgrywek tenisowych. Nagroda byłaby wyższa o kolejne 350 000 dolarów, gdyby Amerykanka nie przegrała jednego meczu w fazie grupowej (z Czeszką Barborą Krejčíkovą, co oznaczało wyeliminowanie... Igi Świątek).

Zatem w ubiegłym roku Coco Gauff mogła za zwycięstwo odebrać czek nawet na 5 155 000 dolarów (335 000 $ za sam udział w turnieju + 1 050 000 $ za trzy zwycięstwa grupowe - każde „warte" 350 000 $ + 1 270 000 $ za zwycięski półfinał + 2 500 000 $ za zwycięski finał)!

Ubiegłoroczna pula nagród wynosiła 15 250 000 USD. W tym roku jest większa o 250 000 $.

4 805 000 dolarów Amerykanki Coco Gauff to najwyższa jednorazowa wypłata w historii kobiecego tenisa.

Wcześniej rekordzistą był Serb Novak Djoković, wygrywając w hali „Pala Alpitour" w Turynie męski Masters w 2022 roku - zainkasował wówczas 4 740 000 dolarów.

Wśród kobiet największa premia - 4 420 000 dolarów - przypadła Australijce Ashleigh Barty po zwycięstwie w WTA Finals w Shenzhen w 2019 roku.

Jaka kasa w tym roku?

Pula nagród wzrosła do 15 500 000 dolarów, z czego singlistki mają do podziału 12 400 000 „zielonych", a deblistki 3 100 000 dolarów.

Tenisistka, która wygra WTA Finals 2025, będąc niepokonaną w imprezie, może liczyć na rekordową wypłatę 5 235 000 dolarów!!! Oto składowe tej premii:

* 340 000 $ za sam udział;
* 355 000 $ za każdą wygraną grupową (w sumie 1 065 000 $);
* 1 290 000 $ za wygrany półfinał,
* 2 540 000 $ za wygrany finał.

W przypadku wygrania zawodów, ale z jedną porażką grupową, najlepsza tenisistka zainkasuje 4 880 000 dolarów... ©℗

FOT. WWW.INSTAGRAM.COM/IGA.SWIATEK

Iga Świątek wygrała turniej WTA Finals w 2023 roku w Cancún. Na korcie zarobiła dotychczas 42 945 490 $

eprasa.pl 6b0ba473d7

SPORT

www.sportowy24.pl

FUTSAL. **Ostatnie w tej rundzie starcie derbowe dla Futbalo**

W ostatnim w tej rundzie meczu derbowym białostockich pierwszoligowców futsaliści BAF Bonito przegrali u siebie 2:6 (1:1). Bramki dla gospodarzy zdobyli Dmytro Dibrowa i Dominik Niemyjski, a dla Futbalo: Jakub Demiańczuk - dwie, Eryk Kajewski, Kamil Gryko, Tomasz Koniczek i Aleksander Kuźma. Nie powiodło się Jagiellonii Futsal, która w spotkaniu na szczycie przegrała na wyjeździe z Wiarą Lecha Poznań 2:3. **KW**

FOT. AMELIA BARTOSZEWICZ

PIŁKA RĘCZNA
Porażka po rzutach karnych
Na inaugurację rozgrywek II ligi kobiet zespół KPR Białystok przegrał po serii rzutów karnych 3:4 na wyjeździe z Pogonią Siedlce. W regulaminowym czasie gry był remis 28:28. **KW**

Jaga - Raków. Oby tylko sędziowie byli w formie

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia zagra u siebie z Rakowem Częstochowa w bardzo ciekawie zapowiadającym się meczu 14. kolejki PKO Ekstraklasy.**

Po ostatnich wyczynach arbitrów w Zabrzu wypada mieć tylko nadzieję, że o wyniku decydować będzie forma piłkarzy, a nie wpadki sędziów. ©℗

PROGRAM 14. KOLEJKI

31 października (piątek): Bruk-Bet Termalica Nieciecza - GKS Katowice (godz. 18), Piast Gliwice - Korona Kielce (20.30).

2 listopada (niedziela): Górnik Zabrze - Arka Gdynia (12.15), Lech Poznań - Motor Lublin (14.45), Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (17.30), Widzew Łódź - Legia Warszawa (20.15).

3 listopada (poniedziałek): Lechia Gdańsk - Radomiak Radom (18), Wisła Płock - Pogoń Szczecin (18), Cracovia - Zagłębie Lubin (20.30).

1. Górnik Zabrze	13	26	21-11
2. Jagiellonia Białystok	**12**	**24**	**24-15**
3. Wisła Płock	12	22	16-9
4. Cracovia	12	21	21-14
5. Lech Poznań	12	20	20-18
6. Korona Kielce	13	19	16-12
7. Zagłębie Lubin	12	17	25-18
8. Raków Częstochowa	12	17	14-16
9. Pogoń Szczecin	13	17	20-23
10. Legia Warszawa	12	16	14-12
11. Radomiak Radom	13	16	23-23
12. Widzew Łódź	13	16	20-20
13. Arka Gdynia	13	15	9-20
14. Motor Lublin	12	14	16-21
15. GKS Katowice	13	14	17-24
16. Lechia Gdańsk	13	10	22-29
17. Bruk-Bet Nieciecza	13	10	17-25
18. Piast Gliwice	11	7	10-15

Pierwszoligowcy z Miedzi nie zastopowali białostoczan

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia Białystok pokonała na wyjeździe Miedź Legnica 3:2 i awansowała do 1/8 finału STS Pucharu Polski.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Taras Romanczuk i jego koledzy z Jagiellonii Białystok z małymi problemami, ale poradzili sobie w Legnicy z Miedzią i zagrają w 1/8 finału STS Pucharu Polski

Pierwszoplanową postacią Dumy Podlasia był Sergio Lozano. Hiszpan po wejściu z ławki rezerwowych strzelił dwa gole.

Trener Jagiellonii Adrian Siemieniec zapowiadał, że bardzo poważnie traktuje pucharową potyczkę w Legnicy i na pierwszoligowca wystawił silny skład. Z piłkarzy, którzy najczęściej rozpoczynają mecze w wyjściowym składzie zabrakło grającego wszystko od deski lewego obrońcy Bartłomieja Wdowika, którego zastąpił Cezary Polak. Na ławce rezerwowych zasiadł też Afimico Pululu, a w ataku od pierwszego gwizdka sędziego grał Grek Dimitris Rallis.

Niespodziewanie jako pierwsi uderzyli gospodarze. Już w 6.minucie sam na sam z Miłoszem Piekutowskim znalazł się Mateusz Bochnak, ale fatalnie przestrzelił. Odpowiedź wicelidera PKO Ekstraklasy była imponująca. Dawid Drachal idealnie zagrał do Polaka, a ten płaskim strzałem dał Jagiellonii prowadzenie.

Po zdobyciu bramki Jagiellończycy kontrolowali wydarzenia i trzymali futbolówkę jak najdalej od własnego pola karnego.

Szansa na kolejne trafienie dla gości pojawiła się w 33. minucie, kiedy tuż przed linią pola karnego faulowany był Oskar Pietruszewski, ale Rallis z rzutu wolnego trafił w nogi obrońców. I gdy nic na to nie wskazywało, Miedź wyrównała. Pozostawiony bez opieki Kamil Antonik uderzył głową, piłka trafiła jeszcze w Alejandro Pozo i przelobowała Piekutowskiego.

W drugiej połowie obraz gry nie zmienił się. Jaga atakowała, a Miedź czyhała na kontry. W 54. minucie gola powinien strzelić Jesus Imaz, ale jego uderzenie zablokował... Rallis. Swoją szansę miała też ekipa z Legnicy, kiedy piłkę we własnym polu karnym stracił rezerwowy Żółto-Czerwonych Sergio Lozano. Na szczęście skończyło się na strachu.

Lozano zrehabilitował się w 70. minucie, kiedy ustawił się we właściwym miejscu i odbił udem futbolówkę, strzeloną przez Imaza. Rezerwowy Jagi jeszcze lepiej zachował się wkrótce potem, kiedy pięknym strzałem zza pola karnego podwyższył prowadzenie na 3:1. W doliczonym czasie gry Miedź zmniejszyła jeszcze rozmiary porażki, po trafieniu Marcela Mansfelda. ©℗

WYNIK

Miedź Legnica - Jagiellonia Białystok 2:3 (1:1). Bramki: 0:1 - Cezary Polak (11), 1:1 - Kamil Antonik (36), 1:2 - Sergio Lozano (70), 1:3 - Sergio Lozano (75), 2:3 - Marcel Mansfeld (90). Żółte kartki: Kwiecień, Letniowski, Drygas, Czyborra. Sędziował: Sebastian Krasny (Kraków).

Miedź: Sydorenko - Stępiński, Kwiecień, Jovicić, Bochniak, Serafin (80. Drygas), Letniowski (68. Petrović), Kuczko (76. Czyborra), Mioć, Antonik (68. Cordoba), Stanclik (80. Mansfeld).

Jagiellonia: Piekutowski - Pozo, Vital, Pelmard, Polak, Romanczuk, Drachal (63. Lozano), Jóźwiak (63. Prip), Imaz (81. Flach), Pietuszewski, Rallis (63. Pululu) .

ŚCIĄGA KIBICA

PIŁKA NOŻNA
PKO Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (niedziela, godz. 17.30, na stadionie Chorten Arena przy ul. Słonecznej 1).
Klasa okręgowa: Orlęta Czyżew - Żubr Drohiczyn (piątek, godz. 19, w Ciechanowcu). Rudnia Zabłudów - MKS Pogoń Łapy (niedziela, godz. 12, w Michałowie).

SIATKÓWKA
PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki - Energa Trefl Gdańsk (piątek, godz. 20.30, w hali Suwałki Arena przy ul. Zarzecze 26).

KOSZYKÓWKA
I liga mężczyzn: Żubry Abakus Okna Białystok - Kotwica Port Morski Kołobrzeg (niedziela, godz. 15, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).
II liga mężczyzn: Tur Basket Bielsk Podlaski - ŁKS II Politechnika Łódzka (piątek, godz. 18, w hali SP 3 przy ul. Poniatowskiego 9).
PGE AK Młode Żubry Białystok - Profbud Legia II Warszawa (niedziela, godz. 18, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).

FUTSAL
I liga: Futbalo Białystok - LZS Dragon Bojano (niedziela, godz. 16, w hali SP 8 przy ul. Jesiennej 8).

SZACHY
Turniej z cyklu „Grand Prix Białegostoku Lato-Jesień 2025" (piątek, godz. 17.15, w sali SP 45 przy ul. Łagodnej 10).
KW

Warmia Grajewo zakończyła fantastyczną serię Olimpii Zambrów, pokonując u siebie lidera 3:2

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Koniec fantastycznej serii Olimpii Zambrów. Po 14. wygranych z rzędu lider IV ligi doznał pierwszej w tym sezonie porażki, ulegając na wyjeździe Warmii Grajewo 2:3.**

FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Licznik zwycięstw Olimpii zatrzymał się na liczbie 14, ale przewaga lidera nad rywalami jest nadal duża

Warmia co prawda należy do czołówki IV ligi, ale Olimpia tak zdominowała ten sezon, że zwycięstwo Wilczków należy rozpatrywać w kategoriach niespodzianki. Zambrowianom dwukrotnie udawało się w Grajewie wyrównać, ale na efektowny strzał Wiktora Gęgotka z doliczonego czasu gry nie znaleźli już odpowiedzi i musieli pogodzić się z porażką.

Do pogromu doszło w Mońkach, gdzie Promień rozbił Spartę Augustów 10:0. ©℗

WYNIKI 15. KOLEJKI

Orzeł Kolno - Hetman Skłodowscy Tykocin 1:5 (1:3). Bramki: 1:0 - Banach (15), 1:1 - Gołaszewski (25), 1:2 - Szot (32), 1:3 - Huczko (35), 1:4 - K. Chilmon (49), 1:5 - Moczulski (90).

Tur Bielsk Podlaski - MOSP Białystok 2:1 (0:1). Bramki: 0:1 - Nikitiuk (45), 1:1 - Bazylewski (65), 2:1 - Wawiernia (89-samobójcza).

Pionier Brańsk - LZS Krynki 2:1 (1:0). Bramki dla Pioniera: Kulik (26), Zimnoch (90).

Promień Mońki - Sparta Augustów 10:0 (4:0). Bramki: 1:0 - Poliński (20), 2:0 - Lisiewicz (24), 3:0 - Odyjewski (38), 4:0 - Odyjewski (42), 5:0 - Głódź (48), 6:0 - Ołów (62, 7:0 - Ołów (67), 8:0 - Ołów (68), 9:0 - Odyjewski (82), 10:0 - Lipski (89).

Warmia Grajewo - Olimpia Zambrów 3:2 (2:1). Bramki: 1:0 - Gąsior (8-samobójcza), 1:1 - M. Jastrzębski (32), 2:1 - D. Kalinowski (34), 2:2 - Radziński (86), 3:2 - Gęgotek (90).

Ruch Wysokie Mazowieckie - Krypnianka Krypno 4:0 (1:0). Bramki: Jackiewicz - dwie, Kostro, samobójcza.

Supraślanka Supraśl - Czarni Czarna Białostocka 6:1.

Turośnianka Turośń Kościelna - KS Michałowo 5:3.

Mecz: KS Śniadowo - Wissa Szczuczyn został przełożony.

1. Olimpia Zambrów	15	42	63-7
2. Pionier Brańsk	15	33	51-22
3. Warmia Grajewo	15	31	41-25
4. Ruch Wysokie Maz.	15	30	46-17
5. Turośnianka Turośń K.	15	30	45-23
6. Tur Bielsk Podlaski	15	27	30-30
7. Hetman Tykocin	15	27	43-46
8. Wissa Szczuczyn	13	24	43-17
9. Promień Mońki	14	23	38-26
10. Czarni Czarna B.	15	19	30-33
11. Orzeł Kolno	15	18	30-36
12. Supraślanka Supraśl	15	15	32-33
13. KS Śniadowo	14	15	29-37
14. Krypnianka Krypno	15	15	29-47
15. LZS Krynki	15	11	25-51
16. KS Michałowo	15	10	16-50
17. MOSP Białystok	15	4	14-55
18. Sparta Augustów	15	4	10-60

eprasa.pl 6b0ba473d7