dziś SPORTOWY24 ● **Jagiellonia Białystok** jest bliska pozyskania nowego piłkarza. To Portugalczyk Keyan Varela. Dziś sparing z CSKA 1948 Sofia **str. 16** ● **Ślepsk Malow Suwałki** pokonał u siebie w PlusLidze Steam Hemarpol Politechnikę Częstochowa 3:1 **str. 18**

Nr 11 (20974)

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek 19.01.2026

www.wspolczesna.pl

Radni powiatu sejneńskiego jednogłośnie przeciwko budowie poligonu przy granicy **str. 5**

FOT. MIŁOŻ KOZAKIEWICZ/PUW

31,8 mln zł otrzymają 72 podlaskie samorządy na asystentów osób z niepełnosprawnościami **str. 3**

UE podpisała umowę handlową z blokiem Mercosur. Rolnicy zapowiadają protesty **str. 6**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. UM SOKÓŁKA

W minionym tygodniu odbyły się odbiory techniczne budynku Gminnego Centrum Przesiadkowego w Sokółce. Tym samym dobiega końca najdroższa w historii miasta inwestycja.
– Kiedyś tu były połamane podłogi, piece kaflowe, a teraz jest pięknie. Wszystko jest nowe, przygotowane w najwyższym standardzie. Na samej górze budynku będzie mieścił się Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej oraz Straż Miejska, a piętro niżej rządowa agencja rolnicza. Na dole budynku jest poczekalnia oraz wyjście na perony. Są windy – wylicza Ewa Kulikowska, burmistrz Sokółki.
Na przebudowę dawnego dworca PKP wraz z zagospodarowaniem 2-hektarowego terenu wokół gmina Sokółka otrzymała dofinansowanie 26,5 mln zł z rządowego Programu Inwestycji Strategicznych – Polski Ład. Koszt całej inwestycji to 43,5 mln zł. (mara)

SZTABIN DROGOWCY I MIESZKAŃCY NIE CHCĄ ROZBIÓRKI

O jeden most za dużo. Nad Biebrzą

Drogi
Tomasz Maleta

Stary most nad Biebrzą, prowadzący do Sztabina, po wybudowaniu obwodnicy ma być rozebrany. Nie chcą tego drogowcy, mieszkańcy i samorządowcy. Walczą o jego ocalenie.

Most ma być rozebrany, ponieważ tak stanowi decyzja środowiskowa odnośnie jednojezdniowej obwodnicy Sztabina. Droga ta została oddana do użytku pod koniec października 2025 roku. Głównym elementem jest estakada nad Doliną Biebrzy, która zawiera specjalne, przyjazne rozwiązania ułatwiające migrację zwierząt.

Budowa obwodnicy po nowym śladzie w granicach Biebrzańskiego Parku Narodowego w poprzek doliny była warunkowana rozbiórką starej trasy. W śladzie istniejącej drogi krajowej nr 8 miała pozostać droga stanowiąca wyłącznie dojazd do nieruchomości użytkowanych rolniczo, przeznaczona do ruchu lokalnego dla pojazdów rolniczych, natomiast sam obiekt mostowy miał zostać rozebrany. To z punktu widzenia odtworzenia możliwości migracyjnych w Dolinie Biebrzy było kluczowym rozwiązaniem udrażniającym dolinę.

Starego mostu rozbierać nie chcą ani drogowcy, ani lokalni samorządowcy, ani mieszkańcy. Żeby do rozbiórki nie doszło, potrzebna jest nowa decyzja środowiskowa. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad wystąpiła o to. Konieczność odstąpienia od rozbiórki istniejącej przeprawy mostowej wraz z dojazdami ma być uwarunkowana kwestiami militarnymi i obronnymi kraju. Mieszkańcy gminy i samorządowcy poza aspektem militarnym wskazują też na inne wymiary związane z bezpieczeństwem: drogowym czy przeciwpożarowym w parku narodowym.

Czytaj na stronie 3

REGION

Kolejne balony z kontrabandą

Kolejnych dziewięć balonów meteorologicznych, którymi przemycane były papierosy przez polsko-białoruską granicę, zostało odnalezionych przez podlaską policję i straż graniczną. Służby apelują, by w przypadku zauważenia takich balonów, nie zbliżać się do nich i nie dotykać, a zdarzenie zgłosić na numer alarmowy 112. Sytuację monitorowało BBN.

O wykryciu balonów, z podczepionymi pakunkami z papierosami bez polskich znaków akcyzy, służby poinformowały w sobotę. Siedem szczątków balonów ujawnili w nocy funkcjonariusze SG – poinformował PAP w sobotę przed południem ppor. Konrad Szwed z biura prasowego Komendy Głównej SG. Balony przekroczyły polsko-białoruską granicę na terenie działania placówki SG w Kuźnicy, a ich szczątki znaleziono w powiatach sokólskim i białostockim na terenie miejscowości: Kraśniany, Woroniany, Machnacz, Smolanka, Słojniki i Białousy. Kolejne dwa balony wykryli policjanci. Jeden z nich został znaleziony w centrum Białegostoku przy ul. Włókienniczej. Balon zawisł na drzewie, a na ziemi znajdowało się 1,5 tys. paczek papierosów bez akcyzy. Drugi balon wykryto na terenie powiatu sokólskiego, w miejscowości Wierzchłowce. Do balonu przyczepiony był pakunek ze 150 kartonami papierosów bez akcyzy.

Biuro Bezpieczeństwa Narodowego podało w sobotę na platformie X, że w nocy z terytorium Białorusi wleciało kilkadziesiąt obiektów. (PAP)

OCHRONA ZDROWIA

Sprzęt za ponad 1,5 mln zł trafił do łomżyńskiej stacji pogotowia **str. 5**

FOT. PAWEŁ KRUKOWSKI/UMWP

W piątek zaprezentowano wyposażenie kupione w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, które trafiło do Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży

eprasa.pl 09b33f340e

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

● Jakie nowości w liniach czarterowych będą czekać na pasażerów w 2026 roku? ● Nikt nam nie wskaże gotowej ścieżki do bogactwa

AUTOPROMOCJA 0110987259

Zamów **prenumeratę**
Kurier Poranny
Gazeta Współczesna 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

Andrzej Kłopotowski

East Side Story. Co tam WidziMisie. W Białymstoku pojawiła się żyrafa

Żyrafa. Słownik Języka Polskiego podaje, że to „roślinożerne zwierzę o długich nogach i małej głowie osadzonej na długiej szyi, żyjące w Afryce". Gdyby o żyrafę zapytać w kręgu sztuki, trop by wiódł w stronę surrealizmu i „Płonącej żyrafy", jaką stworzył Salvador Dali. Białostocka żyrafa jest i afrykańska, i surrealistyczna.

Proszę nie czytać ponownie. Białostocka żyrafa. Stanęła sobie na jednym z białostockich rond. Jest jak ta afrykańska. Ma długie nogi i małą głowę osadzoną na długiej szyi. I jest w Białymstoku równie surrealistyczna, jak cała twórczość, pod którą widnieje podpis Dalego. Białostocka żyrafa jest z drewna i pomalowanej na żółto-fioletowo masy papierowej. Ma dwa metry i pół (wyższa nie zmieściłaby się w mieszkaniu, w którym powstawała). Jest wytworem pragnącej pozostać anonimową rodziny w modelu 2+2 (mama, tata i dwóch synów - pozdrawiam całą, Waszą ekipę serdecznie). I jest dowodem na to, że prostymi środkami można zrobić naprawdę fajną rzecz. W tym przypadku żyrafę.

Żyrafę, która niby nic nie robi. Niby tylko stoi pośrodku ronda na przecięciu ulicy Popiełuszki z Wrocławską i Sikorskiego. Jednocześnie wygląda... Surrealistycznie. Oto żółto-fioletowa żyrafa pośrodku śnieżnej wyspy na obrzeżu Słonecznego Stoku, a więc - przynajmniej z nazwy - najcieplejszego białostockiego blokowiska. Stoi i wzbudza autentyczny uśmiech na twarzy tych, którzy żyrafę widzieli na żywo, czy też tych, którzy widzieli jej zdjęcie w internecie.

Żyrafa to - jak mówił mi twórca-tata - akt miejskiej partyzantki artystycznej. Zrobienia czegoś, przy czym bawią się i twórcy, i co wywołuje pozytywne emocje wśród odbiorców. Lubię takie działania. Takie „podrzucanie" w przestrzeń smaczków, pewnych wyróżników. Bez zadęcia. Z humorem. Na luzie.

Jeśli jeszcze nie widzieliście żyrafy, wybierzcie się na obrzeża Słonecznego Stoku. Może jeszcze będzie. Choć z żyrafami nigdy nic nie wiadomo. Wszak to zwierzęta wędrujące. Choć może - dzięki dobrej woli paru osób - sobie jeszcze chwilę tu postoi...

Akwarela Nikifora zabytkiem miesiąca Muzeum Podlaskiego

Białystok
PAP

Akwarela autorstwa Nikifora Krynickiego (Epifaniusza Drowniaka), uznawanego za jednego z najznakomitszych malarzy naiwistów, została styczniowym zabytkiem miesiąca Muzeum Podlaskiego w Białymstoku. Obraz przedstawia rodzinne miasto artysty - Krynicę.

Akcja „Zabytek miesiąca" została zapoczątkowana w Muzeum Podlaskim w 2021 r. Ma przybliżać historię przedmiotów ze zbiorów, których na co dzień nie można oglądać. Eksponaty prezentowane są w holu głównej siedziby muzeum - w Ratuszu w Białymstoku.

W styczniu można zobaczyć akwarelę „Widok z Krynicy" autorstwa słynnego Nikifora Krynickiego, która znajduje się w zbiorach działu sztuki Muzeum Podlaskiego.

To niewielki obraz, jeden z wielu pejzaży miejskich, który - jak powiedziała PAP Monika Samsel-Niewiarowska - ukazuje ukochaną przez artystę Krynicę-Zdrój, miasto, z którym artysta związany był aż do śmierci.

Monika Samsel-Niewiarowska poinformowała, że obraz jest własnością muzeum od 1979 roku i dotąd nie był eksponowany. Dodała, że to jedyna akwarela znajdująca się w dziale sztuki, ale niejedyna w zbiorach muzeum.

FOT. MUZEUM PODLASKIE

Obraz „Widok z Krynicy" Nikifora jest własnością muzeum od 1979 roku i dotąd nie był eksponowany

Zbiór 50 akwarel Nikifora znajduje się w depozycie Muzeum Rzeźby Alfonsa Karnego w Białymstoku, które jest oddziałem Muzeum Podlaskiego. Akwarele należały do znanego artysty rzeźbiarza Alfonsa Karnego. Karny - jak przypomniało muzeum kilka lat temu przy okazji wystawy tych prac w Operze i Filharmonii Podlaskiej - znał się z Nikiforem, od początku dostrzegł talent tego artysty, a pierwsze jego prace kupił jeszcze w latach 30. XX wieku, podczas wizyt w Krynicy. W kolejnych latach wzbogacał swoją kolekcję o następne akwarele.

Nikifor Krynicki, właściwie Epifaniusz Drowniak (ur. 21 maja 1895 w Krynicy, zm. 10 października 1968 w Foluszu) to polski malarz łemkowskiego pochodzenia, przedstawiciel prymitywizmu (naiwizmu).

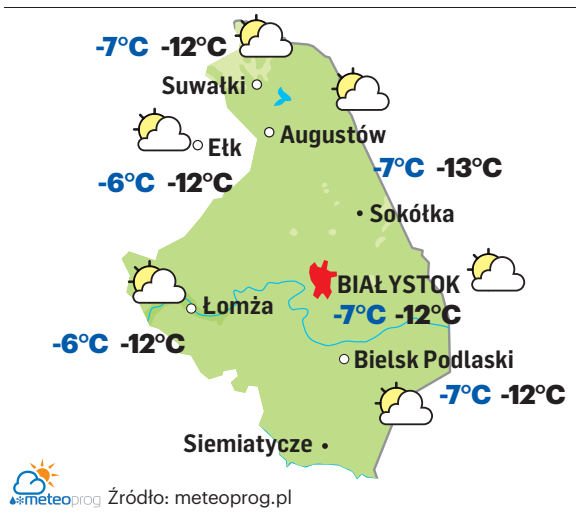
Jak przypomina Muzeum Podlaskie, Nikifor od urodzenia cierpiał na zaburzenia słuchu i mowy, nie uczył się w żadnej szkole, nie umiał pisać ani czytać, a jego sposobem komunikacji ze światem stało się malarstwo. „Nie wiadomo, skąd wzięło się jego imię, którym przez całe życie się posługiwał. W 1963 roku urzędowo nadano mu nazwisko »Krynicki«. Dopiero długo po jego śmierci sąd w Muszynie rozstrzygnął, że jego prawdziwe imię i nazwisko to Epifaniusz Drowniak" - podało muzeum.

Dorobek Nikifora - jak poinformowało Muzeum Podlaskie - liczy kilkadziesiąt tysięcy prac. Najczęściej malował on przy użyciu akwareli, wykorzystując do tego każdy dostępny skrawek papieru. „Mimo że jego najwcześniejsze prace pochodzą z lat 20., to już 10 lat później został zauważony jako oryginalny twórca przez członków Komitetu Paryskiego, jego pozycja artystyczna na dobre zaczęła wzrastać dopiero w latach 50. i 60." - dodało muzeum.

Pierwsza wystawa Nikifora, jeszcze jako Jana Nikifora, odbyła się w warszawskiej sali SARP w 1949 r. Dopiero dziewięć lat później jego prace pokazano za granicą: w 1958 r. w paryskiej galerii Diny Vierny, potem w 1959 r. w Amsterdamie, Brukseli i Liege. Następnie wystawiany był m.in. w Niemczech czy Stanach Zjednoczonych.

W ramach akcji „Zabytek miesiąca" prezentowano dotychczas m.in. przedwojenną figurę fajansową przedstawiającą niedźwiedzia, srebrną lampę chanukową z 1875 r., ikonę Matki Bożej Pocieszenia z ok. 1500 r., radio z getta w Bielsku Podlaskim, średniowieczny bucik znaleziony podczas prac wykopaliskowych w Tykocinie, łyżkę należącą do zesłańca syberyjskiego, książkę z biblioteki Izabeli Branickiej czy szkicownik Stanisława Witkiewicza.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

19 STYCZNIA 2026

Dziś 19. dzień roku
Do sylwestra pozostało 346 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.28, zachód o godzinie 15.48. Dzień będzie trwać 8 godzin i 19 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 37 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 46 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Henryk, Mariusz

KALENDARIUM

1546
Król Zygmunt II August (na rysunku Jana Matejki z cyklu Poczet królów i książąt polskich) urządził w Puszczy Białowieskiej polowanie, w którym uczestniczyła również Barbara Radziwiłłówna.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1883
W Roselle w amerykańskim stanie New Jersey zapalono pierwsze na świecie elektryczne latarnie uliczne.

1928
Ukazało się rozporządzenie Prezydenta o administracji państwowej – terytorium Polski podzielono na 16 województw i 227 powiatów.

1971
Na wniosek Edwarda Gierka Biuro Polityczne KC PZPR podjęło decyzję o odbudowie Zamku Królewskiego w Warszawie. Symboliczne położenie pierwszej cegły miało miejsce 17 września 1971 r.

1999
Powołano Instytut Pamięci Narodowej – Komisję Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu.

eprasa.pl 09b33f340e

Nie chcą rozbiórki starego mostu

Drogi
Tomasz Maleta

Po oddaniu estakady nad Biebrzą, stary most prowadzący do Sztabina powinien zostać rozebrany. Tak stanowi decyzja środowiskowa odnośnie jednojezdniowej obwodnicy tej miejscowości. O zmianę wystąpili drogowcy. Popierają ich mieszkańcy i samorządowcy.

Okazuje się też, że stary most prowadzący do Sztabina ma specjalne znaczenie dla obronności kraju. W rolę tę powątpiewają ekolodzy. Podkreślają, że jeśli stary most zostanie, to należy zakazać całkowitego ruchu w granicach Biebrzańskiego Parku Narodowego. I ustawić betonowe bariery, dostępne tylko dla wojska.

– Nie chcemy rozbierać starego mostu, ale żeby tak się stało i do rozbiórki nie doszło, musimy uzyskać nową decyzję środowiskową – informuje Rafał Malinowski, rzecznik białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Ta stara decyzja została wydana przez burmistrza Suchowoli w grudniu 2017 r. Dawała zielone światło do budowy jednojezdniowej obwodnicy Sztabina. Czterokilometrowy odcinek został oddany do użytku 31 października 2025 roku. Powstał w ramach rządowego programu budowy 100 obwodnic. Jego głównym elementem jest estakada nad Doliną Biebrzy, która zawiera specjalne, przyjazne rozwiązania ułatwiające migrację zwierząt.

Budowa drogi po nowym śladzie w granicach Biebrzańskiego Parku Narodowego w poprzek doliny była warunkowana rozbiórką starej trasy. Przy czym w śladzie istniejącej drogi krajowej nr 8 miała pozostać droga stanowiąca wyłącznie dojazd do nieruchomości użytkowanych rolniczo, przeznaczona do ruchu lokalnego dla pojazdów rolniczych, natomiast sam obiekt mostowy miał zostać rozebrany. To z punktu widzenia odtworzenia możliwości migracyjnych w Dolinie Biebrzy było kluczowym rozwiązaniem udrażniającym dolinę.

Na miesiąc przed finiszem obwodnicy Sztabina białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg i Autostrad wystąpił do burmistrza Suchowoli o zmianę dokumentu sprzed ponad ośmiu lat. Tak, by zachować stary most i prowadzące do niego 390-metrowe nasypy. Konieczność odstąpienia od rozbiórki istniejącej przeprawy mostowej przez rzekę Biebrzę wraz z dojazdami jest uwarunkowana kwestiami militarnymi i obronnymi kraju. Tak, by zapewnić alternatywną drogę pojazdom wojskowym w przypadku zamknięcia estakady w ciągu obwodnicy Sztabina.

Burmistrz wniosek GDDKiA zaczął rozpatrywać w tym samym miesiącu. 20 października zgodnie z prawem wystąpił do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku (ale też augustowskiego sanepidu i tamtejszego oddziału Wód Polskich) o wydanie opinii dotyczącej potrzeby przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko dla przedsięwzięcia polegającego na zmianie uwarunkowań określonych w decyzji z 2017 roku.

3 stycznia 2026 roku regionalny dyrektor ochrony środowiska wydał postanowienie, w którym stwierdził konieczność przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko (pozostałe dwie instytucje nie widziały takiej potrzeby).

– Aktualnie GDDKiA podejmuje działania zmierzające do realizacji zapisów wymienionego postanowienia – informuje Rafał Malinowski.

Z postanowienia RDOŚ wynika też, stary most został ujęty w niepublikowanym (nie jest dostępne publicznie) zarządzeniu ministra infrastruktury w sprawie wykazu dróg o znaczeniu obronnym lub ich odcinków. Potwierdził to szef MON w piśmie do dyrektora GDDKiA.

Wydając je RDOŚ oparł się nie tylko na Karcie Informacyjnej Przedsięwzięcia przygotowanej przez inwestora, ale też skorzystał z opinii zarówno Biebrzańskiego Parku Narodowego, jak i stowarzyszeń i fundacji ekologicznych. Park wskazał, że powinna zostać przeprowadzona pełna ocena dla trzech wariantów: rozbiórki mostu z nasypami, pozostawienie mostu z nasypami w stanie obecnym, dostosowanie analizowanego odcinka do możliwości bezkolizyjnej migracji zwierząt poprzez jego modernizację i przebudowę.

Z kolei Fundacja dla Biebrzy poddała w wątpliwość militarne znaczenie starodroża. Gdyby jednak nadal było za nie uznawane, to wskazała, że w przypadku rezygnacji z rozbiórki starej DK8 jedynym skutecznym rozwiązaniem będzie wprowadzenie całkowitego zakazu ruchu w granicach Biebrzańskiego Parku Narodowego.

– Zakaz ten powinien być skutecznie wprowadzony przez postawienie barier betonowych uniemożliwiających przejazd, które w przypadku konieczności użycia drogi dla celów wojskowych będą mogły być łatwo usunięte – przytacza opinię w treści postanowienia RDOŚ.

Za pozostawieniem starego mostu opowiadają się także mieszkańcy gminy i samorządowcy. Poza aspektem militarnym wskazują na inne wymiary związane z bezpieczeństwem: drogowym czy przeciwpożarowym w parku narodowym.

– Ten most jest priorytetem dla mieszkańców gminy Sztabin – mówi Jarosław Karp, wójt Sztabina.

Podkreśla, że nowa obwodnica jest drogą jednojezdniową. – Jak coś się stanie na estakadzie, to nawet służby ratunkowe nie dojadą do zdarzenia – podkreśla samorządowiec.

Wskazuje, że stary most posłużyłby jeszcze długie lata, bez remontu, lokalnej społeczności czy służbom.

– My ze swej strony bronimy mostu i drogi, by pozostały – podkreśla wójt.

Interpelację w sprawie zachowania mostu wystosował do ministra infrastruktury poseł Jarosław Zieliński. Poza aspektami związanymi z obronnością wskazuje na kwestie komunikacyjne istotne dla mieszkańców Sztabina.

– Dojeżdżając do miejsca zamieszkania od strony Białegostoku musieliby pokonywać dodatkowo kilkukilometrowy odcinek nowej obwodnicy, niejako okrążając swoją miejscowość, aby móc wjechać do niej od przeciwnego kierunku, czyli od drogi prowadzącej do Sztabina od strony Augustowa – wskazuje poseł.

Po przygotowaniu raportu środowiskowego trafi on do burmistrza Suchowoli.

– Dokumenty zostaną poddane analizie, po której zostanie wydana decyzja – informuje Łukasz Januszko z Urzędu Miejskiego w Suchowoli.

Prokuratura bada sprawę radnego PiS

Z prokuratury
Agnieszka Domanowska

Białostocka prokuratura wszczęła postępowanie dotyczące radnego sejmiku województwa podlaskiego i byłego marszałka. Śledczy sprawdzają, czy Artur Kosicki ujawnił informacje objęte tajemnicą.

Artur Kosicki miał je wypowiedzieć podczas wrześniowej sesji sejmiku, mówiąc o strategicznie ważnych drogach w regionie. Zawiadomienie w sprawie złożył obecny marszałek Łukasz Prokorym.

Jak potwierdza Marek Winnicki, szef Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe, śledztwo dotyczy podejrzenia przekroczenia uprawnień i ujawnienia tajemnicy niejawnej o klauzuli zastrzeżonej przez radnego podczas obrad sejmiku. Zawiadomienie w tej sprawie wpłynęło do prokuratury w październiku.

– Prokurator po zapoznaniu się z materiałami w styczniu wszczął postępowanie w związku z uzasadnionym podejrzeniem popełnienia przestępstwa przekroczenia uprawnień i ujawnienia tajemnicy niejawnej o klauzuli zastrzeżonej przez jednego z radnych województwa podlaskiego – mówi prokurator Winnicki.

Chodzi o wypowiedzi Artura Kosickiego, polityka Prawa i Sprawiedliwości, który pełnił funkcję marszałka województwa podlaskiego, a obecnie jest radnym sejmiku. Podczas wrześniowej sesji mówił on o drogach w regionie, które mają strategiczne znaczenie.

Artur Kosicki odpiera zarzuty i zapowiada kroki prawne przeciwko tym, którzy według niego go zniesławiają. – Chcę jasno podkreślić: nie ujawniłem żadnej tajemnicy państwowej. Informacje o strategicznym znaczeniu podlaskich dróg od lat są publicznie dostępne w mediach. Dlatego dziwi mnie wszczęcie postępowania – mówi. Wskazuje też na wypowiedzi polityków innych opcji politycznych. – W dodatku podobne informacje odnośnie innej drogi podawali niedawno posłowie i samorządowcy Koalicji Obywatelskiej. Dlatego jestem ciekawy, czy w tej sprawie też stosowne postępowanie zostanie wszczęte – dodaje.

Były marszałek uważa, że prokuratorskie postępowanie to próba uciszenia go ze względów politycznych i zapowiada pozew do sądu.

Prawie 32 mln złotych na asystentów dla osób z niepełnosprawnościami w regionie

Podlaskie
Agnieszka Domanowska, PAP

Ponad 1700 osób z niepełnosprawnościami w województwie podlaskim otrzyma w tym roku wsparcie w ramach rządowego programu „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością". To o sto osób więcej niż w ubiegłym roku. Do programu przystąpiły 72 jednostki samorządowe – siedmiokrotnie więcej niż w pierwszej edycji w 2019 r.

FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ/PUW

Podczas konferencji prasowej o swoich doświadczeniach opowiedziały beneficjentka programu Sylwia Niemiera i jej asystentka Marta Stieszenko ze Stowarzyszenia Aktywni

O rozstrzygnięciach konkursu poinformował w piątek wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. Jak podkreślił, program jest realnym wsparciem dla osób potrzebujących pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Dodał, że w województwie podlaskim mieszka ponad 101 tys. osób z niepełnosprawnościami.

Program dedykowany jest dzieciom od drugiego do szesnastego roku życia oraz osobom pełnoletnim posiadającym orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. W tegorocznej edycji udział bierze: 64 gminy i siedem powiatów, przy czym siedem gmin i jeden powiat przystępują do niego po raz pierwszy.

– W pierwszej edycji tego programu w 2019 roku w województwie podlaskim skorzystało z niego 19 jednostek samorządu terytorialnego. W tegorocznej edycji to już 72 jednostki – powiedział Jacek Brzozowski. – To świadczy o dwóch rzeczach. Po pierwsze, o skali potrzeb, a po drugie, o tym, że samorządy chętnie korzystają z tych pieniędzy, żeby wspomagać osoby, które takiej pomocy potrzebują.

Na realizację programu w województwie podlaskim przeznaczono prawie 32 mln złotych. Środki te pozwolą na świadczenie prawie 600 tysięcy godzin usług asystenckich.

Miasto Białystok, które już od 2008 roku realizuje program asystencji osobistej jako zadanie własne gminy, otrzymało w tym roku ponad 3 mln zł z Funduszu Solidarnościowego. – Realizuje ten program nasz Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Należy złożyć wniosek – jeśli osoba z niepełnosprawnością potrzebuje takiej pomocy, dostaje wsparcie i realizacja odbywa się na terenie miasta – mówiła zastępczyni prezydenta miasta Eliza Cybulko.

Znaczący wzrost środków odnotował również powiat zambrowski, który uczestniczy w programie po raz trzeci. – W 2025 roku otrzymaliśmy 198 tys. zł, zaś w tym roku 617 tys. – powiedział Karol Kossakowski, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie. – To znacząco zwiększy pomoc osobom z niepełnosprawnością, zwiększą się godziny tej pomocy. Obejmiemy 40 osób tą opieką. To są często osoby samotne. Ta pomoc asystenta osobistego jest często też ratunkiem w wielu sprawach codziennego życia.

Marta Stieszenko, która jest asystentką osobistą i reprezentuje Stowarzyszenie Aktywni, pomagające osobom z niepełnosprawnością intelektualną, zauważyła, że asystowanie takim osobom wymaga wsparcia na wielu płaszczyznach. – Wymaga bardzo szerokiego spektrum wsparcia, w wielu aspektach życia, począwszy od codziennych czynności domowych, przez pomoc w urzędach, gdzie często ten język bardzo sformalizowany jest niezrozumiały, niedostępny. Jestem rzecznikiem w wielu sprawach – powiedziała. Dodała, że towarzyszy swojej podopiecznej w wycieczkach, pomagała też, gdy musiała być hospitalizowana.

eprasa.pl 09b33f340e

Mamy użytek ekologiczny. To Stawy Marczukowskie i Dolina Bażantarki

Przyroda
Andrzej Kłopotowski, red

To miejsce rozrodu płazów i ptaków oraz żerowania i odpoczynku wodnych ptaków migrujących i zimujących. Jest półnaturalnym obiektem przyrodniczym, przystosowanym do pełnienia funkcji rekreacyjnych. Teraz staje się użytkiem ekologicznym. To Stawy Marczukowskie i jego okolice.

Do tej pory użytków ekologicznych w Białymstoku nie było. – To pierwsza tego typu uchwała na terenie gminy. Teren objęty tą formą ochrony to teren Stawów Marczukowskich i terenu przyległego do cieku Bażantarka – mówi Ewa Kułakowska, dyrektorka departamentu gospodarki komunalnej w magistracie.

Białostoccy radni na ostatniej sesji zgodzili się na ustanowienie użytku.

Użytek ekologiczny „Stawy Marczukowskie i Dolina Bażantarki" to ponad 8,3 hektara półnaturalnego terenu na Starosielcach Północ. Obejmuje działki należące w większości do gminy, ale też do Skarbu Państwa oraz osób prywatnych. Ewa Kułakowska zauważa, że są tu siedliska płazów, ptaków, motyli, bytują tu bobry, zdarzają się wydry. Obszar ten odgrywa istotną rolę w zachowaniu różnorodności biologicznej. Decyzja o ustanowieniu użytku została uzgodniona m.in. z Regionalną Dyrekcją Ochrony Środowiska.

– Utworzenie użytku ekologicznego to ważny krok w kierunku ochrony przyrody w Białymstoku. Dzięki tej decyzji zachowamy miejsca istotne dla bioróżnorodności, a jednocześnie zadbamy o ich właściwe użytkowanie z myślą o obecnych i przyszłych mieszkańcach – powiedziała zastępczyni prezydenta Białegostoku Eliza Agnieszka Cybulko.

Uchwała wprowadza zakazy mające chronić ten obszar przed degradacją oraz określa konkretne działania z zakresu tzw. ochrony czynnej. Obejmują one m.in. okresowe usuwanie szuwarów z płytkich zbiorników wodnych oraz monitoring populacji płazów.

Agitatorzy z Rynku Kościuszki pod lupą magistratu

Z sesji
Andrzej Kłopotowski

Miasto zastanawia się jak niejako „wyłączyć" uciążliwych agitatorów rozstawiających się cyklicznie na Rynku Kościuszki. Chodzi m.in. o protest antyaborcyjny. Organizatorzy używają nagłośnienia, na które narzekają i mieszkańcy, i klienci lokali gastronomicznych wokół Rynku.

Na Rynku Kościuszki przez cały rok swoje akcje urządzają przeciwnicy aborcji. Ostatnią zorganizowali w sobotę (17 stycznia). Tym razem pojawiło się kilka osób z banerem. Odmawiali różaniec. Obserwowali ich policjanci w radiowozie.

W mroźny, styczniowy weekend na Rynku Kościuszki nie byli uciążliwi. Ale w sezonie regularnie ustawiają swój namiot przy przejściu dla pieszych przez ulicę Sienkiewicza. Mają wywieszone na nim zdjęcia płodów. Dodatkowo przekaz antyaborcyjny wzmacniany jest słowem, przez głośnik.

Po drugiej stronie ratusza – bliżej ulicy Lipowej – z kolei z mikrofonem i głośnikiem rozstawia się osoba dająca świadectwo wiary. Opowiada o swoim nawróceniu i zachęca do tego, by inni też zwrócili się w stronę Boga.

Dochodzi do sytuacji, że odpoczywający w kawiarnianych i restauracyjnych ogródkach w centrum Białegostoku zmuszani są do tego, by słuchać z jednej strony o wierze, z drugiej o – jak mówią przeciwnicy aborcji – zabijaniu nienarodzonych dzieci.

Na uciążliwości uwagę zwracają białostoczanie. I ci, którzy w centrum mieszkają, i ci którzy tu przyjeżdżają, by pobyć na Rynku Kościuszki. Petycję w tej sprawie do miasta skierowała partia Razem.

Agnieszka Zabrocka: – Należy zastanowić się nad stworzeniem regulaminu Rynku Kościuszki, który następnie uchwaliłaby Rada Miasta

Dziś okazuje się, że miasto zastanawia się co z tym począć. Wspomniał o tym na ostatniej sesji rady miasta Andrzej Sitko, dyrektor Biura Zarządzania Kryzysowego w białostockim magistracie. Mówił, że prezydent spotkał się z dyrektorami departamentów, biurem prawnym, żeby albo wyłączyć teren ze zgromadzeń publicznych, albo znaleźć inne rozwiązanie w kontekście nagłośnienia namiotu antyaborcyjnego i mówcy z drugiej strony Rynku.

Paweł Myszkowski (Prawo i Sprawiedliwość) – w kontekście wyłączenia Rynku Kościuszki z wystąpień publicznych – odpowiadał mu:

– Żeby tylko nie wylać dziecka z kąpielą. Co np. z Marszem Niepodległości, który przechodzi 10 listopada? Nie wyobrażam sobie, by to się zmieniło – zauważał radny Myszkowski.

A jego klubowy kolega Krzysztof Stawnicki poszedł z porównaniami dalej, że to przypomina czasy, o których chcielibyśmy zapomnieć, gdy osoby niepasujące były... I tu urwał dodając, że nie podoba mu się to. Chwilę wcześniej wspomniał natomiast o faszyzmie.

Sprawę komentuje nam radna Agnieszka Zabrocka (Koalicja Obywatelska).

– Problem rzeczywiście istnieje. Zgłasza go wiele osób. Rynek Kościuszki jest miejscem, gdzie wielu białostoczan spędza czas wolny, chce organizować wydarzenia. Uważam, że należy zastanowić się nad stworzeniem regulaminu Rynku Kościuszki, który następnie uchwaliłaby Rada Miasta. Trudno mówić, kto może coś organizować, a ktoś nie. Ale regulamin mógłby zakładać używanie urządzeń nagłaśniających po uzyskaniu dodatkowej zgody. Podobne rozwiązanie funkcjonuje np. na rynku we Wrocławiu. Regulaminy mają też białostockie parki – zauważa radna Agnieszka Zabrocka.

AUTOREKLAMA 0111455539

XI FORUM seniora zima 2026
Przestrzeń dobrej energii

Gościem specjalnym będzie **Anna Seniuk**

29 STYCZNIA 2026
godz. 10.00
Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku

Udział w Forum Seniora jest **BEZPŁATNY**, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!
To wyjątkowe wydarzenie stworzone z myślą o aktywnych, ciekawych świata i pełnych energii osób 60+

Naszym celem jest inspirowanie osób starszych do działania – do dbania o siebie, rozwijania pasji i odkrywania nowych możliwości. Stawiamy na energię, emocję i bezpośredni kontakt z uczestnikami.

Zarejestruj się na: **www.poranny.pl/forumseniora**

ORGANIZATOR: Kurier Poranny, Gazeta Współczesna
PARTNER STRATEGICZNY: MLEKOVITA
PARTNER GŁÓWNY: Białystok
PATRON HONOROWY: Podlaski Kurator Oświaty
PARTNER MERYTORYCZNY: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

eprasa.pl 09b33f340e

Sprzęt za ponad 1,5 mln zł trafił do pogotowia

Ochrona zdrowia
opr. red

Nowoczesny sprzęt medyczny oraz zaplecze energetyczne wzmacniają kolejne jednostki ratownictwa w regionie. W piątek zaprezentowano wyposażenie zakupione w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, które trafiło do Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży.

FOT. PAWEŁ KRUKOWSKI/UMWP

Sprzęt, który trafi do łomżyńskiego pogotowia zaprezentowano w piątek

– Przekazujemy między innymi agregaty prądotwórcze, urządzenia do kompresji klatki piersiowej oraz respiratory. Jestem przekonany, że sprzęt ten będzie bardzo potrzebny Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. Oczywiście, nie są to urządzenia przeznaczone do codziennej pracy w warunkach pokoju. To wyposażenie zabezpieczające nas na wypadek tej najgorszej ewentualności – miejmy nadzieję, że takiej nie będzie – powiedział członek zarządu województwa podlaskiego Jacek Piorunek.

Inwestycja miała na celu wzmocnienie zdolności reagowania Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego w sytuacjach kryzysowych, zagrożeń masowych oraz zdarzeń o charakterze nadzwyczajnym.

Wiceprzewodniczący sejmiku Wojciech Grochowski podkreślił, że ważne jest przygotowanie na różne okoliczności. – Dobrze, że powstają tego typu struktury i podejmowane są takie działania – powiedział.

Wojewódzka stacja pogotowia kupiła respiratory transportowe, defibrylatory oraz urządzenia do kompresji klatki piersiowej, które bezpośrednio zwiększą skuteczność udzielania pomocy medycznej osobom poszkodowanym w przypadku zdarzeń masowych i nadzwyczajnych. Dodatkowo zakupiono agregaty prądotwórcze o mocy 50 kW i 12 kW, które zapewnią ciągłość funkcjonowania jednostki w przypadku przerw w dostawie energii elektrycznej. Zakupione agregaty stanowią alternatywne i zapasowe źródło zasilania, co wzmacnia odporność infrastruktury krytycznej Systemu Ratownictwa Medycznego na zagrożenia energetyczne i techniczne. Jeden z agregatów prądotwórczych znajduje się przed budynkiem filii w Grajewie, drugi został zainstalowany w Ciechanowcu. Trzeci zaś – najmniejsze, mobilne urządzenie – został zamontowany w miejscu stacjonowania zespołu ratownictwa medycznego w Jedwabnem.

– Jest to sprzęt niezwykle istotny, który będzie wykorzystywany w sytuacjach kryzysowych, w których zespoły ratownictwa medycznego znajdują się na pierwszej linii działań ratowniczych. Jego zastosowanie znacząco podniesie jakość udzielanych świadczeń pacjentom w stanie zagrożenia życia – wyjaśniła dyrektor łomżyńskiego pogotowia Ewelina Potaś.

Podkreśliła, że zakupiony sprzęt to realne zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców województwa oraz znaczące wzmocnienie zdolności operacyjnej pogotowia ratunkowego.

Całkowita wartość zadania wyniosła 1 547 784,12 zł, z czego 1 520 234,58 zł stanowiło dofinansowanie, a wkład własny – 27 549,54 zł.

Radni jednogłośnie przeciwko budowie poligonu przy granicy

Sejny
red

Rada Powiatu Sejneńskiego przyjęła w piątek jednogłośnie stanowisko sprzeciwiające się planowanej budowie poligonu wojskowego w Kopciowie na Litwie, tuż przy granicy z Polską. Dokument trafi do polskich władz.

Jak już informowaliśmy Rady Obrony Państwa Litwy podjęła decyzję o budowie poligonu wojskowego, który ma być zlokalizowany w miejscowości Kopciowo w rejonie łoździejskim. To miejsce dzieli od granicy z Polską zaledwie 10 km. Powierzchnia poligonu miałaby wynieść około 146 kilometrów kwadratowych. Według założeń litewskiego resortu obrony na poligonie będą odbywać się ćwiczenia i szkolenia wojskowe z udziałem nawet 3,5-4 tys. żołnierzy. Regularnie mają się tam odbywać ćwiczenia na mniejszą skalę.

Plany litewskich sąsiadów niepokoją mieszkańców Sejneńszczyzny. Rada Powiatu Sejneńskiego spotkała się w piątek na nadzwyczajnej sesji, by jednogłośnie przyjąć stanowisko, w którym wyraża swój sprzeciw wobec budowy poligonu.

– Nie sprzeciwiamy się samej idei istnienia poligonu wojskowego na Litwie, ale jego umiejscowieniu na pograniczu, w regionie o wyjątkowych walorach przyrodniczych i turystycznych, zamieszkałym przez ludzi, którzy od pokoleń żyją z rolnictwa i turystyki – mówili.

Jak zaznaczył starosta sejneński Maciej Plesiewicz teren ten i tak już funkcjonuje w cieniu „przesmyku suwalskiego". – W mojej ocenie zabrakło dialogu. Wspólnie z Litwą jesteśmy w Unii Europejskiego, NATO, więc o tematach, które dotyczą granicy powinniśmy rozmawiać. Wszystkie działania, które oddalą tę linię wyznaczoną przez stronę litewską, jeśli chodzi o linię poligonu będą pomocne, ale nie rozwiążą naszych problemów jako mieszkańców powiatu sejneńskiego – mówił.

Na sesji Rady Powiatu Sejneńskiego obecni byli wójtowie gmin z terenu powiatu, a także burmistrz Sejn.

– Jako miasto jesteśmy zagrożeni przede wszystkim gospodarczo, ale i turystycznie. Skutki odczujemy bardzo szybko, bo jak mamy się rozwijać, mając tuż obok poligon wojskowy? – pytał Dorian Krause, burmistrz Sejn.

Do starostwa wpłynęła również petycja mieszkańców przeciwko lokalizacji poligonu tak blisko granicy. Podpisało ją już kilkaset osób.

– Granica nie powstrzyma pocisków – mówił wicestarosta Antoni Baudzis, relacjonując spotkanie mieszkańców Kopciowa z prezydentem Litwy Gitanasem Nausėdą. – Strzelania mają odbywać się zaledwie 500 metrów od granicy, a w niektórych miejscowościach domy stoją kilkadziesiąt metrów od linii granicznej. To nie są abstrakcyjne lęki, tylko realne obawy o bezpieczeństwo.

W ubiegły czwartek prezydent Litwy spotkał się z mieszkańcami Kopciowa. Na spotkaniu obecna była także wójt gminy Sejny Joanna Raś. Zwróciła uwagę, że podczas rozmów z prezydentem Litwy nie było mowy o zmianie lokalizacji poligonu, a jedynie o wysiedleniach i warunkach życia tych, którzy zostaną. – To sprawia wrażenie, że decyzja już zapadła – dodała.

Na piątkowej sesji obecny był także poseł KO Jacek Niedźwiedzki, który zadeklarował wsparcie.

– Jako poseł i członek Komisji Obrony Narodowej rozmawiałem w tej sprawie z wiceministrem MON Cezarym Tomczykiem, który jednoznacznie zapewnił mnie, że nie ma planów budowy poligonu po stronie polskiej. Jednocześnie deklaruję, że w najbliższych dniach złożę interpelację do ministra wyrażając sprzeciw mieszkańców Sejneńszczyzny wobec budowy litewskiego poligonu tak blisko naszej granicy. Nikt nie kwestionuje prawa naszego sąsiada do wzmacniania swojego bezpieczeństwa, ale będziemy zabiegać o to, by ta inwestycja została przesunięta dalej od granicy polsko-litewskiej. Bezpośrednie sąsiedztwo poligonu to nie tylko hałas, który przecież nie zna granic międzypaństwowych, ale też zanieczyszczenia powietrza i potencjalne zagrożenie bezpieczeństwa – przekazuje poseł.

REKLAMA 0011464464

BURMISTRZ GONIĄDZA

przeznacza do oddania w użyczenie na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, poz. 1465 z późn. zm.) część nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Goniądz, położonych w Goniądzu, oznaczonych numerami działek: 1247 i 1249 o łącznej powierzchni 1,30 ha, położonych w obrębie Goniądz - Miasto, oraz część działki o numerze 708/9 o powierzchni 0,15 ha, położonej w obrębie 0010 Łazy.

Nieruchomości przeznacza się na cele związane z przechowywaniem materiałów inżynierskich, tj. wielkogabarytowych produktów betonowych, w ramach realizacji Narodowego Programu Odstraszania i Obronności „Tarcza Wschód".

Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Goniądzu na okres 21 dni, a ponadto opublikowany na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.goniadz.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej https://bip-umgoniadz.wrotapodlasia.pl.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Goniądzu, pokój nr 7, tel. 85 738 00 43 wew. 16

REKLAMA 0011464660

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
Burmistrz Tykocina
ogłasza
pierwszy przetarg ustny ograniczony na sprzedaż

nieruchomości położonej w Tykocinie, gmina Tykocin, powiat białostocki, woj. podlaskie.
Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr 1670/15, obrębu Tykocin, o powierzchni 0,0216 ha, zapisana w KW Nr BI1B/00002546/1
Cena wywoławcza wynosi 39 000,00 zł netto, wadium wynosi 4.000,00 zł.
Działka oznaczona użytkiem B.
W przetargu mogą brać udział jedynie właściciele nieruchomości przyległych.
Nieruchomość położona jest na terenie, na którym nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Działka nie jest objęta decyzją o warunkach zabudowy. W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Tykocin działka jest oznaczona jako tereny zabudowy mieszkaniowej i usługowej. Do ceny osiągniętej w przetargu dolicza się podatek VAT w wysokości 23%.
Przetarg na sprzedaż odbędzie się w dniu 06 marca 2026 r. o godz. 11.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Tykocinie, sala konferencyjna, wadium należy wpłacić do 02 marca 2026r.
Pełna informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie ul. 11 Listopada 8, 16-080 Tykocin, stronie internetowej **http://umtykocin.pl/** i BIP.
Szczegółową informację można uzyskać w Referacie Nieruchomości i Zamówień Publicznych w Tykocinie tel. 85 686 93 11.

REKLAMA 0011464658

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
Burmistrz Tykocina
ogłasza
pierwszy przetarg ustny ograniczony na sprzedaż

nieruchomości położonej w Tykocinie, gmina Tykocin, powiat białostocki, woj. podlaskie.
Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr 1670/14, obrębu Tykocin, o powierzchni 0,0216 ha, zapisana w KW nr BI1B/00002546/1
Cena wywoławcza wynosi 39 000,00 zł netto, wadium wynosi 4.000,00 zł.
Działka oznaczona użytkiem B.
W przetargu mogą brać udział jedynie właściciele nieruchomości przyległych.
Nieruchomość położona jest na terenie, na którym nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Działka nie jest objęta decyzją o warunkach zabudowy. W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Tykocin działka jest oznaczona jako tereny zabudowy mieszkaniowej i usługowej. Do ceny osiągniętej w przetargu dolicza się podatek VAT w wysokości 23%.
Przetarg na sprzedaż odbędzie się w dniu 6 marca 2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Tykocinie, sala konferencyjna, wadium należy wpłacić do 2 marca 2026 r.
Pełna informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, 16-080 Tykocin, stronie internetowej **http://umtykocin.pl/** i BIP.
Szczegółową informację można uzyskać w Referacie Nieruchomości i Zamówień Publicznych w Tykocinie, tel. 85 686 93 11.

REKLAMA 0011464120

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA WÓJTA GMINY ORLA O PRZETARGU

Przetarg dotyczy niezabudowanej nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 436/23 o powierzchni 0,1294 ha, położonej w obrębie gruntów wsi Orla w rejonie ulic: Poświętnej i Partyzantów.
Nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.
Cena wywoławcza wynosi: **45 500,00 zł.** Sprzedaż zwolniona od podatku VAT.
Wysokość wadium wynosi: **4 550,00 zł.**
Termin i miejsce przetargu: **25 lutego 2026 r., godz. 10.00** w siedzibie Urzędu Gminy Orla, ul. Mickiewicza 5 (sala konferencyjna).
Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orla przy ul. Mickiewicza 5 oraz opublikowano na stronie internetowej **http://bip.ug.orla.wrotapodlasia.pl**
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w **Urzędzie Gminy Orla – pokój nr 3, tel. 85 730 57 92 w godz. 8.00 – 15.00.**

REKLAMA 0011464201

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA WÓJTA GMINY ORLA O PRZETARGU

Przetarg dotyczy niezabudowanej nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę ewidencyjną nr **436/24** o powierzchni 0,1253 ha położonej w obrębie gruntów **wsi Orla** w rejonie ulic: **Poświętnej i Partyzantów**.
Nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego
Cena wywoławcza wynosi: **44 000,00 zł**. Sprzedaż zwolniona od podatku VAT. Wysokość wadium wynosi: **4 400,00 zł**.
Termin i miejsce przetargu: **25 lutego 2026 r., godz. 12.00** w siedzibie Urzędu Gminy Orla, ul. Mickiewicza 5 (sala konferencyjna).
Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orla przy ul. Mickiewicza 5 oraz opublikowano na stronie internetowej http://bip.ug.orla.wrotapodlasia.pl
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Orla – pokój nr 3, tel. 85 730 57 92 w godz. 8.00 – 15.00.

eprasa.pl 09b33f340e

POLSKA *i* ŚWIAT

FERIE

Pierwszy tydzień ferii zimowych zapowiada się pogodnie; typowo zimowe warunki będą w górach – tam pokrywa śnieżna wynosi 90 cm – poinformowała rzeczniczka IMGW Agnieszka Prasek. W ostatnim tygodniu stycznia przyjdzie wyż syberyjski, co będzie skutkować temperaturami w nocy nawet do minus 20 st. C – zapowiedziała. Zimowe warunki utrzymają się też w centrum, na wschodzie i na południowym wschodzie.

Studniówkę pamięta się zawsze, często lepiej niż maturę. Bal studniówkowy to symboliczne przejście w dorosłość

Barbara Nowacka ministra edukacji narodowej

KRÓTKO

POLITYKA

Jeden kandydat na szefa KO

W wyborach na przewodniczącego Koalicji Obywatelskiej wystartuje jeden kandydat – obecny lider partii, premier Donald Tusk. Termin zgłaszania kandydatów minął w sobotę o północy. Wybory szefa KO odbędą się 8 marca. Będą przeprowadzone w formie tradycyjnej: członkowie KO będą głosować w wyznaczonych miejscach, wrzucając do urn karty do głosowania.

Do soboty mogli się zgłaszać kandydaci na przewodniczącego partii. Wicemarszałkini Sejmu Dorota Niedziela, która jako krajowy komisarz wyborczy KO będzie czuwać nad wyborami, poinformowała, że wpłynęło tylko jedno zgłoszenie – premiera Tuska.

8 marca, wraz z głosowaniem na szefa ugrupowania, odbędą się też wybory na przewodniczących regionów i powiatów, członków rad powiatów oraz delegatów powiatów. Termin na zgłaszanie się kandydatów upłynie 20 lutego. Po dwóch tygodniach zostanie przeprowadzona ewentualna druga tura.

PAP

POWIAT WADOWICKI

Ogromny pożar podczas wesela

FOT. FB-MAŁOPOLSKA ALARMOWO

W sobotę, 17 stycznia, około g. 19.40 w hotelu w Targanicach doszło do pożaru. Ogień objął dach jednego z budynku ośrodka Kocierz Resort – tzw. Chaty Baciarskiej – w której akurat odbywało się wesele. Około 100 osób biorących udział w imprezie opuściło obiekt przed przyjazdem straży.

WARSZAWA

Makabryczne odkrycie w Ursusie

W warszawskiej dzielnicy Ursus doszło do tragicznego odkrycia. W zrujnowanym budynku przy ul. Wiosny Ludów znaleziono ciała dwóch starszych osób. W sobotę, 17 stycznia w południe, policjanci zostali powiadomieni przez zaniepokojonego mieszkańca Ursusa, że od dwóch dni nie widział swoich sąsiadów zamieszkujących zrujnowany dom i obawia się o ich zdrowie. Po wejściu do domu policjanci odnaleźli zwłoki dwóch starszych osób: kobiety i mężczyzny. Wezwany na miejsce lekarz stwierdził ich zgon.

Policja prowadzi czynności wyjaśniające pod nadzorem prokuratora. Dokładna przyczyna śmierci zostanie ustalona po przeprowadzeniu sekcji zwłok.

Jest porozumienie z Mercosur. Rolnicy zapowiadają protesty

oprac. Dorota Kowalska
Warszawa

Unia Europejska podpisała w sobotę umowę handlową z blokiem Mercosur. Porozumienie utworzy strefę wolnego handlu, która obejmie ponad 700 mln konsumentów.

W ubiegły piątek w Brukseli na podpisanie umowy UE – Mercosur zgodziła się Rada Unii Europejskiej. Gdy porozumienie wejdzie w życie, zniesione zostaną cła na handel między Unią a blokiem Mercosur, natomiast niektóre produkty rolnicze mają zostać objęte kontyngentami.

Polska, Francja, Węgry, Austria i Irlandia głosowały przeciwko umowie, Belgia wstrzymała się od głosu. Do zbudowania mniejszości blokującej potrzeba było sprzeciwu co najmniej czterech państw członkowskich stanowiących co najmniej 35 procent ludności UE. O tym, że umowa wejdzie w życie, przesądziło stanowisko Włoch.

Podpis pod umową złożył w imieniu UE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szefczovicz. Negocjacje dotyczące umowy między UE a blokiem państw Mercosuru trwały 25 lat, ale znacząco przyspieszyły w 2025 roku.

Komisja Europejska widzi w umowie z Mercosurem (tworzą go Argentyna, Brazylia, Paragwaj i Urugwaj) szansę na otwarcie rynków południowoamerykańskich na towary przemysłowe takie jak samochody, maszyny czy tekstylia. Obecnie są one obłożone cłami na poziomie 35 proc., co utrudnia europejskim producentom handel.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Związki zawodowe rolników zapowiedziały na jutro dużą demonstrację przed Parlamentem Europejskim

Największe emocje budzi część umowy dotycząca rolnictwa. Finalizowaniu prac nad porozumieniem handlowym towarzyszyły protesty rolników w całej Europie. Obawiają się oni zalania unijnego rynku tańszą żywnością z Mercosuru, zwłaszcza mięsem.

Europejscy rolnicy uważają za niesprawiedliwe m.in. to, że z jednej strony UE nakłada na własnych producentów wyśrubowane standardy, a z drugiej otwiera się na import z krajów, które nie muszą przestrzegać takich obostrzeń.

Wątpliwości nie rozwiała wzmocniona klauzula ochronna do umowy, którą zaproponowała Komisja Europejska. Mechanizm mający chronić rynek przed zaburzeniami wywołanymi wolnym handlem jest częścią wszystkich porozumień handlowych zawieranych przez UE. W przypadku umowy z Mercosurem Wspólnota przyjęła jego wzmocnioną wersję.

Minister rolnictwa Stefan Krajewski, w reakcji na podpisanie w sobotę przez Unię Europejską umowy handlowej z Mercosurem, przypomniał, że w przyszłym tygodniu Parlament Europejski ma głosować nad skargą na umowę do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

„Mimo błędów poprzedników, którzy zgodzili się na umowę UE – Mercosur, my się nie poddajemy. To nie koniec walki" – napisał w sobotę Krajewski.

Jak przypomniał, w przyszłym tygodniu ma odbyć się głosowanie w Parlamencie Europejskim nad złożoną przez grupę europosłów z Polski skargą na umowę do Trybunału Sprawiedliwości UE.

„Liczę na jedność wszystkich polskich europosłów. Mamy gotowe scenariusze prawne (TSUE) i służby w pełnej gotowości do kontroli" – podkreślił minister rolnictwa. Dodał, że polski rząd zrobi „wszystko, by ochronić polskich rolników". Zaapelował też do opozycji i – jak to określił – niektórych „związków".

„Przestańcie przeszkadzać. Odłóżcie na bok zasadę »im gorzej, tym lepiej«. Dziś ważniejsza jest polska wieś niż Wasze słupki sondażowe i prywatne interesy. Nie ma sprawy ważniejszej niż Polska" – brzmi wpis Krajewskiego.

Doradca Karola Nawrockiego: Prezydent nie pomagał w przyznaniu azylu ministrowi Zbigniewowi Ziobrze

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Prezydent Karol Nawrocki nie pomagał w przyznaniu azylu ministrowi Zbigniewowi Ziobrze – powiedział w niedzielę doradca prezydenta RP Alvin Gajadhur.

Były minister sprawiedliwości, aktualnie poseł Prawa i Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro jest objęty azylem politycznym i ochroną międzynarodową przez władze Węgier, które uznały, że grożą mu prześladowania polityczne. Decyzja ta zapadła w grudniu ub.r. Sam Ziobro oświadczył m.in., że pozostanie za granicą do czasu, gdy „w Polsce zostaną przywrócone rzeczywiste gwarancje praworządności".

W niedzielę w TVP Info Gajadhura zapytano o pojawiające się „nieoficjalne informacje", według których „współpracownicy Zbigniewa Ziobry twierdzą, że bardzo dużą rolę w uzyskaniu azylu na Węgrzech odegrał prezydent Karol Nawrocki, że był osobiście zaangażowany w to, żeby Ziobrze azyl pomóc uzyskać". Doradca prezydenta odparł, że to nieprawda. – Prezydent Karol Nawrocki nie pomagał w przyznaniu azylu panu ministrowi Ziobrze (...). To jest tak naprawdę pytanie do premiera Orbana, jak został ten azyl przyznany, bo to jest kwestia Węgier – powiedział.

Gajadhur dodał, iż „widać, że Węgry widzą, że w Polsce jest demolowany ustrój państwa przez premiera Donalda Tuska" i „można mieć wątpliwości, czy Zbigniew Ziobro mógłby tutaj liczyć na uczciwy proces". – Raczej nie. To jest nagonka polityczna – ocenił.

Wobec Ziobry w Polsce toczy się postępowanie karne, w którym prokuratura zarzuca mu m.in. kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą oraz że wykorzystywał swoje stanowisko do działań o charakterze przestępczym. PAP

eprasa.pl 09b33f340e

BLISKI WSCHÓD USA WYSŁAŁY NA BLISKI WSCHÓD M.IN. CZOŁGI ABRAMS I WOZY BOJOWE BRADLEY

Trump o zmianie władz w Iranie

Grzegorz Kuczyński
USA/Iran

Prezydent USA Donald Trump stwierdził, że nadszedł czas, aby nowi przywódcy przejęli kontrolę w Iranie po tym, jak dziesiątki tysięcy protestujących wyszły na ulice w tym kraju.

– Nadszedł czas, aby poszukać nowych przywódców w Iranie – powiedział Trump w wywiadzie dla Politico opublikowanym 17 stycznia.

Trump zaatakował również bezpośrednio najwyższego przywódcę Iranu, ajatollaha Alego Chameneiego, który od 37 lat reprezentuje rzeczywistą władzę w kraju i wcześniej zaatakował prezydenta USA w mediach społecznościowych.

– Jako przywódca kraju, Chamenei jest winny całkowitego zniszczenia kraju i stosowania przemocy na niespotykaną dotąd skalę – powiedział Trump. – Aby kraj mógł funkcjonować, nawet jeśli funkcjonuje na bardzo niskim poziomie, przywódcy powinni skupić się na właściwym zarządzaniu krajem, tak jak ja robię to w Stanach Zjednoczonych, a nie zabijać tysiące ludzi, aby utrzymać kontrolę.

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

W Iranie od 28 grudnia 2025 r. trwają masowe protesty, które są krwawo tłumione przez władze. Według szacunków, siły bezpieczeństwa zabiły nawet 20 tys. osób

Teheran uległ USA?

17 stycznia Chamenei powtórzył swoje twierdzenie, że to Stany Zjednoczone podżegały do protestów w Iranie, i obarczył Trumpa winą za ofiary śmiertelne. – Uważamy prezydenta USA za winnego ofiar śmiertelnych, zniszczeń i zniesławienia, jakich dopuścił się wobec narodu irańskiego – powiedział w corocznym przemówieniu z okazji święta religijnego.

Dzień wcześniej Trump publicznie podziękował irańskim przywódcom na Truth Social, pisząc: „Bardzo szanuję fakt, że wszystkie planowane egzekucje przez powieszenie, które miały się odbyć wczoraj (ponad 800), zostały odwołane przez irańskie władze. Dziękuję!”. Tyle że Iran ani nie potwierdził publicznie planów egzekucji 800 protestujących, ani nie ogłosił odwołania takich egzekucji.

Amerykanie ściągają posiłki

Tymczasem armia Stanów Zjednoczonych w mijającym tygodniu rozmieściła w regionie czołgi M1 Abrams i wozy bojowe piechoty M2A3 Bradley. Takie nagromadzenie sił może oznaczać przygotowania do potencjalnego ataku na Iran, co zasugerował w swym najnowszym raporcie amerykański portal militarny TheWarZone (TWZ).

Trump wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie atakiem w związku z represjami wobec antyrządowych demonstrantów. Ale w piątek potwierdził, że odwołał planowane uderzenie na Iran, tłumacząc, że reżim „przestał zabijać demonstrantów”. Jednak według TWZ to amerykańscy planiści wojskowi poprosili prezydenta, aby dał im więcej czasu na przygotowania.

Według portalu Army Recognition w nadchodzącym tygodniu na Bliski Wschód przybędzie Grupa Uderzeniowa Lotniskowca Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu ośmioma dywizjonami lotniczymi i wspierającymi go krążownikiem rakietowym klasy Ticonderoga USS Mobile Bay i niszczycielem rakietowym klasy Arleigh Burke z dużą liczbą wyrzutni rakietowych, które mogłyby zostać użyte do ataku na Iran. W pobliżu grupy płynie okręt podwodny, nieujawniony z nazwy ze względów bezpieczeństwa operacyjnego.

Choć operacja militarna została wstrzymana, Trump dotychczas nie wykluczył kategorycznie ataku na Iran. Zdaniem TWZ, jeśli zdecyduje się na uderzenie, jego opcje obejmą szeroki wachlarz, od chirurgicznych ataków na siły Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) i mordujące protestujących paramilitarne oddziały Basidż, po atak na samego ajatollaha Chameneiego, a nawet ponowne uderzenie w obiekty nuklearne. Zniszczenie irańskiej obrony przeciwlotniczej i systemów rakiet krótkiego zasięgu może być kolejną opcją, aby zmniejszyć ryzyko przyszłych operacji.

Antyamerykańskie protesty w Kopenhadze i innych miastach

Grzegorz Kuczyński
Kopenhaga

Tysiące ludzi zebrały się w sobotę na placu przed ratuszem miejskim w Kopenhadze, aby zaprotestować przeciwko roszczeniom USA wobec Grenlandii.

W Kopenhadze niesiono na transparentach hasła: „Grenlandia nie jest na sprzedaż”, „Ręce precz od Grenlandii” oraz „Grenlandia należy do Grenlandczyków”. Wśród przemawiających była burmistrz duńskiej stolicy Sisse Marie Welling. Następnie tłum udał się w kierunku ambasady Stanów Zjednoczonych.

Chodzi o demokrację

Rzeczniczka organizatorów, Zrzeszenia Grenlandczyków w Danii (Uagut), Julie Rademacher, podkreśliła że celem manifestacji jest także walka o zachowanie demokracji na świecie. – Nie chodzi tylko o Grenlandię – mówiła.

W Danii podobne demonstracje zorganizowano m.in. w Aarhus, Aalborgu oraz Esbjergu. Manifestacje zostały zapowiedziane również w stolicy Grenlandii, Nuuk, a także – według zapowiedzi na platformie społecznościowej – w Kanadzie.

Jak poinformowały duńskie lokalne media, w wielu sklepach z materiałami propagandowymi zabrakło grenlandzkich flag. Erfalasorput (po grenlandzku nasza flaga) to dwa pasy: biały symbolizujący lodowiec oraz czerwony przedstawiający ocean. W środku jest wschodzące słońce, które częściowo odbija się w morzu.

Trump chce wyspy

Prezydent USA Donald Trump wielokrotnie mówił o konieczności przejęcia Grenlandii przez Stany Zjednoczone. W ostatnim czasie spekulował, że jeśli USA nie przejmą kontroli nad Grenlandią, zrobią to Chiny albo Rosja.

Odrzucił przy tym inne rozwiązania, takie jak zwiększenie tam obecności żołnierzy USA i proponowaną przez Niemcy misję państw NATO na wyspie. W niedawnym wywiadzie dla „New York Timesa” powiedział, że USA mogą być zmuszone do „wyboru” między Grenlandią a NATO.

FOT. PAP/EPA

W sklepach w stolicy Danii zabrakło flag Grenlandii – taki był na nie popyt

Zima sparaliżowała Kamczatkę. Takiego śniegu nie było od 30 lat

Grzegorz Kuczyński
Kamczatka

Od 13 stycznia na Kamczatce spadła rekordowa ilość śniegu. Z powodu cyklonu śnieżnego w Pietropawłowsku Kamczackim zginęły dwie osoby, a w mieście wprowadzono stan wyjątkowy.

Na Kamczatce wystąpiły najsilniejsze opady śniegu od 30 lat. Ich przyczyną było kilka cyklonów z rzędu. Już w grudniu opady śniegu w regionie przekroczyły miesięczną normę trzykrotnie!

Kolejny cyklon nadciągnął 12 stycznia. W ciągu jednej doby w Pietropawłowsku Kamczackim spadło więcej niż wynosi miesięczna norma opadów. Wysokość pokrywy śnieżnej w stolicy regionu sięga 1,3 m. W sąsiedniej wsi Sosnowka – 163 cm.

Śnieg zasypał podjazdy, niektórzy mieszkańcy mogli wyjść z mieszkania tylko przez okna na parterze. Z powodu zasp śnieżnych do niektórych sklepów spożywczych przestały być dostarczane łatwo psujące się produkty. W mieście pojawił się niedobór chleba, mięsa, mleka, jajek, owoców i warzyw.

FOT. X

Region zmaga się z największymi opadami od ponad 30 lat – miejscami warstwa śniegu sięga nawet 4 metrów

W stolicy regionu odwołano kursowanie transportu publicznego. W przewożeniu mieszkańców pomaga Rosgwardia. Praca regionalnych instytucji przeszła w tryb zdalny, odwołano zajęcia w szkołach wyższych.

W mieście od 15 stycznia obowiązuje stan wyjątkowy. Pozwoli to na zaangażowanie dodatkowych sił do likwidacji skutków cyklonu. Nadzwyczajne środki wprowadzono po śmierci dwóch mężczyzn w wyniku spadającego śniegu z dachu. Ciało jednego z nich znaleziono 15 stycznia na ulicy Sowieckiej pod zwałami śniegu. Drugi mężczyzna zginął przy prywatnym domu. Osobom odpowiedzialnym za odśnieżanie grozi do 6 lat więzienia.

Ministerstwo Sytuacji Nadzwyczajnych ostrzegło mieszkańców przed niebezpieczeństwem… skakania w wysokie zaspy dla zabawy. „Pod warstwą śniegu mogą znajdować się ogrodzenia, samochody, ostre metalowe konstrukcje, które mogą spowodować obrażenia ciała – wyjaśniono portalowi RBK w służbie prasowej regionalnego resortu.

eprasa.pl 09b33f340e

Najlepsi nauczyciele uhonorowani

Po raz kolejny poznaliśmy laureatów jednego z największych plebiscytów edukacyjnych w Polsce. W piątek, 16 stycznia, odbyła się gala podsumowująca regionalny finał, podczas której uhonorowano osoby i placówki edukacyjne szczególnie cenione przez mieszkańców województwa.

Głosami internautów i czytelników „Kuriera Porannego i „Gazety Współczesnej" wyłoniono zwycięzców na wszystkich poziomach kształcenia – od edukacji przedszkolnej, przez szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, aż po szkolnictwo wyższe. Nagrody trafiły nie tylko do nauczycieli, ale również do przedszkoli, szkół oraz szkół językowych, które w minionym roku cieszyły się największym uznaniem.

Ideą plebiscytu było docenienie pedagogów, którzy wyróżniają się zaangażowaniem, pomysłowością i umiejętnością budowania relacji. To nauczyciele, którzy potrafią inspirować, motywować i z pasją przekazywać wiedzę, a jednocześnie zyskują zaufanie oraz sympatię swoich uczniów i ich rodziców.

– To bardzo duże wyróżnienie. Jestem bardzo wzruszony. Dziękuję serdecznie wszystkim rodzicom oraz dzieciom, którzy zgłosili mnie do tego plebiscytu i oddali na mnie swoje głosy. Naprawdę jestem szczęśliwy, że nasza społeczność, także dzięki takim wydarzeniom, może się integrować i pokazać, że jesteśmy razem – mówił Bartłomiej Zawadzki, nauczyciel ze Szkoły Podstawowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Dobrzyniewie Dużym, laureat pierwszego miejsca w kategorii Nauczyciel Klas IV-VIII.

Szczególne miejsce wśród nagrodzonych zajęli nauczyciele wychowania przedszkolnego. W ich pracy, oprócz kompetencji dydaktycznych, niezwykle istotne są empatia, cierpliwość i ciepło, które towarzyszą dzieciom w pierwszych krokach edukacyjnej drogi.

Podczas gali wyróżniono także nauczycieli akademickich. W ich przypadku jury i głosujący zwracali uwagę nie tylko na sposób prowadzenia zajęć i relacje ze studentami, ale również na aktywność naukową, pasję badawczą oraz wkład w rozwój środowiska akademickiego.

Nie zapomniano również o pedagogach i psychologach szkolnych, którzy każdego dnia odgrywają kluczową rolę w życiu uczniów. To oni wspierają młodych ludzi w trudnych momentach, pomagają radzić sobie z emocjami i problemami oraz budować zdrowe relacje z rówieśnikami i dorosłymi.

Plebiscyt po raz kolejny pokazał, jak ważną rolę w lokalnych społecznościach odgrywa edukacja i osoby, które ją współtworzą. Gala była nie tylko okazją do wręczenia nagród, ale również do podkreślenia znaczenia pracy nauczycieli i placówek edukacyjnych, które każdego dnia kształtują kolejne pokolenia.

– Dzisiejsze wyróżnienie jest uwieńczeniem mojej wieloletniej pracy jako nauczyciela matematyki w liceum. Wiadomo, matematyka nie jest przedmiotem łatwym ani szczególnie lubianym, tym bardziej jest mi miło, że uczniowie doceniają moją pracę i dołożyli tyle trudu, żeby zgłosić moją kandydaturę oraz głosować – powiedziała Edyta Truszkowska, nauczyciel i dyrektor VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego w Białymstoku, zdobywczyni I miejsca w kategorii Nauczyciel Szkoły Ponadpodstawowej.

Magda Ciasnowska

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

eprasa.pl 09b33f340e

czas Z RODZINĄ

Poniedziałek, 19.01.2026

LUDZIE • STR. 11

Największą pasją *Adama Sztaby* jest muzyka

To jej poświęcał całe dnie, a czasem nawet noce. Jednak teraz na pierwszym miejscu stawia rodzinę

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

ZDROWIE • STR. 12-13

Ruch i zdrowy styl życia są kluczem do zdrowego *kręgosłupa*

KUCHNIA • STR. 14

Zimą chętnie jemy zupy, które rozgrzewają i sycą

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Obecność psa w domu pozytywnie wpływa na domowników

eprasa.pl 09b33f340e

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc **na seniorach**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Katarzyna Piojda,** redaktorka zajmująca się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów

W Polsce seniorzy bardzo chętnie zostają opiekunami zwierząt. Ma to ogólnie bardzo pozytywny wpływ na ich życie. Wielu seniorów boryka się z osamotnieniem, w związku z tym opieka nad zwierzęciem bardzo im pomaga przerwać trochę tę rutynę, ale też wspomóc aktywność fizyczną.

Pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne

– Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc na seniorach – mówi Małgorzata Głowacka, lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. – W kontekście zdrowia psychicznego niezwykle ważne jest poczucie bycia potrzebnym. Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową. Towarzyszenie, bezwarunkowa akceptacja i miłość są niesamowitym wsparciem w podwyższeniu jakości życia seniorów.

Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham podkreślają wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty i łagodzeniu stresu. Z badania przeprowadzonego przez YouGov PLC na zlecenie firmy Mars wynika, że 85 proc. Polaków uważa, że ich pupil ma korzystny wpływ na ich samopoczucie psychiczne. 49 proc. przyznaje, że ich czworonożni przyjaciele gwarantują im towarzystwo w stresujących momentach. 18 proc. natomiast znajduje pocieszenie w rozmowie z psem dzięki temu, że daje im bezpieczną przestrzeń do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

FOT. 123RF

Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową. Są niesamowitym wsparciem w podwyższeniu jakości życia seniorów

Wybór psa musi być dostosowany do możliwości seniora

– Decyzja o przyjęciu zwierzęcia do swojego domu, niezależnie od wieku opiekuna, musi być podjęta odpowiedzialnie, czyli powinniśmy zwrócić uwagę na to, gdzie mieszkamy, jaki jest nasz stan zdrowia, jaka jest nasza aktywność fizyczna, czyli w jaki sposób i gdzie żyjemy – mówi Małgorzata Głowacka. – Oczywiście niezwykle ważny jest odpowiedni dobór zwierzęcia do możliwości seniora.

Eksperci wskazują również, że psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów. Są dla nich silną motywacją do regularnych spacerów, troski o karmienie, a także pielęgnację. Dla opiekunów, niezależnie od wieku, oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co z kolei przekłada się na utrzymanie sprawności i wysokiej jakości życia.

– To jest bardzo ważne, aby utrzymać prawidłową masę ciała, która wpływa nie tylko na naszą sprawność, ale również na funkcjonowanie układu krążenia, który u osób starszych jest narażony na coraz więcej problemów, między innymi zawały serca – wyjaśnia lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. – Dzięki obecności zwierząt w naszych domach dużo lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresowych, mamy niższe tętno, niższe ciśnienie krwi oraz niższe stężenie hormonu stresu, czyli kortyzolu. Wszystkie te trzy elementy wpływają bardzo negatywnie na funkcjonowanie układu krążenia. Czyli możemy powiedzieć, że dzięki obecności zwierząt w życiu seniorów ich układy krążenia są w jakiś sposób chronione.

Psy pomagają nawiązać znajomości, aktywizują seniorów

Zwierzęta działają także jak „społeczny katalizator". Wyprowadzanie psa na spacery sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego.

– Zajęcia z dogoterapii aktywizują seniorów w domach pomocy społecznej. Sprawiają, że mają motywację do tego, żeby wyjść ze swojej izolacji, pokazać swoje emocje. Istotne jest wykorzystanie tych zajęć do rehabilitacji, dlatego że seniorzy muszą poruszać dłońmi, muszą zapamiętać komendy wydawane zwierzęciu, aktywizują się też ich emocje, przypominają sobie oni własne zwierzęta, które mieli w domu. Są w grupie, wchodzą w interakcje ze zwierzęciem i ze sobą nawzajem – mówi Katarzyna Czereszewska, dyrektorka ds. oddziałów fundacji i akcji CSR w Fundacji Dr Clown.

– Widać na ich twarzach, jak wiele radości im to daje, kiedy mówią, że kochają nasze pieski. Te zwierzęta stają się trochę upragnionymi rodzinami, których często brakuje w ich życiu. Zwierzę wnosi bezwarunkową akceptację i odrywa od codziennej rutyny.

Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów. Są dla nich silną motywacją do regularnych spacerów, troski o karmienie, a także pielęgnację

Słowniczek

- **FRIENDZONE - strefa przyjaźni, kiedy dziewczyna traktuje chłopaka wyłącznie jako przyjaciela**
- **GRATKI - gratulacje**
- **GRZANA - coś śmiesznego**
- **GURU WIOSKI - przewodniczący klasy**
- **HARDCOROWY - ostry, mocny**
- **HARPAGAN - porywczy, pełen energii**
- **LANS, BLANS I CUKIERKI - określenie dotyczące osoby prowadzącej imprezowy tryb życia**

eprasa.pl 09b33f340e

▶ LUDZIE

Kompozytor, dyrygent, pianista, aranżer i producent – Adam Sztaba to prawdziwy człowiek orkiestra! Znamy go z popularnych programów telewizyjnych – to on kierował orkiestrą w „Tańcu z gwiazdami", a potem jurorował w „Must Be The Music"

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl,**
redaktor
Od wielu lat zajmuje się szeroko rozumianą kulturą, a jego pasją są wywiady z gwiazdami filmu, teatru i muzyki

Swoje pierwsze utwory zaczął komponować pod koniec podstawówki. W wieku 18 lat stworzył muzykę do musicalu „Fatamorgana"

ADAM SZTABA

Jego największą pasją jest muzyka. To jej poświęcał całe dnie, a czasem nawet noce. Dopiero z czasem nauczył się odpuszczać. Dziś na pierwszym miejscu stawia rodzinę.

Muzykalny sześciolatek

1. Jego rodzice to umysły ścisłe. Tata był inżynierem, a mama ekonomistką. Ich syn wychował się na koszalińskim osiedlu i nie był grzecznym chłopcem. Miał skłonności do łobuzowania, grał godzinami w kapsle lub biegał po drzewach. Do koleżanek ze szkoły, które go denerwowały, mówił „ty dziwko!", choć kompletnie nie rozumiał, co to znaczy, bo zasłyszał ten zwrot w serialu „Dynastia".

Tata lubił słuchać mocnego hard rocka, stąd w domu często rozbrzmiewały nagrania Deep Purple i Led Zeppelin. Może dlatego mały Adaś już w przedszkolu zaczął wykazywać muzyczne ciągoty. Nie dość, że z upodobaniem śpiewał wszystkie piosenki, to jeszcze potrafił każdą melodię z miejsca wystukać za pomocą jakichś prowizorycznych pałeczek. Dlatego już w wieku sześciu lat rodzice zapisali do szkoły muzycznej.

Szalony organista

2. Początkowo trudno go było zagonić do ćwiczeń na fortepianie. Zdecydowanie wolał kopać piłkę z kolegami na podwórku. Podobnie jak oni, fascynował się filatelistyką i akwarystyką. Potem postanowił, że zostanie maszynistą, bo rozkochał się w kolejnictwie. Pani od fortepianu, kiedy zobaczyła jego dłonie osiedlowego rozrabiaki, powiedziała, że musi się zdecydować: fortepian albo wspinanie się po drzewach.

Dopiero jako nastolatek na serio zajął się muzyką. W wieku dwunastu lat zagrał z kolegami na zabawie sylwestrowej, za co kupił sobie potem kurtkę w Pewexie. Cztery lata później był już organistą w kościele i od czasu do czasu straszył o świcie rozmodlone babcie, uderzając w co mocniejsze tony. W przerwach między lekcjami w szkole grał dla rówieśników fortepianowe wersje aktualnych przebojów Queen czy Michaela Jacksona.

Drzwi do kariery

3. Kiedy rodzice zabrali go do Warszawy na przedstawienie „Metra", tak mu się spodobało, że wraz z kolegą, odpowiadającym za warstwę literacką, stworzył własny musical. „Fatamorganę" wystawiono w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym z udziałem czterdziestu wykonawców, a Radio Szczecin dokonało nawet jego nagrań. Gdy do Koszalina przyjechał Teatr Buffo, młodzi artyści pokazali się przed jego dyrekcją.

Janusz Stokłosa zainteresował się wtedy Adamem i zaprosił go na rozmowę do Warszawy. Tam zasugerował mu studia kompozytorskie w stołecznej akademii muzycznej oraz posadę swego asystenta. Choć chłopak miał zdawać do katowickiej szkoły muzycznej, zmienił wtedy zdanie i po maturze przeniósł się do Warszawy. Tam otwarły się przed nim drzwi do wielkiej kariery.

Młody, przystojny i pełen pasji szybko zwrócił na siebie uwagę telewizji. W efekcie stanął z batutą przed orkiestrą przygrywającą w lubianych programach – najpierw w „Idolu", a potem w „Tańcu z gwiazdami". To sprawiło, że stał się popularny niczym gwiazdor popu

Gwiazdor z batutą

4. Mając za mentora słynnego kompozytora, najpierw został kierownikiem muzycznym zespołu Maryli Rodowicz, a potem Edyty Górniak. Młody, przystojny i pełen pasji szybko zwrócił na siebie uwagę telewizji. W efekcie stanął z batutą przed orkiestrą przygrywającą w lubianych programach – najpierw w „Idolu", a potem w „Tańcu z gwiazdami". To sprawiło, że stał się popularny niczym gwiazdor popu.

Nie popadł jednak w megalomanię. Ciągle podnosił poprzeczkę i sobie, i towarzyszącym mu muzykom. Kiedy on zarywał dla pracy noce, tego samego wymagał o swych współpracowników. Z czasem jednak zrozumiał, że nie może się zamienić z dyrygenta w dyktatora. Znudziła go też piosenka, w efekcie z biegiem lat zwrócił się w stronę wymagającej muzyki współczesnej.

Przez pracę do serca

5. Kiedy Adam został kierownikiem zespołu Edyty Górniak, zakochał się w wokalistce z wzajemnością. Związek ten nie trwał jednak długo. Trwalszą relację stworzył z podobnie jak on zaczynającą wtedy swą medialną karierę Dorotą Szelągowską. Kiedy po jedenastu latach stanęli oboje na ślubnym kobiercu, okazało się to ostatecznie kiepskim pomysłem i półtora roku później byli już po rozwodzie.

W międzyczasie menedżerką Adama została Agnieszka Dranikowska. Wspólne podróże i interesy przeniosły się na zainteresowanie w sferze prywatnej. Adam i Agnieszka zostali parą w 2014 roku i po unieważnieniu przez Sztabę pierwszego ślubu, siedem lat później powiedzieli sobie sakramentalne „tak". Dziś wychowują dziewięcioletniego syna Leopolda, który ponoć zapowiada się na wybitnego muzyka.

BT/FOT. KAROLINA MISZTAL/POLSKAPRESS

eprasa.pl 09b33f340e

Bóle kręgosłupa dotykają coraz więcej osób, niezależnie od wieku. **Dr Jacek Trompeta** tłumaczy, kiedy ból powinien nas zaniepokoić, jak styl życia wpływa na kręgosłup i jakie nowoczesne metody leczenia dają szansę na powrót do pełnej sprawności

MEDYCYNA OBRAZOWA

Poleca **Marianna Dufek,** jedna z najlepszych polskich dziennikarek specjalizujących się w tematach medycznych, laureatka wielu nagród

W jakim momencie ból kręgosłupa powinien nas zaniepokoić i powinniśmy udać się do lekarza?

Zawsze powinny niepokoić dolegliwości bólowe, które nie przechodzą po odpoczynku, po słabszych lekach dostępnych bez recepty i utrzymują się dłuższy czas. Są pacjenci, którzy wytrzymują miesiąc z takimi problemami bólowymi, są tacy, którzy zgłaszają się do nas po dwóch tygodniach. Każdy ma swój własny próg bólu.

Jak duże znaczenie w rozwoju choroby kręgosłupa ma nasz styl życia, praca, waga?

Dla narządu ruchu, naszych stawów wszystkie te działania, które propagujemy, żeby biegać i ruszać się, są korzystne dla zdrowia. Jeżeli będziemy prowadzić siedzący tryb życia, a praca będzie wymagała przebywania w jednostajnej pozycji, dolegliwości, o których rozmawiamy, będą się dodatkowo nasilać. Ważną kwestią jest problem otyłości. Zaczyna się o tym już mówić w Polsce, w Stanach Zjednoczonych jest to bardzo popularny temat. Z pewnością możemy powiedzieć, że otyłość, nadwaga i zaburzenia masy ciała w przyszłości będą skutkowały dużymi problemami z kręgosłupem. To także utrudni terapię. Osoby otyłe znacznie trudniej leczyć operacyjnie. Dostęp do pola operacyjnego jest utrudniony przez nadmiar tkanki tłuszczowej.

W jakim wieku najczęściej chorujemy na kręgosłup?

Mamy pacjentów starszych, młodych dorosłych i dzieci. Leczę pacjentów 18-letnich z przepukliną jądra miażdżystego, czyli tzw. dyskiem, a także osoby po osiemdziesiątce, które na skutek upadku łamią kręgosłup albo mają już tak duże zmiany zwyrodnieniowe, że wymagają leczenia operacyjnego. Największą grupą są pacjenci po pięćdziesiątym roku życia.

Jakie badania są podstawą diagnostyki kręgosłupa? Od czego się zaczyna?

Podstawowym badaniem diagnostycznym kręgosłupa i całego narządu ruchu jest od lat niezmiennie badanie rentgenowskie. W dzisiejszych czasach mamy dodatkowe możliwości, jak badania tomografii komputerowej, a zwłaszcza rezonansu magnetycznego. RTG ocenia głównie kości i ustawienie kręgosłupa, nie pokazuje krążków międzykręgowych. Rezonans magnetyczny jest złotym standardem w diagnostyce ucisku struktur nerwowych. Pozwala nam zdiagnozować ucisk na struktury nerwowe i daje najpełniejszy obraz stanu kręgosłupa. Tomografia komputerowa jest przydatna szczególnie przy złamaniach i zmianach kostnych.

Czy każdy ból kręgosłupa to od razu „dysk"? Jak rozpoznać źródła bólu?

Wypadnięcie dysku powoduje ucisk na korzeń nerwowy, co powoduje promieniowanie bólu do kończyny dolnej. Pacjenci zwykle nazywają to rwą kulszową. W przypadku choroby kręgosłupa rwa kulszowa jest objawem, ale również może być oddzielną chorobą, czyli zapaleniem nerwu. Jeżeli mamy dolegliwości bólowe kręgosłupa idące od pośladka do nogi, wtedy możemy mówić o komponencie dyskowym. Natomiast same bóle mechaniczne przy ruchu, wstawaniu czy zmianie pozycji są bardziej związane ze stawami. Po pięćdziesiątym roku życia wszystkie dolegliwości bólowe są już połączone – mamy komponentę neurologiczną z dysku oraz zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

W jakich przypadkach nie ma już odwrotu od leczenia operacyjnego?

Operacja staje się konieczna, jeżeli skończą się wszystkie możliwe terapie nieinwazyjne, takie jak podawanie leków czy wykonywanie blokad. Jeżeli dolegliwości nie ustają lub nasilają się, wtedy najczęściej pacjenci decydują się na operację. W groźniejszych przypadkach nagłego nasilenia objawów neurologicznych, takich jak niedowład kończyny, należy zdecydować się na jak najszybszy zabieg. „Czerwone flagi" to także ból z towarzyszącym osłabieniem siły mięśniowej, utrata kontroli nad oddawaniem moczu i stolca czy nagły niedowład – wszystko to wymaga natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

Jak wygląda dzisiaj nowoczesna operacja kręgosłupa? Pacjenci cały czas się boją tego zabiegu...

Dziś mamy coraz więcej możliwości. Zabiegi małoinwazyjne są coraz powszechniejsze. Mamy metody leczenia przepukliny dysków za pomocą endoskopii z bardzo małego dojścia. Pacjent na drugi dzień po operacji wychodzi ze szpitala i czuje się dobrze. Stosujemy zabiegi przezskórne, takie jak nukleoplastyka czy discektomia endoskopowa. Do praktyki wchodzą coraz nowocześniejsze urządzenia wspomagające zabiegi, jak mikroskopy endoskopowe oraz technologie, np. nawigacja śródoperacyjna czy robotyka. Stare, klasyczne metody zabiegowe, jak wkręcanie śrub, również stosujemy, ale zmieniły się techniki operacyjne. Zabiegi możemy wykonywać z małych nacięć.

Jakie są realne szanse na pełen powrót do zdrowia po zabiegu? Od czego to zależy?

Jestem zawsze szczery wobec pacjentów. Udany zabieg operacyjny nie cofnie naszej sprawności do czasów młodości. Musimy zdawać sobie sprawę, że operując kręgosłup, usuwając wypadnięty dysk lub stabilizując kręgosłup, zmieniamy biomechanikę. Nie ma szans, żeby było idealnie, jednak 90% pacjentów uważa, że po operacji jest lepiej niż przed – że to była bardzo dobra decyzja.

Jaką rolę w leczeniu kręgosłupa, zarówno przed operacją, jak i po niej, odgrywa rehabilitacja?

Jest bardzo ważna. Fizjoterapia jest podstawą leczenia schorzeń kręgosłupa. Badania wskazują, że nawet 90% schorzeń kręgosłupa można wyleczyć dzięki takim zabiegom. Działaniami fizjoterapeutycznymi można sprawić, że objawy chorego kręgosłupa nie będą przeszkadzać w życiu codziennym. Dobry fizjoterapeuta jest w stanie pomóc wielu pacjentom. Fizjoterapia może przesunąć o kilka lat zabieg operacyjny. Podobnie po zabiegu, jest bardzo ważna – to podstawa, żeby nauczyć się, jak żyć ze zoperowanym kręgosłupem i jak zachowywać się, żeby plecy nie bolały.

Jakie znaczenie w leczeniu kręgosłupa ma farmakoterapia, blokady?

Leczenie farmakologiczne jest podstawą, często w połączeniu z fizjoterapią. Pierwszy etap leczenia najczęściej bywa na tyle skuteczny, że pacjent wraca do normalności. To jednak choroba na całe życie. Jeżeli mamy zmiany dyskopatyczne, będą nam towarzyszyć do końca życia. Ich intensywność zależy od nas – od naszego stylu życia, tego, czy dbamy o siebie i słuchamy zaleceń fizjoterapeutów oraz lekarzy.

Jakie błędy najczęściej popełniają pacjenci z chorym kręgosłupem?

Najczęściej ćwiczymy i słuchamy fizjoterapeuty, gdy dolegliwości ustępują – zwykle przestajemy wtedy dbać o siebie, ruszać się i rehabilitować. Rehabilitacja to też po prostu zdrowy tryb życia – ruch, pływanie, spacery. Ważny jest nie tylko kręgosłup, ale też stawy biodrowe i kolanowe. Zdrowy tryb życia i utrzymanie pewnego poziomu ruchu są konieczne, żebyśmy czuli się dobrze i żyli bez bólu.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Dr Jacek Trompeta: **Udany zabieg operacyjny nie cofnie naszej sprawności do czasów młodości. Nie ma szans, żeby było idealnie, jednak 90% pacjentów uważa, że po operacji jest lepiej niż przed – że to była bardzo dobra decyzja.**

eprasa.pl 09b33f340e

▶ ZDROWIE

● **Dr Jacek Trompeta** – neurochirurg, kierownik Oddziału IV Urazów i Schorzeń Kręgosłupa oraz Paraplegii Urazowej w Wojewódzkim Szpitalu Chirurgii Urazowej im. Dr Janusza Daaba w Piekarach Śląskich ● Specjalizuje się w leczeniu **urazów i schorzeń kręgosłupa,** zarówno operacyjnym, jak i zachowawczym

▶ DR JACEK TROMPETA

01.

Zawsze powinny niepokoić dolegliwości bólowe, które nie przechodzą po odpoczynku, po słabszych lekach dostępnych bez recepty i utrzymują się dłuższy czas. Są pacjenci, którzy wytrzymują miesiąc z takimi problemami bólowymi, są tacy, którzy zgłaszają się do nas po dwóch tygodniach.

02.

Podstawowym badaniem diagnostycznym kręgosłupa i całego narządu ruchu jest od lat niezmiennie badanie rentgenowskie. RTG ocenia głównie kości i ustawienie kręgosłupa, nie pokazuje krążków międzykręgowych. Rezonans magnetyczny jest złotym standardem w diagnostyce ucisku struktur nerwowych.

03.

Wypadnięcie dysku powoduje ucisk na korzeń nerwowy, co powoduje promieniowanie bólu do kończyny dolnej. Pacjenci zwykle nazywają to rwą kulszową. W przypadku choroby kręgosłupa rwa kulszowa jest objawem, ale również może być oddzielną chorobą, czyli zapaleniem nerwu.

04.

Operacja staje się konieczna, jeżeli skończą się wszystkie możliwe terapie nieinwazyjne, takie jak podawanie leków czy wykonywanie blokad. Jeżeli dolegliwości nie ustają lub nasilają się, wtedy najczęściej pacjenci decydują się na operację.

05.

Fizjoterapia jest podstawą leczenia schorzeń kręgosłupa. Badania wskazują, że nawet 90% schorzeń kręgosłupa można wyleczyć dzięki takim zabiegom. Działaniami fizjoterapeutycznymi można sprawić, że objawy chorego kręgosłupa nie będą przeszkadzać w życiu codziennym.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 09b33f340e

▶ **KUCHNIA**

• **Zupa krem z papryki** • Grochówka wojskowa • **Rosół** • Zupa cebulowa
• **Krem z białych warzyw** • Zupa z soczewicy po polsku

FOT. ARCHIWUM

Zupa krem z papryki

Składniki: 6 czerwonych papryk, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 500 ml bulionu warzywnego, 100 ml śmietany 18% (opcjonalnie), sól i świeżo mielony pieprz do smaku, szczypta wędzonej papryki lub chili (opcjonalnie), świeża bazylia lub natka pietruszki do posypania, prażony słonecznik lub pestki dyni (opcjonalnie).
Piekarnik rozgrzej do 220 stopni Celsjusza. Papryki ułóż na blasze. Piecz przez około 40 minut, aż skórka zacznie ciemnieć i lekko pękać. Po upieczeniu włóż papryki do miski i przykryj ściereczką lub ręcznikiem – dzięki temu łatwiej będzie zdjąć skórkę. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez ok. 30 sekund. Papryki obierz ze skórki i pokrój w większe kawałki. Dodaj je do cebuli z czosnkiem, a następnie wlej bulion. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem na gładki krem. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą wędzonej papryki lub chili. Wlej śmietanę i dokładnie wymieszaj. Dla chrupkości możesz dodać prażone ziarna słonecznika lub pestki dyni.

FOT. ARCHIWUM

Grochówka wojskowa

Składniki: 250 g suchego grochu łuskanego, 100 g wędzonego boczku, jarzyny jak na rosół (1 marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera i pora), 3-4 ząbki czosnku, 1 cebula, 500 ml wody (plus woda do gotowania grochu), 1-2 łyżki masła, majeranek (solidna garść), sól i pieprz (do smaku).
Groch zalej zimną wodą i odstaw na kilka godzin, a najlepiej na noc. Następnie odcedź, przepłucz i ugotuj do miękkości w świeżej wodzie. Warzywa obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki. Zalej wodą i gotuj, aż będą miękkie. Zblenduj. Boczek pokrój w drobną kostkę. Wrzuć na rozgrzaną patelnię i smaż, aż wytopi się tłuszcz, a mięso lekko się przyrumieni. Do garnka z warzywami dodaj usmażony boczek i ugotowany groch. Wymieszaj i podgrzewaj na małym ogniu. Cebulę posiekaj drobno, usmaż na maśle, aż będzie złocista. Przełóż do garnka. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz solidną garść majeranku. Dopraw solą i pieprzem, gotuj jeszcze 1-2 minuty, by smaki się połączyły.

FOT. ARCHIWUM

Rosół

Składniki: kurczak zagrodowy, 3 l wody, 3 nieduże marchewki lub 2 większe, 1 pietruszka, 1/3 selera, cebula, 3 małe ząbki czosnku, kawałek pora, natka pietruszki, 3 ziela angielskie, listek laurowy, sól i pieprz do smaku, opcjonalnie liść lubczyku (suszony), opcjonalnie kawałek selera naciowego z nacią.
Kurczaka umyj i pokrój na części. Włóż mięso do garnka i zalej zimną wodą (około 3 l). Umyj i obierz warzywa. Cebulę zrumień na suchej patelni lub nad palnikiem. Gdy woda z kurczakiem się zagotuje, zacznij odszumowywać rosół, tzn. za pomocą zwykłej łyżki obiadowej należy zbierać pianę na powierzchni bulionu. Jeśli tego nie zrobimy, rosół nie będzie klarowny. Dodaj warzywa, listek laurowy, ziele angielskie, lubczyk i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu, przez 1,5 godziny. Pod koniec gotowania dodaj obrane ząbki czosnku. Dopraw rosół solą i pieprzem do smaku.

FOT. ARCHIWUM

Zupa cebulowa

Składniki na 4 porcje: 4 duże cebule, ząbek czosnku, pół szklanki białego wytrawnego wina, 1 marchew, 1 pietruszka, niewielki kawałek selera, garść tartego żółtego sera, sól, pieprz, pół łyżeczki tymianku, 4 kromki chleba razowego, oliwa.
Obraną cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oliwie, aż się zeszklí, ale nie zrumieni; dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę dusimy. Następnie podlewamy winem, dusimy 5 minut i zdejmujemy z ognia. Obrane i pokrojone w kostkę warzywa gotujemy w litrze wody z przesmażoną cebulą, aż wszystko będzie miękkie. Zupę miksujemy, doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Podajemy posypaną żółtym serem i z grzankami z chleba razowego.

FOT. ARCHIWUM

Krem z białych warzyw

Składniki na 4 porcje: 1 średni seler, 2 pietruszki, 2 ziemniaki, 2 łyżki masła, 1 litr bulionu warzywnego lub wołowego, sól i gałka muszkatołowa do smaku, śmietanka kremówka.
Obrane warzywa kroimy w niedużą kostkę i podsmażamy przez chwilę. Następnie zalewamy bulionem, dodajemy masło i dusimy do miękkości. Gdy już będą miękkie, blendujemy na gładką masę, doprawiamy solą i gałką muszkatołową. Do zupy wlewamy trochę kremówki. Zupę można wykończyć okrasą z pokrojoną i podsmażoną na oliwie kiełbasą chorizo.

FOT. ARCHIWUM

Zupa z soczewicy po polsku

Składniki: 400 g soczewicy czerwonej, 1 pietruszka, 1 marchewka, mały kawałek selera, 7 ziemniaków, 1 cebula, 200 g kiełbasy myśliwskiej lub jałowcowej, 2 litry bulionu lub wody, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżeczka ostrej papryki, 1 łyżeczka majeranku, 2 ząbki czosnku lub 1 łyżeczka czosnku suszonego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól i pieprz do smaku.
Ziemniaki pokrój w kostkę, cebulę drobno posiekaj, a marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce na dużych oczkach. Soczewicę wypłucz. Następnie wsyp ją do garnka i zalej wodą lub bulionem. Zagotuj. Po 5 minutach dodaj warzywa (oprócz cebuli) i gotuj całość 25 minut. Cebulkę podsmaż na złoty kolor. Wsyp na patelnię paprykę słodką i ostrą i podsmaż minutę. Przełóż całość do zupy. Na tej samej patelni podsmaż kiełbasę. Posyp ją majerankiem i czosnkiem i dodaj do zupy. Dodaj koncentrat pomidorowy i wymieszaj. Na koniec dopraw całość solą i pieprzem do smaku.

eprasa.pl 09b33f340e

MAGAZYN

SPORTOWY

Dyrektor sportowy Jagi Łukasz Masłowski (na zdjęciu) szykuje pierwszy tej zimy transfer do klubu. Dziś sparing z CSKA 1948 Sofia STR. 16

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga wzmacnia się i zagra z Bułgarami

Włoska Fiorentina będzie 19 i 26 lutego rywalem Jagiellonii w 1/16 finału Ligi Konferencji **STR. 17**

Ślepsk Malow Suwałki odniósł cenne zwycięstwo w PlusLidze, pokonując 3:1 Politechnikę Częstochowa **STR. 18**

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok w dramatycznych okolicznościach przegrali w Lesznie **STR. 18**

eprasa.pl 09b33f340e

Jaga znów zagra z wiceliderem, teraz z Bułgarii

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dziś, o godz. 9, Jagiellonia Białystok rozegra drugi mecz kontrolny na obozie w Turcji. jej rywalem bedzie CSKA 1948 Sofia.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

LASK Linz ograł Jagę aż 4:1. Oby Żółto-Czerwonym lepiej poszło dziś z Bułgarami.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Tomasz Baszko: Jesteśmy sumienni i konsekwentni

Pierwszy sparing w Turcji sparing Jagiellonii nie należał do udanych, bo białostoczanie przegrali aż 1:4 z austriackim klubem LASK Linz.

Wicelider Bundesligi z Austrii obnażył braki w grze Jagi, ale trzeba zaznaczyć, że obie drużyny są na zupełnie innym etapie przygotowań LASK Linz kończył zgrupowanie w Turcji, a Jaga je dopiero rozpoczynała. Po za tym w grach kontrolnych nie wyniki są najważniejsze i nikt w obozie Żółto-Czerwonych nie robi z wysokiej porażki tragedii.

- Mamy ciężkie nogi, jak to na obozie, ale wydaje mi się, że tak musi być. To jest pierwszy sparing, po 45 minut. Następne mecze będziemy grali pewnie w większym wymiarze czasowym. Po to jest właśnie ten okres, żeby biegać, potrenować cięższej, a ta najwyższa forma ma przyjść na pierwszy mecz ligowy - zaznacza w rozmowie z klubowymi mediami Jagi obrońca Bartłomiej Wdowik.

Trzeba też oddać Austriakom, że okazali się bardzo wymagającym sparing partnerem.

- Zmierzyliśmy się z przeciwnikiem, który był bardzo silny, fizyczny, bezpośredni, który bezkompromisowo wykorzystał nasze błędy jeżeli chodzi o wyprowadzanie piłki. Stracone bramki będą dla nas dobrym materiałem do analizy, który wykorzystamy w tym etapie, na którym jesteśmy - komentuje Tomasz Baszko, asystent trener Jagiellonii Adriana Siemieńca.

Członek sztabu szkoleniowego Jagi podkreśla też, że Duma Podlasia ma jasno wytyczoną drogę.

- Mamy zaplanowany proces treningowy. Jesteśmy w tym sumienni i konsekwentni. To są wszystkie rzeczy, które robiliśmy do tej pory. Z pewnością będziemy skupiali się na działaniach z piłką, na tym co nas dzisiaj spotkało, ale też o wszystkim związanym z defensywą, czy to w niskim czy w wysokim bloku. Nasza droga została obrana dużo wcześniej. Mamy swój plan i konsekwentnie będziemy go realizować - przekonuje Baszko.

Kolejny rywal Dumy Podlasia też jest w swojej lidze wiceliderem, tyle że w ekstraklasie Bułgarii. CSKA 1948 Sofia ustępuje w tabeli jedynie stołecznemu rywalowi - Lewskiemu. Mecz rozpocznie się o godz. 9, a transmisję można obejrzeć na youtube na kanale JagaTV. ©℗

Portugalczyk ma zastąpi Oskara Pietuszewskiego

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia prawdopodobnie znalazła już następcę Oskara Pietuszewskiego. Ma nim być Portugalczyk Keyan Varela, który trafi do Białegostoku z Servette Genewa.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Trenujący na obozie w Turcji piłkarze Jagiellonii Białystok będą prawdopodobnie wkrótce mieli nowego kolegę klubowego. Ma nim zostać Keyan Varela.

Transfer jest jednak obarczony pewnym ryzykiem, z powodu kłopotów 19-letniego piłkarza z prawem.

Pietuszewski przeniósł się do FC Porto, na czym Jaga zarobiła 10 milinów euro, ale straciła bardzo ważnego zawodnika i na lewym skrzydle powstała duża dziura. Jak doniósł specjalizujący się w rynku transferów piłkarskich Fabrizio Romano będzie nim właśnie Varela, który podpisze czteroletni kontrakt.

Romano poinformowała, że Duma Podlasia wyłoży za Portugalczyka milion euro, co byłoby jej rekordem transferowym jeśli chodzi o wydatki. Potem pojawiły się jednak informacje, że kwota będzie o połowę niższa.

Jednocześnie portal Meczyki.pl doniósł, że Varela ma problemy z prawem. Został zatrzymany przez policję w sprawie o próbę porwania i wymuszenia zwrotu długu na młodym Francuzie z Nyonu.

Sam Portugalczyk utrzymuje, że jest niewinny i znalazł się przypadkowo w fatalnej sytuacji, a do jego wersji wydarzeń wydają się przychylać się działacze Jagi. Całe zamieszanie kosztowało go jednak miejsce w kadrze Servette i upadek ewentualnego przejścia do... Rakowa Częstochowa.

Klub z Genewy nie widzi u siebie piłkarza, który jest jego wychowankiem, a można też założyć, że i Varela chętnie zmieniłby otoczenia i zechce mieć szansę na nowe otwarcie. Do czasu sądowego rozstrzygnięcie sprawy nie można zakładać, że reprezentant Portugalii U-20 jest winny i miał z mroczną sprawą coś wspólnego. Pewne jest za to, że w wypadku sfinalizowania transferu Żółto-Czerwoni pozyskaliby bardzo utalentowanego zawodnika.

- Charakteryzuje się niezwykłą techniką, szybkością i odwagą w grze jeden na jeden. Najlepiej czuje się na pozycji lewego skrzydłowego, skąd może schodzić do środka na swoją silniejszą, prawą nogę - czytamy na portalu Meczyki.pl, który cytuje szwajcarskie media.

Pozyskanie Vareli będzie realizacją ważnego celu transferowego Jagiellonii, ale przed dyrektorem sportowym Jagi Łukaszem Masłowskim jeszcze wiele pracy, bo Żółto-Czerwoni chcą wzmocnić przede wszystkim boki obrony i pozyskać jeszcze jednego skrzydłowego.

Czasu nie jest dużo, bo już 31 stycznia Białostoczanie rozegrają pierwszy w 2026 roku mecz w PKO Ekstraklasie - na wyjeździe z Widzewem Łódź. ©℗

Sparingi i transfery

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Nasi trzecioligowcy rozegrali mecze sparingowe. W Białymstoku Jagiellonia II przegrała KTS Weszło 2:3, a Wigry Suwałki wygrały z KS Wasilków 2:0. W Łomży ŁKS pokonał Makowiankę 3:1.

Nasze trzecioligowe drużyny z Województwa Podlaskiego przygotowują się do wznowienia rozgrywek w 2026 roku. Kluby poinformowały też o transferach.

I tak do Łomży powrócił Hubert Mich. 24-letni obrońca występował ostatnio w trzecioligowym Starze Starachowice, do którego trafił właśnie z Łomży.

W zespole Wigier Suwałki pojawił się natomiast Bartosz Baranowicz, który podpisał półtoraroczny kontrakt. 23-letni pomocnik ma na swoim koncie 4 występy w Ekstraklasie w barwach GKS Katowice i 66 spotkań na poziomie Betclic 1 Ligi.

W sparingu rozegranym „pod balonem" w ośrodku treningowym Jagiellonii Wigry pokonały KS Wasilków 2:0. Bramki: Jakub Fronczak 12, 2:0 samobój 48.

Także w hali pneumatycznej zagrały rezerwy Jagiellonii Białystok przegrywając z KTS 2:3. Bramki dla Jagi II: Jakub Jakimiuk oraz Paweł Pakieła.

W Łomży zaś ŁKS pokonał Makowiankę Maków Mazowiecki 3:1 (gole Marcin Kluska oraz Mikołaj Tarnacki - 2).©℗

FOT. PAWEŁ BALEJKO

W Białymstoku Jagiellonia II Białystok zagrała z KTS Weszło przegrywając 2:3

eprasa.pl 09b33f340e

PKO BP Ekstraklasa Legia i Raków z pierwszymi zimowymi transferami

JUŻ WYBRALI NASTĘPCĘ OSKARA

Jakub Jabłoński
jakub.jablonski@polskapress.pl

Jagiellonia wybrała już następcę 17-letniego Oskara Pietuszewskiego. Utalentowanego skrzydłowego ma zastąpić równie młody zawodnik, którego dotychczasowa kariera wzbudza... kontrowersje.

Kacper Tobiasz ma już konkurenta w bramce Legii. Czy odejdzie do Samsunsporu?

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Jagiellonia Białystok jest o krok od pozyskania następcy sprzedanego do FC Porto Pietuszewskiego. Ciekawymi informacjami w sobotni poranek, 17 stycznia, podzielił się zagraniczny dziennikarz Fabrizio Romano. Włoch poinformował, że 19-letni skrzydłowy Keyan Varela z Servette FC miałby kosztować białostocki klub około miliona euro.

Kwota transferu może okazać się jednak niższa. Ze względu na problemy pozaboiskowe 19-latka, w związku z którymi z pozyskania piłkarza zrezygnował ligowy rywal Jagiellonii, Raków Częstochowa, mówi się teraz o połowę niższej sumie odstępnego.

Widzew Łódź sprowadził już czwartego piłkarza w zimowym oknie transferowym. Mowa o bramkarzu Bartłomieju Drągowskim, który po dziesięciu latach zdecydował się na powrót do kraju. Do klubu dowodzonego przez Roberta Dobrzyckiego dołączyli również – za rekordowe pieniądze – skrzydłowy Osman Bukari (około 5 milionów euro), doświadczony pomocnik Lukas Lerager z Kopenhagi, a także lewy obrońca Christopher Cheng.

Bliski strefy spadkowej Widzew Łódź może wkrótce pozyskać duńskiego pomocnika Emila Kornviga z norweskiego Brann, a ponadto coraz głośniej mówi się o sprowadzeniu środkowego obrońcy. Według najświeższych doniesień najbardziej realny ma być ruch polegający na aktywowaniu klauzuli wykupu Carlosa Isaaca z hiszpańskiej Córdoby CF.

Pierwszych wzmocnień w zimowym oknie dokonały również Legia Warszawa i Raków. Drużyna ze stolicy zakontraktowała bramkarza Otto Hindricha z rumuńskiego CFR Cluj. 23-latek ma być alternatywą dla Kacpra Tobiasza, któremu po zakończeniu sezonu wygasa kontrakt. Polskim golkiperem interesuje się turecki Samsunspor.

Raków wzmocnił natomiast wahadła, sprowadzając słoweńskiego piłkarza z amerykańskiego New York City FC. Mitja Ilenič został pozyskany na zasadzie rocznego wypożyczenia z opcją wykupu.

Pogoń Szczecin również ogłosiła wzmocnienie rodem z Ameryki. Dumę Pomorza zasilił bowiem Kellyn Acosta, pozyskany za blisko dwa miliony euro. Defensywny pomocnik ma na koncie ponad 300 występów w MLS oraz 58 meczów w reprezentacji Stanów Zjednoczonych.

Jednocześnie wciąż toczy się batalia o grającego na tej samej pozycji Patryka Dziczka, którego transfer został już ogłoszony, ale zawodnik dołączy do zespołu dopiero latem. Apel do prezesa Alexa Haditaghiego w jego sprawie wystosował Kamil Grosicki, który związał się na kolejny rok z Pogonią – z opcją przedłużenia o kolejny oraz gwarancją stanowiska w strukturach klubu po zakończeniu piłkarskiej kariery.

Adam Godlewski

„Krótka piłka”

DO NORMALNOŚCI WCIĄŻ DALEKO

PKO BP Ekstraklasa rozwija się, o czym świadczy znalezienie – wreszcie! – przez polskie kluby sposobu na skuteczne występy w Lidze Konferencji i idący w ślad za nimi skok w europejskim rankingu, ale do pełnej normalności jest chyba jeszcze dalej niż do TOP 10 w klasyfikacji UEFA.

Potwierdzeniem powyżej postawionej tezy jest zawirowanie wokół (nie)aktywowania klauzuli wykupu Leonardo Rochy przez Zagłębie Lubin. Ktoś wynegocjował sumę (podobno około 800 tys. euro, choć padają też nieco wyższe kwoty), którą trzeba zapłacić Rakowowi Częstochowa po okresie wypożyczenia, piłkarz potwierdził w drużynie Miedziowych, do której wszedł z przytupem, że jest warty tych pieniędzy. Mało tego, zadeklarował, że chętnie zwiąże się z klubem z Dolnego Śląska na dłużej. Zatem wydawało się, że nic prostszego jak zapłacić umówioną kasę, żeby cieszyć kibiców kolejnymi trafieniami rosłego Portugalczyka...

No właśnie, wydawało się, gdyż Zagłębie nie skorzystało z prawa pierwokupu – sprawdzonego i wartościowego – napastnika. Co świadczy z jednej strony o organizacyjnej niedojrzałości Miedziowych (podobno to rada nadzorcza miała utrącić transfer, o który jednak jeszcze w niedzielę przedstawiciele Zagłębia i Rakowa mieli dogrywkę, sugerując obniżenie sumy odstępnego), a z drugiej o ograniczeniach, a może nawet kłopotach finansowych w lubińskim futbolu.

Pikanterii sprawie dodaje fakt, że Raków jest w trakcie spłacania transz za Tomasza Pieńkę, a zatem to Częstochowianie mają dług wobec Zagłębia, który można by przekierować na obsługę wykupu Rochy. Tyle że – jak się wydaje – kołdra w Lubinie jest tak krótka, że wówczas powstałyby niedobory na innych odcinkach zobowiązań. A chyba warto w tym miejscu przypomnieć, że nie wszystkie pieniądze z wysokiego transferu (1,7 mln euro) kapitana młodzieżówki trafią na konto Miedziowych. Bo znaczącą część przychodu z tej transakcji zasili konto bohatera tego transferu, który oprócz dużego talentu i umiejętności może się pochwalić także niezwykle operatywnymi doradcami...

Czy Zagłębie ma podstawy, aby chwalić się rozwiązaniami podejmowanymi w poprzednim rozdaniu – czyli przez ludzi, z dyrektorem sportowym na czele, których nie ma już w klubie? To oczywiście pytanie retoryczne. Podobno trupów w lubińskiej szafie jest niemało i właśnie z tego powodu dziś władze klubu i organy nadzorcze sportowej spółki każdą wydawaną złotówkę oglądają kilkukrotnie. To oczywiście nie tylko ich prawo, ale wręcz obowiązek. Dlaczego jednak padło na sprawdzonego (i to niejednokrotnie) w polskich realiach napastnika, to już pewnie wiedzą tylko członkowie tych gremiów. Czyżby zabrakło im nie tylko kompetencji w obszarze sportu, ale i wyobraźni, że – rezygnując z Rochy – ryzykują wzmocnienie ligowych przeciwników (oddają przecież na rynek naprawdę łakomy kąsek), a jednocześnie skażą Zagłębie na randkę w ciemno w poszukiwaniach nowego napastnika?

Zakładam przy tym, że elementarną wiedzę polegającą na tym, że bez klasowego napastnika trudno będzie Miedziowym rywalizować w naszej wyrównanej lidze, mimo wszystko posiadają...

Wszyscy zadowoleni po losowaniu Ligi Konferencji

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

Lech Poznań i Jagiellonia Białystok poznały rywali w 1/16 finału Ligi Konferencji. Losowanie odbyło się w siedzibie UEFA w szwajcarskim Nyonie.

Lech Poznań trafił na KuPS Kupio, a Jagiellonia Białystok na Fiorentinę. „Kolejorz” rozpocznie walkę od wyjazdu do Finlandii, a Jagiellonia zagra pierwszy mecz – 19 lutego – w stolicy Podlasia. Na rewanż uda się tydzień później do Włoch.

Wydaje się, że Lech świetnie wylosował, choć ma zagrać na sztucznej murawie, a na takiej jesienią skompromitował się na Gibraltarze. Warto wspomnieć, że w KuPS do niedawna występował Piotr Parzyszek. Fiorentina jest natomiast uznanym klubem i dwukrotnym finalistą Ligi Konferecji. Choć włoska drużyna przeżywa słabszy okres w Serie A, a w nocy z 16 na 17 stycznia zmarł jej właściciel, to Viola powoli wygrzebuje się z kryzysu.

„Kolejorz” w fazie zasadniczej (ligowej) uplasował się na 11. pozycji. Jagiellonia była siedemnasta w stawce 36 zespołów. Zgodnie z regulaminem ekipy z miejsc 9-24 utworzyły osiem par barażowych o 1/8 finału, do której to fazy dostało się bezpośrednio osiem najlepszych klubów, w tym drugi w tabeli Raków Częstochowa. Legia Warszawa pożegnała się z Ligą Konferencji już w grudniu, zajmując 28. miejsce.

Po losowaniu trener Lecha Niels Frederiksen w rozmowie z klubowymi mediami nie sprawiał wrażenia zdenerwowanego. Otwarcie przyznał, że losowanie nie zmieniło celu Lecha w europejskich rozgrywkach.

– Już przed losowaniem wiedzieliśmy, że niezależnie na kogo nie trafimy, zmierzymy się z zespołem dysponującym sporą jakością i tak się też stanie. To nie zmienia naszych ambicji: celem dla drużyny pozostanie awans do kolejnej rundy i zrobimy wszystko, by tego dokonać – powiedział Frederiksen.

Z klubowymi mediami opinią po losowaniu 1/16 finału Ligi Konferencji podzielił się także bramkarz Jagiellonii Białystok Sławomir Abramowicz.

– Fiorentina to duża marka, duży klub. Dla nas, czyli dla klubu, miasta, regionu, możliwość goszczenia takiej drużyny będzie czymś niesamowitym. Fiorentina nie jest obecnie w najlepszej formie. Uważam, że nie jesteśmy pozbawieni szans. Oczywiście Fiorentina jest faworytem, ale umiemy grać przeciwko takim drużynom. Budujemy swoją markę. Mieliśmy już kilku topowych rywali, teraz będziemy gościli kolejnego, więc nic tylko się cieszyć. David de Gea? Kawał świetnego bramkarza o ogromnej karierze. Mam koszulkę Adriana z Realu Betis, koszulkę de Gei też bardzo chętnie bym przygarnął – wskazał także „prywatny” cel uzdolniony golkiper.

PARY 1/16 LIGI KONFERENCJI

Sigma Ołomuniec – Lausanne Sport;
Fiorentina – Jagiellonia Białystok;
KuPS Kupio – Lech Poznań;
Zrinjski Mostar – Crystal Palace;
Drita – Celje;
Noah – AZ Alkmaar;
Omonia Nikozja – NK Rijeka;
Shkendija – Samsunspor.

©℗

Lech i Jagiellonia także wiosną występy w ekstraklasie łączyć będą z rywalizacją w Lidze Konferecji

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

eprasa.pl 09b33f340e

Ostatni rzut i... pudło. Kolejna porażka Żubrów

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Koszykarze Żubrów Abakus przegrali jednym punktem w Lesznie z Novimex Polonią 1912 66:67 notują już siedemnastą porażkę w sezonie pierwszej ligi.

To już siedemnasta porażka Białostoczan w sezonie. Niestety, koszykarze Żubrów w kluczowych momentach spotkań zawodzą i ich sytuacja w tabeli jest krytyczna. Tym bardziej, że rywale, z którymi mogliby rywalizować o utrzymanie, punktują (patrz wygrana Politechniki Opolskiej z Notecią) i uciekają w tabeli podopiecznym trenera Kamila Piechuckiego.

Pierwsze dwie kwarty były bardzo wyrównane. Prowadzenie przechodziło z rąk do rąk. Jednak w końcówce drugiej kwarty skuteczniejsi byli gospodarze i to oni schodzili na przerwę z małym prowadzeniem 33:28.

W 24 minucie meczu, po dwóch trójkach Krystiana Tyszki, Żubry wygrywały 37:35, a w 26 min., po trafieniu Samajae Haynes-Jonesa 43:40. Niestety ostatni fragment trzeciej kwarty był zły w wykonaniu białostockiej drużyny. Niecelne rzuty, straty piłek, błędy spowodowały, że gospodarze z Leszna przed czwarta kwartą wygrywali 55:47.

W 34 minucie ich przewaga urosła już do 15 punktów: 63:48 i 65:50. I wtedy nastąpiła fantastyczna pogoń podopiecznych trenera Kamila Piechuckiego. Na 1 minutę i 10 sekund przed końcem był remis 66:66. Roman Janik stracił piłkę, a w kolejnej akcji faulował. Jeden rzut wolny wykorzystał Maciej Żmudzki na 19 sekund przed ostatnia syreną.

Żubry rozgrywały ostatnią akcję meczu. Amerykanin Samajae Haynes-Jones zdecydował się na rzut za trzy punkty. Niestety, niecelny.

- Grały dwie równorzędne drużyny. Mieliśmy słabszą trzecią kwartę przez nasze głupie straty. Potem wróciliśmy do meczu. Były dwie szanse, by zamknąć spotkanie. Nie trafiliśmy dwa razy przy remisie i gdy przegrywaliśmy za minus jeden. Myślę, że nie tylko ściany pomagały dziś gospodarzom - powiedział po spotkaniu trener Żubrów Kamil Piechucki.

– Meczy był emocjonujący. Szkoda, że nie poszło po naszej myśli. Kolejny mecz, w którym mamy zwycięstwo na wyciągnięcie ręki - stwierdził koszykarz Żubrów Roman Janik.

Novimex Polonia 1912 Leszno - Żubry Abakus Okna Białystok 67:66 (20:19, 13:9, 22:19, 12:19).

Żubry Abakus Okna: Samajae Haynes-Jones 23, Cezary Karpik 1, Myles Douglas 8, Krystian Tyszka 12, Witalij Kowalenko, Roman Janik 7, Łukasz Klawa 3, Mateusz Itrich 4, Bartosz Proczek 2.

Inne wyniki: WKK Active Hotel Wrocław - ŁKS Coolpack Łódź 81:99, Polonia Warszawa - Astoria Bydgoszcz 80:88, GKS Tychy - Resovia 87:76, SKS Fulimpex - Miners Katowice 88:79, PGE Spójnia Stargard - Decka Pelplin 92:90, Noteć Inowrocław - Politechnika Opolska 75:82

1. Astoria Bydgoszcz	18	33	1621-1394
2. ŁKS Coolpack Łódź	18	32	1574-1393
3. Starogard Gdański	18	32	1533-1425
4. Decka Pelplin	18	30	1575-1485
5. PGE Spójnia Stargard	17	28	1439-1381
6. GKS Tychy	18	28	1499-1517
7. Solvera Sokół Łańcut	17	27	1446-1476
8. Novimex Polonia 1912	18	27	1414-1462
9. KKS Polonia Warszawa	18	27	1447-1520
10. WKK Active Hotel	18	26	1444-1482
11. Resovia	18	26	1490-1488
12. Enea Basket Poznań	17	25	1372-1350
13. Politechnika Opolska	18	24	1476-1507
14. Noteć Inowrocław	18	24	1435-1543
15. Kotwica PM Kołobrzeg	17	23	1329-1337
16. Miners Katowice	18	22	1442-1563
17. Żubry Abakus Okna	18	19	1375-1588

©℗

FOT. PAWEŁ BALEJKO

Samajae Haynes-Jones spudłował w ostatniej akcji mecz z Polonią Leszno i Żubry zanotowały 17. porażkę

Siatkówka Ważne zwycięstwo Ślepska Malow Suwałki

TRENER GRBIĆ TO WIDZIAŁ

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Po zwycięstwie nad Steam Hemarpol Politechniki Częstochowa 3:1 siatkarze Ślepska Malow Suwałki mają już siedem punktów przewagi nad miejscem spadkowym w tabeli PlusLigi.

FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ FOTOGRAF

Radość siatkarzy Ślepska Malow Suwałki po wygranej ze Steam Hemarpol 3:1

Siatkarski wieczór rozpoczął się od prezentacji dziecięcych i młodzieżowych grup Ślepska Malow Suwałki. Niemal 500 koszulek trafiło do trenujących przy klubie młodych siatkarzy. A oklaskiwali ich między innymi, obecni na meczu w Suwałki Arena Nikola Grbić, szkoleniowiec reprezentacji Polski oraz Piotr Graban, trener reprezentacji Polski U-21.

Od początku spotkania doskonale w Ślepsku Malow prezentował się lider drużyny Bartosz Filipiak, który w całym spotkaniu zdobył 30 punktów, skończył 25 z 42 ataków, dorzucił 8 obron, 2 asy i 3 punktowe bloki.

Goście z Częstochowy lepiej jednak zaczęli mecz, obejmując prowadzenie w pierwszym secie 9:5. Trener Ślepska Malow Dominik Kwapisiewicz szybko wziął czas, po którym gospodarze doprowadzili do remisu. W końcówce od stanu 22:22 zdobyli trzy punkty z rzędu i wygrali 25:22.

W drugiej partii Suwalczanie zagrali najlepiej i od początku inicjatywa należała po ich stronie. Siatkarze Ślepska Malow systematycznie powiększali swoją przewagę wygrywając do 18 i obejmując prowadzenie w setach 2:0.

Z kolei w trzecim secie najlepszy moment mieli goście wygrywając do 22.

To był tylko jeden dobry set w wykonaniu podopiecznych Ljubomira Travicy. W czwartym secie wyraźną przewagę osiągnęli suwalscy siatkarze, którzy rozbili goście po raz drugi do 18 wygrywając cały mecz 3:1.

- Czwarte zwycięstwo za trzy punkty w Suwałkach. Widać, że odbudowaliśmy troszkę magię hali Arena Suwałki. Teraz pojedziemy do Olsztyna po kolejne punkty – mówił po meczu libero Ślepska Bartosz Mariański.

Ślepsk Malow Suwałki - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa 3:1 (25:22, 25:18, 22:25, 25:18).

Ślepsk Malow: Karol Jankiewicz 4, Asparuch Asparuchow 13, Jan Nowakowski 5, Bartosz Filipiak 30, Henrique Honorato 11, David Smith 9, Bartosz Mariański (libero) oraz Kamil Droszyński, Antoni Kwasigroch 1, Damian Wierzbicki.

Inne wyniki: InPost ChKS Chełm - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3, PGE GiEK SKRA Bełchatów - BOGDANKA LUK Lublin 0:3, JSW Jastrzębski Węgiel - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 2:3, Cuprum Stilon Gorzów - Barkom Każany Lwów 3:0.

1. BOGDANKA LUK Lublin	16	35	42:21
2. PGE Projekt Warszawa	15	34	36:16
3. Warta Zawiercie	15	30	35:20
4. Asseco Resovia	15	29	34:21
5. Indykpol AZS Olsztyn	14	29	36:23
6. PGE SKRA Bełchatów	15	27	31:26
7. Energa Trefl Gdańsk	15	26	35:26
8. JSW Jastrzębski Węgiel	16	25	32:30
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	16	22	35:37
10. Ślepsk Malow Suwałki	16	18	25:37
11. Cuprum Stilon Gorzów	16	14	22:40
12. InPost ChKS Chełm	16	13	17:41
13. Barkom Każany Lwów	16	11	22:43
14. Steam Hemarpol	15	11	19:40

Równy mecz, ale najważniejsze piłki wygrywali goście

Mariusz Klimaszewski, opr.
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Po bardzo wyrównanym spotkaniu siatkarze KS Necko Augustów przegrali na własnym boisku z Nowak-Mosty MKS Będzin 1:3 (25:21, 18:25, 24:26, 23:25) w meczu 19. kolejki PLS 1. Ligi.**

FOT. MICHAŁ SOBOLEWSKI/KS NECKO AUGUSTÓW

W Augustowie siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali 1:3 z MKS Będzin

W pierwszym secie, po skutecznych kontrach Dawida Gruszczyńskiego, MKS Będzin objął prowadzenie 7:4. Augustowianie po czteropunktowej serii dogonili przyjezdnych 10:10. Po tym, kiedy Filip Jarosiński obił blok rywali, Necko po raz pierwszy tego dnia wyszło na prowadzenie (12:11). W dalszej części gry swoimi umiejętnościami popisali się jeszcze m.in. Łukasz Rudzewicz, Oleg Krikun czy Radosław Sterna i na tablicy widniał wynik 18:14. Podopieczni Dimy Skorrya nie wypuścili już tej przewagi wygrywając do 21.

Partia numer dwa miała dwa oblicza. Najpierw świetnie na początku prezentowali się siatkarze z Augustowa, którzy wyszli na prowadzenie 4:1. Później do głosu coraz bardziej zaczęli dochodzić goście, którzy powoli odrabiali straty i objęli prowadzenie aż 18:10. Pomimo próby zmniejszenia strat, goście pewnie zwyciężyli 25:18.

W trzecim i czwartym secie lepszymi okazali sie goście wygrywając do 24 i 23.

KS Necko Augustów - Nowak-Mosty MKS Będzin 1:3 (25:21, 18:25, 24:26, 23:25).

Necko Augustów: Jarosiński (14), Taudul (14), Krikun (12), Rudzewicz (9), Baran (5), Konieczny (4), Rodek (3), Sterna (2), Krupiński (L), Buczek, Łukasik, Szlejter, Cholewiński, Opioła (L).

Inne wyniki: Czarni - BKS Bydgoszcz 3:0, Sparta Grodzisk Maz. - Astra Nowa Sól 0:3, Anioły Toruń - Lechia Tomaszów Maz. 3:0, MCKiS Jaworzno - SMS Spała 3:0, KPS Siedlce - Stal Nysa3:2, Mickiewicz - GKS Katowice 3:2.

1. CUK Anioły Toruń	18	45	47:13
2. GKS Katowice	19	44	49:20
3. Stal Nysa	18	37	45:26
4. MICKIEWICZ Kluczbork	17	37	43:23
5. MKS Będzin	19	35	44:32
6. BBTS Bielsko-Biała	18	34	41:30
7. MCKiS Jaworzno	17	28	35:32
8. Lechia Tomaszów Maz.	18	25	34:36
9. Astra Nowa Sól	18	24	29:35
10. KPS Siedlce	18	23	33:42
11. PIERROT Czarni Radom	19	22	30:39
12. Avia Świdnik	17	22	29:36
13. BKS Bydgoszcz	18	20	28:40
14. KS NECKO Augustów	18	17	23:42
15. Sparta Grodzisk Maz.	18	14	20:45
16. SMS PZPS Spała	18	5	11:50

eprasa.pl 09b33f340e

Piłka nożna Były kapitan kadry spodziewa się ciężkich bojów Biało-Czerwonych w walce o mundial

Błaszczykowski wierzy w awans

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O polskim futbolu, także o reprezentacji Polski, rozmawiamy z Jakubem Błaszczykowskim, byłym kapitanem Biało-Czerwonych.

Po rundzie wiosennej Wisła Kraków, której jest Pan współwłaścicielem, jest zdecydowanym liderem 1. ligi. W klubie szykujecie się już na awans do ekstraklasy?
Pierwszą część sezonu i dwa mecze z rundy wiosennej zagraliśmy dobrze, ale jeszcze się tak nie zdarzyło, żeby do ekstraklasy awansowała drużyna, która zdobyła 43 punkty. Trzeba się przygotować na rundę rewanżową i zagrać w niej równie intensywnie oraz podejść do niej z takim samym zaangażowaniem, jak jesienią. W każdym meczu trzeba wyjść na boisko, udowodnić wyższość, strzelić jednego gola więcej niż przeciwnik, bo każdy mecz zaczyna się od 0:0. Na razie nasza sytuacja w tabeli wygląda ciekawie.

Wydaje się, że chyba tylko kataklizm mógłby Wiśle odebrać awans. Przewaga nad najgroźniejszymi rywalami, czyli Śląskiem Wrocław i Wieczystą Kraków, wynosi aż 13 punktów.
Uważam, że teraz będzie trudniej. Nikogo bym nie lekceważył, a pierwsza liga jest bardzo wyrównana. Pierwszych pięć, sześć meczów będzie niezwykle istotnych. Na razie nie myślimy jeszcze o ekstraklasie. Skupiamy się na pierwszym meczu i na detalach, aby czegoś nie zaniedbać, co mogłoby się niekorzystnie przełożyć na inne sprawy.

FOT. SYLWIA DĄBROWA
Błaszczykowski obawia się momentu, gdy grę w kadrze zakończy Lewandowski

26 marca reprezentacja Polski w pierwszym meczu barażowym o awans na mistrzostwa świata podejmie w Warszawie Albanię na PGE Narodowym. Jak ocenia Pan szanse naszej kadry w tym starciu i w ogóle na wyjazd do USA, Kanady i Meksyku?
Wierzę w to, że będzie awans. Cały czas wspieram chłopaków, kibicuję i życzę im tego z całego serca. Ale zdaję sobie sprawę, że to nie będzie łatwe zadanie już w spotkaniu z Albanią. Graliśmy z nimi kilka razy i zawsze były to ciężkie boje. To, że wystąpimy u siebie na Stadionie Narodowym, będzie niezwykle istotne. Przed naszą wspaniałą publicznością zawsze gra się nam dobrze, czujemy ich wsparcie. Na miejscu zawodników skoncentrowałbym się na meczu z Albanią, a dopiero później na ewentualnym spotkaniu decydującym już o awansie na mundial.

A w nim, jeśli Polacy wygrają z Albanią, to 31 marca zmierzą się na wyjeździe z Ukrainą lub Szwecją. Kto byłby dla Biało-Czerwonych łatwiejszym rywalem w walce o awans?
Trudno powiedzieć, bo jedni i drudzy prezentują podobny poziom. Mamy duże szanse i swoje atuty, żeby te dwa mecze i całe baraże wygrać. Trzeba wyjść na boisko, strzelić jednego gola więcej i udowodnić swoją wyższość.

Do formy wracają podstawowi piłkarze reprezentacji, jak Piotr Zieliński czy Jakub Moder.
To, że Piotr ma duże umiejętności, to wszyscy wiedzą, ale w ostatnim czasie miał trochę problemów, choćby z kontuzjami, i to wybiło go z rytmu. Dobrze, że wraca do pierwszego składu w klubie. On umiejętnościami zawsze się obroni. Bardzo podoba mi się postawa Jakuba Kamińskiego – zarówno w klubie, jak i w kadrze. Ubiera duże buty, nie boi się wziąć odpowiedzialności na swoje barki i potrafi tę odpowiedzialność udźwignąć.

Nieco mniej szans na występy w Barcelonie otrzymuje w ostatnim czasie Robert Lewandowski. Jego forma w marcu może być pewną niewiadomą?
Taki zawodnik, jak Robert, z taką jakością i doświadczeniem, będzie zawsze potrzebny naszej reprezentacji. Nie ma sensu zaglądać mu w metrykę. Jeżeli ma się takie umiejętności, prezentuje się tak wysoki poziom, a to przekłada się na drużynę i jej wyniki, to ciężko jest rezygnować z czegoś, co jest wybitne. Mam nadzieję, że będzie grał w reprezentacji jak najdłużej, bo gdy przyjdzie kiedyś taki moment, że już w niej grał nie będzie, to obawiam się, że długo nie będziemy mieć zawodnika o podobnym formacie.

W lipcu 2025 roku selekcjonerem reprezentacji Polski został Jan Urban. Przejął zespół rozbity po porażce z Finlandią, m.in. na wskutek konfliktu trenera Probierza z Lewandowskim. Pod wodzą Urbana drużyna narodowa rozegrała sześć meczów i wciąż jest niepokonana.
Atmosfera wokół reprezentacji się poprawiła i wyniki też. To dobry prognostyk. Myślę, że dla selekcjonera teraz najważniejsze jest to, żeby wygrać dwa mecze barażowe i awansować na mistrzostwa świata.

Głośnym echem odbił się niedawny transfer do FC Porto 17-letniego Oskara Pietuszewskiego, który przeszedł z Jagiellonii Białystok za 10 mln euro. W portugalskim klubie występują też Jan Bednarek i Jakub Kiwior. Pietuszewski wykonał dobry ruch?
Oskar ma ogromny potencjał i wielkie możliwości. W ubiegłym roku oglądałem dosyć sporo meczów na żywo naszej młodzieżowej reprezentacji i zawsze prezentował się w nich bardzo dobrze. Wydaje się, że przejście do Porto było przemyślane, a on jest bardzo poukładanym człowiekiem. Ma przy sobie też mądrych ludzi i jestem pewien, że gdyby odbiła mu przysłowiowa woda sodowa do głowy, to szybko sprowadzą go na ziemię. Życzę Oskarowi, żeby się rozwijał, występował w pierwszej drużynie jak najwięcej, był zdrowy i grał na miarę swoich możliwości. Widać, że ma ogromny talent. Natomiast musi wykonać jeszcze wiele pracy. Myślę, że przeskok z ekstraklasy do ligi portugalskiej będzie duży i pojawią się trudniejsze momenty, ale to jest chłopak, który może zrobić naprawdę dużą karierę.
©℗

Reforma w Lidze Narodów UEFA. Aż 4 mecze w jednej przerwie na reprezentację

Jakub Jabłoński/PAP
redakcja@polskapress.pl

Piłkarska reprezentacja Polski po raz pierwszy będzie rywalizować w Lidze Narodów UEFA w drugiej dywizji, a nie z najlepszymi w Europie.

Ogłoszono, że losowanie kolejnej edycji tych rozgrywek odbędzie się 12 lutego. Tegoroczna tura wystartuje we wrześniu.

Biało-Czerwoni do Dywizji B spadli – jeszcze pod wodzą Michała Probierza – jesienią 2024 roku, zajmując ostatnie miejsce w grupie: za Portugalią, Chorwacją oraz Szkocją, która podzieliła nasz los w barażach. Zespół prowadzony od lipca 2025 roku przez Jana Urbana (pytanie, czy po mundialu nadal będzie selekcjonerem?) przed losowaniem znajdzie się w pierwszym koszyku swojej dywizji wraz z Węgrami, Izraelem i Szkocją. Drugi utworzą Szwajcaria, Austria, Bośnia i Hercegowina oraz Ukraina, do trzeciego trafią Słowenia, Gruzja, Irlandia i Rumunia, zaś ostatnią grupę stanowią Szwecja, Macedonia Północna, Irlandia Północna i Kosowo.

Warto przypomnieć, że z Ukrainą bądź Szwecją polscy piłkarze mogą się zmierzyć już 31 marca w finale barażu o awans do mistrzostw świata, o ile pięć dni wcześniej pokonają w Warszawie Albanię.

Zmianie uległ też harmonogram fazy grupowej LN 2026/27. Rozgrywki Ligi Narodów zostaną przeprowadzone jesienią tego roku, ale nowością będzie dużo dłuższe „okienko reprezentacyjne" na przełomie września i października. Przerwa w rozgrywkach ligowych potrwa 3 tygodnie, a drużyny narodowe rozegrają aż 4 kolejki – między 24 września a 6 października. Do tej pory UEFA gwarantowała dwie oddzielne reprezentacyjne przerwy w obu tych miesiącach.

Faza grupowa LN zakończy się dwiema seriami spotkań w połowie listopada (12-14.11 i 15-17.11). Zwycięzca Ligi Narodów zostanie wyłoniony w turnieju finałowym na początku czerwca 2027 r. W czterech dotychczasowych edycjach wygrywały Portugalia (dwukrotnie), a także Francja i Hiszpania.

Tymczasem śledzący przygotowania polskich klubów w Turcji selekcjoner Urban ocenił, jak po przeprowadzce do FC Porto kształtują się szanse na grę w pierwszej reprezentacji Oskara Pietuszewskiego.

– Z jakiej okazji Oskar miałby być nagle wyżej w hierarchii z tego powodu, że przeszedł z polskiej ligi do Porto? Tak to nie działa, ale jeśli będzie grał bardzo dobrze, to dlaczego nie? Wszyscy będziemy obserwowali jego pierwsze kroki – czy dostanie szansę, a jeśli tak, to jak dużą. Może się też okazać, że gra, ale my nie potrzebujemy na tej pozycji zawodników – stwierdził szkoleniowiec naszej drużyny narodowej w rozmowie z „Interią". – Jesienią postawiliśmy na innych zawodników i moim zdaniem wyszło dobrze także dla Oskara. Skończyło się transferem do Porto, a być może przy powołaniu do pierwszej reprezentacji wcale by nie grał albo wchodził tylko na jakieś ogony...©℗

eprasa.pl 09b33f340e

Rodzina Bukowieckich rozpoczęła sezon halowy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

W pierwszym tegorocznym starcie halowym Konrad Bukowiecki pchnął kulą we Wrocławiu obiecujące 20,61 m. Sezon pod dachem jeszcze nie ruszył na dobre, a już mamy dwa rekordy Polski...

Na mityngu we Wrocławiu Konrad Bukowiecki - halowy mistrz Europy z Belgradu z 2017 roku - wygrał konkurs pchnięcia kulą z wynikiem 20,61 m.

Seria: 19,38 m - 20,19 m - x - x - 20.61 m - 20.51 m.

To najlepszy w tym roku wynik w Europie. Małżonka Konrada, Natalia Bukowiecka, rozpocznie sezon 22 lutego 12. edycją mityngu „Orlen Copernicus Cup" w Toruniu.

Na tych samych zawodach rekordzista świata w dziesięcioboju do lat 20, Hubert Trościanka, który właśnie zakończył wiek juniora, uzyskał w tej konkurencji wynik 13,93 m, a w skoku w dal 7,25 m. W obu przypadkach są to oczywiście jego rekordy życiowe.

Kilka dni wcześniej Trościanka ustanowił „halowe życiówki" na płotkach (7,93 m) i w skoku tyczce (4,80 m), a 24 stycznia w Spale ma skakać wzwyż i pobiec płaskie 60 metrów.

Suma rekordów życiowych niespełna 20-letniego Polaka to już wynik nieco ponad 6000 punktów w halowym siedmioboju. W historii polskiej lekkoatletyki tylko dwóm panom udało się uporać z tą granicą: Sebastianowi Chmarze i Pawłowie Wiesiołkowi...

Przy okazji warto odnotować fakt, że Hubert traci zimą swoje największe atuty wielobojowe, czyli bieg na dystansie 400 metrów i rzut oszczepem...

Na mityngu w Spale Szymon Dołęga (rocznik 2009, SKS Feniks Siedlce) ustanowił halowy rekord Polski juniorów młodszych w biegu na dystansie 60 metrów - 6,80 s.

Poprzednimi rekordzistami kraju w tej kategorii wieku byli byli Marek Zakrzewski (rok 2022) i ... Dołęga (rok 2025) z czasem 6,82 s.

Najlepsi polscy juniorzy młodsi (U18) w historii 60 metrów:

6,80 Szymon Dołęga (2026);
6,82 Marek Zakrzewski (2022);
6,83 Dariusz Adamczyk (1992);
6,83 Łukasz Jasiński (2025);
6,84 Krystian Prus (2025);
6,86 Mateusz Górny (2019);
6,86 Oliwer Wdowik (2019);
6,86 Tomasz Bajraszewski (2023);
6,87 Patryk Franko (2012);
6,89 Dawid Grząka (2021);
6,89 Łukasz Grodek (2023);
6,89 Igor Łuczyński (2024);
6,89 Eryk Krakowski (2025).

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI/POLSKA PRESS

Najważniejszą tegoroczną imprezą sezonu halowego będą mistrzostwa świata w Toruniu

Minimum na tegoroczne halowe mistrzostwa świata w Toruniu wynosi 6,59 s.

Z kolei ma zawodach w Rzeszowie złota medalistka ubiegłorocznego Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży Europy, Aleksandra Sochacka (rocznik 2009), ustanowiła halowy rekord Polski juniorów młodszych w skoku w dal - 6.20 m. To jednocześnie najlepszy tegoroczny wynik na świecie w tej kategorii wiekowej...

Seria niespełna 17-letniej Sochackiej: x - 5,97 m - 5,74 m - 6,10 m - 6,20 m - 6,19 m.

Poprzednią rekordzistką Polski U18 w hali była Olga Szlachta (6,14 m w 2023 roku), która aktualnie startuje w zawodach NCAA.

We francuskim Hirson Mateusz Kołodziejski - podopieczny trenerów Włodzimierza Michalskiego i Pawła Wojciechowskiego - wygrał konkurs skoku wzwyż z wynikiem 2,25 m. To nie tylko „życiówka" - wyżej w tym roku na świecie skakali tylko wykluczeni z międzynarodowych zawodów Rosjanie...

Polak oddał też niezłe próby na wysokości 2,28 m.

Specjalistka od biegów sprinterskich, a dzisiaj rozpychająca w bobslejach Klaudia Adamek będzie pierwszym polskim sportowcem w historii, który wystartuje zarówno w letnich, jak i w zimowych igrzyskach olimpijskich.

Sezon halowy rozpoczęły również zagraniczne gwiazdy. W pierwszym od trzech lat starcie na Ukrainie absolutna rekordzista świata w skoku wzwyż Jarosława Mahuczich uzyskała na mityngu we Lwowie najlepszy wynik od 1,5 roku (i ustanowienia rekordu świata - 2,10 m) - 2,03 m.

©℗

Ligi zagraniczne: niesamowity gol Dembele, efektowne zwycięstwo Bayernu

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

W ligach TOP 5 z pewnością trzeba zwrócić uwagę na kolejny pogrom Bayernu Monachium w Bundeslidze i niesamowite trafienie Ousmane Dembele w Ligue 1.

ANGLIA

Absolutnym hitem 22. kolejki angielskiej Premier League były sobotnie derby Manchesteru. W nich lepsze okazały się „Czerwone Diabły", które wygrały 2:0.

Drużynę z Old Trafford po raz pierwszy poprowadził były reprezentant Anglii Michael Carrick. Było to pierwsze zwycięstwo Manchesteru United od świąt Bożego Narodzenia.

„Czerwone Diabły" zdominowały lokalnego rywala po przerwie. W 65. minucie Bruno Fernandes zanotował asystę przy golu Bryana Mbeumo, a wynik pewnym strzałem ustalił Patrick Dorgu w 76. minucie.

Manchester United już w następnej kolejce zmierzy się na wyjeździe z Arsenalem, który w ligowej tabeli przewodzi z kilkupunktową przewagą nad grupą pościgową. Na samym dnie plasuje się natomiast Wolverhampton, który wyraźnie odstaje od reszty stawki.

PREMIER LEAGUE

Wyniki 22. kolejki: Manchester United - Manchester City 2:0, Tottenham - West Ham 1:2, Sunderland - Crystal Palace 2:1, Liverpool - Burnley 1:1, Leeds - Fulham 1:0, Chelsea - Brentford 2:0, Nottingham Forest - Arsenal 0:0.

FRANCJA

Największym wydarzeniem weekendu we Francji było efektowne zwycięstwo PSG nad OSC Lille 3:0.

Media całego świata obiegło cudowne trafienie w drugiej połowie Ousmane'a Dembele, który fantastycznie zwiódł trójkę rywali i z mistrzowską precyzją przelobował bramkarza. Dla gwiazdora reprezentacji Francji był to dopiero 5. ligowym gol w tym sezonie. Wcześniej to on rozpoczął strzelanie w tym spotkaniu w słynnym Parku Książąt.

W tabeli francuskiej Ligue 1 liderem niespodziewanie jest RC Lens, które ma punkt przewagi nad PSG. Na dole rywalizacja jest niezwykle zacięta - podobną liczbę „oczek" mają Metz, Auxerre, Nantes oraz Paris FC.

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Kylian Mbappe w meczu z Levante zanotował pierwsze trafienie w tym roku kalendarzowym

LIGUE 1

Wyniki 18. kolejki: Monaco - Lorient 1:3, PSG - Lille 3:0, Lens - Auxerre 1:0, Toulouse - Nice 5:1, Angers - Olympique Marsylia 2:5.

HISZPANIA

W Hiszpanii nastroje minimalnie poprawił kibicom Real Madryt, który po przegraniu w finale Superpucharu Hiszpanii i sensacyjnym odpadnięciu z Pucharu Króla z drugoligowcem pokonał u siebie 2:0 Levante.

Pierwszego z goli dla „Królewskich" strzelił Kylian Mbappe. Francuz zanotował dopiero pierwsze trafienie w tym roku kalendarzowym, ale i tak wyraźnie przewodzi w klasyfikacji strzelców La Ligi z liczbą 19 bramek.

W ligowej tabeli prowadzi FC Barcelona. Po drugiej stronie plasuje się natomiast Real Oviedo, który w ten weekend poniósł już 11. porażkę w tym sezonie La Ligi.

LA LIGA

Wyniki 20. kolejki: Espanyol - Girona 0:2, Real Madryt - Levante 2:0, RCD Mallorca - Athletic Bilbao 3:2, Osasuna - Real Oviedo 3:2, Real Betis - Villarreal 2:0.

NIEMCY

W sobotnie popołudnie po kolejne efektowne zwycięstwo sięgnął Bayern Monachium. Bawarczycy rozbili na wyjeździe RB Lipsk aż 5:1, a 3 ostatnie bramki strzelili w końcówce w odstępie zaledwie 5 minut.

Warto przypomnieć, że latem ekipa z Monachium wygrała z Lipskiem jeszcze efektowniej - 6:0. W całym sezonie aktualni mistrzowie Niemiec strzelili już 71 goli, czyli więcej niż będące na podium Borussia Dortmund i TSG Hoffenheim razem wzięte.

Nie jest niespodzianką, że Bayern Monachium jest absolutnym liderem tabeli Bundesligi z 11 punktami przewagi nad wyżej wspomnianymi zespołami. Na dole plasują się St. Pauli, FSV Mainz oraz Heindenheim.

BUNDESLIGA

Wyniki 18. kolejki: Werder Brema - Entracht Frankfurt 3:3, VfL Wolfsburg - Heidenheim 1:1, TSG Hoffenheim - Bayer Leverkusen 1:0, Hamburger SV - Borussia Möchengladbach 0:0, Borussia Dortmund - St. Pauli 3:2, FC Köln - FSV Mainz 2:1, RB Lipsk - Bayern Monachium 1:5.

WŁOCHY

We Włoszech warto zwrócić uwagę na niespodziewaną porażkę Juventusu 0:1 z Cagliari. Swoje mecze skromnie wygrały natomiast Inter Mediolan oraz SSC Napoli.

Nerazzurri pokonali na wyjeździe Udinese Calcio, a pod koniec pierwszej połowy bardzo poważnie wyglądającej kontuzji doznał Jakub Piotrowski. Reprezentant Polski, mimo ogromnych krzyków z bólu, opuścił boisko o własnych siłach.

W tabeli Serie A przewodzi Inter Mediolan, a podium uzupełniają AC Milan oraz SSC Napoli. W strefie spadkowej są natomiast Hellas Werona, Pisa oraz Fiorentina. Popularna Viola pod koniec ubiegłego roku zaczęła realizować szaloną misję uratowania się przed spadkiem.

SERIE A

Wyniki 21. kolejki: Pisa - Atalanta 1:1, Udinese - Inter 0:1, Napoli - Sassuolo 1:0, Cagliari - Juventus 1:0.

©℗

eprasa.pl 09b33f340e

Na najważniejszą decyzję kibice muszą czekać

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **W Pucharze Świata w Sapporo, ostatnim przed MŚ w lotach i igrzyskami, Polacy mieli huśtawkę nastrojów. Sobota byłe kiepska, niedziela dobra.**

FOT. AFP/EAST NEWS

Kacper Tomasiak w PŚ w Sapporo lepiej spisał się w drugim konkursie – zajął 12. miejsce

Pierwszego dnia Polacy zaliczyli jeden z najgorszych konkursów w sezonie. Do drugiej serii dostało się tylko dwóch zawodników: 25. był Dawid Kubacki, a 29. Maciej Kot. Punktów nie zdobył, dopiero po raz drugi w sezonie, 32. Kacper Tomasiak.

Dzień później w „30" mieliśmy już czterech skoczków, trzech w TOP 20: 12. był Tomasiak (poprawił się po I serii o 5 pozycji), 15. Kubacki (spadek o dwa „oczka"), 20. Maciej Kot (awansował o 7 pozycji). Swój pierwszy punkcik PŚ, za 30. lokatę, zdobył debiutujący w ten weekend w PŚ Klemens Joniak (do sobotniego konkursu nie dostał się).

Królem Sapporo został Słoweniec Domen Prevc. Lider klasyfikacji Puchar Świata wygrał oba konkursy, a w pierwszym zdeklasował rywali, wypracowując ponad 22 pkt. przewagi!

Takimi wynikami Polaków nie ma się co ekscytować. Więcej emocji budzi wybór składu na zbliżające się igrzyska olimpijskie. Sapporo było ostatnim przystankiem PŚ przed imprezą sezonu (po drodze – w następny weekend – są jeszcze mistrzostwa świata w lotach w Oberstdorfie), a po tym starcie miał zostać ogłoszony skład na IO. I decyzja ponoć już zapadła, tylko kibice jeszcze jej nie poznają.

Jak podał dziennikarz Eurosportu Kacper Merk, który był w Sapporo, kadra jest już wybrana, a zawodnicy poinformowani. Całość musi jeszcze zatwierdzić PZN, co nastąpić ma 22 stycznia. Na razie Polska ma trzy miejsca, ale może zyskać kolejne, jeśli ze swoich zrezygnuje któraś z federacji (to się okaże najpóźniej 21 stycznia). Problem jednak jeszcze w tym, że nasza ekipa nie jest opcją pierwszego wyboru z dodatkowej puli.

Trener Maciej Maciusiak nie miał łatwego zadania. Zgodnie z założeniami przed sezonem na igrzyska mieli jechać najlepsi z Polaków w rankingu olimpijskim oraz jeden skoczek wybrany przez sztab. Tyle że wówczas mieliśmy realną szansę na cztery miejsca, ostatecznie skończymy raczej z trzema. A to wszystko rodzi komplikacje.

Przypomnijmy, że punkty do olimpijskiej klasyfikacji zdobywać zaczęto już dużo wcześniej, także w letniej Grand Prix. Numerem jeden na niej w naszej ekipie jest Paweł Wąsek, w tym sezonie bez formy. Z kolei Kacper Tomasiak, zdecydowanie najlepszy nasz zawodnik, jest w rankingu... dopiero szósty (punktował tylko przez pół tego sezonu). Co więcej, pod nieobecność Kamila Stocha w Sapporo drugim naszym zawodnikiem „olimpijskim" formalnie został Dawid Kubacki, który dzięki punktom zdobytym w Japonii wyprzedził kolegę. Gdyby sztywno trzymać się zasad (o ile jeszcze obowiązują, skoro mamy mniej przepustek), to bilet do Włoch ma właśnie on, Wąsek oraz ktoś dobrany – trudno obstawiać, że nie Tomasiak. A więc dla Stocha nie ma miejsca!

Tyle że takie rozwiązanie nie obroni się. Sprawiedliwe nie jest, bo na igrzyska powinni jechać aktualnie najlepsi. Realnie patrząc, pewniakiem jest Tomasiak. Mocnym kandydatem długo był kończący karierę Stoch, lecz ostatnio w Zakopanem spisał się słabo i nie krył, że się znów pogubił. A inni złapali drugi oddech. W Sapporo swój słynny „kroczek do przodu" zrobił Kubacki, Kot wiele od niego nie odstawał, a ostatnio bywał lepszy.

Dużo gorsze noty za ten sezon mają Wąsek i Piotr Żyła. Dwaj ostatni, wraz ze Stochem, trenowali teraz w Zakopanem, co było ostatnią szansą na przekonanie do siebie Maciusiaka. Komu się to udało? Przekonamy się w tym tygodniu.

Wyniki PŚ w Sapporo, sobota: 1. Domen Prevc (Słowenia) 285,7 (132 i 141 m), 2. Naoki Nakamura (Japonia) 263,6 (134 i 132,5 m), 3. Ren Nikaido (Japonia) 257,6 (130 i 129,5 m)... 26. Dawid Kubacki 217,6 (125,5 i 126 m), 29. Maciej Kot 211,2 (124 i 123,5 m), 32. Kacper Tomasiak 99,8 (119,5 m), 44. Aleksander Zniszczoł 83,6 (117 m).

Niedziela: 1. Domen Prevc (Słowenia) 277,7 (137,5 i 135,6 m), 2. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 274,2 (136,5 138,5 m), 3. Daniel Tschofenig (Austria) 265,8 (134,5 i 138,5 m)... 12. Kacper Tomasiak 232,6 (124,5 i 134,5 m), 15. Dawid Kubacki 226,4 (129,5 i 127,5 m), 20. Maciej Kot 216,5 (119 i 131,5 m), 30. Klemens Joniak 202,7 (122,5 i 123 m), 36. Aleksander Zniszczoł 94 (121 m). ©℗

Srebrny medal sztafety mieszanej na ME

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Polska sztafeta mieszana zdobyła srebrny medal mistrzostw Europy w short tracku w holenderskim Tilburgu, poprawiając się o jedno miejsce sprzed roku w niemieckim Dreźnie.

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ/PZŁS

Felix Pigeon (drugi z prawej) w finale na 500 metrów mistrzostw Europy w Tilburgu zajął czwarte miejsce

Biało-Czerwoni w składzie Michał Niewiński, Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska i Felix Pigeon większość dystansu przejechali na trzeciej pozycji, utrzymując się przed Węgrami, a o złoto walczyli reprezentanci gospodarzy - Holendrzy z Włochami.

Na ostatnim zakręcie decydującego okrążenia błąd popełnił jednak reprezentant Italii, który przewrócił się i wpadł z dużą prędkością w bandę ochronną, ale nie odniósł obrażeń. Z tej pomyłki skorzystali Polacy i Węgrzy, którzy zdobyli brąz.

Pigeon był czwarty w finale na 500 metrów, przegrywając o 0,11 sekundy walkę o brązowy medal. w finale uzyskał 41,156 s, ustępując tylko reprezentantom gospodarzy: Jensowi van 't Woutowi (40,848), Teunowi Boerowi (40,936) oraz Melle van 't Woutowi (41,046).

– Zawsze, jak jesteś czwarty, to żałujesz, że to nie miejsce na podium. Jestem jednak zadowolony z tego rezultatu, bo to pierwszy raz, kiedy miałem okazję indywidualnie ścigać się w finale A mistrzostw Europy. Jest dobrze, tym bardziej że ostatnio trochę chorowałem – skomentował swój występ Pigeon.

Trzecią lokatę w finale B, a ogólnie ósmą, zajął Łukasz Kuczyński. Z kolei Michał Niewiński został zdyskwalifikowany w ćwierćfinale.

Na 1500 m Pigeon, najlepszy z Polaków, został sklasyfikowany na dwunastym miejscu (w finale B zajął czwartą pozycję).

Polki słabo spisały się w rywalizacji na 1000 m. Jedynie Kamila Sellier dotarła do finału B, w którym była trzecia, a ogólnie ósma. Gabriela Topolska i Natalia Maliszewska, które będą reprezentować Polskę w lutym w igrzyskach olimpijskich w Mediolanie i Cortinie, odpadły w ćwierćfinale.

Wszystkie te Polki, a także Nikola Mazur, ścigały się też w sobotę w sztafecie na 3000 metrów. W niej także im się nie powiodło – wystąpiły w finale B, w którym zostały zdyskwalifikowane.©℗

Ola Król-Walas druga w PŚ w Bansku

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Snowboardzistka Aleksandra Król-Walas trzy tygodnie przed igrzyskami olimpijskimi w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo zajęła drugie miejsce w Pucharze Świata w bułgarskim Bansku.

Aleksandra Król-Walas w sobotnim finale przegrała o 0,55 s z Niemką Ramoną Theresią Hofmeister.

W 1/8 finału 35-letnia zakopianka wyprzedziła Amerykankę Irisę Pflum, w ćwierćfinale okazała się lepsza od Włoszki Lucii Dalmasso, a w półfinale pokonała Japonkę Tsubaki Miki, która prowadziła, ale nie utrzymała równowagi i przewróciła się na przedostatnim zakręcie.

Maria Bukowska-Chyc była 18., a Olimpia Kwiatkowska nie ukończyła przejazdu. Obie odpadły w kwalifikacjach.

Król-Walas trzeci raz w sezonie stanęła na podium PŚ. Wcześniej dokonała tego w austriackim Bad Gastain (3. miejsce) i włoskiej Carezzy (2. miejsce).

Ola jest jedną z głównych polskich nadziei na medal podczas zimowych igrzysk olimpijskich, które w lutym odbędą się we Włoszech.

Polskie bobsleistki Linda Weiszewski i Klaudia Adamek nie wystartowały w miniony weekend w najbardziej prestiżowym Pucharze Świata w niemieckim Altenbergu, a wystąpiły w zawodach Pucharu Europy w Innsbrucku, gdzie zajęły trzecie miejsce w dwójkach, czym zapewniły sobie kwalifikację olimpijską. Weiszewski w igrzyskach Mediolan-Cortina d'Ampezzo może wystąpić również w monobobach. Weiszewski i Adamek ustąpiły jedynie ekipom z Niemiec.

Adamek przejdzie do historii polskiego sportu, ponieważ w 2021 roku wystąpiła w letnich igrzyskach olimpijskich w Tokio jako lekkoatletka w sztafecie 4 x 100 metrów (nie udało się wówczas awansować do finału). W 2024 roku porzuciła tę dyscyplinę i została bobsleistką.

W biathlonowym Pucharze Świata w niemieckim Ruhpolding w niedzielnym biegu na dochodzenie na 10 km Joanna Jakieła i Kamila Żuk awansowały wiele pozycji w stosunku do piątkowego sprintu. Jakieła zajęła 16. miejsce, choć w sprincie była dopiero 37. Podobny awans miała Żuk – z 41. na 18. lokatę. Natalia Sidorowicz zajęła w niedzielę 49. miejsce, a w piątek uplasowała się o siedem pozycji niżej.

Wygrała Francuzka Lou Jeanmonnot, która w sprincie była druga i prowadzi w klasyfikacji generalnej z 718 punktami – o 136 więcej od wiceliderki cyklu Finki Suvi Minkkinen. Najlepsza z Polek Jakieła jest 34. z dorobkiem 105 pkt.

W mistrzostwach Europy w łyżwiarstwie figurowym w brytyjskim Sheffield reprezentujący Polskę Rosjanin Władisław Samojłow zajął 19. miejsce w rywalizacji solistów, a w konkurencji par tanecznych Sofia Dowhal i Wiktor Kulesza zajęli 25. miejsce w tańcu rytmicznym i nie zakwalifikowali się do dowolnej części zawodów.

Pierwszym w historii gruzińskim mistrzem Europy wśród solistów został Nika Egadze, a francuska para Laurence Fournier Beaudry i Guillaume Cizeron zdobyła złoty medal w konkurencji par tanecznych.

Skład reprezentacji na XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo ma zostać zatwierdzony przez zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz ogłoszony 26 stycznia, a cztery dni później odbędzie się jedyne przed wyjazdem ślubowanie. ©℗

eprasa.pl 09b33f340e

Mamy melancholijny sezon: dla Stocha wszystko jest po raz ostatni, dla Tomasiaka po raz pierwszy

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

Jakub Kot, komentator skoków narciarskich, z którym rozmawialiśmy przy okazji PŚ w Zakopanem, oryginalnie ocenił bieżące wydarzenia w polskich skokach.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI/POLSKA PRESS

Stoch, Żyła, Kubacki i Maciej Kot to grupa, która ma prawo czuć się wyeksploatowana

W tym sezonie Pucharu Świata znów nie wszystko układa się tak, jak byśmy chcieli. Czemu tak się dzieje?
Temat jest na pewno złożony, bo mamy dziurę rocznikową. Jak popatrzymy na wyniki z mistrzostw świata w Val di Fiemme (2013), z Lahti (2017), Seefeld (2019), z igrzysk w Pjongczangu (2018), to są to te same nazwiska: Stoch, Żyła, Kubacki, (Maciej) Kot. Mają prawo być w pewien sposób wyeksploatowani. To, że zajmują miejsca w kadrze, bo nie ma lepszych, to też pokazuje pewną słabość tych innych. Owszem, mają gorsze momenty, ale jednak skaczą na takim poziomie, by jeździć na zawody. Widać, że w pewnym momencie brakuje sił. Zmieniają się technika, sprzęt, przepisy. Czasami trudniej jest zaadoptować się takiemu już starszemu zawodnikowi, przyzwyczajonemu do pewnych rzeczy. Niech skaczą, dopóki mają zdrowie i chęci. Im trzeba po prostu pomóc, żeby mogli robić swoje.

Następców przez lata nie bardzo było widać. Jak wygląda ten problem z przerwą pokoleniową?
Ta dziura jest w rocznikach 96, 97, 98, 99. W Polsce jest jeden Paweł Wąsek, który uprawia skoki narciarskie z tych roczników. A na świecie w tym wieku są: Hoerl, Kobayashi, Granerud, Prevc, Kos, Jelar, Lindvik, Granerud, czyli takie topowe nazwiska. W innych krajach było płynne przejście, u nas nie. Dalej roczniki 2000, 2001, 2002, czyli Tschofenig, Nikaido, który ostatnio wygrał, także Raimund. U nas są natomiast Juroszek, Pilch, Habdas. To wielkie nasze nadzieje, z których, niestety, na razie nic nie wyszło. Dopiero potem mamy to bardzo zdolne pokolenie 2005-2008, z Tomasiakiem. Ale są też Szozda, Wróbel, Amilkiewicz, Joniak. Jednak troszeczkę czasu pewnie minie, zanim oni realnie coś osiągną. Tomasiak jest w tym wypadku ewenementem. Tak nagle wszedł „z buta" i skacze z najlepszymi.

Jak to się stało, że Tomasiak tak niespodziewanie wyskoczył z formą i liczy się w Pucharze Świata?
To są skoki. Gdy jako trener jeździłem na zawody Orlen Cup, on wyróżniał się we wszystkich kategoriach - już jako młodzik i junior młodszy. Widać było gołym okiem, że, oho, to jest talent. Oczywiście w jego roczniku było dwóch, trzech, z którymi rywalizował, ale zawsze dla niego belka była obniżana. Widać było po prostu dobrą technikę, że z niego coś będzie. Podobnych chłopaków było u nas sporo, tylko później na etapie seniorskim się gubili, kończyli kariery. A u Tomasiaka to nagle poszło do przodu. Miał świetne lato, wygrał FIS Cup, potem Puchar Kontynentalny, zadebiutował w letnim Grand Prix i teraz w Pucharze Świata. Chłopak jest bardzo dobrze poukładany, mądry, inteligentny i być może to mu pozwoliło nagle przełożyć sukcesy letnie na zimowe, wskoczyć z niższego szczebla na wyższy. Bo często jest tak, że ktoś w „Kontynentalu" jest dobry, ale jedzie na Puchar Świata i go wszystko przygniata, więc wyniku już nie ma.

Bo na przykład belka startowa jest ustawiona dużo niżej i trzeba się wykazać dużo większymi umiejętnościami technicznymi?
Belka tak, ale też presja dziennikarzy i kibiców. I nagle okazuje się, że tu byłem dobry, a tu nie istnieję. Kacprowi to nie przeszkadza. Były głosy z kadry, że on czy by skakał dla jednego kibica, czy dla dwudziestu tysięcy, to miałby takie samo mentalne podejście. Gość po prostu robi swoje, nawet na Turnieju Czterech Skoczni. Jest jeszcze jedna rzecz. Kacper miał w czerwcu poważny upadek na Wielkiej Krokwi. Wcześniej skakał dobrze, ale, powiedzmy, bez jakiegoś błysku. Po tym zdarzeniu nie trenował na skoczni, miał za to czas na trening fizyczny. I też słyszałem głosy ze sztabu, że w pewien sposób on wtedy załatał u siebie tę „dziurę" motoryczną, na co nie miał wcześniej czasu. Nie mógł skakać, więc skupił się na siłowni. Wrócił na skocznię z poprawioną motoryką, robił to samo, ale z inną energią, z inną mocą i nagle okazało się, że to zadziałało i jest wow. W pewien sposób ten upadek też jakoś pozytywnie na niego wpłynął, bo znalazł czas na inne rzeczy, uzupełnił braki. Do tego fajny „mental", no i mamy z niego pociechę.

A nie za wcześnie na takie wyniki? Tak młodego, dziewiętnastoletniego skoczka w światowej czołówce dawno nie było.
Uważam, że nie ma co na to tak patrzeć. Na przykład Domen Prevc w wieku 16 lat był liderem Pucharu Świata. Potem zniknął na dziesięć lat, najwyraźniej dopiero teraz dojrzał mentalnie i fizycznie, żeby być już takim prawdziwym liderem na dłużej, a nie przypadkowym, na raz. Młody czy nie: jeżeli nadarza się okazja, to bierz byka za rogi i korzystaj. Ja też nie lubię wrzucać kogoś na głęboką wodę tylko dlatego, że pojawiła się taka możliwość. Kacper jest młody, ale dobrze w tym sezonie skacze, więc spokojnie mógł pojechać na Turniej Czterech Skoczni, zbierać tam doświadczenie. Ja się o niego nie boję.

Prevc w Słowenii musiał dziesięć lat dojrzewać do tej najwyższej formy. W Polsce chyba żaden zawodnik by nie przetrwał tak długo bez sukcesów.
Wydaje mi się, że nie tylko w Polsce. To jest sport dla cierpliwych, dla wytrwałych. Sam to dobrze znam - byłeś na fali, miałeś miejsce w kadrze, sponsora, a potem się wszystko posypało. I w pewnym wieku zdajesz sobie sprawę, że priorytety są trochę inne. Przetrwasz rok, dwa. Z takich dziesięciu zostanie jeden. Bo dwóch podziękuję, trzech się załamie, dwóm rodzice powiedzą: „Chłopie, masz dwadzieścia pięć lat, bierz się do roboty, a nie będziesz ciągle żył marzeniami". Z drugiej strony są przypadki Fettnera, Paschke, Deschwandena czy teraz Hoffmanna. Chłopak nic nie pokazywał przez długie lata, a nagle ma życiową formę. Skąd to się wzięło? Nie wiadomo. Czasami jak zaciśniesz zęby, przetrwasz te najgorsze momenty, to jesteś w stanie potem w wieku dwudziestu ośmiu, trzydziestu lat osiągnąć sukces. Bo zmienia się sposób trenowania, regeneracji. Do tego „mental", podejście. Nagle te puzzle układają się i jesteś mistrzem świata.

Psychika u Tomasiaka pewnie jest dużym atutem, skoro - nawiązując do Pana określenia - gdy został rzucony na głębszą wodę, to sobie poradził.
Dlatego też mówię, że o Kacpra jestem spokojny. Jeżeli jesteś w wysokiej formie, dobrze skaczesz i masz fajnie poukładane w głowie, to pewnie, że można cię rzucać na tę głęboką wodę. Jego wypowiedzi pokazują, że to jest naprawdę mądry facet, który jest w stanie odrzucić od siebie pewną dawkę niepotrzebnych emocji i skupić się na robocie. Skoro potrafił zapunktować we wszystkich konkursach, oprócz jednego w Klingenthal (później, po tej rozmowie, także w Sapporo - przyp.), to nie ma w tym przypadku. „Dołek" musi przyjść, bo to nie jest robot- choć oczywiście mu tego nie życzę. Jednak nie spodziewajmy się, że on będzie cały czas blisko podium.

W jakiej roli widziałby go Pan na igrzyskach? Jako zawodnika, który jedzie „po naukę", czy walczyć o medal?
Zobaczymy, mamy połowę stycznia. Został miesiąc, a w takim czasie jedni mogą się odbudować, inni mogą trochę opaść z formy. Jeżeli Kacper dalej tak będzie rósł, nie złapie jakiejś zadyszki, na co się nie zanosi, to na igrzyska oczywiście pojedzie nie tylko zadebiutować i zbierać doświadczenie. Na skoczni normalnej, gdzie bardziej liczy się odbicie, a on ma je naprawdę jedno z najlepszych na świecie, to będzie walczył. Nie chcę teraz mówić, że o medal. Choć z drugiej strony - przecież o medal walczy każdy startujący. Jak tam pojedzie Stoch czy Embacher, to też z takim nastawieniem. Co z tego może być? Zobaczymy po treningach na igrzyskach. To jest też kwestia dyspozycji dnia, skoczni - czy zawodnikowi pasuje. Pamiętajmy też, że w zawodach olimpijskich startuje na przykład czterech Austriaków, a nie sześciu, więc tam łatwiej być w czołówce. Jeżeli będą zmienne warunki, trochę loterii, to trzeba być przygotowanym na dobrą formę, dobry skok.

Jak Pan sobie wyobraża skoki narciarskie w przyszłym sezonie, już bez kończącego karierę Kamila Stocha? Ten przełom jest coraz bliżej.
Teraz jest taki melancholijny sezon. I takie zazębienie, że dla Kamila wszystko jest po raz ostatni, a dla Kacpra wszystko po raz pierwszy. Jeden schodzi ze sceny, drugi debiutuje. Ja na razie patrzę na to tak, że Kamil jest, jeździ na zawody, walczy. Trzeba się skupić na tym, że jeszcze ma robotę do wykonania. Dopiera Planica (tradycyjnie tam kończy się sezon PŚ - przyp. red.) uzmysłowi, że to już jest koniec, ostatni weekend, ostatni skok. Na pewno będzie smutno. Jeżeli zawodnik tej klasy, z tyloma osiągnięciami, sam postanawia, że chce odejść, to ma prawo iść na sportową, w cudzysłowie, emeryturę. A czy on będzie bliżej skoków, czy dalej? Po prostu niech robi, co chce. Może się rozwijać w innym kierunku, odpoczywać, ale pewnie też zatęskni za skokami.

Może za rok w styczniu w Zakopanem, zamiast występu w Pucharze Świata, Stoch pojawi się z Panem przy mobilnej skoczni Akademii Lotnika, która promuje skoki wśród dzieci i młodzieży...
Zobaczymy. Kamil przecież ma też swój klub, trenują tam dzieciaki. Nieraz mówił, że lubi tę robotę, na obóz do Planicy z nimi jeździł. Dlatego wydaje mi się, że nie jest w stanie odciąć się od skoków i nagle do tego nie wracać. Oczywiście może być jakiś tam wstręt, gdy czegoś jest za dużo. Ale tydzień, dwa, trzy posiedzisz w domu i nagle czujesz, że czegoś ci brakuje. Osoby związane ze sportem czasami wracają do niego w innej roli, tak też może być z Kamilem. Natomiast nie mam pojęcia, jaki on ma na siebie pomysł, ale pewnie będzie go ciągnęło do skoków.

eprasa.pl 09b33f340e

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA 0011463971

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY JANÓW

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Janów

Na podstawie art. 8h–8m oraz art. 13i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), w związku z uchwałą **Nr III/18/24 Rady Gminy Janów z dnia 19 czerwca 2024 r.** w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Janów,

Wójt Gminy Janów ogłasza rozpoczęcie konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Janów.

1. Przedmiot konsultacji społecznych
Przedmiotem konsultacji społecznych jest **projekt planu ogólnego gminy Janów** wraz z:
- uzasadnieniem,
- prognozą oddziaływania na środowisko.

2. Termin i czas trwania konsultacji
Konsultacje społeczne prowadzone będą w terminie:
od 19 stycznia 2026 r. do 16 lutego 2026 r.
Czas trwania konsultacji wynosi **29 dni**, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

3. Udostępnienie dokumentów
Projekt planu ogólnego gminy Janów wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko zostanie udostępniony od dnia **19 stycznia 2026 r.**:
- w **Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Janów**, w zakładce *https://bip.janow.com.pl/zagospodarowanie_przestrzenne/plan-ogolny-gminy-janow/*
- w siedzibie **Urzędu Gminy Janów**, ul. Parkowa 3, 16-130 Janów, w godzinach pracy urzędu.

4. Formy udziału w konsultacjach społecznych

4.1. Składanie uwag i opinii
Uwagi i opinie do projektu planu ogólnego można składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego", umieszczonego na stronie gminy – w terminie trwania konsultacji:
- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Janów, ul. Parkowa 3, 16-130 Janów
- w formie elektronicznej (poczta elektroniczna lub formularz dostępny w BIP *https://bip.janow.com.pl/zagospodarowanie_przestrzenne/plan-ogolny-gminy-janow/*
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Janów,
- ustnie do protokołu podczas spotkań konsultacyjnych.

Uwagi powinny zawierać dane umożliwiające identyfikację wnoszącego.

4.2. Spotkanie otwarte z mieszkańcami
Termin: 26 stycznia 2026 r. **Godzina:** 15:30 **Miejsce:** Sala konferencyjna, Urząd Gminy Janów, ul. Parkowa 3, 16-130 Janów
Spotkanie ma na celu przedstawienie projektu planu ogólnego gminy Janów oraz umożliwienie zgłaszania uwag i zadawania pytań.

4.3. Dyżur konsultacyjny – dyżur projektanta /ankieta lub geoankieta
Termin: 26 stycznia 2026 r. **Godzina:** 17:00 – 18:30 **Miejsce:** Sala konferencyjna, Urząd Gminy Janów, ul. Parkowa 3, 16-130 Janów
Dyżur umożliwia indywidualne konsultacje oraz składanie uwag ustnie do protokołu.

4.4. Ankieta dostępna na stronie BIP Gminy Janów, w zakładce *https://bip.janow.com.pl/zagospodarowanie_przestrzenne/plan-ogolny-gminy-janow/*

5. Zakończenie konsultacji
Konsultacje społeczne zakończą się **16 lutego 2026 r.** Uwagi złożone po tym terminie nie będą rozpatrywane.

6. Raport z konsultacji społecznych
Po zakończeniu konsultacji sporządzony zostanie **raport z konsultacji społecznych**, zawierający zestawienie zgłoszonych uwag oraz sposób ich rozpatrzenia. Raport zostanie opublikowany w **Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Janów** do dnia **16 marca 2026 r.**

Wójt Gminy Janów
Jerzy Pogorzelski

REKLAMA 0011463964

WÓJT GMINY NAREW

ogłasza:

II Przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Narew w miejscowościach:

- **Gorodczyno** – działka nr 303/1 o pow. 0,9615 ha (Lz-RVI) KW Nr BI2P/00006674/6, cena wywoławcza 39 300,00 zł, wadium 4000,00 zł, dodatkowe koszty 765,00 zł.

Przetarg odbędzie się 20 lutego 2026 r. o godz. 9,00 w siedzibie Urzędu Gminy w Narwi ul. A. Mickiewicza 101, pok. 7,

oraz III Przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Narew w miejscowościach:

- **Trześcianka** – działka nr 370/1 o pow. 0,4474 ha (ŁIV, RIVa, RV, WŁIV), KW brak, cena wywoławcza 87000,00 zł, wadium 8700,00 zł, dodatkowe koszty 765,00 zł.
- **Kotłówka** – działka nr 370 o pow. 0,1769 ha (PsIII, Lzr-PsIV), KW Nr BI2P/00029208/6, cena wywoławcza 29000,00 zł, wadium 2900,00 zł, dodatkowe koszty 765,00 zł.
- **Waniewo** – działka nr 592 o pow. 0,0984 ha (RVI), KW Nr BI2P/00038433/8, cena wywoławcza 25100,00 zł, wadium 2500,00 zł, dodatkowe koszty 765,00 zł.

Przetarg odbędzie się dnia 20 lutego 2026 r. o godz. 10,00 w siedzibie Urzędu Gminy w Narwi ul. A. Mickiewicza 101, pok. 7

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienia wadium na konto Urzędu Gminy w Narwi Nr 64 8086 0004 0000 1052 2000 0090 Bank Spółdzielczy w Narwi do dnia **15 lutego 2026 r. (za datę wpłaty przyjmuje się datę wpływu wadium na rachunek urzędu)**. Szczegółowych informacji o nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Gminy w Narwi ul. A. Mickiewicza 101, pok. 4 w godz. 7.30-15.50 do dnia przetargu, lub telefonicznie 85 681 67 55, lub na stronie internetowej Urzędu Gminy w Narwi - Biuletyn Informacji Publicznej.

REKLAMA 0011463575

Obwieszczenie Burmistrza Lipska
o skierowaniu do konsultacji społecznych projektu aktualizacji „Programu Ochrony Środowiska dla Gminy Lipsk na lata 2026-2030 z perspektywą do 2032 r." wraz z projektem „Prognozy oddziaływania na środowisko dla Programu Ochrony Środowiska dla Gminy Lipsk na lata 2026-2030 z perspektywą do 2032 r."

Na podstawie art. 17 ust. 4 ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska (t. j. Dz. U. z 2025 r., poz. 647 ze zm.) i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.) kieruje się do konsultacji społecznych **projekt aktualizacji „Programu Ochrony Środowiska dla Gminy Lipsk na lata 2026-2030 z perspektywą do 2032 r." wraz z projektem „Prognozy oddziaływania na środowisko dla Programu Ochrony Środowiska dla Gminy Lipsk na lata 2026-2030 z perspektywą do 2032 r."** Z niezbędną dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Lipsku, ul. Żłobikowskiego 4/2, 16 – 315 Lipsk, pokój nr 17 w godz. 7.15 - 15.15 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego https://bip-umlipsk.wrotapodlasia.pl/oglosz_komun_um/ogloszenia-urzadu-miejskiego-rok-2026/

Wnioski i uwagi do projektu można składać w terminie do 9 lutego 2026 r. w formie pisemnej na podany wyżej adres, ustnie do protokołu lub za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: gmina@lipsk.pl . Uwagi i wnioski złożone po upływie wyż. wym. terminu zostaną pozostawione bez rozpatrzenia.Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków jest Burmistrz Lipska.

Burmistrz Lipska
Konrad Stanisław Skokowski

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

GM. Filipów, 2,20ha, warunki zabudowy, możliwość podziału, z widokiem na j.Rospuda, 691197860

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

Brygady: cieśli, zbrojarzy -dowolna forma zatrudnienia 609-800-359.

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio. 666-936-055

STOLARSKIE

NAPRAWA mebli kuchennych, odnawianie, wycena gratis. 604417820

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1400 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 501-642-492

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-9480

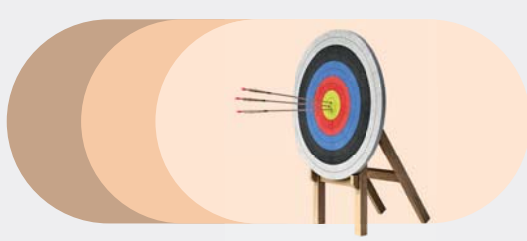
AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011464631

Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Białymstoku, ul. Brukowa 2,

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Białymstoku, ul. Słonimska 1, został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Białystok, pozostający w trwałym zarządzie szkoły, przeznaczony do najmu lub dzierżawy w trybie nieograniczonego pisemnego przetargu. Wykaz nr 1/2026 został opublikowany na okres od 19 stycznia do 27 lutego 2026 r. (40 dni) i obejmuje garaże o powierzchni 15 m² każdy. Szczegółowe informacje dotyczące regulaminu przetargu można uzyskać na stronie internetowej szkoły https://ilo.pl oraz pod numerem telefonu 85 742 47 73.

AUTOREKLAMA
strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

eprasa.pl 09b33f340e

Bardzo się kochamy, ale też potrafimy ze sobą pracować i czasami potrafimy być wobec siebie krytyczni

Roksana Węgiel o swiom mężu Kevinie Mgleju w Telemagazynie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Gawęda podsumowuje rozstanie
Wokalistka przerwała milczenie w sprawie zakończenia małżeństwa z Maciejem Szczepanikiem z zespołu Pectus. W nowej piosence Blue Cafe podsumowała bolesne doświadczenia z ostatnich miesięcy. „Miało być jakoś inaczej. Ja też nie umiem miejsca znaleźć. Kto mi powie, dokąd iść? Bo dla mnie już się skończył świat" – śpiewa w utworze „Remedium".

Dominika Ostałowska nie ma w głowie amorów
Aktorka jest singielką, choć ma na koncie dwa długoletnie związki. W rozmowie z Plejadą wyznała, że amory już jej nie w głowie: Nie jestem pewna, czy na moim etapie życia to słowo w ogóle jest adekwatne. Nie potrzebuję już „usankcjonowania" swojego istnienia przez relację z drugim człowiekiem, a tak chyba bywało.

Dorota Szelągowska przytyła przez endorfiny
Celebrytka przyjechała z urlopu na Bali i ku swemu przerażeniu zobaczyła, że... przytyła. Poinformowała o tym oczywiście fanów na InstaStories.
– Nie mieszczę się w ulubione spodnie. Najprawdopodobniej mam taką bardzo rzadką chorobę genetyczną, która nadmiar endorfin magazynuje w molekułach tłuszczu.
Po prostu organizm wie, rozgląda się, widzi jak jest, mówi: nie będzie endorfin. I teraz trzy kilo mam tych endorfin dodatkowych w tłuszczu – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Rycerz Siedmiu Królestw
HBO, 21:00
Sto lat przed wydarzeniami z „Gry o tron" po Westeros wędrują młody rycerz ser Duncan Wysoki oraz jego giermek Jajo. Bohaterów czekają liczne niebezpieczne wyzwania, a na ich drodze pojawiają się przeciwnicy.

Mój biegun
TVN 7, 21:50
Historia Jaśka Meli (Maciej Musiał), najmłodszego w historii zdobywcy biegunów i pierwszej niepełnosprawnej osoby, która tego dokonała. Zanim jednak do tego doszło, jego rodzina musiała poradzić sobie z serią tragicznych wydarzeń.

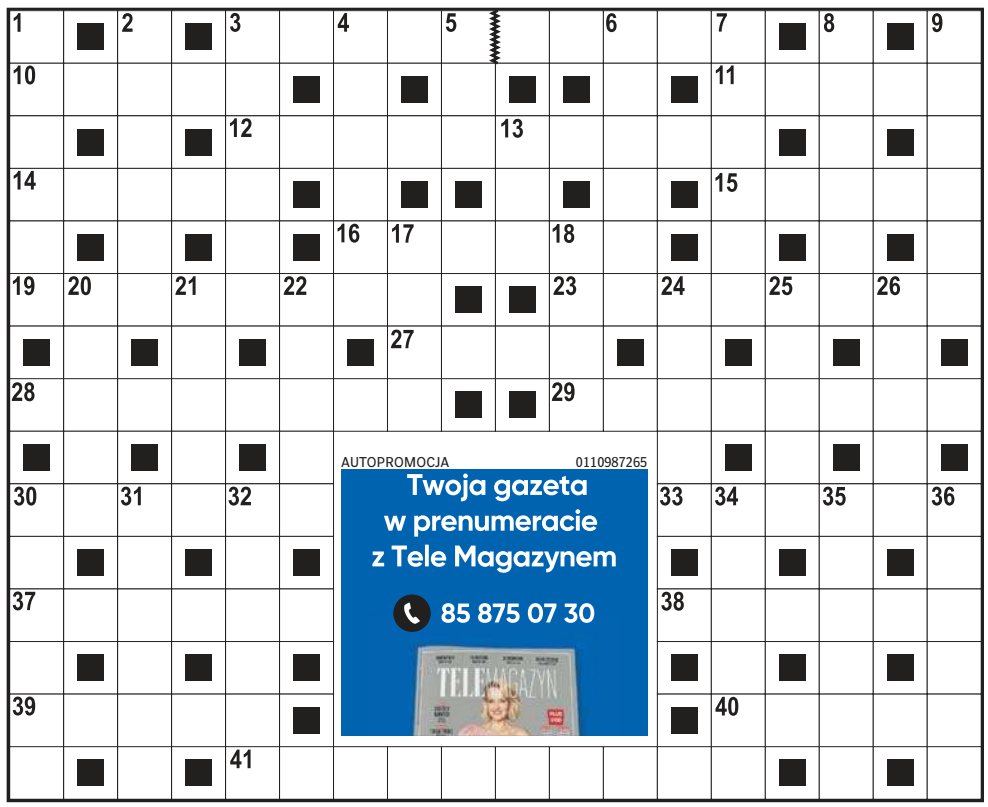
Bruce Willis – upadek bohatera
TVP 1, 22:45
Historia Bruce'a Willisa, ikony Hollywood, którego kariera w latach 90. i 2000 była pasmem sukcesów. Po dekadzie słabszych ról świat dowiedział się o afazji, która wpłynęła na jego pamięć i mowę. Rok później postawiono mu druzgocącą diagnozę demencji.

Davos. Wojna szpiegów
TVP 2, 22:55
Podczas gdy Europa pogrążona jest w chaosie I wojny światowej, Szwajcaria wydaje się oazą spokoju. W rzeczywistości to miejsce, gdzie ścierają się wywiady największych mocarstw. W samym centrum tej gry znajduje się młoda kobieta, której osobista walka splata sięz międzynarodową intrygą.

KRZYŻÓWKA NR 8

Poziomo:
3) czołowy polski skoczek narciarski,
10) opiekuje się kurczętami,
11) pokaz mody lub widowisko,
12) okoliczność sprzyjająca realizacji pewnych planów,
14) ostry zadzior, drzazga,
15) sucha łodyga rośliny,
16) staropolska jednostka miary tkanin,
19) powieść Jakuba Żulczyka,
23) posiada numer identyfikacji NIP,
27) wymaga dowodu,
28) tekst do opery lub operetki,
29) widoczne, rzucające się w oczy bogactwo,
30) Wojciech, twórca obrazu „Olszynka Grochowska",
33) polecenie dowódcy,
37) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista",
38) produkty wytwarzane z mleka,
39) Accord lub Civic,
40) Zamek …, w Wałbrzychu,
41) „Moda na sukces" lub „Klan".

Pionowo:
1) składany przez płazy bezogonowe,
2) szyk policjantów stojących w linii,
3) śródziemnomorska aromatyczna przyprawa,
4) dramat Juliusza Słowackiego,
5) rudy ssak z kitą,
6) galwaniczne lub słoneczne,
7) ... Monte Christo,
8) … Miklaszewski, polski rysownik,
9) grzyb jadalny o śliskim kapeluszu,
13) miara szczęścia,
17) von Bismarck, niemiecki kanclerz,
18) popularny lek przeciwbólowy,
20) mały okręt patrolowy,
21) … Day, aktorka z filmu „Telefon towarzyski",
22) „… śmierci", thriller z rolą Mela Gibsona,
24) policyjny lub elektroniczny,
25) popularny kamień jubilerski,
26) cienka skóra na rękawiczki,
30) półkolista wnęka lub muszla,
31) metal o symbolu Sr,
32) przyjemna woń perfum,
34) uciskowa lub do włosów,
35) roślina z rodziny amarylkowatych,
36) dzielnica stolicy Górnego Śląska nad Rawą.



AUTOPROMOCJA 0110987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 7

A	■	K	■	■	K	O	M	B	A	J	N	■	S	■	B	■	E	
P	E	R	S	J	A	■	Ą	■	R	■	I	N	T	E	R	E	S	
O	■	O	■	■	R	E	Ż	Y	S	E	R	■	O	■	D	■	P	
L	A	P	T	O	P	■	I	■	E	■	W	Y	S	T	A	W	A	
O	■	K	■	L	■	D	Ż	O	N	K	A	■	■	E	■	■	D	
G	R	A	B	I	E	■	O	■	I	■	N	A	G	R	O	D	A	
■	O	■	■	W	■	A	N	T	A	B	A	■	■	M	■	Z	■	
P	L	E	B	A	N	■	A	■	K	■	■	O	P	A	N	I	A	
■	K	■	R	■	O							■	Ę	■	■	D	■	
W	I	D	Z	E	W							S	T	R	Z	A	Ł	
Y	■	■	E	■	Y							■	L	■	A	■	A	
G	A	N	G	E	S							B	A	O	B	A	B	
O	■	O	■	■	Ą							A	■	■	A	■	Ę	
D	A	N	I	E	C							R	O	Z	W	Ó	D	
A	■	A	■	■	Z	A	L	O	T	N	I	K	■	■	A	■	Ź	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Postaw na szczerość w rozmowach. Horoskop dzienny mówi, że drobne wyzwania zamienisz w sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój oraz konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse, a wieczorem pozwolić sobie na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień pełen kontaktów. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że ważna informacja pomoże podjąć trafną decyzję.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja będzie silna. Horoskop dzienny radzi zaufać swoim emocjom, lecz zachować też równowagę między sercem a rozsądkiem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Wykorzystaj ją. Ale horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać też o potrzebach bliskich.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Skup się na detalach. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że unikniesz dzięki temu stresu.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia jest możliwa. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa poprawi relacje i przyniesie poczucie stabilności. Zrób pierwszy krok.

Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja popchnie cię naprzód. Horoskop na dziś stanowczo radzi jednak uważać na impulsywność przy dokonywaniu wyborów.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda skrzydeł. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pomysły mają szansę na realizację, jeśli połączysz je z dobrym planem.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają dyscypliny. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że systematyczność dziś zaprocentuje spokojem jutra.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rozkwitnie. Pozwól sobie na eksperyment, ale horoskop na dziś stanowczo odradza ignorowania sugestii zaufanych osób.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zadbać o granice, by zachować wewnętrzny spokój.

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 **Tomasz Osoliński**
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 09b33f340e