dziś SPORTOWY24 ● **Jagiellonia Białystok** mogła umocnić się na czele PKO Ekstraklasy, ale nie potrafiła wygrać z Radomiakiem i musiała zadowolić się remisem 1:1 **str. 16** ● **Ślepsk Malow Suwałki** w PlusLidze przegrał 2:3 w Lublinie z mistrzem Polski z Bogdanki **str. 19**

Nr. 36 (20999)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek 23.02.2026

www.wspolczesna.pl

Koniec procesu apelacyjnego w sprawie korupcji na przejściu w Połowcach **str. 3**

FOT. POWIAT SOKÓLSKI

Rozbudowa i remont szpitala w Sokółce. Za ponad 20 mln zł będzie m.in. powiększony ZOL **str. 5**

Podlascy rolnicy chcą zablokowania projektu strategii ochrony obszarów wodno-błotnych **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. MIASTO GRAJEWO

W Boguszach koło Grajewa, nad jeziorem Toczyłowo, w sobotę odbył się trzeci Zlot Morsów Grajewo. Zgromadził tłum miłośników zimowych kąpieli z całego regionu, m.in. Ełku, Moniek, Olecka, Łomży, Sejn, Suwałk, Białegostoku, Tykocina, Ostrołęki, Biskupca, Mikołajek czy Dobrzyniewa. Pomimo mroźnej aury i temperatury wody w jeziorze nieprzekraczającej kilku stopni Celsjusza, atmosfera wydarzenia była wyjątkowo gorąca. Na miejscu pojawili się śmiałkowie w różnorodnych, barwnych przebraniach – od klasycznych strojów kąpielowych po kostiumy np. postaci z bajek. Nie zabrakło wspólnej rozgrzewki prowadzonej przez Miss Earth Poland Julię Zawistowską oraz Mateusza Tuzinowskiego. Zlot miał także integracyjny i charytatywny charakter - prowadzono zbiórkę pieniędzy dla Łukasza, który walczy o powrót do sprawności po wypadku. opr. (R)

PODLASKIE GMINY I POWIATY ZREALIZUJĄ W SUMIE 151 ZADAŃ

Ponad 213 mln zł na drogowe inwestycje

Inwestycje
Tomasz Maleta

Trzy miliardy złotych przeznaczył rząd na rozwój lokalnej infrastruktury drogowej w 2026 roku. Z tego ponad 213 mln złotych trafi do woj. podlaskiego. Wesprą one 62 zadania powiatowe i 89 gminnych. Część z nich to nowe przedsięwzięcia, w tym jednoroczne i wieloletnie. Będą też kontynuowane już realizowane zamierzenia.

- W stosunku do pierwotnie planowanej kwoty pula środków przekazana do woj. podlaskiego została decyzją premiera zwiększona o 10 mln zł - poinformował w piątek wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

Spowodowało to, że część inwestycji z listy rezerwowej weszła na podstawową.

- I dzięki temu znalazło się tam siedem inwestycji gminnych i jedna powiatowa - wymieniał wojewoda.

Z sumy 213 mln złotych zadania powiatowe opiewają na kwotę 111 mln, a gminne na przeszło 102 mln zł.

- To pozwoli nam bardzo precyzyjnie zrealizować 151 inwestycji, z czego 62 to zadania powiatowe, 89 gminne - wymieniał wojewoda przypominając, że rządowe wsparcie to 50 proc. kosztów inwestycji, a pozostałe na swoje barki przejmują samorządy.

Wojewoda podkreślił, że drogi są krwiobiegiem lokalnych społeczności.

- Bez dobrych, nowoczesnych, bezpiecznych dróg nie ma rozwoju przedsiębiorczości, usług publicznych i dotarcia z pomocą w sytuacjach kryzysowych - zaznaczył.

Starosta moniecki Joanna Kitlas dodała, że bezpieczne drogi to przede wszystkim bezpieczni mieszkańcy.

- To jeden z najważniejszych priorytetów, który przyświeca zarówno samorządowcom, jak i rządowi - dziękowała za wsparcie zwracając się do wojewody i posła KO Krzysztofa Truskolaskiego.

Powiat moniecki otrzymał ponad 6,5 mln dofinansowania na inwestycje na lokalnych drogach. Wartość wszystkich to kwota ok. 14 mln zł.

- Wsparcie rządowe to bardzo duży zastrzyk gotówki - przyznała starosta.

Więcej na str.3

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O pieniądzach na drogowe inwestycje mówiono podczas piątkowej konferencji prasowej w PUW

BIAŁYSTOK

Akcja solidarności z walczącą Ukrainą

Solidarność z walczącą Ukrainą w czwartą rocznicę agresji Rosji w Ukrainie wyrazili w niedzielę po południu w Białymstoku Ukraińcy, Białorusini i Polacy, którzy wzięli udział w manifestacji „ Razem przeciw rosyjskiej agresji". Zorganizowała ją diaspora białoruska we współpracy z władzami miasta.

Przy pomniku marszałka Józefa Piłsudskiego chwilą ciszy uczczono pamięć wszystkich ofiar rosyjskiej agresji na Ukrainę.

„Stop War", „Razem przeciwko rosyjskiej agresji" - m.in. takie hasła manifestujący mieli na transparentach. Wiele osób miało ukraińskie flagi oraz biało-czerwono-białe używane przez białoruską opozycję. Skandowano m.in. „Sława Ukrainie", „Niech żyje Polska", „Żywie Biełaruś".

Prowadzący wiec Paweł Stankiewicz, prezes Fundacji Tutaka podkreślił, że wojna, którą Rosja wywołała cztery lata temu atakując Ukrainę, wydawać by się mogło nie powinna mieć miejsca we współczesnej Europie, która dąży do współpracy, szanuje międzynarodowe prawo i prawa człowieka. Pokreślił, że do tej pory na ten wojnie giną cywile: dorośli i dzieci.

- To ważne, żebyśmy się tutaj spotykali i pokazywali swoją solidarność z walczącym narodem ukraińskim. To ważne, żeby to wsparcie okazywały władze Polski i nasze władze samorządowe - powiedział Stankiewicz. (PAP)

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

● Polska klasa średnia inwestuje w sztukę ● Logistyka boi się dziś czegoś innego niż ceny paliwa
● Zabójcze przejęcia będą trudniejsze

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. Białystok zasługuje na dobosza

Przed paroma dniami obchodziliśmy kolejną rocznicę odzyskania niepodległości przez Białystok w 1919 roku. Nie, nie pomyliłem się - jak może się niektórym wydawać. Białystok nie stał się wolnym 11 listopada 1918 roku, ale dopiero 19 lutego 1919. Wszystko dlatego, by wojska niemieckie nie wycofywały się z Ukrainy do Prus przez Warszawę, ale przez linię z Brześcia do Grajewa. Nie o historii jednak dziś będzie. Ale o doboszu.

Rocznicowe obchody tradycyjnie zorganizowano przed Pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego. Była garstka mieszkańców. Był prezydent ze swoimi zastępcami i zastępczynią. Był wicewojewoda. Były radne, byli radni. Byli duchowni. Byli przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej. Byli wojskowi, którzy na maszt biało-czerwoną wciągali, odczytali Apel Poległych i uczcili niepodległość salwą honorową. Ogólnie było uroczyście - jak na ważną rocznicę przystało. Zabrakło mi jednak jednej postaci. Zabrakło mi... dobosza. Dobosza. Człowieka z bębnem - w tym przypadku z werblem - który stałby pośrodku traktu choroskiego i wybijałby rytm. Na żywo. Rytm bowiem wybijany był z playbacku. A mógłby go wybijać dobosz. Dobosz miejski.

Tak, jak konserwator miejski, swego czasu architekt miejski czy ogrodnik miejski - ba, mieliśmy nawet śp. już niestety zegarmistrza miejskiego, który dbał o zegar w pałacowej bramie - tak w Białymstoku mógłby funkcjonować dobosz miejski. Mógłby mieć swój strój, powiedzmy barokowo-wojskowy, by nawiązywać do tradycji Branickich i 42 Pułku Piechoty. Miałby swój bęben - w tym przypadku werbel. I byłby nasz. Miejski, białostocki.

Dobosz mógłby pojawiać się w najważniejszych chwilach w roku. Np. na rocznicę odzyskania niepodległości przez Białystok. Oczywiście też na 3 Maja, 15 sierpnia czy na 11 Listopada. Mógłby być też w mniej formalne dni. Np. na miejskiej studniówce, na pierwszy dzień wiosny, na imieniny Jana i Dni Miasta, na koniec i początek roku szkolnego. Mógłby witać studentów wracających na uczelnie czy Mikołaja z Laponii przyjeżdżającego, by spotkać się z dzieciakami i „odpalić" nam choinkę. I byłby to nasz dobosz. Miejski.

Tym samy składam miastu tę ideę pod rozwagę. Jeśli ktoś z radnych wesprze pomysł interpelacją, nie pogniewam się.

Język jest nośnikiem naszej tożsamości

Rozmowa
Magda Ciasnowska

z prof. ucz. dr hab. Joanną Szerszunowicz z Wydziału Filologicznego Uniwersytetu w Białymstoku.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Jak co roku, 21 lutego, obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. Jak ważne pani zadaniem jest to święto?
To okazja do refleksji nad znaczeniem języka i nad koniecznością dbania o niego. Tego dnia w szkołach, na uczelniach, w bibliotekach i innych placówkach mówi się o tym szczególnie głośno. To pozwala nam również przypomnieć sobie, że język polski nie zawsze, na przykład w czasie zaborów, miał taki status jak dzisiaj, tj. języka urzędowego w Polsce. W każdym okresie dziejów był on symbolem tożsamości narodowej Polaków.

Czy dla pani nasz język ojczysty jest przede wszystkim narzędziem, które pozwala nam się ze sobą porozumiewać, czy raczej wyrazem naszej tożsamości?
Język jest oczywiście narzędziem służącym komunikacji międzyludzkiej. Należy jednak podkreślić, że kumuluje on też w sobie różne treści kulturowe. Nie można więc ograniczać go wyłącznie do tej funkcji komunikacyjnej. Przez stulecia w języku gromadzą się obserwacje o świecie, przekazujemy za jego pomocą wartościowanie. Ponadto w każdym języku naturalnym istnieją także jednostki określane jako lakunarne - wyrazy, które nie mają odpowiedników w innych językach. To zjawisko pokazuje różnorodność kulturową i potwierdza, że język jest nośnikiem naszej tożsamości. Przykładem może być wyraz „opłatek", który funkcjonuje w języku polskim, ale nie ma dobrego odpowiednika w innych językach, ponieważ nie istnieje tam desygnat, który ten wyraz nazywa. Próby tłumaczenia, że jest to „cieniutki wafelek", nie oddają jego istoty.

Na przestrzeni ostatnich kilku czy kilkunastu lat język polski znacząco się zmienił?
Zmiany językowe odzwierciedlają przemiany zachodzące w szeroko rozumianej kulturze - społecznej, politycznej czy ekonomicznej. Język reaguje na to, co dzieje się w naszym życiu. Inaczej nie mógłby skutecznie pełnić funkcji komunikacyjnej ani przechowywać naszych obserwacji o świecie. Zmiany kulturowe zachodzą obecnie wyjątkowo dynamicznie, dużo szybciej niż wcześniej. I język musi za tym jakoś nadążyć. Dlatego też zmiany są dziś widoczne na krótszych odcinkach czasu niż w przeszłości. Ogromne znaczenie ma internet, który zupełnie zmienił sposób komunikowania się - zwłaszcza poprzez media społecznościowe i inne narzędzia oparte na nowych technologiach.

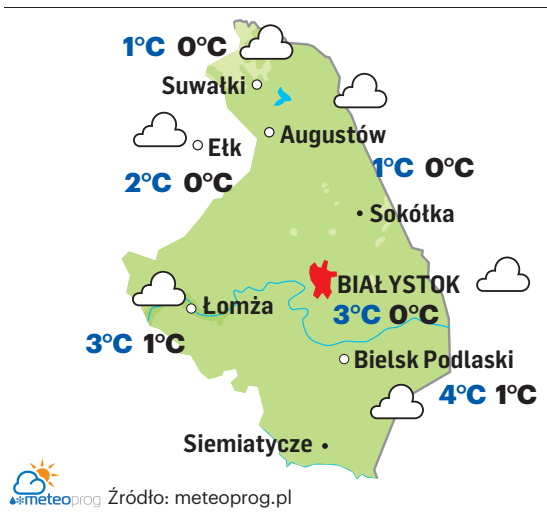
Jaki jest dziś stan języka polskiego?
Granica między naturalnym rozwojem języka a jego zubożeniem jest trudna do wyznaczenia. W codziennej komunikacji obserwujemy uproszczenia w składni i ograniczanie zasobu leksyki - coraz częściej osoby posługujące się polszczyzną nie rozumieją rzadszych wyrazów i mają problem ze skonstruowaniem poprawnego zdania. Nowe media nie zawsze sprzyjają wzbogacaniu słownictwa i rozwijaniu kompetencji językowej. Można odnieść wrażenie, że stajemy się pod tym względem coraz bardziej wygodni. Powinniśmy więcej pracować nad naszą kompetencją językową: język jest wartością, o którą walczyliśmy i dlatego powinniśmy o niego dbać. Należy to robić także z tego powodu, że jest on ważnym elementem naszego wizerunku - sposób, w jaki się wypowiadamy, wpływa na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych. We współczesnym świecie wielką wartością jest sprawne posługiwanie się językiem i precyzyjne wyrażanie swoich myśli. Niestety często bywa inaczej, nawet osoby występujące publicznie nie zawsze dbają o formę wypowiedzi i jej poprawność. Często nadużywają kwiecistego stylu, co niekoniecznie przekłada się na komunikatywność, do której powinniśmy dążyć.

Czy stwierdzenie, że młodzież „psuje" język, jest pani zdaniem prawdziwe?
Raczej dostosowuje go do własnych potrzeb. Jeżeli mówiący ma potrzebę szybkiego komunikowania się, dąży do kondensacji treściowej wypowiedzi, która przejawia się w tendencji do skrótowości i mówienia sloganicznego. Żyjemy obecnie w ciągłym pośpiechu, co przekłada się na rozmaite niechlujstwa językowe i popełnianie licznych błędów. Nowe technologie wpływają na to, że budujemy dużo krótsze, mniej rozwinięte zdania i częściej używamy wyrazów z podstawowego zasobu leksyki.

W jaki sposób - zarówno w codziennym życiu, jak i w pracy z dziećmi oraz młodzieżą - powinniśmy dbać o język?
Kluczowe znaczenie ma czytanie wartościowej literatury i prowadzenie rozmów. Coraz mniej czasu poświęcamy na bezpośredni kontakt i komunikację ustną. Badania pokazują, że z dziećmi rozmawia się bardzo krótko w ciągu dnia. Warto prowadzić więcej rozmów, dużo czytać, zachęcać młodych ludzi do sięgania po książki, do pisania własnych opowiadań i wierszy. Język pełni również funkcję ludyczną - pozwala na zabawę słowem. Można wspólnie z młodzieżą i dziećmi tworzyć fraszki czy modyfikować znane frazeologizmy. Jeśli zaczniemy pracę nad kompetencją językową wcześnie, mamy dużą szansę wychować osobę świadomą wartości języka i chętnie rozwijającą swoje umiejętności.

Cała rozmowa na poranny.pl

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

23 LUTEGO 2026

Dziś 54. dzień roku
Do sylwestra pozostało 311 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.26, zachód o godzinie 16.54. Dzień będzie trwać 10 godzin i 28 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 29 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 54 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Romana, Damian

KALENDARIUM

1831
Powstanie listopadowe: zwycięstwo powstańców w bitwie pod Nowogrodem (powiat łomżyński).

1918
Niemiecki inżynier Artur Scherbius złożył wniosek o opatentowanie wirnikowej maszyny szyfrującej Enigma oraz założył wraz z Richardem Ritterem firmę, której celem była produkcja tego urządzenia.

FOT. ADAM JANKOWSKI

1954
Po raz pierwszy podano dzieciom szczepionkę przeciwko polio. W 1994 r. WHO uznała Amerykę za wolną od tej choroby, a w 2001 roku Europę.

1998
Prezydent RP Aleksander Kwaśniewski w Warszawie i papież Jan Paweł II w Watykanie ratyfikowali konkordat między Polską a Stolicą Apostolską.

1999
Premier RP Jerzy Buzek (na zdjęciu) kontrasygnował akt ratyfikujący Traktat północnoatlantycki i przystąpienie Polski do NATO.

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Ponad 213 mln zł na 151 inwestycji drogowych w woj. podlaskim

Region
Tomasz Maleta

Ponad 213 mln zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg otrzymają samorządy z województwa podlaskiego na remonty i budowę nowych dróg - poinformował w piątek wojewoda podlaski. Dofinansowanie otrzyma 151 inwestycji.

- W stosunku do pierwotnie planowanej kwoty pula środków przekazana do woj. podlaskiego została decyzją premiera zwiększona o 10 mln zł - mówił podczas konferencji prasowej wojewoda Jacek Brzozowski.

Spowodowało to, że część inwestycji z listy rezerwowej weszła na podstawową. - I dzięki temu znalazło się tam siedem inwestycji gminnych i jedna powiatowa - wymieniał wojewoda.

Z sumy 213 mln zł zadania powiatowe opiewają na kwotę 111 mln, a gminne przeszło 102 mln zł. - To pozwoli nam bardzo precyzyjnie zrealizować 151 inwestycji, z czego 62 to zadania powiatowe, 89 gminne - wymieniał wojewoda przypominając, że rządowe wsparcie to 50 proc. kosztów inwestycji, a pozostałe na swoje barki przejmują samorządy.

Wojewoda podkreślił, że drogi są krwiobiegiem lokalnych społeczności. - Bez dobrych, nowoczesnych, bezpiecznych dróg nie ma rozwoju przedsiębiorczości, usług publicznych i dotarcia z pomocą w sytuacjach kryzysowych - zaznaczył.

Starosta moniecki Joanna Kitlas dodała, że bezpieczne drogi to przede wszystkim bezpieczni mieszkańcy.

- To jeden z najważniejszych priorytetów, który przyświeca zarówno samorządowcom, jak i rządowi - dziękowała za wsparcie zwracając się do wojewody i posła KO Krzysztofa Truskolaskiego.

Powiat moniecki otrzymał ponad 6,5 mln dofinansowania na inwestycje na lokalnych drogach. Wartość wszystkich to kwota ok. 14 mln zł.

- Wsparcie rządowe to bardzo duży zastrzyk gotówki - przyznała starosta.

Powiat zamierza zmodernizować trzy drogi: Kalinówka Kościelna-Starowola, Mońki-Kalinówka na odcinku od Przytulanki do granicy gminy Knyszyn, Nowiny Kasjerskie Nowiny Zdroje w gminie Knyszyn.

- Mieszkańcy od lat marzą o asfalcie i dzięki temu dofinansowaniu ich marzenia się spełnią - podkreśliła Joanna Kitlas.

Z kolei gmina Kulesze Kościelne zamierza przebudować 2,4 km drogę w miejscowości Stare Wykno.

Mieszkańcy czekali na to od lat. Nie bylibyśmy sami tego zrobić bez dofinansowania - przyznał wójt Stefan Grodzki.

Radosław Choiński, wójt gminy Sokoły, dodał, że dofinansowanie rządowe do modernizacji drogi w miejscowości Drągi przyczyni się nie tylko do poprawy jej stanu technicznego, ale przede wszystkim bezpieczeństwa jej użytkowników. - Z niecierpliwością czekamy na wykorzystanie tego wsparcia - podkreślił wójt.

Poseł Krzysztof Truskolaski (KO) podkreślił, że bezpieczeństwo i budowa dróg nie ma barw partyjnych.- Dostały pieniądze wszystkie powiaty - zaznaczył lider KO. Wyraził nadzieję, że w przyszłym roku zmienią się kryteria programu. - Słyszałem o tym, że więcej jednostek samorządu terytorialnego będzie miała możliwość ubiegania się o dofinansowanie - powiedział Krzysztof Truskolaski.

Koniec procesu apelacyjnego ws. korupcji na przejściu w Połowcach

Z sądu
PAP

Przed Sądem Apelacyjnym w Białymstoku zakończyły się w piątek mowy końcowe stron w procesie odwoławczym kilkunastu oskarżonych o przemyt, głównie papierosów, z Białorusi do Polski przez przejście graniczne w Połowcach.

Nieprawomocne wyroki zaskarżyli obrońcy. Chcą przede wszystkim uniewinnienia, w jednym przypadku - kary w zawieszeniu. Prokuratura wnioskuje o oddalenie wszystkich tych apelacji i utrzymanie orzeczenia pierwszej instancji. Wyrok sądu apelacyjnego ma być ogłoszony na początku marca.

Przed rokiem Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał nieprawomocnie na kary od trzech miesięcy więzienia w zawieszeniu do dwóch lat i dziesięciu miesięcy bez zawieszenia łącznie 17 osób. Od części zarzutów oskarżonych uniewinnił. Orzekł też grzywny sięgające 20 tys. zł.

Część oskarżonych to byli już funkcjonariusze celno-skarbowi. W ich przypadku sąd orzekł również kilkuletnie zakazy zajmowania stanowisk w urzędach publicznych. Wyrok dla dwóch osób (Białorusinów) się uprawomocnił. W pozostałych 15 przypadkach złożono apelacje.

W piątek przed sądem apelacyjnym zakończyły się mowy końcowe stron. Obrońcy w większości chcą przede wszystkim uniewinnienia ich klientów lub warunkowego umorzenia postępowania. - Od początku tego procesu obrona miała wrażenie, że mamy do czynienia z tendencyjnością w procedowaniu sądu okręgowego - mówił obrońca jednego z b. funkcjonariuszy celno-skarbowych mec. Piotr Kupis.

Obrońcy kwestionują też m.in. zarzut dotyczący działania w zorganizowanej grupie przestępczej. W jednym przypadku - chodzi o obywatela Białorusi, który złożył obszerne wyjaśnienia obciążające innych oskarżonych - obrona wnioskuje o złagodzenie kary i orzeczenie zawieszenia jej wykonania. Argumentuje, że takie były uzgodnienia z prokuraturą w śledztwie.

Obrońcy oskarżonych obciążonych przez tego mężczyznę kwestionują wartość dowodową jego wyjaśnień. W ich ocenie, miał on interes w obciążaniu funkcjonariuszy celno-skarbowych, bo chciał wyjść z aresztu i wyjechać z Polski. Obecnie ten oskarżony jest na Białorusi.

Oskarżeni byli funkcjonariusze celno-skarbowi zapewniają, że są niewinni. - Przez szesnaście lat swojej służby należycie swoje obowiązki wykonywałem. Ze starannością, zgodnie z etyką - mówił w piątek jeden z nich.

Prokuratura chce utrzymania wyroku. Apelacje obrońców uznała za polemikę z prawidłowymi - w jej ocenie - ustaleniami sądu pierwszej instancji.

Akt oskarżenia w tej sprawie obejmował początkowo 18 osób (w trakcie procesu jedna z nich została wyłączona do oddzielnego postępowania), Polaków i Białorusinów, którzy – co sąd pierwszej instancji uznał za udowodnione – działali w zorganizowanej grupie przestępczej.

Funkcjonariuszom celno-skarbowym prokuratura zarzuca korupcję i niedopełnienie obowiązków służbowych. Według aktu oskarżenia, w latach 2017-2018 przyjęli oni łącznie nie mniej niż 12 tys. zł (sąd przyjął, że było to jednocześnie nie więcej niż 24 tys. zł) za to, że inne osoby mogły wwozić do Polski nielegalne towary, w szczególności papierosy bez znaków akcyzy.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN 0011482364

Energia na kolejne lata: gaz z Norwegii, wiatr na Bałtyku i małe reaktory jądrowe

1013 zł rocznie na każdego mieszkańca kraju – taką skalę mają inwestycje zaplanowane przez ORLEN na najbliższą dekadę. Łącznie to 380 mld zł, czyli największy program rozwojowy w historii spółki i jedno z najbardziej ambitnych przedsięwzięć inwestycyjnych w Polsce.

Za ORLENEM pierwszy rok realizacji tej strategii i pierwsze miesiące realnych prac budowlanych.

– W minionym roku pozyskaliśmy nowe złoża gazu w Norwegii i Polsce, które przez 14 lat pokryłyby zapotrzebowanie Warszawy na gaz. Rozpoczęliśmy budowę pierwszej polskiej farmy wiatrowej na Bałtyku. Uruchomiliśmy 3 projekty budowy nowoczesnych elektrowni gazowych. Zmodernizowaliśmy sieci przesyłowe o długości, która pozwoliłaby na oplecenie dookoła granic Polski – podkreśla Ireneusz Fąfara, Prezes Zarządu ORLEN.

Słowa te dobrze oddają skalę zmian, jakie zachodzą w polskiej energetyce. Wyraźnie widać je dziś w obszarze gazu.

Gaz jako fundament bezpieczeństwa

Miniony rok był dla ORLENU rekordowy pod względem dostaw gazu. Dzięki maksymalnemu wykorzystaniu floty gazowców spółka zrealizowała 81 dostaw LNG, z czego 12 obsłużyły jednostki Grupy. Do Polski trafiło ponad 8 mld m³ skroplonego gazu.

Równolegle odkryto 2,4 mld m³ nowych zasobów surowca w kraju oraz zwiększono wydobycie na Norweskim Szelfie do 7,2 mld m³ – dzięki nowoczesnym technologiom i przejęciom aktywów. Łącznie oznacza to niemal **10 mld m³ nowych zasobów**, czyli ilość odpowiadającą kilkuletniemu zużyciu największych polskich miast. To element budowy stabilnego zaplecza dla transformującego się systemu energetycznego.

Gaz pełni w nim rolę paliwa przejściowego i stabilizującego. Dlatego równolegle rozwijane są nowe elektrownie gazowo-parowe (CCGT). Trwają przygotowania do uruchomienia elektrowni w Grudziądzu i Ostrołęce, równolegle kontynuowane są inwestycje w Gdańsku i Grudziądzu II. Bloki te mogą szybko reagować na zmiany zapotrzebowania i uzupełniać produkcję energii w okresach mniejszej generacji z wiatru i słońca.

Bałtyk wchodzi do gry

Drugim filarem inwestycji są odnawialne źródła energii. Pierwsza polska morska farma wiatrowa **Baltic Power** wkroczyła w kluczową fazę realizacji – zakończono instalację fundamentów i trwają przygotowania do testów. Po uruchomieniu farma zapewni energię dla 1,5 mln gospodarstw domowych.

Równolegle rozwijane są kolejne projekty Baltic East i Baltic West, które w kolejnych latach mają zwiększyć udział zeroemisyjnych źródeł w krajowym miksie energetycznym.

Skala inwestycji offshore oznacza również impuls dla krajowego przemysłu. W projektach gazowych, morskich, jądrowych i sieciowych uczestniczą firmy z całej Polski – od przedsiębiorstw inżynieryjnych po wyspecjalizowane podmioty technologiczne. To inwestycje, które przekładają się nie tylko na produkcję energii, ale także na rozwój kompetencji i nowe miejsca pracy.

Sieci – warunek powodzenia transformacji

Aby nowe źródła energii mogły zostać w pełni wykorzystane, konieczna jest modernizacja infrastruktury. Energa z Grupy ORLEN w ostatnim roku przyłączyła 62 tys. nowych odbiorców, podłączyła 1 GW nowych instalacji OZE i wydała decyzje przyłączeniowe dla kolejnych 2,5 GW mocy.

Część projektów realizowana jest przy wsparciu środków z Krajowego Planu Odbudowy. Rozbudowa i cyfryzacja sieci to dziś jeden z kluczowych warunków dalszej transformacji, które umożliwiają uruchomienie morskich farm wiatrowych, rozwój SMR i integrację nowoczesnych źródeł gazowych.

SMR – stabilność długiego horyzontu

Kolejnym etapem ma być energetyka jądrowa w formule małych reaktorów modułowych. ORLEN przygotowuje się do budowy pierwszego w Europie reaktora BWRX-300 we Włocławku.

SMR mają w przyszłości stabilizować system, ograniczać emisje CO_2 i dostarczać energię dla przemysłu wymagającego dużej mocy.

Skala prowadzonych inwestycji pokazuje, że transformacja energetyczna przestaje być wyłącznie planem zapisanym w strategii. Coraz wyraźniej przybiera formę konkretnych projektów infrastrukturalnych, które mają wpływać zarówno na bezpieczeństwo energetyczne kraju, jak i na tempo rozwoju gospodarki.

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Dwa nowe niedźwiadki na szlaku WidziMisiów. Stoją przy Chorten Arenie

Inicjatywa
Magda Ciasnowska

Tuż przed pierwszym gwizdkiem niedzielnego meczu Jagiellonii odsłonięto nową figurkę na miejskim szlaku WidziMisiów. Dwa niedźwiadki w klubowych barwach przy wejściu na promenadę Chorten Areny mają przypominać o sile rodzinnych tradycji i wspólnym przeżywaniu piłkarskich emocji.

Miś Kibic przedstawia nie jednego, lecz dwa niedźwiadki.

– Widzimy misia ojca, który przekazuje swoją pasję synowi bądź córce. Widać tu tę więź. I chcemy, żeby tak wyglądały nasze trybuny - by to przekazywanie kibicowskich i sportowych tradycji z pokolenia na pokolenie charakteryzowało nasz klub - mówi Andrzej Wilczyk, członek zarządu Jagiellonii Białystok.

Misie ubrane są w klubowe koszulki, a nad głowami trzymają jagiellońskie szaliki. Nawiązują więc do atmosfery meczowego dopingu i emocji towarzyszących rozgrywkom.

– Cieszymy się, że rodzina białostockich „WidziMisiów" cały czas rośnie. Jestem przekonany, że Miś Kibic będzie się cieszył wielką popularnością nie tylko wśród samych kibiców, ale i wszystkich białostoczan oraz tych, którzy będą odwiedzali nasze miasto - przyznał Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku. - Miś zlokalizowany jest nieprzypadkowo, tuż przy wejściu na Chorten Arenę. Myślę, że wiele osób będzie robiło z nim zdjęcie, na tle naszego wyjątkowego stadionu.

We wczorajszym wydarzeniu uczestniczyły dzieci biorące udział w eskorcie meczowej.

Miś Kibic dołączył do grona 22 figurek rozsianych po różnych częściach Białegostoku. Każda z nich nawiązuje do elementu życia miasta czy jego historii.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Dwa nowe niedźwiadki odsłonięto wczoraj, tuż przed meczem

Lądowisko dla helikopterów zostanie zmodernizowane

Inwestycje
opr. (R)

4 mln zł na modernizację lądowiska dla śmigłowców ratunkowych na dachu placówki otrzymał Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku.

10 lutego Ministerstwo Zdrowia rozstrzygnęło konkurs organizowany w ramach Funduszu Medycznego na budowę i modernizację lądowisk dla śmigłowców przy szpitalnych oddziałach ratunkowych. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku w ramach tego programu otrzyma 4 mln zł na modernizację istniejącego lądowiska na dachu szpitala.

Celem inwestycji jest dostosowanie lądowiska wyniesionego USK w Białymstoku do wymagań zawartych w Rozporządzeniu MZ w sprawie szpitalnego oddziału ratunkowego oraz Konwencji o międzynarodowym lotnictwie cywilnym. Szpital ma czas na przeprowadzenie prac modernizacyjnych do końca 2026 roku. Przyznane środki nie wystarczą jednak na przeprowadzenie wszystkich koniecznych prac.

- Finansowanie, które uzyskaliśmy to są 4 miliony. Natomiast koszt inwestycji, którą powinniśmy wykonać tak, aby dostosować do warunków rozporządzenia to jest prawie 5 milionów – tłumaczy dr hab. Marzena Wojewódzka-Żelezniakowicz, zastępca dyrektora ds. lecznictwa a jednocześnie szefowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w USK. - Szpital będzie poszukiwał jeszcze dodatkowych źródeł tak, abyśmy mogli tę inwestycję ukończyć.

FOT. USK BIAŁYSTOK

Lądowisko na dachu USK zostanie dostosowane do wymagań rozporządzenia ministra zdrowia

W USK co roku jest wykonywanych ponad 200 operacji lotniczych zespołów LPR. Najczęściej śmigłowcem transportowane są osoby z podejrzeniem udaru, zawału, z wypadków komunikacyjnych, ale także osoby z poparzeniami czy z hipotermią. Planowane zmiany modernizacyjne poprawią bezpieczeństwo oraz ergonomię pracy załóg LPR oraz pracowników szpitala.

- Nasze lądowisko ma nośność około 3,5 tony. Natomiast wymagana rozporządzeniem nośność to 5,7 tony. Nasze lądowisko po modernizacji będzie miało udźwig 6 ton, czyli spokojnie jesteśmy w stanie przyjąć śmigłowce nie tylko cywilne, ale też wojskowe – tłumaczy doc. Wojewódzka-Żelezniakowicz.

Dalszy zakres modernizacji to nowy system oświetlenia i nawigacji (ten który jest nie spełnia nowych wymogów).

- Musimy powiększyć, dostosowując do wymogów rozporządzenia, strefę FATO, czyli tą strefę najkrócej ujmując już tego końcowego etapu lądowania, tego zawisu śmigłowca nad lądowiskiem w czasie startu i lądowania – tłumaczy doc. Wojewódzka.- I ta strefa musi być powiększona do 22,5 na 22,5 metra, w kwadracie. Musimy też wymienić siatkę zabezpieczającą pacjentów przed upadkiem.

Najczęściej śmigłowcem transportowane są osoby z podejrzeniem udaru, zawału, z wypadków komunikacyjnych, z poparzeniami czy hipotermią

Modernizacji wymaga również system przeciwpożarowy.

- System gaszenia pożaru będzie systemem automatycznym obwodowym z możliwością zintegrowania z systemem powiadamiania przeciwpożarowego szpitalnego, czyli komunikatami głosowymi, ostrzeżeniami i przyciskiem uruchamiającym również kontakt z Państwową Strażą Pożarową – tłumaczy szefowa SOR.

Planowane jest też usunięcie starych powłok malarskich, uzupełnieniu ubytków w nawierzchni i malowaniu znakowań płyty lądowiska. Zamontowana zostanie pełna nawigacja HAPI. Ponadto dostosowane zostanie oświetlenie płyty, dróg komunikacyjnych, klatki schodowej ewakuacyjnej do zaleceń Konwencji o międzynarodowym lotnictwie cywilnym. Lądowisko będzie też całodobowo monitorowane.

Pierwszym etapem inwestycji będzie opracowanie dokumentacji projektowej w oparciu o posiadaną koncepcję lokalizacyjną wraz ze wszystkimi niezbędnymi uzgodnieniami z LPR oraz pozostałymi instytucjami. Następnie rozpocznie się właściwa modernizacja istniejącego lądowiska.

Konkurs na dyrektora OiFP

Kadry
PAP

Do 31 marca mogą zgłaszać się kandydaci na dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku - wynika z ogłoszenia konkursowego. Nowy dyrektor ma być wyłoniony do 30 maja.

Opera i Filharmonia Podlaska - Europejskie Centrum Kultury im. Stanisława Moniuszki w Białymstoku to instytucja podlegająca samorządowi województwa.

Obecnie instytucją zarządza prof. Violetta Bielecka, której kończy się w tym roku pięcioletnia kadencja na stanowisku dyrektora. Bielecka to dyrygentka i kierownik chóru OiFP.

Władze województwa ogłosiły konkurs na nowego dyrektora. Dokumenty można składać od 25 lutego do 31 marca - można przeczytać w ogłoszeniu konkursowym zamieszczonym w piątek na stronie podlaskiego urzędu marszałkowskiego.

Kandydaci muszą posiadać wykształcenie wyższe, co najmniej 15-letni staż pracy, w tym pięcioletnie doświadczenie na stanowisku kierowniczym w jednostkach sektora finansów publicznych.

Chętni na stanowisko dyrektora muszą m.in. przedstawić plan programowo-artystyczny obejmujący pięć sezonów artystycznych, a także strategię pozyskiwania pozabudżetowych środków finansowych oraz plan promocyjny.

Konkurs przeprowadzi powołana komisja. Jednym z etapów będzie rozmowa kwalifikacyjna. Nowego dyrektora komisja konkursowa wyłoni do 30 maja. „Objęcie stanowiska dyrektora na okres pięciu sezonów artystycznych nastąpi nie wcześniej niż dnia 1 września 2026 r." - podano w ogłoszeniu konkursowym

Rusza rekrutacja do szkół i przedszkoli. Miejsc nie zabraknie

Edukacja
Magda Ciasnowska

Od dzisiaj rodzice i uczniowie mogą składać wnioski do białostockich przedszkoli, szkół podstawowych, klas sportowych i dwujęzycznych. To czas w którym Miasto oferuje także dodatkowe zajęcia dla ósmoklasistów oraz ułatwia procedury rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

Rozpoczynająca się właśnie rekrutacja obejmuje 60 białostockich przedszkoli i 14 szkół podstawowych z oddziałami przedszkolnymi.

– Szacujemy, że liczba wolnych miejsc dla dzieci to około trzy tysiące, z czego najwięcej będzie trzylatków - blisko dwa tysiące – mówi Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku. – Łącznie na rok szkolny 2026/2027 przygotowaliśmy ponad 9600 miejsc przedszkolnych. To oznacza, że każde chętne dziecko będzie miało zapewnione miejsce w przedszkolu.

Rekrutacja prowadzona będzie również w 39 szkołach podstawowych, które przygotowały łącznie około 3,8 tysiąca miejsc dla przyszłych pierwszoklasistów. W dwóch szkołach zaplanowano nabór do czterech klas VII dwujęzycznych z językiem angielskim - w Szkole Podstawowej nr 24 (jedna klasa) oraz w Szkole Podstawowej nr 53 (trzy klasy). Łącznie przewidziano około 104 miejsca.

Miasto prowadzi także rekrutację do klas IV o profilu sportowym w 23 szkołach podstawowych. Naukę rozpocznie w nich około 600 uczniów. Oferta obejmuje 14 dyscyplin, m.in. shorttrack, piłkę nożną, piłkę ręczną, siatkówkę, koszykówkę czy lekkoatletykę. – Profile sportowe i oddziały mistrzostwa sportowego w szkołach umożliwiają dzieciom łącznie edukacji z systematycznym treningiem sportowym już od najmłodszych lat – przyznaje prezydent.

Dokumenty rekrutacyjne można składać do 6 marca. Formularze są dostępne w placówkach oraz na stronach internetowych.

Miasto przygotowało także rozwiązania dla uczniów kończących szkołę podstawową. Pod obrady rady miasta trafi projekt uchwały umożliwiający kandydatom złożenie wniosku do pięciu wybranych szkół ponadpodstawowych, podobnie jak w ubiegłym roku. Ma to zwiększyć szanse na przyjęcie do wybranej placówki i ograniczyć ryzyko pozostania bez miejsca. – Zależy nam na tym, aby proces rekrutacji był dla młodych Białostoczan i ich rodziców jak najbardziej przejrzysty i komfortowy. Dbamy o to na każdym etapie rekrutacji, od przedszkoli i szkół podstawowych po wybór dalszej ścieżki kształcenia. Chcemy ograniczyć stres towarzyszący rekrutacji, dać większą swobodę wyboru i zapewnić młodzieży poczucie bezpieczeństwa na tak ważnym etapie edukacji – mówi Truskolaski.

W maju do egzaminu ósmoklasisty przystąpi około 2,8 tysiąca białostockich uczniów. Miasto oferuje im w tym roku pomoc w nauce. – Po raz pierwszy wprowadzamy program dodatkowych zajęć dla ósmoklasistów. To konkretne wsparcie dla blisko 3 tys. uczniów, które pozwoli im spokojniej podejść do egzaminu, utrwalić wiedzę i dopracować najważniejsze umiejętności – mówi Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku.

Będzie to 10 godzin z języka polskiego i 10 godzin z matematyki, które odbędą się już w marcu i w kwietniu w ponad 120 klasach.

Nabór do szkół średnich ruszy 11 maja i potrwa do 27 maja.

eprasa.pl 4c9feb6f7f

AUTOREKLAMA 0011481176

Energia z Polski – Local First. Nowa jakość i praktyczna wiedza dla dostawców energetyki

Już 2 marca w Teatrze Polskim w Szczecinie odbędzie się II edycja Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej „Energia z Polski – Local First". Pierwsza edycja wydarzenia zakończyła się podpisaniem przez Ministra Aktywów Państwowych oraz przedstawicieli największych spółek Skarbu Państwa kluczowej deklaracji dotyczącej tzw. local content. Kolejnym krokiem było powołanie przy MAP zespołu ds. udziału komponentu krajowego w procesach inwestycyjnych.

FOT. ADAM JANKOWSKI

I edycja Forum „Energia z Polski". Podpisanie deklaracji o udziale polskich firm w budowie morskich farm wiatrowych.

II edycja Forum organizowana jest przez Polska Press Grupę przy współudziale Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego oraz we współpracy z województwami wielkopolskim i lubuskim. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Aktywów Państwowych z Wojciechem Balczunem na czele, a wśród partnerów biznesowych znalazły się największe polskie firmy energetyczne.

Wydarzenie odbywa się pod hasłem „Wind Factory of Europe" i jest adresowane szczególnie do sektora małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP). Dzięki swojej elastyczności i innowacyjności to właśnie one mogą stać się strategicznymi partnerami dla globalnych inwestorów.

W agendzie wydarzenia zaplanowano panele tematyczne, warsztaty oraz sesje networkingowe. Eksperci i praktycy poruszą m.in. kwestie:

- znaczenia polityki local content dla rozwoju polskich firm,
- roli samorządów jako filaru strategii Local First,
- finansowania i zabezpieczania wielkoskalowych projektów energetycznych,
- potencjału inwestycji onshore i offshore dla rodzimego biznesu.

Uczestnicy otrzymają praktyczną wiedzę na temat wymagań technicznych, norm oraz procedur zakupowych. Forum to także unikalna okazja do zdobycia wskazówek dotyczących przygotowania ofert i skutecznego konkurowania o kontrakty w dużych projektach energetycznych.

Wzmocnienie roli lokalnych dostawców to nie tylko szansa na dywersyfikację biznesu, ale przede wszystkim budowa niezależności przemysłowej Polski. Eksperci podkreślają, że aktywny udział rodzimych producentów w łańcuchu dostaw przekłada się na stworzenie odpornej infrastruktury energetycznej.

II edycja Forum „Energia z Polski – Local First" potwierdza status wydarzenia jako najważniejszej platformy dialogu między administracją państwową, sektorem prywatnym a rynkiem MŚP. Poprzez wymianę wiedzy i bezpośrednie kontakty z kluczowymi graczami,

Forum realnie wspiera transformację polskiego sektora energetycznego.

Więcej informacji, pełna agenda oraz rejestracja:
www.energiazpolski.pl

Organizator: POLSKA PRESS GRUPA

Współorganizator: Pomorze Zachodnie

Patronat Honorowy: Ministerstwo Aktywów Państwowych

Partner Strategiczny: ORLEN

Partnerzy Główni: PGE Baltica, arp, Enea, Bank Polski, PZU

Partnerzy: ORLEN NEPTUN, TAURON, BGK, KUKE Grupa PFR

Partner Merytoryczny: Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej

Patroni Medialni: strefa BIZNESU.pl, GS24.pl, naszemiasto., Radio Szczecin, pap, TVP3 Szczecin, TVP info

eprasa.pl 4c9feb6f7f

SUWAŁKI

Punkt informacyjny o UE

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Punkt Europe Direct w Suwałkach jest częścią ogólnoeuropejskiej sieci, której zadaniem jest łączenie instytucji unijnych z lokalnymi społecznościami. To tutaj mieszkańcy Suwałk i okolic będą mogli uzyskać bezpośrednie informacje o Unii Europejskiej, funduszach, stażach oraz przyszłości Europy.

- Naszym celem jest budowanie zaufania poprzez rzetelną informację i bezpośredni kontakt ze wszystkimi mieszkańcami, również tymi z małych miejscowości. Nasze działania będą miały charakter edukacyjny i informacyjny. W bieżącym roku skupimy się przede wszystkim na działaniach promocyjnych i edukacyjnych. Planujemy cykl lekcji europejskich w szkołach podstawowych i średnich - mówiła w piątek na konferencji prasowej Marta Boguszewska (na zdjęciu w środku), kierownik punktu.

Pierwsze szkoły z Augustowa i Sejn już się zgłosiły. - Chcemy rozmawiać z młodzieżą o tym, jak postrzega Unię Europejską, czego oczekuje i jakie ma pytania. Będziemy korzystać z materiałów Komisji Europejskiej oraz przygotowywać własne scenariusze zajęć, dostosowane do lokalnych potrzeb - dodała Boguszewska.

Jednym z obszarów działalności punktu będzie zapobieganie dezinformacji. W planach jest organizowanie warsztatów z krytycznego myślenia, korzystania z bezpiecznego Internetu czy nauka rozpoznawania fałszywych informacji.

Zasięg działania punktu obejmuje Suwałki oraz powiaty: suwalski, sejneński, grajewski, moniecki i augustowski. Punkt mieści przy ul. Wesołej 22 w siedzibie Stowarzyszenia Euroregion Niemen i jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00. (AG)

Z SĄDU

Sąd rozpoznał apelację rodziców

W Białymstoku zakończył się w piątek proces odwoławczy 21-latka, nieprawomocnie skazanego na 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu za nieumyślne spowodowanie śmierci 20-latka. 2,5 roku temu, podczas sprzeczki na szkolnym boisku w Łapach, zadał mu jeden cios w twarz. Ten zmarł w szpitalu.

Wyrok zaskarżyli rodzice zmarłego. Ich pełnomocnik wnioskuje o karę bez zawieszenia i wyższą kwotę zadośćuczynienia. Wyrok Sądu Okręgowego w Białymstoku ma być ogłoszony na początku marca.

Do zdarzenia doszło pod koniec lipca 2023 r. Z zeznań świadków wynika, że wywiązała się sprzeczka między dwiema grupami młodzieży. Prokuratura początkowo postawiła wtedy niespełna 18-letniemu mężczyźnie zarzut spowodowania obrażeń. Gdy 20-latek zmarł, ostatecznie zarzuciła oskarżonemu nieumyślne spowodowanie śmierci. Ten przyznał się, że zadał tylko jeden cios w twarz, a stało się to w obronie kolegi.

W kwietniu ub. roku Sąd Rejonowy w Białymstoku orzekł nieprawomocnie karę 10 miesięcy więzienia, ale w zawieszeniu na trzy lata, zasądził też obojgu rodzicom zmarłego po 25 tys. zł zadośćuczynienia.

Prokuratura nie składała apelacji. Zrobiła to pełnomocniczka rodziców zmarłego. W jej ocenie kara jest zbyt łagodna, oskarżony działał umyślnie i powinien był przewidzieć skutek takiego ciosu choćby dlatego, że w przeszłości trenował boks; a sąd pierwszej instancji - jak to ujęła - przeszacował okoliczności łagodzące, całkowicie pomijając te obciążające. Chce roku więzienia bez zawieszenia oraz po 50 tys. zł zadośćuczynienia.

Obrona chce utrzymania wyroku. Mec. Medard Deptuła podkreślał w swoim wystąpieniu, że na stopień społecznej szkodliwości czynu - w ocenie pełnomocnik bardzo wysoki, co powinien odzwierciedlać wyrok - wpływa nie tylko skutek (czyli śmierć), ale też takie okoliczności, jak zachowanie sprawcy przed, w trakcie i po zdarzeniu, czy postawa w czasie procesu. (PAP)

Opieka nad chorymi wejdzie na wyższy pułap

Sokółka
opr. Martyna Jurkowska

Zakład Opiekuńczo - Leczniczy w sokólskim szpitalu przejdzie gruntowny remont. Poprawione zostaną warunki pobytu pacjentów wymagających długoterminowej opieki. Wszystko to będzie kosztować ponad 22 mln zł.

FOT. POW. SOKÓLSKI

O szczegółach inwewstycji podczas konferencji prasowej mówiła m.in. dyrektor szpitala Anna Marta Aniśkiewicz

Zostaną wyremontowane i zmodernizowane pomieszczenia zakładu zlokalizowane na niskim parterze szpitala. Nowa przestrzeń będzie bardziej funkcjonalna i dostosowana do współczesnych standardów.

- Przeprowadzimy również remont i modernizację obecnego oddziału pediatrycznego, który zostanie przekwalifikowany na oddział długoterminowy. Inwestycja obejmie także remont dróg komunikacyjnych wokół budynku, zarówno dojścia od wejścia głównego, jak i wejść bocznych. Rozbudujemy infrastrukturę, zlikwidujemy bariery architektoniczne oraz dostosujemy obiekt do obowiązujących przepisów przeciwpożarowych. To niezwykle istotne działania, które zwiększą bezpieczeństwo i dostępność naszej placówki - mówi Anna Marta Aniśkiewicz, dyrektor sokólskiego szpitala.

W ramach projektu wyremontowane zostaną również pomieszczenia na wysokim parterze - powstanie tam sala rehabilitacyjna z zapleczem sanitarnym.

- Zagospodarujemy także teren przy oddziale ZOL, tworząc strefę wypoczynku i rekreacji. Wierzymy, że odpowiednio zaprojektowana przestrzeń zewnętrzna ma ogromne znaczenie w procesie leczenia i rekonwalescencji - dodaje szefowa szpitala.

Wszystko to będzie możliwe dzięki pieniądzom pozyskanym z KPO - 18,3 mln zł. Wkład powiatu sokólskiego to 4,2 mln zł.

- Projekt to nie tylko reorganizacja blisko 2 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni szpitala, ale także jego doposażenie oraz rozszerzenie zakresu świadczeń. Z naszej perspektywy ma to fundamentalne znaczenie dla dalszego rozwoju placówki - podkreśla starosta sokólski Piotr Rećko.

Jak mówiła Paulina Parchanowicz, dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Publicznych w starostwie ZOL to placówka całodobowej opieki dla osób niewymagających leczenia szpitalnego, ale potrzebujących stałej opieki pielęgnacyjnej, rehabilitacyjnej i kontynuacji leczenia farmakologicznego oraz dietetycznego. Pacjenci objęci są wsparciem psychologa, logopedy, rehabilitanta i terapeuty zajęciowego. ZOL przeznaczony jest głównie dla osób w podeszłym wieku, leżących oraz cierpiących na przewlekłe choroby wymagające całodobowej opieki. - Powiat sokólski jako region o zaawansowanym procesie starzenia się ludności, doświadcza silnej presji na system opieki długoterminowej. Obecna infrastruktura ZOL nie spełnia współczesnych standardów, a ograniczona liczba miejsc i sprzętu rehabilitacyjnego utrudnia zaspokojenie potrzeb. Te czynniki wskazują na konieczność inwestycji - przyznaje.

Zawieszony oddział chirurgii w kwietniu ma znów ruszyć

Kolno
Martyna Jurkowska

W kwietniu ma wznowić działalność Oddział Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu w Szpitalu Ogólnym w Kolnie. Od lutego oddział jest zawieszony z powodu braku kadry lekarskiej.

- Naszym celem jest wznowienie działalności oddziału chirurgii w taki sposób, żeby najbardziej skorzystali pacjenci. Z pewnością nie ograniczymy zakresu usług, a wręcz przeciwnie planujemy, żeby zabiegów było więcej - mówi Aneta Długozima, dyrektor Szpitala Ogólnego w Kolnie.

Od 1 lutego w placówce czasowo został zawieszony szpitalny Oddział Chirurgii Ogólnej. Taką decyzję wymusił brak możliwości zapewnienia obsady lekarskiej w wymiarze umożliwiającym pracę oddziału. Oficjalnym powodem odejścia chirurgów była trudna sytuacja z ustawieniem dyżurów na oddziale, w tle były także wyższe oczekiwania finansowe.

Zawieszenie początkowo miało trwać miesiąc, ale dyrektor szpitala przedłużyła go o kolejny miesiąc. Mimo tego, wiadomość dobra jest taka, że oddział wkrótce ma ponownie ruszyć.

- Mogę śmiało powiedzieć, że w kwietniu oddział będzie uruchomiony. Już wiem, że uda nam się skompletować zespół - deklaruje szefowa szpitala.

Rolnicy: to nie ochrona, a zamach na polskie rolnictwo

Rolnictwo
Martyna Jurkowska

Działacze i organizacje zrzeszone w Podlaskim Porozumieniu Rolniczym wystosowali petycję, w której żądają zablokowania rządowego projektu dotyczącego strategii ochrony obszarów wodno-błotnych w Polsce.

- Województwo podlaskie w kluczowym stopniu opiera swoją gospodarkę na użytkowaniu trwałych użytków zielonych, hodowli bydła oraz produkcji mleka - sektorach, które w obecnym kształcie strategii są bezpośrednio zagrożone. Proponowane rozwiązania mogą prowadzić do destabilizacji gospodarstw rolnych, naruszenia konstytucyjnych praw własności gruntów, degradacji społeczno-ekonomicznej obszarów wiejskich, a także podważenia bezpieczeństwa żywnościowego regionu i całego kraju - mówi w imieniu zarządu Podlaskiej Izby Rolniczej prezes Grzegorz Leszczyński.

W piątek w Podlaskiej Izbie Rolniczej w Porosłach odbyło się posiedzenie Podlaskiego Porozumienia Rolniczego. Głównym tematem spotkania był projekt rządowego dokumentu pn. „Strategia ochrony obszarów wodno-błotnych w Polsce wraz z Planem działań". Został on opracowany na zlecenie Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska.

Dokument ten ma wyznaczyć długofalowy kierunek ochrony i odtwarzania mokradeł i stanowi odpowiedź na zmiany klimatu, pogłębiający się kryzys wodny oraz narastające wyzwania dla środowiska, rolnictwa i bezpieczeństwa wodnego kraju. Nie pozostaje bez wpływu na rolnictwo, bo ma istotne znaczenie dla przyszłych warunków prowadzenia działalności rolniczej na obszarach o wysokich walorach przyrodniczych.

Podlascy rolnicy zwracają uwagę na kwestie, które w ich opinii są nie do zaakceptowania. Chodzi m.in. o brak rzetelnej oceny skutków ekonomicznych dla gospodarstw rolnych, praktyczne wprowadzenie trwałego ograniczenia lub likwidacji działalności rolniczej na znacznych obszarach bez poszanowania prawa własności czy pominięcie konsekwencji utraty bazy paszowej dla hodowli bydła, co w Podlaskiem - gdzie użytki zielone stanowią ok. 50 proc. gruntów rolnych może doprowadzić do masowej likwidacji stad i spadku produkcji mleka o nawet 30-40 proc.

Nie są bierni. Podczas piątkowego spotkania wypracowali petycję z żądaniem zablokowania strategii. Pod wnioskiem podpisało się szesnaście organizacji rolniczych z naszego województwa.

- To nie strategia ochrony, lecz cyniczny zamach na polskie rolnictwo, zwłaszcza w naszym regionie, sercu produkcji mlecznej, gdzie 60 proc. użytków to trwałe zielone łąki i pastwiska. 1 ha użytków zielonych daje 8-12 tys. zł paszy rocznie, a blokada koszenia i wypasu tnie produkcję mleka o 30-40 proc., wymuszając likwidację stad, upadek mleczarni i masowe bezrobocie - argumentują rolnicy.

I podnoszą, że pod pozorem ochrony, strategia wywłaszcza setki tysięcy hektarów.

- Państwo nie zlikwiduje mleczarstwa i wsi ideologicznym dekretem. Ta haniebna strategia musi upaść. Podlaskie Porozumienie Rolnicze nie cofnie się przed masowym oporem rolników Podlasia i Polski - czytamy w petycji.

eprasa.pl 4c9feb6f7f

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWER CONNECT 0011482113

PowerConnect 2026 – o przyszłości i transformacji branży energetycznej w praktyce

PowerConnect 2026 to II edycja największych w północnej Polsce targów i konferencji, poświęconych tematyce energetycznej oraz branżom pokrewnym wspierającym sektor energetyczny. Wydarzenie dedykowane wszystkim, którzy chcą nie tylko rozmawiać o przyszłości energetyki, ale zobaczyć ją w działaniu.

Ponad 7 000 gości branżowych. 13 tys. metrów kwadratowych powierzchni wystawienniczej. To liczby wiele mówiące o II edycji targów. W nowoczesnej przestrzeni AMBEREXPO wystawcy zaprezentują swoje innowacje i pokażą je na żywo w akcji, a inwestorzy opowiedzą o potrzebach związanych z planowanymi zamówieniami. PowerConnect realizowane są jednak w szerszej formule niż tradycyjne targi. Przewidziane w programie wydarzenia łączą biznes, edukację, naukę, inwestorów, podwykonawców, technologie i praktykę. Szeroka perspektywa, z jaką na branżę energetyczną spojrzy PowerConnect, ma być narzędziem umożliwiającym lokalnym firmom, pracownikom, instytucjom naukowym, jak największe wykorzystanie potencjału drzemiącego w transformacji energetycznej.

Siła Polskich Dostawców – spotkania największych polskich spółek energetycznych z podwykonawcami

PowerConnect 2026 stanie się jednym z najważniejszych miejsc spotkań inwestorów energetycznych z dostawcami i podwykonawcami. Siła Polskich Dostawców to wydarzenie zaprojektowane, aby rozwiązywać problemy w łańcuchu dostaw sektora energetycznego, łącząc inwestorów z wykwalifikowanymi dostawcami.
Przedstawiciele inwestorów i generalnych wykonawców w przystępny sposób zaprezentują nadchodzące projekty, wymagania oraz przebieg procesów w różnorodnych formułach zrealizują m.in.: Energa-Operator, PGE Baltica, Polskie Sieci Elektroenergetyczne (PSE), Polska Spółka Gazownictwa (PSG), GP Baltic, GPEC. To wydarzenia, podczas których zespoły zakupowe i projektowe największych spółek spotykają się bezpośrednio z firmami wykonawczymi, podwykonawcami.

Ciepłownictwo w centrum transformacji – debata parlamentarna i rynek dostawców

Jednym z kluczowych wątków PowerConnect będzie przyszłość polskiego ciepłownictwa systemowego. W programie znalazły się również panele:
• „Strategiczne partnerstwa międzysektorowe w transformacji energetycznej na przykładzie Gdańska"
• „Inwestycje w lokalną energetykę i ciepłownictwo – odzysk energii z odpadów"
• „Przyszłość ciepłowni: hybrydowe układy gazu, biometan, OZE i zarządzanie danymi".
Uzupełnieniem części merytorycznej będzie Suppliers Day GPEC oraz planowany Suppliers Day Orlen Termika, co tworzy bezpośrednie połączenie między debatą regulacyjną a realnymi projektami inwestycyjnymi.
Wydarzeniu towarzyszyć będzie wspólne posiedzenie Podkomisji ds. Transformacji Energetycznej oraz Parlamentarnego Zespołu ds. Ciepłownictwa, które odbędzie się 19 marca.

PowerConnect w Gdańsku, największe w północnej Polsce targi i konferencje poświęcone tematyce energetycznej i branżom wspierającym energetykę, odbędą się 18–20 marca w AMBEREXPO. Więcej informacji dla gości i potencjalnych wystawców znajduje się na stronie powerconnect.pl.

Offshore na Bałtyku – inwestycje, local content i międzynarodowe partnerstwa

Morska energetyka wiatrowa będzie jednym z filarów PowerConnect. Zaplanowano wydarzenia skierowane do firm zaangażowanych w rozwój projektów na Bałtyku i takich, które chciałyby w nich uczestniczyć.
W ramach ścieżki tematycznej offshore odbędą się: Suppliers Day PGE Baltica, Suppliers Day GP Baltic.
Powstanie także Wyspa Offshore. To zupełnie nowa strefa przygotowana z myślą o firmach i specjalistach działających w obszarze morskiej energetyki wiatrowej. Strefa powstaje we współpracy z Polską Izbą Morskiej Energetyki Wiatrowej i będzie miejscem prezentacji firm zrzeszonych w Izbie oraz podmiotów aktywnie uczestniczących w rozwoju sektora offshore w Polsce.
- Chcemy, aby Wyspa Offshore była przestrzenią otwartą i dostępną – taką, w której uczestnicy wydarzenia mogą swobodnie podejść do wystawców, zobaczyć ich rozwiązania z bliska i porozmawiać o realnych wyzwaniach, technologiach oraz kierunkach rozwoju rynku morskiej energetyki wiatrowej – zachęcają organizatorzy. - Wyspa Offshore ma być miejscem, w którym energię sektora offshore będzie można naprawdę poczuć – poznając firmy, ludzi i technologie, które już dziś współtworzą rynek morskiej energetyki wiatrowej w Polsce.
PowerConnect i Wyspa Offshore będą także okazją do poznania oferty firm prezentujących się w ramach misji gospodarczych z Wielkiej Brytanii (Ambasada UK, Scottish Enterprise) oraz Norwegii (Norwegian Offshore Wind).

Mistrzostwa Polski Energetyków – odpowiedź branży na deficyt kompetencji

Integralną częścią PowerConnect będą Mistrzostwa Polski Energetyków, których współorganizatorem jest Energa-Operator. Mistrzostwa stanowią praktyczny element promocji zawodów technicznych i inżynierskich – kluczowych dla realizacji inwestycji w offshore, sieci przesyłowe, magazyny energii i ciepłownictwo.
Walka zapowiada się emocjonująco. Przewidziane konkurencje kompleksowo zweryfikują zespoły, zarówno pod kątem wiedzy technicznej, umiejętności zawodowych i znajomości procedur bezpieczeństwa, jak i sprawności fizycznej oraz zdolności do szybkiego myślenia pod presją. Mistrzostwa odbędą się na specjalnie przygotowanej arenie, z profesjonalnymi stanowiskami i dedykowanym torem przeszkód. Rywalizacji 3- i 4-osobowych drużyn przyglądać się będzie publiczność, a konkurencje oceni profesjonalne jury. Mistrzostwa realizowane w dwóch kategoriach: Mistrzowie Sieci i Mistrzowie Instalacji. W kategorii Mistrzowie Sieci zmierzą się zespoły z 5 drużyn OSD (Energa-Operator, Tauron Dystrybucja, PGE Energetyka Kolejowa Operator, Stoen, PGE Dystrybucja).

eprasa.pl 4c9feb6f7f

POLSKA *i* ŚWIAT

MROZY

Minionej doby dwie osoby zmarły z powodu wychłodzenia, od początku listopada z powodu niskich temperatur zmarło 50 osób – poinformowała w niedzielę Komenda Główna Policji. Zaapelowała, by w razie zauważenia osoby potrzebującej pomocy dzwonić na numer alarmowy 112. Dla porównania w okresie od 1 listopada 2024 r. do 31 marca 2025 r. zarejestrowano w Polsce 19 zgonów osób z powodu wychłodzenia organizmu.

„Wojna w Ukrainie to nie film, a realne zagrożenie tuż za naszą granicą. Jeśli możecie - pomagajcie

Dorian Jankowski, polski wolontariusz w Ukrainie

KRÓTKO

PARTIE POLITYCZNE

Powstanie nowa Nowa Nadzieja

Nowa Nadzieja została przyłączona do partii Imperium Kontratakuje - zadecydowali delegaci Nowej Nadziei podczas sobotniego kongresu partii w Warszawie. Jak poinformował PAP wiceprezes NN Bartłomiej Pejo, w najbliższych dniach dojdzie do zmiany nazwy Imperium Kontratakuje, w wyniku czego powstanie nowa Nowa Nadzieja.

Rozwiązanie to ma być sposobem na poradzenie sobie w sytuacji, w której obecna Nowa Nadzieja może zniknąć z rejestru partii politycznych, a chodzi o zachowanie tej nazwy, a także zapewnienie ciągłości funkcjonowania ugrupowania, którego prezesem jest jeden z liderów Konfederacji Sławomir Mentzen.

Sąd Okręgowy w Warszawie postanowił bowiem wykreślić z ewidencji partii politycznych Nową Nadzieję, po wniosku Państwowej Komisji Wyborczej w związku z niezłożeniem w terminie sprawozdania finansowego ugrupowania za 2024 r. Partia odwołała się od tej decyzji, ale ostatecznego rozstrzygnięcia jeszcze nie ma.

DOLNY ŚLĄSK

Po wybuchu zawalił się budynek

FOT. OSP W POLANICY ZDROJU

To była straszna noc dla mieszkańców Polanicy-Zdroju (pow. kłodzki) na Dolnym Śląsku. W jednym z domów ok. 2.00 w nocy doszło do wybuchu. Budynek zawalił się. W środku był 80-latek. Na szczęście nie odniósł poważnych obrażeń. Nieoficjalnie mówi się o tym, że eksplodowała butla z gazem.

WYPADEK

Dziecko wypadło z balkonu

- W sobotę, o godzinie 14.50, dyżurny policji otrzymał zgłoszenie o dziecku, które wypadło z balkonu, z czwartego piętra jednego z bloków w Olszynie - mówi „Gazecie Wrocławskiej" podkomisarz Justyna Bujakiewicz-Rodzeń, oficer prasowa policji w Lubaniu.

Na miejsce natychmiast przyjechało pogotowie ratunkowe. Dziecko (pięcioletnia dziewczynka) na szczęście przeżyło upadek z czwartego piętra. W mieszkaniu, z balkonu którego spadła dziewczynka, policja zastała tylko ojca dziecka. Matki nie było w tym czasie w domu.

Mężczyzna został przebadany alkomatem. Miał 1,7 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

Dzisiaj ma usłyszeć zarzuty.

SAFE. PiS protestuje, rząd uspokaja, że program wejdzie

Karolina Wrońska
Warszawa

Program SAFE pozwalający na dozbrojenie polskiej armii budzi sprzeciw w PiS. Nie wiadomo, co zrobi prezydent. Rząd uspokaja - nawet w przypadku weta program wejdzie w życie

- W sobotę w południe przed Pałacem Prezydenckim odbył się protest przeciwników wdrożenia programu SAFE. Manifestacja została zorganizowana przez Kluby „Gazety Polskiej" oraz Ruch Obrony Granic. Protestujący apelowali do Karola Nawrockiego o zawetowanie ustawy wdrażającej unijny program. Obecni na manifestacji demonstrowali banery o hasłach m.in. „Nie dla SAFE. Tak dla Polski".

Protest skomentował wicepremier, szef MON Radosław Sikorski. „Zamach smoleński, reaktywacja. Ciekawe, ilu tam agentów, a ilu frajerów" - napisał Sikorski na portalu X.

Ale program nie podoba się też partiom opozycyjnym. Według nich program SAFE może m.in. zostać w przyszłości wykorzystany jako element politycznego nacisku na Polskę. Przeciwko ustawie wdrażającej głosowali posłowie PiS i Konfederacji.

Jarosław Kaczyński kilka dni temu powiedział, że prezydent powinien zawetować ustawę wdrażającą SAFE. Według polityka program ma „potężne aspekty polityczne", a jego celem jest zjednoczenie Europy „pod niemieckim przywództwem". Podczas sobotniej konwencji partii szef klubu PiS Mariusz Błaszczak powiedział, że „nie wolno pozwolić na to, żeby Polska weszła do programu SAFE" oraz że ten mechanizm będzie trzymać państwa „na łańcuchu".

FOT. PAWEŁ SUPERNAK

Rząd zapewnia, że 80 proc. środków z programu SAFE będzie ulokowane w polskim przemyśle zbrojeniowym

- Blokowanie programu SAFE przez polityków PiS jest działaniem antypolskim - powiedział rzecznik rządu Adam Szłapka. Uważa on , że miliardy euro z programu SAFE na rozwój polskiego potencjału zbrojeniowego to gigantyczna szansa dla polskiego bezpieczeństwa i gospodarki. Jego zdaniem słowa Błaszczaka to „oczywista bzdura i kłamstwo". - Pan Błaszczak celowo dezinformuje. Program SAFE cały czas pozwala Polsce kupować u naszych sojuszników - na przykład w Stanach - sprzęty, które trudno jest wyprodukować w państwach europejskich. Ale najważniejsze jest to, że ten program to są olbrzymie środki: 43,5 miliarda euro na rozwój polskiego potencjału zbrojeniowego, na rozwój polskiego przemysłu obronnego. To jest gigantyczna szansa dla naszego bezpieczeństwa, dla naszej gospodarki, dla naszego przemysłu obronnego - ocenił.

Z kolei wicepremier i minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski uważa, że opozycja szuka dziury w całym. - Program SAFE narodowi się należy; Polska będzie jego największym beneficjentem; jestem zszokowany, że dzisiejsza opozycja szuka dziury w całym - powiedział minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski w wywiadzie dla „Newsweeka". Dodał, że Amerykanie popierają SAFE, więc domniemanie, iż weto „spodoba się amerykańskim sponsorom", ponieważ SAFE ma preferencję europejską, jest nieprawdziwe, bo Amerykanie też popierają SAFE.

Z kolei minister finansów Andrzej Domański przypomina, że program SAFE to obecnie najtańsze i najbardziej efektywne źródło finansowania modernizacji polskiej armii . Według szefa resortu to rozwiązanie może przynieść polskim podatnikom od 36 do nawet 60 mld zł oszczędności w porównaniu do alternatywnych metod finansowania. Pytany o kwestię zaciągania zobowiązań w euro i związane z tym ryzyko kursowe, minister przypomniał, że poprzednie rządy również finansowały zakupy uzbrojenia (m.in. z USA czy Korei Południowej) w walutach obcych.

W ramach unijnego instrumentu polski rząd będzie mógł skorzystać z ok. 43,7 mld euro w postaci korzystnie oprocentowanych pożyczek. Według deklaracji rządu ponad 80 proc. pieniędzy ma zostać wydane w polskim przemyśle zbrojeniowym. PAP

Marszałek Sejmu skierował prezydencki projekt dot. sądownictwa do zaopiniowania przez Komisję Wenecką

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował w piątek o decyzji o skierowaniu prezydenckiego projektu ustawy dotyczącego sądownictwa do zaopiniowania przez Komisję Wenecką.

Prezydent Karol Nawrocki zawetował w czwartek nowelizację ustawy o Krajowej Radzie Sądownictwa, przekładając jednocześnie własny projekt ustawy, którego celem ma być m.in. „skuteczne przeciwdziałanie bezprawnym próbom podważania nominacji sędziowskich udzielonych na wniosek KRS z uwagi na niezgodną z przepisami konstytucji i orzecznictwa TK praktykę orzeczniczą".

Marszałek Sejmu powiedział na konferencji, że prezydencki projekt w „opinii naszych prawników narusza niezawisłość sędziowską i podział władzy". Dodał , że projekt ten m.in. przewiduje „kary więzienia do 10 lat za odmowę sędziów do udziału w składzie sędziowskim".

- Podjąłem decyzję o szerokich konsultacjach tej ustawy i przekazaniu tej ustawy do opinii Komisji Weneckiej - poinformował Czarzasty. Dodał, że z możliwości zasięgnięcia opinii Komisji Weneckiej polski parlament skorzystał dotąd dwukrotnie - poprzez Senat. - Jeżeli chodzi o Sejm, będzie to pierwszy raz. Pytany, czy planowane jest w związku z tym wysłuchanie publiczne, odparł, że „wszystko przyjdzie z czasem".

W związku z wetem prezydenta do nowelizacji ustawy o KRS i - jak mówił - brakiem ustawy, która „naprawiłaby wymiar sprawiedliwości", marszałek Sejmu przypomniał, że był zmuszony rozpocząć procedurę wyboru kandydatów na sędziów-członków KRS według obecnej - uchwalonej za rządów PiS - ustawy. - Pomimo że to jest zła ustawa, będzie przestrzegana - podkreślił. PAP

eprasa.pl 4c9feb6f7f

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 23.02.2026

LUDZIE • STR. 10

Joanna Krupa odniosła sukces jako fotomodelka

Zaczynała od domowych pokazów mody, potem zachwycała na sesjach fotograficznych

FOT. SYLWIA DĄBROWA

PORADY • STR. 11

Ile czasu należy parzyć rumianek, *by pomagał, a nie szkodził*

ZDROWIE • STR. 12-13

Rak płuca wciąż zbyt często rozpoznawany jest w późnym stadium

W CO SIĘ UBRAĆ • STR. 14

Moda *dla kobiet dojrzałych* nie musi być nudna

eprasa.pl 4c9feb6f7f

▶ LUDZIE

Kiedy **Joasia stała się pełnoletnia**, postanowiła wyruszyć na podbój Los Angeles. Rodzice się zgodzili. Spakowała więc walizki i poleciała do Miasta Aniołów. Tam zaczęła pukać do drzwi kolejnych agencji modelek...

PORTRET

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

BT/FOT. POLSKA PRESS

JOANNA KRUPA

Odniosła międzynarodowy sukces jako fotomodelka. Nigdy jednak nie wstydziła się, że jest Polką. Dziś prowadzi z powodzeniem kolejne edycje reality-show „Top Model". I może kolejną miłość znajdzie nad Wisłą?

Wyjazd za ocean

1. Jej mama pochodzi z Tarnowa i była pielęgniarką. Wyjechała do pracy w Warszawie, gdzie zakochała się w mieszkającym tam inżynierze elektroniku. Wyszła za niego za mąż i urodziła córkę. Kiedy mała Joasia miała pięć lat, Wanda Krupa postanowiła dołączyć do matki i siostry, które mieszkały w Chicago. Był rok 1981 i wydawało się, że w Polsce będzie tylko gorzej.

Początki życia na obczyźnie nie były jednak łatwe. Joasia zamieszkała z mamą w jednym mieszkaniu z babcią i ciocią. Wanda Krupa była w ciąży z drugą córką, ale podjęła ciężką pracę w fabryce plastikowych kubków, aby zarobić na własne mieszkanie. Chociaż pracowała codziennie w pocie czoła w temperaturze 35 stopni, nigdy nie dawała po sobie poznać zmęczenia. Półtora roku później dołączył do niej mąż z Polski.

Kurs dla modelek

2. Kiedy Joasia miała sześć lat, na świat przyszła jej siostra Marta. Dziewczynki bardzo różniły się od siebie. Marta była przysłowiową chłopczycą – wspinała się po drzewach, grała w piłkę nożną i nie cierpiała chodzić po sklepach. Joasia przeciwnie: uwielbiała przymierzać sukienki mamy, stroiła miny przed lustrem, śpiewała i tańczyła. Jako starsza siostra trochę matkowała młodszej Marcie.

Kiedy tata kupił kamerę wideo, Joasia robiła domowe pokazy mody i nagrywała je na kasety. Sprawiało jej to taką przyjemność, że kiedy w wieku trzynastu lat dowiedziała się o kursie dla modelek, wyprosiła rodziców, aby wysupłali oszczędności i opłacili jej uczestnictwo. Moda wynagradzała jej szkolne przykrości, bo koledzy wyśmiewali ją, że jest Polką, a raz nawet obrzucili ją podczas powrotu do domu jajkami.

Od drzwi do drzwi

3. Kiedy Joasia stała się pełnoletnia, postanowiła wyruszyć na podbój Los Angeles. Rodzice się zgodzili, gorzej było z jej ówczesnym chłopakiem, z którym spotykała się od pięciu lat. „Albo ja, albo wyjazd" – postawił jej ultimatum. Dziewczyna była jednak pewna swego: spakowała walizki i poleciała do Miasta Aniołów. Tam zaczęła pukać do drzwi kolejnych agencji modelek.

Niestety: raz mówiono jej, że jest za niska, innym razem że zbyt sexy. Zaczęła więc pracować jako sekretarka. Stres zajadała śmieciowym jedzeniem i szybko przybrała na wadze. Kiedy mama przyjechała do niej w odwiedziny, była przerażona. Postanowiła zostać z córką i postawić ją do pionu. Joasia zrzuciła wtedy zbędne kilogramy i znalazła menedżerkę, która uwierzyła w jej możliwości.

Gwiazda modowych magazynów

4. I udało się: po tym jak Joasia pojawiła się na okładce holenderskiego „Maxima", posypały się propozycje kolejnych sesji fotograficznych. Z miesiąca na miesiąc dziewczyna stała się jedną z najbardziej znanych fotomodelek na świecie. Pozowała najlepszym fotografom, a jej zdjęcia trafiały do najpoczytniejszych magazynów o modzie. Była tak popularna, że stacja ABC zaprosiła ją nawet do „Tańca z gwiazdami".

Po tym jak Joasia pojawiła się na okładce holenderskiego „Maxima", posypały się propozycje kolejnych sesji fotograficznych

Joasia nigdy nie ukrywała, że jest Polką i chętnie odwiedzała ojczysty kraj. Kiedy stacja TVN postanowiła rozpocząć produkcję lokalnej wersji „Top Model" wpadła na pomysł, aby zgłosić się na prowadzącą. Chociaż mówiła łamaną polszczyzną, powierzono jej tę rolę. Osobisty wdzięk i bezpretensjonalny urok sprawiły, że świetnie się w niej sprawdziła i dziś więcej czasu spędza w Polsce niż w USA.

Ukochana córeczka

5. Pewnego razu modelka oglądała w telewizji program o klubach w Miami i jej uwagę zwrócił przystojny właściciel jednego z nich – Romain Zago. Tak zakręciła się wokół niego, że niebawem zostali parą. Związek został zalegalizowany w 2013 roku. Pan młody był milionerem, ozdobił więc ołtarz 25 tysiącami czerwonych róż. Joanna cały czas była w rozjazdach, a Romain chciał mieć żonę na miejscu. Wytrzymali więc ze sobą tylko cztery lata.

Rok później, gdy Joanna była ze swymi ukochanymi pieskami na spacerze w parku w Los Angeles, zaczepił ją przystojny mężczyzna. Zdawkowa rozmowa okazała się wstępem do dalszej znajomości. W sierpniu 2018 roku Joanna wzięła ślub z biznesmenem Douglasem Nunesem w podkrakowskim Tyńcu. Owocem tego związku okazała się ich córeczka Ash-Leigh.

Niestety, i ta relacja nie przetrwała. Okazało się, że małżonkowie mają tak różne charaktery, że z ich związku nic nie będzie. Joasia pozostała jednak w dobrych relacjach z byłym mężem ze względu na córkę. Obecnie piękna Polka jest singielką. – Nie widzę na razie żadnego kandydata do mojego serca – deklaruje publicznie.

Kiedy tata kupił kamerę wideo, Joasia robiła domowe pokazy mody i nagrywała je na kasety. Sprawiało jej to taką przyjemność, że kiedy w wieku trzynastu lat dowiedziała się o kursie dla modelek, wyprosiła rodziców, aby wysupłali oszczędności i opłacili jej uczestnictwo

eprasa.pl 4c9feb6f7f

▶ **PORADNIK**

Ile minut należy parzyć rumianek, by pomagał, a nie szkodził, jaką suszarkę kupić do małego mieszkania, czym czyścić zlewozmywak i ile czasu można przechowywać w zamrażarce mięso i ryby – o tym m.in. piszemy **w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Zdrowie

Rumianek. Ile minut potrzeba, by był dobrze zaparzony?

Rumianek zawdzięcza swoje uspokajające działanie delikatnym związkom, takim jak flawonoidy i bisabolol, które uwalniają się tylko w ściśle określonym przedziale czasowym. Zostawienie torebki zbyt długo w kubku nie sprawi, że napar będzie „mocniejszy", tylko po prostu inny – często bardziej gorzki i mniej skuteczny.

Wielu osobom wydaje się, że im dłużej rumianek „pociągnie", tym lepiej pomoże się wyciszyć. W praktyce efekt bywa odwrotny. Zbyt długie parzenie może co prawda wzmocnić smak naparu, ale uczynić go mniej przyjemnym i mniej skutecznym we wspieraniu zasypiania.

Niektóre osoby wręcz zgłaszają, że po wypiciu rumianku parzonego zbyt długo czują się bardziej rozdrażnione. To nie magia, tylko chemia: zaburza się równowaga pomiędzy substancjami czynnymi i to, co miało być naturalnym środkiem uspokajającym, może zadziałać dokładnie odwrotnie.

Żeby rumianek faktycznie działał, wiele nie potrzeba: gorąca, ale nie wrząca woda i krótki czas parzenia – około 3 minut. Zaraz potem torebkę lub kwiaty należy wyjąć.

01.

Pranie

Jaką suszarkę wybrać do małego mieszkania?

Suszenie prania w domu, zwłaszcza w małych mieszkaniach, może być wyzwaniem. Wysoka wilgotność powietrza sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów, co może prowadzić do problemów zdrowotnych.

W małych mieszkaniach każdy centymetr przestrzeni jest na wagę złota. Dlatego warto zastanowić się nad wyborem odpowiedniej suszarki. Jeśli decydujemy się na zakup tradycyjnej suszarki rozkładanej, praktycznym wyborem będzie wersja z kółkami, które ułatwią przesuwanie. To ważne, ponieważ suszarka z wilgotnym praniem bywa dosyć ciężka i nie jest łatwo ją przenieść. W małym mieszkaniu bardzo pomocne są wysokie, stojące suszarki typu „wieża". Zajmują niewiele przestrzeni na podłodze, a jeśli nie chcemy trzymać ich w pokoju, można je umieścić na przykład w kabinie prysznicowej.

Wybierając suszarkę, zwróćmy uwagę na to, jak jest wykonana. Elementy powinny być odpowiednio zabezpieczone przed wilgocią, by nie zardzewiały.

02.

03.

Sprzątanie

Jak zadbać o czystość w zlewie?

Przede wszystkim musisz go często myć i dezynfekować. Na szczęście, istnieje sposób, aby wyczyścić zlew bez konieczności korzystania z silnych detergentów zawierających chlor i inne substancje, które są szkodliwe dla środowiska. Możesz skorzystać z tanich i bezpiecznych preparatów, które łatwo przygotujesz samodzielnie.

Jeżeli chcesz, aby zlew w twojej kuchni lśnił jak nowy, możesz w kilka chwil przygotować naturalny środek czyszczący. Do miski wlej po jednej szklance wody i płynu do mycia naczyń. Następnie dodaj 2 łyżki soli i 3 łyżki sody oczyszczonej. Na koniec dolej 10 kropel olejku herbacianego i dokładnie wymieszaj. Roztwór przelej do butelki z dozownikiem. Preparat rozprowadź na brudnej powierzchni zlewu za pomocą gąbki kuchennej, delikatnie szorując.

Kilka łyżek płynu możesz też wlać bezpośrednio do odpływu i pozostawić na 45 minut. Po upływie tego czasu spłucz obficie gorącą wodą. Domowy preparat doskonale sprawdzi się również do usuwania uporczywych zabrudzeń z przypalonych garnków czy patelni.

Przechowywanie

Jak długo można trzymać mięso i ryby w zamrażarce?

To, ile czasu możemy przechowywać żywność w zamrażarce, zależy od jej rodzaju.

Najwięcej wątpliwości budzi mrożenie mięsa. Przestrzeganie terminów pozwoli nam uniknąć zatrucia pokarmowego. Podobnie forma jego przechowywania. Produkt musi być świeży, przed procesem nie myjemy go, aby nie stwarzać bakteriom siedliska do rozwoju. Porcje kupione w tackach dobrze przełożyć do foliowych woreczków na zamek.

Niektórzy radzą, aby większe kawałki schabu lub karkówki porcjować, będą stanowiły bazę np. na gulasz. Najkrócej powinno się trzymać mięso mielone – do 2 miesięcy. Do 3 miesięcy wytrzyma drób, do pół roku wieprzowina i wędliny. W ciągu 8 miesięcy powinno się spożyć wołowinę i cielęcinę, a od 6 do 8 miesięcy wytrzyma dziczyzna, w zależności, jak tłustą partię mięsa mrozimy.

W przypadku ryb termin sięga 4 miesięcy. Tyle możemy przechować świeżą rybę, którą odpowiednio zapakujemy i umieścimy w zamrażarce. Znacznie krócej powinny leżeć śledzie, są gatunkiem tłustym, powinniśmy je wyjąć maksymalnie po 2 miesiącach..

04.

FOT. GETTY IMAGES/123RF

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Dr Tadeusz Bold, pulmonolog i zastępca dyrektora ds. lecznictwa Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie: To właśnie zmiana charakteru dolegliwości, a nie ich samo występowanie, powinna wzbudzić największą czujność onkologiczną

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Jako pulmonolog pracujący na oddziale onkologicznym często jest Pan pierwszym lekarzem, który podejrzewa raka płuc. Z jakimi objawami pacjenci trafiają do Pana najczęściej i które z nich są najbardziej niepokojące?

Nie ma typowych, charakterystycznych objawów, które jednoznacznie sugerowałyby, że mamy do czynienia z nowotworem płuc, czyli rakiem płuca. Nie ma nawet takich objawów, które same w sobie wzbudzałyby u pacjentów szczególny niepokój. Pacjenci zgłaszają się do lekarza z dusznością, kaszlem czy nawracającymi infekcjami – a są to dolegliwości bardzo powszechne, występujące również w chorobach nienowotworowych.

Kaszel, duszność, nawracające infekcje to objawy dość częste. Jak w praktyce odróżnić sygnały alarmowe od „zwykłych" dolegliwości pulmonologicznych?

Przez bardzo długi czas tych objawów może w ogóle nie być. Choroba rozwija się, nowotwór rośnie, a pacjent czuje się tak samo jak wcześniej. Problem polega także na tym, że rak płuca wciąż w dużej mierze dotyczy osób palących – i jest to temat, z którym cały czas musimy się mierzyć. Palenie papierosów jednoznacznie sprzyja rozwojowi raka płuca. Mamy wielu pacjentów, którzy palą papierosy od lat i kaszlą właśnie z tego powodu. To tzw. kaszel palacza – pacjent kaszle i tłumaczy sobie, że to normalne, bo pali papierosy. W momencie rozwoju choroby nowotworowej nie mówimy już tylko o samym nowotworze, ale o procesie patologicznym w obrębie płuc. Wtedy dochodzi do zmiany charakteru kaszlu. Kaszel staje się częstszy, bardziej nasilony albo po prostu inny niż dotychczas. Wcześniej pacjent zakaszlał, odkrztusił wydzielinę, oczyszczając drogi oddechowe, natomiast teraz kaszel staje się suchy, męczący, drażniący, „drapiący" w gardle. I to jest już sygnał alarmowy, który powinien skłonić do wizyty u lekarza, bo może się dziać coś niepokojącego. Oczywiście pojawienie się kaszlu, duszności czy uczucia ucisku w klatce piersiowej nie oznacza od razu raka. To prawda, że rak płuca jest obecnie najczęstszym nowotworem złośliwym w populacji polskiej – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn – ale nie jest to choroba tak częsta jak infekcje wirusowe, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. Kaszel jest jednak sygnałem, by zgłosić się do lekarza i powiedzieć: „Coś mnie niepokoi". Bardzo istotnym objawem, na który pacjenci często nie zwracają uwagi – a czasem wręcz postrzegają go jako coś pozytywnego – jest niezamierzony ubytek masy ciała. Jeśli pacjent odżywia się normalnie, nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a mimo to traci kilka kilogramów w ciągu kilku miesięcy czy pół roku, jest to bardzo poważny sygnał ostrzegawczy. Oczywiście nie musi to oznaczać nowotworu płuc – może dotyczyć zupełnie innego narządu – jednak niezamierzona utrata masy ciała jest objawem, który dość często towarzyszy chorobom nowotworowym i zawsze powinien skłaniać do pogłębionej diagnostyki.

Czy pacjenci z rakiem płuc trafiają dziś do pulmonologa wcześniej niż kilka lat temu, czy nadal problemem jest zbyt późne zgłaszanie się po pomoc?

Niestety, pacjenci nadal trafiają do pulmonologa zbyt późno. To opóźnienie wynika z wielu przyczyn. Z jednej strony pacjenci często się nie badają, bagatelizują objawy i nie wykonują badań okresowych. To jest jedna z głównych grup powodów, dla których choroba rozpoznawana jest w zaawansowanym stadium. Pacjent bardzo często zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy pojawi się krwioplucie. Jest to jednak objaw późny, charakterystyczny dla zaawansowanej choroby nowotworowej. Można więc powiedzieć, że częściowo odpowiedzialność leży po stronie pacjentów. Z drugiej strony istotną rolę odgrywa również system ochrony zdrowia. W Polsce nadal brakuje dobrze zorganizowanego, sprawnego systemu diagnostyki pacjentów w kierunku raka płuca, który pozwalałby na wczesne wykrywanie choroby.

Jaką rolę pełni pulmonolog w procesie diagnostycznym raka płuc – od pierwszego podejrzenia aż po potwierdzenie rozpoznania?

Na pulmonologu spoczywa obowiązek przeprowadzenia pacjenta przez cały proces diagnostyczny – od momentu zgłoszenia się chorego przez postawienie rozpoznania, aż do przygotowania pacjenta do rozpoczęcia leczenia. Współczesna medycyna bardzo się rozwinęła i dziś nie wystarczy już samo stwierdzenie, że pacjent choruje na nowotwór. Musimy bardzo precyzyjnie określić, z jakim typem histopatologicznym nowotworu mamy do czynienia. Obecnie konieczne jest również wykonanie badań genetycznych materiału nowotworowego, co wiąże się z ogromnym postępem w leczeniu onkologicznym i dostępnością nowoczesnych terapii celowanych. W praktyce oznacza to konieczność przeprowadzenia szeregu badań diagnostycznych: oceny stopnia zaawansowania choroby, sprawdzenia obecności przerzutów w obrębie klatki piersiowej oraz ewentualnych przerzutów odległych, a także oceny wydolności poszczególnych narządów. Podstawową rolą pulmonologa jest więc postawienie rozpoznania i przygotowanie pacjenta do rozpoczęcia leczenia, a następnie aktywny udział w dalszej terapii. Współcześnie nie ma już sytuacji, w której decyzje terapeutyczne podejmuje jeden specjalista. Leczenie raka płuca wymaga pracy zespołu wielodyscyplinarnego, w skład którego wchodzą m.in. pulmonolog, torakochirurg, radioterapeuta oraz onkolog. To wspólnie, w oparciu o aktualną wiedzę medyczną, decydujemy o najlepszym sposobie leczenia dla konkretnego pacjenta.

Czy jako pulmonolog ma Pan poczucie, że diagnostyka raka płuc w Polsce jest dziś wystarczająco szybka i dostępna?

Współczesna diagnostyka raka płuca musi być prowadzona szybko i sprawnie, a to oznacza, że powinna odbywać się w ośrodkach posiadających odpowiednie doświadczenie w pobieraniu materiału do badań. Obecnie ponad 90 procent pacjentów diagnozowanych jest metodami małoinwazyjnymi – przede wszystkim endoskopowymi. Są to różne rodzaje bronchoskopii i innych procedur endoskopowych, w trakcie których pobieramy materiał do badań i wykonujemy biopsje. Na Śląsku działa stosunkowo dużo oddziałów pulmonologicznych, podobnie jak w innych regionach Polski. Sama dostępność oddziałów nie jest więc jedynym problemem. Kluczowe jest to, aby diagnostyka była prowadzona w ośrodkach, które wykonują ją kompleksowo i dysponują odpowiednim zapleczem. Jeśli dany ośrodek nie ma zabezpieczenia w postaci sprawnej pracowni histopatologicznej oraz możliwości szybkiego wykonania pełnego panelu badań genetycznych materiału nowotworowego, nie powinien prowadzić takiej diagnostyki. W praktyce spotykamy się niestety z sytuacjami, w których pacjent trafia na oddział chorób płuc na określoną procedurę diagnostyczną, po której nic się dalej nie dzieje, ponieważ nie uzyskujemy pełnego rozpoznania. Pacjent zaczyna szukać kolejnych miejsc, błądzi w systemie, bo nie ma skoordynowanej opieki. W efekcie często zostaje pozostawiony sam sobie.

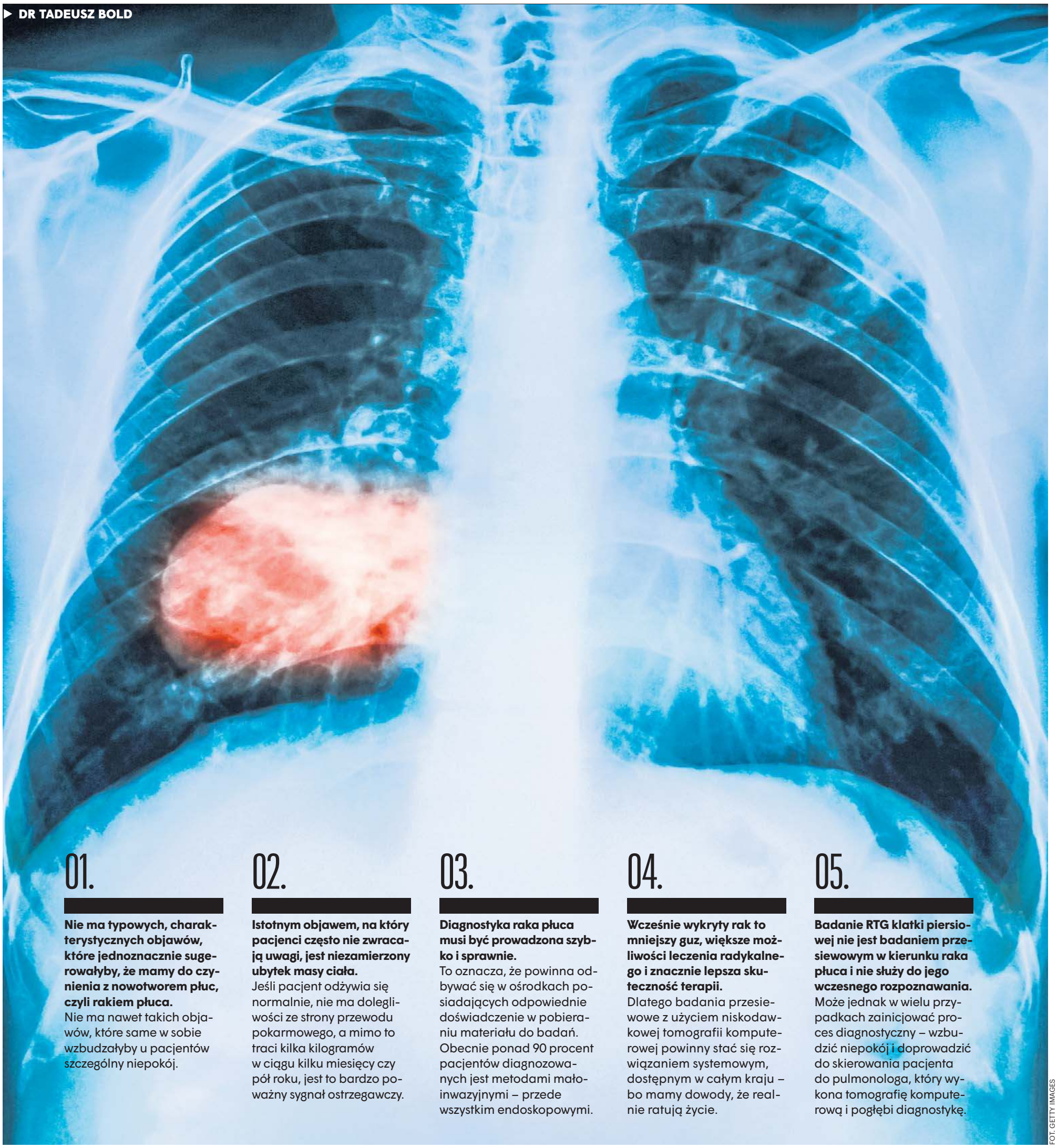
FOT. FACEBOOK

Dr Tadeusz Bold: **Rak płuca wciąż zbyt często rozpoznawany jest w stadium zaawansowanym, bo przez długi czas nie daje charakterystycznych objawów. Pacjenci tłumaczą kaszel paleniem, a duszność wiekiem**

eprasa.pl 4c9feb6f7f

▶ ZDROWIE

● **Dr Tadeusz Bold** – specjalista chorób płuc, pulmonolog pracujący na oddziale onkologicznym. Zastępca dyrektora ds. lecznictwa w Szpitalu Specjalistycznym w Chorzowie ● Na co dzień zajmuje się diagnostyką i prowadzeniem chorych na raka płuca, współpracując **w zespole wielodyscyplinarnym**



▶ DR TADEUSZ BOLD

01.

Nie ma typowych, charakterystycznych objawów, które jednoznacznie sugerowałyby, że mamy do czynienia z nowotworem płuc, czyli rakiem płuca.
Nie ma nawet takich objawów, które same w sobie wzbudzałyby u pacjentów szczególny niepokój.

02.

Istotnym objawem, na który pacjenci często nie zwracają uwagi, jest niezamierzony ubytek masy ciała.
Jeśli pacjent odżywia się normalnie, nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a mimo to traci kilka kilogramów w ciągu kilku miesięcy czy pół roku, jest to bardzo poważny sygnał ostrzegawczy.

03.

Diagnostyka raka płuca musi być prowadzona szybko i sprawnie.
To oznacza, że powinna odbywać się w ośrodkach posiadających odpowiednie doświadczenie w pobieraniu materiału do badań. Obecnie ponad 90 procent pacjentów diagnozowanych jest metodami małoinwazyjnymi – przede wszystkim endoskopowymi.

04.

Wcześnie wykryty rak to mniejszy guz, większe możliwości leczenia radykalnego i znacznie lepsza skuteczność terapii.
Dlatego badania przesiewowe z użyciem niskodawkowej tomografii komputerowej powinny stać się rozwiązaniem systemowym, dostępnym w całym kraju – bo mamy dowody, że realnie ratują życie.

05.

Badanie RTG klatki piersiowej nie jest badaniem przesiewowym w kierunku raka płuca i nie służy do jego wczesnego rozpoznawania.
Może jednak w wielu przypadkach zainicjować proces diagnostyczny – wzbudzić niepokój i doprowadzić do skierowania pacjenta do pulmonologa, który wykona tomografię komputerową i pogłębi diagnostykę.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Moda nie ma ograniczeń wiekowych. Nie można się jej bać. **Kobiety 60+** nadal mogą sięgać po ubrania zgodnie z obowiązującymi trendami. Także te, które są babciami. Trzeba tylko chcieć i nie bać się zmian

RETROMODA

Poleca **Katarzyna Dębek,**
redaktorka Stronakobiet.pl
Na co dzień zajmuje się modą, urodą, a również tematyką macierzyństwa i opieki nad dziećmi

Moda dla kobiet dojrzałych nie musi być nudna. Sprawdź, w co najlepiej się ubierać!

Modne stylizacje dla dojrzałych pań nie muszą ograniczać się wyłącznie do nudnych fasonów oraz kolorów. W tym wieku również warto zaszaleć i eksperymentować z ubiorem. Moda nie ma przecież ograniczeń wiekowych. Nie można się jej bać. Kobiety 60+ nadal mogą sięgać po ubrania zgodnie z obowiązującymi trendami. Także te, które są babciami. Trzeba tylko chcieć i nie bać się zmian. Na co jednak muszą zwracać uwagę gdy wybierają stylizację?

Nie należy myśleć, że w pewnym wieku coś jest niedozwolone. Wiadomo, skąpe ubrania nie przystoją prawdziwej damie, ale nie jest to zależne od wieku. Niestety, czasu nie da się cofnąć. Są jednak sposoby, aby wyglądać stylowo i o kilka lat młodziej. Nie jest to trudne zadanie.

Zawsze pamiętaj o kolorze

Kolory są bardzo ważne podczas tworzenia stylizacji. Dodają promienności, odmładzają, rozświetlają naszą cerę, a także potrafią optycznie zmienić naszą sylwetkę. Twój wiek, wcale nie oznacza, że musisz nosić ubrania wyłącznie w ciemnych barwach. Warto poeksperymentować. Zobaczyć, w jakich odcieniach czujemy się dobrze i wyglądamy świetnie. Jakie więc kolory nosić? Warto postawić na te neutralne. Świetnie sprawdzą się jasne kolory (beż, cappuccino, biały). Można z nich stworzyć stylizacje, które na pewno odejmą nam kilka lat. Idealnie sprawdzi się również kolor czerwony. Nie musisz trzymać się tylko klasycznej wersji. Poszukaj tej, w której będziesz czuła się najlepiej. Doda to energii oraz podkreśli twoją kobiecość. Należy jednak unikać zieleni oraz fioletu. Nasza skóra często nie współgra z tymi kolorami i wygląda niekorzystnie.

Jakość to podstawa

W tym wieku szczególną uwagę powinno się zwracać na materiał, z którego wykonane są ubrania. To niezwykle ważne. Dobrej jakości stroje dobrze układają się na ciele. Zapewniają nam komfort podczas ich noszenia. Przepuszczają powietrze, przez co nasza skóra oddycha i nie poci się. Ubrania, które wyglądają tanio i tandetnie dodają nam wielu lat. Są niekomfortowe w noszeniu, przez co będziemy czuć się w nich źle i niekomfortowo.

Zamaskuj swoje mankamenty

Nigdy nie zapominaj o kroju. Odpowiednio dobrany podkreśli nasze atuty, a zakryje to, co się nam nie podoba. Dlatego radzimy nie nosić obcisłych T-shirtów. Niestety, odsłaniają one wiele niedoskonałości znajdujących się na naszym ciele. Są one dedykowane raczej młodszym kobietom. Nie znaczy to jednak, aby w takim wypadku stawiać wyłącznie na duże ubrania. Aby ukryć swoje mankamenty, stosuj falbany i marszczenia. Nic tak nie zakryje „brzuszka". Gdy chcesz wyglądać na wyższą, niż w rzeczywistości jesteś, postaw na krótsze sukienki czy spódnice.

Co wartomieć w szafie

Stwórz swoją bazę ubraniową. Nie podążaj ślepo za trendami. Wiadomo, warto je śledzić, ale stosuj to jako ciekawostkę, a nie wyznacznik tego, co należy nosić. Dzięki temu z łatwością zbudujesz swoją szafę kapsułową, która będzie się składać wyłącznie z klasycznych rzeczy, które nigdy nie wyjdą z mody. Dobrze dobrane jeansy, zawsze powinny znajdować się w naszej szafie. Ten element odmłodzi nas za każdym razem, gdy go tylko nałożymy. Wprowadza on do naszej stylizacji dużo luzu. Dzięki temu od razu wyglądamy i czujemy się młodziej. Najlepiej zainwestować w te klasyczne granatowe. Odradzamy zakup tych z dziurami (są za młodzieżowe).

Nie wiesz, jaką górę nałożyć? Wybierz sweter. Nie dość, że będziesz wyglądała modnie, to jeszcze idealnie sprawdzi się na tę porę roku. Najlepiej postawić na te większe (oversize'owe). Unikaj golfów oraz kardiganów. Dodają one lat i zniekształcają sylwetkę. Klasyka to podstawa, dlatego wybierz białą koszulę. Idealnie pasuje do wcześniej wspominanych jeansów. Ważne jest, aby postawić na tę, która wykonana jest z dobrej jakości materiałów. Dzięki temu, nie zżółknie nam i będzie służyła wiele lat.

Sukienka to świetna baza ubraniowa dla wielu kobiet. Dzięki niej będziemy czuć się kobieco. Przy jej wyborze postaw na tę kopertową. Idealnie nadaje się, aby zakryć wszelkie mankamenty.

Jeśli chodzi o okrycie wierzchnie, to najlepiej wybrać płaszcz. Obecnie na rynku można znaleźć wiele fasonów i kolorów. Najlepiej postaw na ten dłuższy, nie opinający ciała. Świetnie sprawdzą się te o męskim stylu lub tradycyjne trencze.

W tym wieku ważne jest, aby buty były nie tylko ładne, ale również wygodne. Nie zawsze chce się nakładać wysokie szpilki. To zupełnie normalne. W tę porę roku sprawdzą się te ocieplane na wysokiej podeszwie. Nie dość, że będzie nam ciepło, to dodatkowo będziemy wyższe o kilka centymetrów. Gdy zrobi się cieplej postaw na lekkie buty sportowe lub trampki. Jeśli zaś preferujesz elegancję, świetnie sprawdzą się mokasyny lub lordsy. Nie warto bać się eksperymentować z dodatkami. Potrafią one całkowicie zmienić naszą stylizację i nadać jej modnego charakteru. Warto postawić na mocną geometryczną biżuterię, najlepiej w kształcie kół. Są one obecnie niezwykle modne. Jeśli chodzi o torebkę, postaw na te małe w szalonych odcieniach. Odważne barwy odmładzają.

FOT. 123RF

Twój wiek wcale nie oznacza, że musisz nosić ubrania wyłącznie w ciemnych barwach. Warto poeksperymentować. Zobaczyć, w jakich odcieniach czujemy się dobrze i wyglądamy świetnie

eprasa.pl 4c9feb6f7f

MAGAZYN

SPORTOWY 24

Skuteczność była największym grzechem Jagiellonii w meczu PKO Ekstraklasy z Radomiakiem. Stąd zamiast triumf, tylko remis 1:1. STR. 16

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Szkoda, bo można było to wygrać

Po porażce 0:3 z Fiorentiną szanse Jagi na awans do 1/8 finału Ligi Konferencji są minimalne STR. 16

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali w PlusLidze na wyjeździe 2:3 z Bogdanką LUK Lublin STR. 19

Siatkarki BAS KB Białystok pokonały MKS Imielin 3:0 i fazę zasadniczą I ligi skończą na 3. miejscu STR. 19

eprasa.pl 4c9feb6f7f

PKO Ekstraklasa Jagiellonia była nieskuteczna i nie zdołała wygrać u siebie z Radomiakiem Radom

Szkoda, bo można było odskoczyć rywalom

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia nie wykorzystała szansy, by odskoczyć grupie pościgowej. Jakkolwiek mecz z Radomiakiem w 22. kolejce PKO Ekstraklasy mógł się podobać, to skończył się remisem 1:1.**

Jagiellonia Białystok	**1 (0)**
Radomiak Radom	**1 (0)**

Bramki: 0:1 - Rafał Wolski (64), 1:1 - Jesus Imaz (64).
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Norbert Wojtuszek (80. Samed Bazdar), Apostolos Konstantopoulos, Guilherme Montoia, Bartłomiej Wdowik, Kamil Jóźwiak (58. Alejandro Pozo), Taras Romanczuk, Dawid Drachal (68. Bartosz Mazurek), Jesus Imaz, Nahuel Leiva (58. Kajetan Szmyt), Afimico Pululu.
Radomiak: Filip Majchrowicz - Jan Grzesik, Steve Kingue, Adrian Dieguez, Josh Wilson-Esbrand (65. Michał Kaput), Vasco Lopes (83. Salifou Soumah), Christos Donis (65. Zie Ouatara), Romario (71. Abdoul Tapsoba), Rafał Wolski, Capita, Mauridès (71. Luquinhas).
Żółte kartki: Imaz, Romanczuk, Pozo - Donis, Kaput, Luquinhas, Wolski.
Sędziował: Damian Sylwestrzak (Wrocław).
Widzów: 13 021.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ
Guilherme Montoia zadebiutował w wyjściowym składzie Jagiellonii Białystok i nie musi się wstydzić za swój występ przeciwko Radomiakowi Radom

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ
Jesus Imaz z kilku bardzo dobrych sytuacji wykorzystał jedną, strzelając swego dziesiątego gola w tym sezonie

Wynik na pewno nie satysfakcjonuje lidera, ale punkt trzeba jednak szanować, bo goście z Radomia w drugiej połowie byli groźni i mogli wywieźć z Białegostoku pełną pulę.

Podstawowym problemem było zestawienie środka obrony, na którym za żółte kartki zagrać nie mogli Bernardo Vital, Andy Pelmard i Yuki Kobayashi, a Dusan Stojinović jest kontuzjowany. Ostatecznie na boisku pojawił się debiutujący w podstawowych składzie duet Apostolos Konstantopoulos - Guilherme Montoia.

Żółto-Czerwoni zaatakowali od początku i szybko mogli, a nawet powinni wyjść na prowadzenie. Jesus Imaz najpierw uderzył niecelnie po dośrodkowaniu z rzutu rożnego, a potem znalazł się w idealnej sytuacji po dograniu Kamila Jóźwiaka. Hiszpan z reguły takich szans nie marnuje, ale tym razem z pięciu metrów trafił w nogi bramkarza Radomiaka Filipa Majchrowicza.

Radomska defensywa trzeszczała w szwach, ale nie pękała. By ją rozmontować dwoił się i troił bardzo aktywny Afimico Pululu, którego brak był bardzo odczuwalny w przegranym 0:3 meczu Ligi Konferencji z włoską Fiorentiną. Napastnik Jagi wywalczył kilka rzutów wolnych, ale i one nie przyniosły Białostoczanom powodzenia.

W 36. minucie sędzia Damian Sylwestrzak najpierw podyktował, a po interwencji z wozu VAR słusznie odwołał rzut karny dla Jagi, bo mowy o zagraniu ręką przez obrońców gości być nie mogło. Po drugiej stronie boiska kilka kontrataków Radomiaka wyglądało groźnie, ale Sławomir Abramowicz nie musiał ani razu interweniować. Do przerwy 0:0.

Jak się goli nie strzela, to się je straci. W 54. minucie w zamieszaniu w polu karnym najlepiej odnalazł się Rafał Wolski i płaskim uderzeniem dał gościom prowadzenie.

Po stracie gola Jagiellończycy wreszcie wyregulowali celowniki i po podaniu Pululu Imaz w sytuacji sam na sam z bramkarzem doprowadził do wyrównania.

W końcówce emocji sięgnęły zenitu. W dobrej sytuacji spudłował Bartosz Mazurek, w jeszcze lepszej Taras Romanczuk i mimo że Radomiak kończył mecz w dziesiątkę, po czerwonej kartce Michała Kaputa, decydującego ciosu Podlasianom nie udało się zadać. ©℗

Fiorentina jak rasowy bokser wypunktowała Dumę Podlasia na jej stadionie

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Szanse Jagiellonii na awans do 1/8 finału Ligi Konferencji stopniały do ułamków procenta. Stało się tak po domowej porażce białostoczan z włoską Fiorentiną 0:3.**

Wynik jest katastrofalny, ale gra Żółto-Czerwonych wcale nie wyglądała aż tak źle. Brakowało im jednak zimnej krwi pod bramką „Violi", a po drugiej stronie ekipa z Italii była bardzo skuteczna przy stałych fragmentach gry, strzelając gole kolejno po rzucie rożnym, wolnym i karnym.

Włosi przyjechali do stolicy Podlasia bez kilku swoich największych gwiazd, ale i tak okazali się niewygodnym, dobrze zorganizowanym w defensywie, a w ataku precyzyjnie wykorzystującym błędy rywala przeciwnikiem. Jagiellończycy co prawda długimi fragmentami mieli optyczną przewagę, ale niewiele z tego wynikało.

- Do przerwy było OK, ale po zmianie stron nas wypunktowali, pokazali jakość przy stałych fragmentów gry i stuprocentową skuteczność. Fiorentina wykorzystała to, co miała. Z gry nie stworzyli sobie wielu sytuacji. - przyznaje w klubowych mediach Jagi obrońca Bartłomiej Wdowik.

Początek był w wykonaniu gospodarzy całkiem obiecujący, a potem przez jakiś czas można jeszcze było mieć nadzieję na korzystny rezultat.

Po zmianie stron Włosi wykorzystali swoje szanse z chirurgiczną wręcz precyzją, pokazując, co znaczy skuteczność przy stałych fragmentach gry. Szkoda szczególnie trafienia z rzutu karnego, w bardzo nieodpowiedzialny sposób sprokurowanej przez Dawida Drachala, który sfaulował rywala w zupełnie niegroźnej sytuacji. Żółto-Czerwoni też mieli kilka bardzo dobrych okazji, dwukrotnie trafiając futbolówką w słupek bramki „Violi".

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ
Jagiellończycy nie dali rady Fiorentinie, ulegając jej 0:3

- Ten mecz przypominał mi trochę takie starcie, które często widzimy, że jest drużyna, która faktycznie ma inicjatywę, a po prostu dzisiaj Fiorentina trochę jak wytrawny bokser nas wypunktowała w tych kluczowych sytuacjach. Myślę, że nawet wynik remisowy, albo takie 1-0, które mieli, to było dla nich coś bardzo dobrego w perspektywie rewanżu. A ten wynik 3-0 to myślę, że jest coś, czego nawet sobie przed meczem nie wyobrażali, przyjeżdżając tutaj w takim zestawieniu. No trudno, taka jest piłka. Część zawodników dzisiaj zebrała pewnie bardzo cenne doświadczenie, które na przyszłość im się przyda. Niestety, akurat tak czasami jest, że zbieranie doświadczenia przez niektórych wpływa na to, jaki wynik osiąga drużyna na koniec - podsumował spotkanie z Fiorentiną trener Jagiellonii Adrian Siemieniec.

Spotkanie rewanżowe zostanie rozegrane we Florencji w czwartek - 26 lutego. Początek o godz. 18.45. ©℗

WYNIKI 1/16 FINAŁU LK

Jagiellonia Białystok - Fiorentina 0:3 (0:0). Bramki: 0:1 - Luca Ranieri (53), 0:2 - Rolando Mandragora (65), 0:3 - Roberto Piccoli (81-karny). Żółte kartki: Wdowik - Fazzini, Mandragora, Lezzerini. Sędziował: Sebastian Gishamer (Austria). Widzów: 18 531.
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Norbert Wojtuszek, Bernardo Vital, Andy Pelmard, Bartłomiej Wdowik, Alejandro Pozo, Leon Flach (60. Dawid Drachal), Bartosz Mazurek (89. Eryk Kozłowski), Jesus Imaz, Kamil Jóźwiak (68. Dimitris Rallis), Samed Bazdar (89. Youssuf Sylla).
Fiorentina: Luca Lezzerini - Niccolo Fortini, Pietro Comuzzo, Luca Ranieri (68. Marin Pongracić), Robin Gosens, Jack Harrison (68. Fabiano Parisi), Rolando Mandragora, Cher Ndour (84. Luis Balbo), Giovanni Fabbian, Jacopo Fazzini, Roberto Piccoli.
KUPS Kuopio - Lech Poznań 0:2 (0:2). Bramki: 0:1 - Antoni Kozubal (10), 0:2 - Taofeek Ismaheel (41).
Noah - AZ Alkmaar 1:0, Sigma Ołomuniec - Lausanne-Sport 1:1, Zrinjski Mostar - Crystal Palace 1:1, Szkendija Tetowo - Samsunspor 0:1, Drita - Celje 2:3, Omonia Nikozja - Rijeka 0:1.

eprasa.pl 4c9feb6f7f

PKO Ekstraklasa Pierwszy mecz z nowym trenerem wygrał też Raków

Legia złapała tlen i zawróciła Widzew do strefy spadkowej

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Dokładnie po 146 dniach oczekiwania Legia wygrała mecz w lidze. Feralną, rekordową w historii klubu serię przerwała w derbach Mazowsza z Wisłą Płock.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Ważne punkty w kontekście utrzymania Motor Lublin wywalczył w delegacji w Gliwicach

Nieoczekiwanie bohaterami zostali dwaj debiutanci, a wcześniej trener Marek Papszun mocno zamieszał w składzie. Na ławce posadził krytykowanego Kacpra Tobiasza, wstawiając między słupki ściągniętego w zimie Otto Hindricha. W ataku zobaczyliśmy natomiast pierwszy raz Rafała Adamskiego.

Obaj debiutanci spisali się na medal. Rumun kilka razy wybronił drużynę, a Polak zdobył bramkę, korzystając z błędu golkipera Rafała Leszczyńskiego. Legia wypuściła prowadzenie, ale ostatni głos należał do niej - przed doliczonym czasem cios zadał Kacper Chodyna.

Legia zyskała punkty, ale może stracić czołowego obrońcę. I to na rzecz ligowego rywala. Według medialnych doniesień do Widzewa Łódź przejdzie reprezentant Demokratycznej Republiki Konga (był na niedawnym Pucharze Narodów Afryki), czyli Steve Kapuadi. Ten ruch ma być najdroższym wewnętrznym w historii PKO Ekstraklasy - mowa bowiem nawet o 3 mln euro. Kwotą przyjdzie się Legii jednak podzielić z Wisłą, w której 27-latek wcześniej występował. Drużynie z Płocka należy się aż 35 procent. Co ciekawe, jeszcze chwilę temu Kapuadi przebywał we Włoszech, gdzie w ostatnim dniu tamtejszego okienka nie wypalił mu transfer do występującego w Serie A Cremonese.

W weekend nie tylko Legia się przełamała. Pierwszy mecz pod wodzą nowego trenera Łukasza Tomczyka wygrał Raków Częstochowa. Skromnie, nie bez nerwów i kontrowersji sędziowskich udało się pokonać zamykającą tabelę Bruk-Bet Termalikę Nieciecza. Jedynego gola tuż przed przerwą strzelił Ivi Lopez. Wcześniej drużyna beniaminka domagała się bezskutecznie karnego za zagranie ręką Jeana Carlosa Silvy. Czy słusznie? Kolegium Sędziów PZPN błyskawicznie po tym meczu wydało oświadczenie, chwaląc prowadzącego zawody Pawła Raczkowskiego za interpretację zgodną z „Przepisami Gry". W tym konkretnym przypadku piłka miała być nieoczekiwana dla obrońcy, jego ręka nie poszerzyła tzw. obrysu ciała, a on sam nie wykonał ruchu do piłki - czytamy w argumentacji.

Tego samego dnia karnego za rękę dostała Pogoń Szczecin. I po tym karnym egzekwowanym przez Fredrika Ulvestada rzutem na taśmę pokonała na wyjeździe Górnika Zabrze. To dopiero drugie wyjazdowe zwycięstwo Portowców w tym sezonie - pierwsze od sierpnia. W meczu, w którym wystąpiło dwóch mistrzów świata (Lukas Podolski w Górniku i Benjamin Mendy w Pogoni) zwycięzcy rozkręcali się bardzo powoli, o czym świadczył fakt, że do przerwy nie oddali choćby jednego strzału.

Ważne punkty w kontekście utrzymania wywalczył Motor Lublin, wygrywając w delegacji z Piastem Gliwice. Decydującą bramkę zdobył Karol Czubak. Wicelidera klasyfikacji strzelców (12 trafień) chętnie widziałaby u siebie Pogoń, ale właściciel Zbigniew Jakubas nie chce go puścić nawet w zamian za 2 mln euro.

Kto zawiódł w tej serii gier? Bez wątpienia stworzony za ponad 100 mln złotych Widzew Łódź, który bił głową w mur przeciwko Cracovii. Dzień po bezbramkowym remisie do strefy spadkowej zawróciła go Legia, wygrywając swój mecz. - Jestem dumny z zespołu, z tego jak piłkarze walczyli - stwierdził jednak trener Łodzian Igor Jovicević.

©℗

22. KOLEJKA EKSTRAKLASY

PIAST GLIWICE - MOTOR LUBLIN 1:2
Bramki: Sanca 79 - Ndiaye 3, Czubak 59

WIDZEW ŁÓDŹ-CRACOVIA 0:0

RAKÓW CZĘSTOCHOWA-BRUK-BET NIECIECZA 1:0
Bramki: Lopez 42

GÓRNIK ZABREZ-POGOŃ SZCZECIN 0:1
Bramki: Ulvestad 90+1

LEGIA WARSZAWA-WISŁA PŁOCK 2:1
Bramki: Adamski 23, Chodyna 83 - Nowak 73

ARKA GDYNIA-GKS KATOWICE 2:1
Bramki: Marcjanik 32, Rusyn 44 - Wdowiak 1

JAGIELLONIA BIALYSTOK - RADOMIAK RADOM 1:1.
Bramki: Imaz 64 - Wolski 55

1. Jagiellonia Białystok	21	37	37-24
2. Górnik Zabrze	22	34	32-9
3. Raków Częstochowa	22	34	28-25
4. Wisła Płock	22	33	24-18
5. Cracovia	22	33	27-22
6. Zagłębie Lubin	21	32	33-27
7. Lech Poznań	21	32	34-30
8. Korona Kielce	21	30	26-22
9.Radomiak Radom	21	28	36-33
10. Pogoń Szczecin	22	28	32-35
11. Lechia Gdańsk	21	27	44-41
12. GKS Katowice	21	27	28-31
13. Motor Lublin	22	27	30-37
14. Piast Gliwice	22	26	23-26
15. Arka Gdynia	21	25	19-36
16. Legia Warszawa	22	24	25-27
17. Widzew Łódź	22	24	29-32
18. Bruk-Bet Termalica	22	21	26-39

Program 23. kolejki:

Piątek 27.02
Cracovia - Piast Gliwice (godz. 18.00), Arka Gdynia - Lechai Gdańsk (godz. 20.30)

Sobota 28.02
Pogoń Szczecin - Widzew Łódź (godz. 14.45), Motor Lublin - Korona Kielce (godz. 17.30), GKS Katowice - Górnik Zabrze (godz. 20.15)

Niedziela 01.03
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Radomiak Radom (godz. 12.15), Jagiellonia Białystok - Legia Warszawa (godz. 14.45), Lech Poznań - Raków Częstochowa (godz. 17.30)

Poniedziałek 02.03
Zagłębie Lubin - Wisła Płock (godz. 19.00).

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

14 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
12 goli
Karol Czubak (Motor Lublin)
11 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
10 goli
Jonatan Brunes (Raków Częstochowa) Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok)
9 goli
Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok)

BOHATER WEEKENDU

Rafał Adamski (Legia Warszawa)
Nowy napastnik „Wojskowych" potrzebował zaledwie 23 minut gry, by cieszyć się z pierwszego gola po przeprowadzce z Grodziska Mazowieckiego. Imponował także waleczną postawą na boisku.Jak tak dalej pójdzie, będą to najlepiej wydane pieniądze w sezonie. Na dodatek – pieniądze nieduże...

FOT. PAP

Uśmiech na twarzy trenera Papszuna, któremu z serca spadł głaz, nie kamień

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Od września piłkarze Legii Warszawa mieli zwieszone miny, bo albo przegrywali, albo remisowali w ekstraklasie. W sobotę po zwycięstwie z Wisłą Płock oszaleli ze szczęścia.**

Legia, tak jak ostatnio w Katowicach, straciła prowadzenie, które w przeciwieństwie do meczu z GieKSą odzyskała jednak za sprawą gola Kacpra Chodyny.

- Wisła nie stworzyła zbyt wielu szans. Broniliśmy się nieźle. To nie jest jeszcze obrona, jaką ja bym widział, ale na ten moment, gdy skład nam się ciągle zmienia, to szacunek dla chłopaków, że to dowieźli. Pierwszy raz zobaczyłem drużynę w innych okolicznościach. W szatni nastąpiła duża eksplozja radości. To nie był kamień, to głaz spadł wszystkim z serca, że ta feralna passa została przerwana - zaznaczył trener Legii Marek Papszun w pomeczowej rozmowie z Canal Plus.

Trener stołecznej drużyny zaskoczył składem. Od początku wyszli choćby debiutujący bramkarz Otto Hindrich i napastnik Rafał Adamski. Obaj dali radę, a ten drugi strzelił nawet gola.

- Celem numerem jeden było zagranie na dwóch napastników (razem z Adamskim biegał Mileta Rajović - red.), żeby mieć mocniejsze pole karne, co sprawdziło się przy pierwszej zdobytej bramce - zaznaczył szkoleniowiec i dodał, że struktura Wisły też miała znaczenie dla wyboru składu czy ustawienia.

Papszun szalał w szatni z piłkarzami Legii po długo wyczekiwanym zwycięstwie.

- Jestem szczęśliwy, że przełamaliśmy tą fatalną passę i wygraliśmy. Gratulacje dla piłkarzy, sztabu i całej społeczności kibiców, którzy w nas wierzą i cały mecz nas dopingowali. To na pewno nam bardzo pomogło. Nie był to dla nas łatwy mecz. Przy takiej sytuacji w tabeli i długiej serii bez zwycięstwa nie jest łatwo się podnieść - podkreślił uradowany szkoleniowiec. - W końcu przełamaliśmy się i zdobyliśmy cenne trzy punkty. Wierzę, że to będzie takie odbicie, które da nam lepszą grę w kolejnych meczach. Musimy dalej pracować. To, że się nie poddaliśmy, zostało nagrodzone i to jest najbardziej pocieszające - kontynuował Papszun.

Po sobotnim zwycięstwie Legia awansowała na piętnaste miejsce i opuściła- choć tylko do niedzielnego popołudnia - strefę spadkową.

- Cieszę się, że widzę dookoła uśmiechniętych ludzi. Nie tylko piłkarzy i sztab, ale także pracowników klubu, którzy przeżywają mecze. Kibicowska społeczność jest olbrzymia. Zainteresowanie jest ogromne - stwierdził Papszun.

- To dopiero początek drogi. Liga jest bardzo wyrównana. Widzimy, jakie są wyniki. Nie jest łatwo wygrywać w polskiej lidze. W każdy mecz trzeba włożyć sporo wysiłku - podsumował trener Legii.

©℗

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Wojtuszek: Do Włoch nie pojedziemy, aby przegrać

Rozmawiał Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Norbertem Wojtuszkiem, zawodnikiem Jagiellonii Białystok, przymierzanym do reprezentacji Polski przed marcowymi barażami o amerykański mundial.

Jagiellonia wysoko uległa Fiorentinie 0:3 w pierwszym spotkaniu 1/16 finału Ligi Konferencji. Podopieczni Adriana Siemieńca byli bardzo zawiedzeni po domowej porażce z przedstawicielem włoskiej Serie A, ale liczą, że powalczą o dokonanie niemożliwego we Florencji.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jagiellonia zawiodła, a Lech dał radę w Lidze Konferencji

Co poszło nie tak w spotkaniu z Fiorentiną w Białymstoku?
Początek mieliśmy dobry, kontrolowaliśmy sytuację, ale nie przełożyło się to na gole w pierwszej części, a zaraz na początku drugiej goście z Włoch objęli prowadzenie. Fiorentina pokazała jakość przede wszystkim przy stałych fragmentach, z nich uzyskała bramki. Na pewno jednak nie był to zespół nie w naszym zasięgu. W Białymstoku, tak mi się wydaje, to my graliśmy w piłkę bardziej niż oni. Oni zagrywali często długimi piłkami.

Zima nie była waszym sojusznikiem?
Nie było tego widać. Oni się dobrze przygotowali na to, co ich spotkało w Polsce. Zima nie była w żadnym wypadku atutem Jagiellonii.

Nie zabrakło wam szczęścia?
Fiorentina popełniała błędy, my nie umieliśmy tego wykorzystać. Żal wysokiej porażki, ale w piłce nożnej chodzi o strzelanie bramek. A tego po naszej stronie zdecydowanie zabrakło.

Bez Tarasa Romanczuka i Afimico Pululu grało wam się znacznie trudniej?
Przydałoby się doświadczenie Tarasa w środku pola, umiejętności indywidualnego Afiego w przodzie, ale w piłce trzeba sobie radzić w różnych okolicznościach. Fiorentina też miała swoje problemy kadrowe, jednak jak zawodnicy wychodzą na boisko, starają się o tym nie myśleć. Nie patrzyliśmy na to, staraliśmy się skupiać na sobie. Chcieliśmy osiągnąć jak najlepszy wynik, nie udało się. Zabrakło pewnie odwagi, ryzyka, precyzji.

Uśmiechnij się, bo kiedyś pewnie nie spodziewałeś się, że pograsz w europejskich pucharach. Rośniesz sportowo dzięki występom w Lidze Konferencji?
Dwa lata temu bym nie pomyślał, że tak się moja przygoda potoczy, ale piłka nożna pisze różne scenariusze. Moment, w którym się znalazłem, i forma, jaką osiągnąłem, to powody do satysfakcji. Cieszę się, że występuję na tym poziomie regularnie, że mogę się sprawdzać z bardzo dobrymi piłkarzami. Trzeba dalej ciężko pracować, by utrzymać ten pułap. A najlepiej, żeby wskoczyć jeszcze wyżej.

Który z zawodników z europejskich pucharów, z którymi rywalizowałeś, zrobił na Tobie najlepsze wrażenie?
Isco, jak wszedł na plac w barwach Betisu, to od razu było widać, że to piłkarz z innej półki. Samo jego poruszanie się znamionowało niesamowitą klasę. U niego zobaczyłem magię.

Widać różnicę między piłkarzami z Serie A i ekstraklasy?
Bywało tak, że ktoś z Fiorentiny wygrywał jeden na jeden z naszym zawodnikiem, ale zaraz pojawiała się asekuracja, nadciągała pomoc. Kasowaliśmy ich akcje – niestety, załatwili nas stałymi fragmentami.

Narobiliście apetytów polskim kibicom na sukces Jagiellonii w Lidze Konferencji. Znaliście przed wyjściem na bój z Fiorentiną wynik Lecha Poznań z Finlandii?
Tak, doszły nas słuchy, że było 2:0 dla „Kolejorza". Super, jak polskie kluby wygrywają mecze w Europie. Każdy do tego dąży, też liczyliśmy na zwycięstwo z Fiorentiną.

Polskie kluby są w stanie osiągnąć półfinał w tej edycji Ligi Konferencji?
W piłce wszystko jest możliwe, a nasza ekstraklasa dynamicznie się rozwija, w innych krajach też to dostrzegają. My – Jagiellonia – bardzo sobie skomplikowaliśmy sprawę, ale do Włoch nie wybieramy się po to, żeby przegrać. Postaramy się pokazać swoją najlepszą stroną. Do składu wrócą Taras Romanczuk i Afimico Pululu i z całą pewnością zagramy ryzykowniej.

Słyszałeś, że Twoje nazwisko znajduje się w orbicie zainteresowań selekcjonera reprezentacji Polski?
Jakieś pogłoski do mnie docierają. Czuję, że rozgrywam dobry sezon, i chcę cały czas notować progres. Ciężko pracuję na treningach, wiem, co mam poprawiać. Chcąc trafić do kadry Polski, trzeba utrzymywać dobrą dyspozycję, być systematycznym. W piłce nożnej wszystko może się zdarzyć, a nie tak dawno nikt nie brał chyba pod uwagę, że zagram w europejskich pucharach. Miałem przyjemność mierzyć się z zespołami takimi jak Betis, Strasbourg, Rayo Vallecano, Fiorentina, na polskich boiskach z Jagiellonią walczę o najwyższe cele. Stawiam sobie poprzeczkę coraz wyżej i z optymizmem oczekuję, jak to wszystko się potoczy.

©℗

Ligi zagraniczne. W Niemczech Kane goni Lewandowskiego. Real przegrywa

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

Sporo działo się w ligach TOP 5. Niespodziewanej porażki w Pampelunie doznał Real Madryt, natomiast w Bundeslidze coraz bliżej rekordu goli Roberta Lewandowskiego jest Harry Kane.

ANGLIA

Liderem angielskiej Premier League wciąż pozostaje Arsenal FC, ale tuż za plecami Kanonierów jest już Manchester City. The Citizens w sobotni wieczór pokonali u siebie Newcastle United 2:1 po dublecie zaledwie 20-letniego lewego obrońcy Nico O'Reillya. Walka o mistrzostwo Anglii robi się coraz bardziej emocjonująca.

Na podium pozostaje także niespodziewanie Aston Villa, która jednak w ten weekend tylko zremisowała u siebie 1:1 z Leeds United. Ważną informacją dla drużyny z Birmingham – i także dla reprezentacji Polski – jest powrót po kontuzji Matty'ego Casha.

Co na dole tabeli? Ponownie punkty straciły West Ham United oraz FC Burnley. Na dnie tabeli pozostaje Wolverhampton, który jest „murowanym" kandydatem do spadku.

PREMIER LEAGUE
Wyniki 27. kolejki: Chelsea – Burnley 1:1, Brentford – Brighton 0:2, Aston Villa – Leeds 1:1, West Ham – Bournemouth 0:0, Manchester City – Newcastle 2:1.

FRANCJA

We Francji na pozycję lidera Ligue 1 wróciło PSG, które pewnie pokonało walczące o utrzymanie FC Metz 3:0. Paryżanie wykorzystali potknięcie RC Lens, które w emocjonującym meczu przegrało u siebie 2:3 z AS Monaco.

Niespodziewaną porażkę poniosła również Olympique Marsylia. Drużyna z Lazurowego Wybrzeża uległa na wyjeździe 0:2 ekipie Stade Brest, która w poprzednim sezonie występowała w Lidze Mistrzów, ale aktualnie bliżej jej do spadku niż do walki o europejskie puchary.

LIGUE 1
Wyniki 23. kolejki: Brest – Olympique Marsylia 2:0, Lens – Monaco 2:3, Toulouse – Paris FC 1:1, PSG – Metz 3:0.

HISZPANIA

Największym wydarzeniem tego weekendu na Półwyspie Iberyjskim była niespodziewana porażka Realu Madryt na wyjeździe z Osasuną Pampeluna. Królewscy po tym, jak wreszcie awansowali na fotel lidera La Ligi, zostali zatrzymani przez hiszpańskiego średniaka.

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Królewscy zaraz po tym, jak wreszcie awansowali na fotel lidera La Ligi, zostali zatrzymani przez średniaka

Sporo emocji było też w meczu drugiego klubu z Madrytu – Atletico. Los Colchoneros pokonali u siebie Espanyol Barcelona 4:2.

Warto zaznaczyć, że podopieczni Diego Simeone w tym sezonie znacznie ustępują w tabeli wielkiej dwójce i wydaje się, że szczytem marzeń Atletico będzie zajęcie miejsce na najniższym stopniu podium.

LA LIGA
Wyniki 25. kolejki: Athletic Bilbao – Elche 2:1, Real Sociedad – Real Oviedo 3:3, Real Betis – Rayo Vallecano 1:1, Osasuna – Real Madryt 2:1, Atletico Madryt – Espanyol 4:2.

NIEMCY

Harry Kane od początku bieżącego roku nabrał szaleńczej prędkości w strzelaniu goli i jest coraz bliżej pobicia rekordu goli w sezonie Bundesligi, który należy do Roberta Lewandowskiego. Reprezentant Anglii w ostatnią sobotę ustrzelił dublet przeciwko Eintrachtowi Frankfurt i ma na koncie 28 goli. Do wyrównania rekordu Polaka brakuje 13 trafień, a do końca rozgrywek pozostało 11 kolejek.

Ważnym wydarzeniem z polskiego punktu widzenia była także asysta Jakuba Kamińskiego w domowej rywalizacji z TSG 1899 Hoffenheim. Reprezentant Polski w drugiej połowie przy stanie 1:2 popisał się perfekcyjnym podaniem na wolne pole, z którego skorzystał 19-letni skrzydłowy Said El Mala i strzelił gola na wagę remisu.

W tabeli Bundesligi coraz większą przewagę ma Bayern Monachium. Ekipa z Bawarii wykorzystała potknięcia Borussii Dortmund oraz wspomnianego TSG 1899 Hoffenheim i pewnie zmierza po kolejne mistrzostwo Niemiec.

BUNDESLIGA
Wyniki 23. kolejki: FSV Mainz – Hamburger SV 1:1, Wolfsburg – Augsburg 2:3, Union Berlin – Bayer Leverkusen 1:0, Bayern Monachium – Eintracht Frankfurt 3:2, Köln – Hoffenheim 2:2, Lipsk – Borussia Dortmund 2:2.

WŁOCHY

Na Półwyspie Apenińskim na pierwszy plan wysuwa się domowa porażka ekipy Juventusu 0:2 z rewelacyjnym w tym sezonie Como 1907. Drużyna znad pięknego jeziora ma już tylko punkt mniej od Starej Damy i coraz bardziej realne szanse na europejskie puchary.

Natomiast w polskim meczu w Lecce zagrał niestety tylko jeden Polak. Inter Mediolan wygrał z gospodarzami 2:0, a całe spotkanie w barwach aktualnego lidera rozegrał Piotr Zieliński.

„Zbyt ważny, by go ignorować, zwłaszcza pod nieobecność Barelli i Calhanoglu. Kompas pomocy Interu, przyspiesza i zwalnia grę według własnego uznania. Wybija piłkę z naturalną i rozbrajającą precyzją" – napisał o występie najlepszego obecnie polskiego piłkarza włoski portal Tuttomercatoweb.com.

Spotkanie na ławkach przesiedzieli natomiast Filip Marchwiński w zespole gospodarzy oraz Iwo Kaczmarski w ekipie gości.

SERIE A
Wyniki 26. kolejki: Sassuolo – Hellas Werona 3:0, Juventus – Como 0:2, Lecce – Inter 0:2, Cagliari – Lacio 0:0. ©℗

eprasa.pl 4c9feb6f7f

PlusLiga Porażka Ślepska Malow Suwałki z Bogdanką LUK Lublin

POSTRASZYLI MISTRZA KRAJU

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Siatkarze Ślepska Malow Suwałki zdobyli cenny punkt w hali mistrza kraju, przegrywając 2:3 Bogdanką LUK Lublin.**

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Ślepsk Malow Suwałki wywalczył cenny punkt w hali mistrza Polski z Lublina

Mogło być jeszcze lepiej, bo drużyna trenera Dominika Kwapisiewicza prowadziła 2:0, ale potem jej gra się rozsypała. Szkoda, ale oczko wywalczone na tak trudnym terenie trzeba docenić.

Lubelska publiczność przecierała oczy ze zdumienia widząc to, co dzieje się w secie otwarcia, bo obrońcy mistrzowskiego tytułu dostawali od suwalczan ciężkie lanie. Po efektownym bloku na środku siatki Joaquina Gallego goście prowadzili już 16:9, a wkrótce potem 24:15. Przed deklasacją gospodarzy uchroniła seria zagrywek Wilfredo Leoa, ale i tak nasza drużyna pewnie wygrała do 21.

Podrażnieni mistrzowie kolejną odsłonę rozpoczęli od prowadzenia 5:1. Siatkarze Ślepska Malow błyskawicznie wyrównali na 6:6, ale w końcówce musieli bronić dwóch setboli (22:24). Udało im się to i doszło do gry na przewagi. W niej lepszą odporność pokazali Biało-Niebiescy, a triumf 29:27 przypieczętował blokiem na Leonie Jan Nowakowski.

Zapachniało sensacją. Niestety, obraz gry w pozostałych partiach diametralnie się zmienił Trener Bogdanki Stephane Antiga wpuścił na plac gry narzekającego na uraz pleców Mateusza Malinowskiego, a ten tchnął nowego ducha w lubelską ekipę, która całkowicie przejęła kontrolę nad wydarzeniami na parkiecie.

Suwalczanie gaśli w oczach i w żaden sposób nie potrafili powstrzymać przeciwników. Trzeciego seta nasza drużyna przegrała do 19, a czwartego - do 17. Także w tie-breaku gospodarze byli nie do zatrzymania. Rozpoczęli od prowadzenie 8:0, kończąc efektownym 15:4 i zapisując na swoje konto dwa punkty.

©℗

WYNIKI 22. KOLEJKI

Bogdanka LUK Lublin - Ślepsk Malow Suwałki 3:2 (21:25, 27:29, 25:19, 25:17, 15:4).

Ślepsk Malow Suwałki: Jan Nowakowski 10, Bartosz Filipiak 16, Asparuch Asparuchow 20, Joaquin Gallego 11, Karol Jankiewicz, Antoni Kwasigroch 13, Bartosz Mariański (libero) oraz Jakub Kubacki (libero), Damian Wierzbicki 2, Jakub Rząca i Kamil Droszyński.

Zaksa Kędzierzyn-Koźle - Indykpol AZS Olsztyn 1:3, Aluron CMC Warta Zawiercie - Energa Trefl Gdańsk 3:2, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Jastrzębski Węgiel 3:1.

1. Warta Zawiercie	21	47	53:23
2. Projekt Warszawa	20	43	47:24
3. AZS Olsztyn	20	39	49:34
4. Bogdanka Lublin	20	39	49:32
5. Resovia Rzeszów	20	37	45:30
6. Jastrzębski Węgiel	21	33	42:39
7. Trefl Gdańsk	20	31	44:40
8. Zaksa Kędzierzyn-Koźle	21	29	46:49
9. Skra Bełchatów	18	27	33:35
10. Ślepsk Malow	**21**	**25**	**35:49**
11. Stilon Gorzów	20	20	30:48
12. CHKS Chełm	20	20	26:49
13. Barkom Lwów	20	17	31:52
14. Politechnika Częst.	20	16	27:43

Wygrały i zapewniły sobie trzecie miejsce w tabeli

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Po dwóch porażkach z rzędu na zwycięskie tory wrócił BAS KB Białystok. Nasze pierwszoligowe siatkarki pokonały na wyjeździe MKS Copco Imielin 3:0**

Rezultat wygląda okazale, ale Podlasiankom wygrana wcale nie przyszła łatwo, a spotkanie było bardzo zacięte.

Od początku żadnej z ekip nie udało się osiągnąć przewagi i wynik oscylował wokół remisu (8:8, 13:13, 22:22). W końcówce gospodynie popełniły najpierw błąd w ataku, potem zepsuły zagrywkę i przegrały do 23.

Skończyły seta efektownym blokiem

Kolejna odsłona dostarczyła jeszcze większych emocji. Zespół z Imielina stanął przed ogromną szansą na wyrównanie, bo prowadził 24:22. Białostoczanki obroniły oba setbole (popsute przez rywalki serwis i atak) i doszło do gry na przewagi. Przy remisie po 27 najpierw skutecznie zaatakowała Dominika Surlit, a potem efektownym, pojedynczym blokiem popisała się Katarzyna Stepko i przyjezdne prowadziły 2:0.

Trzecia partia była podobna do pozostałych i stała pod znakiem zaciętej walki. Gospodyniom udało się odskoczyć na 12:9, ale nasze siatkarki odrobiły straty i znów końcówka była bardzo emocjonująca. Przy remisie po 23 Pola Nowacka obiła blok przeciwniczek, a spotkanie zamknęła czapa Podlasianek na byłej zawodniczce BAS-u KB - Mai Szymańskiej.

- To był mecz walki i chwała dziewczynom, że w najważniejszych momentach wszystkich setów nie popełniały błędów i rozstrzygnęły je na swoją korzyść - podkreśla prezes i drugi trener BAS-u KB Białystok Sebastian Grzegorek.

MVP spotkania została wybrana atakująca naszej drużyny - Martyna Szczepuła, która zdobyła 11 punktów.

Być może wkrótce znów zagrają z Imielinem

Po porażce 1:3 KS-u Piła z Płomieniem Sosnowiec nikt nie zepchnie już z Podlasianek z trzeciego miejsca przed końcem fazy zasadniczej. Oznacza to, że w pierwszej rundzie playoff BAS KB Białystok zagra z zespołem, który zajmie szóstą lokatę. Być może będzie to drużyna z Imielina.

W następnej kolejce nasz zespół zagra po raz ostatni w fazie zasadniczej u siebie, a jego przeciwnikiem będzie SMS PZPS I Szczyrk. Początek spotkania 28 lutego (sobota), o godz. 17 w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26.

WYNIKI 20. KOLEJKI

MKS Copco Imielin - BAS Kombinat Budowlany Białystok 0:3 (23:25, 27:29, 23:25).

BAS KB Białystok: Surlit, Stepko, Stepuła, Senica, Wojciechowska, Bałdyga, McGlashan (libero) oraz Nowacka.

Komunalnik Nysa - Solna Wieliczka 3:2, Płomień Sosnowiec - KS Piła 3:1, Nike Węgrów - Karpaty Krosno 3:2, MKS Kalisz - LTS Legionovia Legionowo 3:0, SMS PZPS Szczyrk - KSG Warszawa 1:3.

1. MKS Kalisz	19	54	54:9
2. KSG Warszawa	20	51	55:21
3. BAS KB Białystok	**20**	**40**	**48:27**
4. Płomień Sosnowiec	20	34	42:34
5. KS Piła	20	33	42:36
6. Komunalnik Nysa	20	28	36:40
7. MKS Imielin	20	27	35:40
8. Solna Wieliczka	20	24	32:44
9. LTS Legionovia	20	24	34:43
10. Karpaty Krosno	20	20	27:46
11. SMS PZPS I Szczyrk	20	18	30:51
12. Nike Węgrów	19	4	12:56

©℗

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Siatkarki BAS-u Kombinat Budowlany Białystok są już pewne trzeciego miejsca po fazie zasadniczej I ligi

Ślepsk Malow i Jagiellonia dostały po milionie złotych

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SPORT. **Jagiellonia Białystok i Ślepsk Malow Suwałki otrzymały wsparcie finansowe z budżetu województwa podlaskiego.**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jagiellonia i Ślepsk Malow dostały od władz Województwa Podlaskiego duże wsparcie finansowe

Reprezentujący nasz region w najwyższych klasach rozgrywkowych białostocki klub piłkarski i siatkarski z Suwałk dostały od samorządu po milionie złotych na obecnie półrocze, z przeznaczeniem na szkolenie i współzawodnictwo sportowe..

W uroczystości w urzędzie marszałkowskim wzięli udział m.in. posłowie na Sejm RP, przedstawiciele zarządu województwa i obu klubów.

- Jesteśmy przekonani, że ten sposób promowania województwa podlaskiego i w najlepszej lidze siatkarskiej świata, i w tym jak ja to mówię „śnie" w którym jesteśmy jako kibice Jagiellonii od kilku sezonów, gdzie walczymy i o mistrzostwo Polski i w Lidze Konferencji, spowoduje, że województwo podlaskie będzie kojarzone ze sportem na najwyższym poziomie - powiedział Marszałek Województwa Podlaskiego Łukasz Prokorym.

- Będziemy robić wszystko, byśmy dalej byli Dumą Podlasia nie tylko na arenie krajowej, jak również międzynarodowej. Wierzę, że nasze wspólne działania przyczynią się do tego, że będziemy promować region i ludzi z tego regionu - stwierdził wiceprezes Jagiellonii Białystok Maciej Szymański.

Dziękujący samorządowi województwa za wsparcie prezes Ślepska Malow Suwałki Wojciech Winnik nawiązał do symbolu województwa - żubra.

- Widzę taką zależność, że od kiedy żubr pojawił się na koszulkach Jagiellonii, to te zwierzę ma moc, nieugiętość, wiarę i siłę. Chcemy dołączyć do tego - mówił Wojciech Winnik. - Mam nadzieję, że pójdziemy w ślady Jagiellonii, rozpędzimy się tym żubrem tak mocno, że pojedziemy nie tylko w dobre nasze rozgrywki w PlusLidze, ale także może i do Europy - dodał.

©℗

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Adamek i Weiszewski osiemnaste w bobslejach

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Polskie bobsleistki Klaudia Adamek i Linda Weiszewski, debiutujące na igrzyskach, zaliczyły cztery ślizgi i zajęły osiemnaste miejsce w dwójkach.

Polski duet Klaudia Adamek i Linda Weiszewski miał szanse na zakwalifikowanie się do ostatniego przejazdu, ale musiał zaprezentować się równie udanie jak w pierwszym ślizgu. Wówczas zajął piętnastą pozycję. W drugim popełnił więcej błędów i spadł na dwudzieste drugie miejsce.

Biało-Czerwone wykorzystały szansę. Dzięki dobremu rozpędzeniu bobu przez byłą lekkoatletkę Adamek miały trzynasty czas startu, a na mecie osiągnęły piętnasty wynik trzeciego ślizgu, co dało im osiemnaste miejsce ze stratą 3,15 sekundy do liderek.

W czwartym, finałowym ślizgu Polki zahaczyły płozami deski, co spowolniło ich przejazd i ostatecznie zakończyły rywalizację na... osiemnastym miejscu w dwudziestozałogowej finałowej stawce. Wprawdzie pojechały wolniej niż Francuzki, ale zdołały utrzymać miejsce wywalczone w trzecim ślizgu.

- Po takim zjeździe wynik powinien być dużo lepszy. Niestety, nie przeskoczę tego. Staram się z całych sił, ale to nie działa. Jak się nic nie zmieni, to dalej to nie będzie działać. Albo coś z tym zrobimy, albo nie. Jeżdżę może brzydko, ale to nie znaczy, że nie nabieram prędkości. Tyle że inne wcale nie jeżdżą ładnie, a jednak zapieprzają na torze. Nie mam słów, co tu się dzieje. Byłyśmy pewne, że dziesiątka będzie do zrobienia, a jesteśmy osiemnaste. Jestem z nas dumna, bo napisałyśmy historię na tych igrzyskach. Ludzie też powinni być z nas dumni, bo to jest wielki wyczyn zrobić coś takiego - powiedziała Weiszewski.

Adamek była czołową polską sprinterką, ale w 2024 roku porzuciła lekkoatletykę i została bobsleistką. Jest pierwszą polską sportsmenką uczestniczką zarówno letnich (w Tokio w 2021 roku wystartowała w sztafecie 4 x 100 m), jak i zimowych igrzysk.

- Dla mnie to był debiut w zimowych igrzyskach, choć nie był to debiut w... igrzyskach. Jestem zadowolona. Przeszłam do historii. Wyjeżdżam z tych igrzysk usatysfakcjonowana, bo poświęciłam wszystko, co mogłam, by pojechać na nie. Chciałyśmy zająć miejsce w piętnastce, ale tego nie osiągnęłyśmy. Jestem jednak zadowolona - przyznała Adamek.

Tytuł obroniły Niemki Laura Nolte i Deborah Levi z czasem 3:48,46. Srebrne medale przypadły ich rodaczkom Lisie Buckwitz i Nele Schouten ze stratą 0,53 sekundy. Podium uzupełniły Amerykanki Kaylie Humphries i Jasmine Jones (+0,75 sekundy).

©℗

FOT. EPA/PAP

Linda Weiszewski i Klaudia Adamek zajęły 18. miejsce

Na nartach wstydu nie było

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Polskie biathlonistki zajęły szóste miejsce w rywalizacji sztafet 4 x 6 km podczas olimpijskich zmagań na trasach Anterselvy. To najwyższa pozycja Biało-Czerwonych w historii tej rangi imprezy.

FOT. PAP

Joanna Jakieła i Natalia Sidorowicz w strefie zmian biathlonowej sztafety 4 x 6 km

Triumfowały reprezentantki Francji przed Szwedkami i Norweżkami. Polki startowały w składzie: Anna Mąka, Kamila Żuk, Joanna Jakieła i Natalia Sidorowicz.

Trasa nie była zbyt wymagająca - liczyła zaledwie dwa podbiegi. Na starcie stanęło 20 ekip. Każda z zawodniczek miała do pokonania trzy rundy po 2 kilometry.

Nasze biathlonistki odrabiały skutecznie

Pierwsza z Polek - Mąka - na strzelnicy zawiodła: w sumie musiała dobierać aż cztery naboje. W tym momencie Biało-Czerwone spadły na 16. miejsce, tracąc ponad 46 sekund do prowadzących na zmianę Niemek i Francuzek. Te drugie niespodziewanie początkowo straciły kontakt z czołówką, zaliczając rundę karną (Camille Bened). Przez moment na czele była też brązowa medalistka na 15 km, Bułgarka Lora Christowa.

Żuk bezbłędnie strzelała w pozycji leżącej i zaczęła odrabiać straty. Stawkę otwierały Niemki, zawdzięczając to dobrej dyspozycji Franziski Preuss. Polka wyprowadziła drużynę na 10. miejsce, mimo konieczności dobierania naboi przy drugiej wizycie na strzelnicy.

Szybko na trzeciej zmianie to „Trójkolorowe" objęły prowadzenie, które urosło do ponad 40 s za sprawą Oceane Michelon. Biało-Czerwone były siódme i do podium w pewnym momencie traciły nieco ponad 10 s. To zasługa dobrze strzelającej Jakieła, choć za drugim razem musiała dobierać wszystkie przysługujące jej dodatkowe naboje; uniknęła jednak rundy karnej.

Na ostatniej zmianie emocji w walce o złoto nie było - Julia Simon minęła linię mety jako pierwsza i sięgnęła po trzecie złoto w Anterselvie. Wcześniej triumfowała na 15 km i w sztafecie mieszanej. Drugie były Szwedki, a trzecie Norweżki.

Natalia Sidorowicz wysunęła się przed ostatnim strzelaniem na piąte miejsce, musiała jednak dobrać wszystkie naboje i ostatecznie skończyło się na szóstej lokacie. Wcześniej, najlepiej polskie biathlonistki spisały się w Turynie (2006) i Pjongczangu (2018), gdzie uplasowały się na siódmej pozycji.

W ostatniej biathlonowej konkurencji - biegu ze startu wspólnego na dystansie 12,5 km - najlepsza z Polek, Joanna Jakieła, została sklasyfikowana na 11. miejscu.

Wygrała Francuzka Oceane Michelon, druga była jej rodaczka Julia Simon, a trzecia Czeszka Tereza Voborníková. 25-letnia zawodniczka, pochodząca z niewielkiego Vrchlabí u stóp czeskich Karkonoszy, wywalczyła pierwszy medal olimpijski.

Michelon wcześniej zdobyła złoto w sztafecie oraz srebro w sprincie, a najbardziej doświadczona 29-letnia Simon, w dorobku, oprócz srebra i złota w sztafecie, ma także złoto indywidualne i ze sztafety mieszanej z Anterselvy oraz srebro z Pekinu w sztafecie mieszanej.

Jakieła zanotowała dwie karne rundy i straciła do Michelon 1:04.8. Druga z Polek, Natalia Sidorowicz, zajęła 15. miejsce z stratą 1:25.9 (dwie karne rundy). Sobotni bieg zupełnie nie wyszedł Kamili Żuk, która popełniła aż 10 błędów na strzelnicy i była ostatnia w stawce 30 zawodniczek.

Dobry finisz biegaczy na 50 kilometrów

Eliza Rucka-Michałek zajęła ósme miejsce w biegu narciarskim na 50 km. Polska znakomicie rozegrała niedzielny bieg. Rozpoczęła na 26. miejscu, ale systematycznie odrabiała straty do rywalek walczących o brązowy medal. Niezwykle interesujące było ostatnie pięć kilometrów, gdy Polka coraz bardziej zbliżała się do 5-osobowej grupy. Niecałe cztery kilometry przed metą całkowicie odrobiła straty, ale później - niestety - nieco osłabła. Złoto wywalczyła Szwedka Ebba Andersson.

W tej samej konkurencji Dominik Bury uplasował się w sobotę na 12. miejscu, a najszybszy był fenomenalny Norweg Johannes Høsflot Klæbo. ©℗

Polska sztafeta skialpinizmu – Januszyk i Elantkowski – blisko punktowanego miejsca

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Polska sztafeta uplasowała się na dziewiątym miejscu w debiutującym na igrzyskach skialpinizmie, który odbył się w Bormio.

Skialpinizm to połączenie narciarstwa biegowego i alpejskiego. Zawody polegają na wspinaczce - częściowo na nartach, częściowo pieszo z nartami w plecaku - na określony punkt, z którego potem należy jak najszybciej zjechać. W sztafecie mieszanej każdy z zawodników pokonywał trasę dwukrotnie.

Polska sztafeta spisała się dobrze. Biorąc pod uwagę tegoroczne wyniki i indywidualne starty na igrzyskach (Iwona Januszyk kwalifikacje sprintu zakończyła na ostatnim, szóstym miejscu, a Jan Elantkowski był piąty -przedostatni), wyzwaniem dla Biało-Czerwonych było zakończenie rywalizacji w pierwszej dziesiątce stawki. Cel udało się osiągnąć.

Januszyk na swoich pętlach podciągała naszą sztafetę do ósmego miejsca, a Elantkowski bezskutecznie starał się tę lokatę utrzymać.Ostatecznie, po blisko 30 minutach biegu, zajęli dziewiątą pozycję na dwanaście startujących ekip, tracąc punktowane miejsce gwarantujące nagrodę PKOl w tokenach (10 tysięcy złotych do podziału) oraz półtoraroczne stypendium w wysokości 11,7 tysiąca złotych miesięcznie, fundowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

33-letnia chorzowianka była przybita po olimpijskim debiucie, ale po sztafecie odzyskała humor. - Zaraz po starcie przykleiło mi się tyle śniegu pod fokę (specjalna taśma pod nartę wykorzystywana przy wchodzeniu pod górę - przyp. red.), że nie mogłam z tym nic zrobić. To wina złego serwisu. To było straszne. Najstraszniejszy dzień w mojej karierze - płakała po sprincie w rozmowie z TVP Sport.

- Słuchajcie, od przedwczoraj mojego nazwiska już nie przekręcają. Tak strasznie, cholernie mi zależało, bo włożyłam w to wszystko i stąd ten wybuch emocji. Ja po prostu za bardzo też chciałam, ale siła wyższa zadecydowała, że nie mogłam powalczyć - przyznała po sztafecie z uśmiechem.

- Emocje były zdecydowanie inne niż na Pucharze Świata. Inne odczucia? Też tak. Cała ta otoczka tutaj, mieszkanie w wiosce i ten tłum kibiców, to było coś niesamowitego. W Pucharze Świata też pojawiają się kibice, ale tak wielu nie było nigdy. Pełne trybuny, a do tego tłum na trasie. Nawet polskie znajome twarze się pojawiły - opowiadał 25-letni zakopiańczyk. I dodał: Mam nadzieję, że za cztery lata znowu będzie dla nas miejsce w igrzyskach. Przed nami sztafeta. To dłuższy wyścig, bo trwa ponad 30 minut. Wolelibyśmy klasyczny skialpinizm, który prowadziłby wysoko w górę. Podobno Francuzi chcą go dołączyć do programu igrzysk. Oglądalność ma zapewnić sprint i pewnie tak będzie. ©℗

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Igrzyska olimpijskie Łyżwiarka Kamila Sellier zniesiona na noszach

POLKA O WŁOS OD TRAGEDII

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Fatalny upadek podczas igrzysk w Mediolanie zaliczyła polska łyżwiarka Kamila Sellier. Zawodniczka trafiła do szpitala i na razie nie wiadomo, kiedy go opuści.

Łyżwiarka upadła i została uderzona łyżwą w twarz przez Amerykankę Kristen Santos-Griswold. Zniesiono ją z lodowiska na noszach i przetransportowano do szpitala. Tam przeszła badania, a następnie zabieg. Tomografia komputerowa wykazała niewielkie złamanie jednej z kości twarzy. Rana, jakiej doznała, dotyczyła kości policzkowej. Podczas zabiegu wszystko zostało oczyszczone i zszyte.

Urodzona w Elblągu 26-letnia zawodniczka, mimo poważnie wyglądającego wypadku, na szczęście czuje się dobrze, o czym poinformowała w internecie.

„Wiem, że to zdjęcie przypomni mi kiedyś, że jestem silniejsza niż mi się wydaje. Dziękuję za wszystkie słowa wsparcia i daję znać, że mam się całkiem dobrze" - napisała w mediach społecznościowych Sellier, publikując też zdjęcie połowy twarzy.

Zawodniczka w szpitalu w Mediolanie pozostaje na pewno co najmniej do poniedziałku.

FOT. PAP

Sellier doznała groźnie wyglądającego upadku podczas zawodów w short-tracku

- Czekamy na spotkanie z lekarzem chirurgiem, który przyjmował Kamilę i przeprowadzał u niej zabieg. Oko było opuchnięte, trzeba przejść przez poszczególne etapy, żeby można było iść dalej z leczeniem. W poniedziałek jest ważny dzień, bo dowiemy się od doktora, co dalej - wtedy powinniśmy wiedzieć coś więcej. Muszę zaznaczyć, że placówka, w której przebywa nasza reprezentantka, to jest bardzo dobry Szpital Uniwersytecki w Mediolanie. Przyjmowanych było tu podczas igrzysk wielu hokeistów, oni również narażeni są na podobne urazy, rozcięcia skóry. Na oddziale olimpijskim ma fachową opiekę. Jest w dobrym humorze, odpowiada na wiadomości też z humorem, więc jej samopoczucie jest naprawdę niezłe. Są z nią rodzice, którzy przyjechali do szpitala natychmiast po zdarzeniu, ma przy sobie bliskie osoby - powiedział w rozmowie z Polska Press szef Polskiej Misji Olimpijskiej w Mediolanie Konrad Niedźwiedzki.

- W obecnej sytuacji podróż samolotem byłaby zbyt ryzykowna. Ewentualny wzrost ciśnienia w oku byłby dla zawodniczki niebezpieczny - dodał.

W piątkowym ćwierćfinale na 1500 metrów odpadły też Natalia Maliszewska i Gabriela Topolska.

Podczas weekendu reprezentanci Polski rywalizowali również na torze długim w biegu masowym ze startu wspólnego w łyżwiarstwie szybkim. W rywalizacji kobiet do finału nie awansowała Natalia Czerwonka. W półfinale mężczyzn odpadł Władimir Semirunnij - srebrny medalista igrzysk w biegu na 10 000 metrów. ©℗

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

IGRZYSKA IMIENIA TOMASIAKA

Zimowe igrzyska za nami. Emocji w polskim wydaniu było sporo, tych pozytywnych chyba nawet więcej niż zakładaliśmy. Trzeba jednak też uczciwie oddać, iż w drugim tygodniu rywalizacji (za) szybko wygasły. Z naszej perspektywy to były zawody imienia Kacpra Tomasiaka, który przyćmił innych reprezentantów. Pytanie tylko: czy nastoletni skoczek niespodziewanymi, sensacyjnymi wręcz rezultatami nie nałożył nam wszystkich różowych okularów, przez które oceniamy teraz start Biało-Czerwonych we Włoszech?

Pytanie zasadne w kontekście chociażby łyżwiarzy szybkich. Damian Żurek i Kaja Ziomek-Nogal rozdawali karty, ścigając się w Pucharze Świata, a na igrzyskach musieli zadowolić się miejscami tuż za podium. Czy to oznacza, iż źle przygotowali szczyt formy - nie na imprezę docelową - czy tylko tyle, że najmocniejsi konkurenci rywalizację w PŚ potraktowali po macoszemu, wszystkie siły rezerwując na igrzyska?

To oczywiście będzie przedmiotem analizy szkoleniowców i - jak zakładam - całych związków sportowych, gdyż wnioski przydadzą się na przyszłość. O ile Tomasiak atakował nawet nie z drugiego, tylko wręcz z trzeciego szeregu, o tyle Żurek i Ziomek-Nogal byli faworytami do medali. Podobnie jak Aleksandra Król-Walas. Największymi obok Władka Siemirunnija. Zagraniczni statystycy specjalizujący się w stawianiu prognoz dotyczących miejsc na podium to ich brali pod uwagę, a nie Kacpra, który z Italii wrócił z trzema nieplanowanymi krążkami. A może po prostu nie umiemy dźwigać presji ciążącej na faworytach?

Siemirunnij to zresztą osobny temat. Nie wszystkim w Polsce spodobało się, że kibice są zachwyceni srebrem wywalczonym przez Rosjanina jeżdżącego w naszych barwach. I nawet trochę rozumiem ten resentyment: przecież ta nacja, która jest powszechnie - w międzynarodowej przestrzeni - traktowana ostracyzmem po agresji na Ukrainę, nigdy pod naszą szerokością nie była lubiana. Na co przez wieki sobie zapracowała.

Tyle że nie podzielam owego resentymentu w odniesieniu do Władka, ktory wyraźnie odciął się od reżimu Putina, a poza tym cały świat (niestety) bazuje w tym momencie na sportowcach z importu, urodzonych w innych krajach. Zatem jeśli za cel mamy to, aby nam nie uciekł, musimy przyjąć globalne zasady gry. Sport to ciężka fizyczna praca i polskie dzieci - wychowywane w coraz większym (wiem, że to odważna teza) dobrobycie - nie będą się tak chętnie garnąć do tej roboty, jak w przeszłości. Takie są fakty, z którymi trudno polemizować.

W obrazkach, które zachowam z zimowych igrzysk Mediolan/Cortina d'Ampezzo, będzie też z pewnością dramatyczna scena upadku Kamili Sellier - za której powrót do zdrowia wszyscy w kraju ściskamy kciuki - podczas wyścigu w short tracku. Sport - zwłaszcza w zimowym wydaniu - bywa niebezpieczny, wiąże się z podejmowaniem zagrażającemu zdrowiu ryzyka, i o tej jego stronie też powinniśmy pamiętać, oceniając (często nazbyt surowo) naszych olimpijczyków. Choć, po prawdzie, dlaczego nasz narciarz, który zajął 82. miejsce w biegu na 10 km techniką dowolną, w ogóle wystartował w tej konkurencji na igrzyskach, pewnie nigdy nie zrozumiem...

Kacper Tomasiak w gronie największych gwiazd ZIO

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Królem XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich okazał się norweski biegacz narciarski Johannes Høsflot Klæbo, który zdobył sześć złotych medali.

Tym samym został pierwszym sportowcem z sześcioma złotymi medalami na jednych zimowych igrzyskach. Wcześniej dzielił rekord z amerykańskim panczenistą Erikiem Heidenem, który w 1980 roku w Lake Placid zwyciężył na pięciu dystansach indywidualnych: 500, 1000, 1500, 5000 i 10 000 metrów.

W sumie Klæbo zdobył w karierze trzynaście medali olimpijskich. Na dorobek 29-latka składa się rekordowa liczba jedenastu złotych krążków, a także po jednym srebrnym i brązowym.

Pierwsze miejsce w klasyfikacji wszech czasów w liczbie medali okupuje jego rodaczka, biegaczka Marit Bjørgen, która zakończyła już karierę, a wywalczyła łącznie piętnaście medali, w tym osiem złotych, cztery srebrne i trzy brązowe.

Na trasach w malowniczym Tesero w samym sercu Dolomitów Johannes Høsflot Klæbo wygrał wszystkie konkurencje biegowe. W klasyfikacji multimedalistów wszech czasów, obejmującej zimowe i letnie igrzyska, umocnił się na drugim miejscu. Najbardziej utytułowany amerykański pływak, Michael Phelps, wywalczył 23 złote krążki w latach 2004-2016.

- Wygrana w biegu na 50 km jest czymś niewiarygodnym - stwierdził norweski biegacz urodzony w Oslo, a mieszkający na co dzień w Trondheim. - W Norwegii mówimy, że jeśli chcesz stać się mężczyzną, musisz wygrać bieg na 50 km, a mnie się to udało, więc to idealny sposób na zakończenie dwóch doskonałych, ale i szalonych tygodni - dodał Klæbo.

Siedmioro sportowców może pochwalić się co najmniej czterema medalami wywalczonymi we Włoszech. Lider klasyfikacji, Klæbo, wywalczył sześć, wszystkie - jak wspomnieliśmy - z najcenniejszego kruszcu.

Pięć krążków zdobył jego rodak Sturla Holm Lægreid w biathlonie, ale żadnego złotego (trzy srebrne i dwa brązowe).

Do tego grona należy dołączyć francuską biathlonistkę Julię Simon, która ma trzy złota i srebro. Cztery wywalczyli też jej rodacy rywalizujący w tej samej dyscyplinie: trzy złote i brązowy Quentin Fillon Maillet, a Lou Jeanmonnot dwa złote, jeden srebrny i jeden brązowy krążek.

Takim samym dorobkiem, jak Fillon Maillet, tylko że w short tracku, może pochwalić się Holender Jens van 't Wout.

Kanadyjka Courtney Sarault w short tracku dwukrotnie dotychczas była druga i dwukrotnie trzecia.

W gronie potrójnych medalistów jest m.in. nasz skoczek narciarski, 19-letni Kacper Tomasiak, który w Predazzo sięgnął po dwa srebrne i jeden medal brązowy.

Dzięki sukcesom, może liczyć na około 2 000 000 złotych premii finansowej z tytułu nagród z Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Jednocześnie zapewnił sobie tzw. świadczenie olimpijskie, które od 1 stycznia tego roku wynosi 5116,99 złotych netto miesięcznie. ©℗

FOT. EAST NEWS

Za świetny występ olimpijski Kacper Tomasiak może liczyć na 1 980 000 złotych z tytułu nagród finansowych

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Cztery polskie medale na igrzyskach w Italii

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Rozmawiamy z Konradem Niedźwiedzkim, szefem Polskiej Misji Olimpijskiej na igrzyska w Mediolanie.

Z czterema medalami wracają do kraju reprezentanci Polski z igrzysk olimpijskich w Mediolanie. To sukces Biało-Czerwonych, czy pozostaje niedosyt?
To jest dobry wynik. Przed igrzyskami mówiłem i wierzyłem, że przywieziemy więcej krążków niż z Pekinu, bo oceniałem, że będziemy mieć kilka poważnych szans i tak też się stało. Igrzyska na pewno można ocenić za udane.

Poza medalami reprezentanci Polski zajęli też kilka punktowanych miejsc tuż za podium, za co otrzymają również nagrody finansowe od Polskiego Komitetu Olimpijskiego.
To są cenne wyniki. Należy wspomnieć chociażby o wysokich pozycjach naszych biathlonistek w sztafecie, saneczkarek czy w snowboardzie. Dobrze zaprezentowała się także Maryna Gąsienica-Daniel. To świadczy, że byliśmy dobrze przygotowani do igrzysk we Włoszech.

Niesamowitego wyczynu dokonał zaledwie 19-letni Kacper Tomasiak. Debiutant na igrzyskach zdobył trzy medale, srebro i brąz w zawodach indywidualnych oraz srebro w konkursie duetów z Pawłem Wąskiem.
To wielki sukces. Cenny tym bardziej, że eksperci nie dawali naszym skoczkom wielkich szans, by mogli stanąć na podium. Ale igrzyska są od tego, aby zaskakiwać i to Kacper w pełni wykorzystał.

Srebrny medal w łyżwiarstwie szybkim na 10 000 metrów zdobył Władimir Semirunnij. Z nadziejami na medal do Italii jechali też jednak Damian Żurek czy Kaja Ziomek-Nogal.
Cieszymy się, że okres dwunastu lat bez medalu dla Polski w łyżwiarstwie szybkim na igrzyskach został wreszcie zakończony. Poza medalem Władka nasi reprezentanci zajęli kilka wysokich miejsc, do podium zabrakło ułamków sekund. Najwięksi faworyci byli po prostu w świetnej formie i były też niespodzianki jak chociaż Laurent Dubreuil na 500 m. Owszem, pozostaje jakiś niedosyt, bo Damian był bardzo blisko medali na 500 i 1000 metrów. Dwa czwarte miejsca to są jednak świetne osiągnięcia. W porównaniu do ostatnich igrzysk w Pekinie na pewno w łyżwiarstwie szybkim zanotowaliśmy spory progres.

FOT. PAP
Reprezentanci Polski zdobyli cztery medale na igrzyskach olimpijskich we Włoszech

Dużym echem odbiły się słowa, które po swoich zawodach wypowiedziała Andżelika Wójcik, zarzucając Polskiemu Związkowi Łyżwiarstwa Szybkiego przygotowania bez trenera do najważniejszej zimowej imprezy czterolecia.
Po całym zdarzeniu kontaktowałem się jeszcze z Andżeliką, ale nie mogliśmy porozmawiać, bo zawodniczka chciała dyskutować poprzez SMS-y, a to moim zdaniem nie do końca jest najlepsza forma komunikacji w takiej sytuacji. Przyszły tydzień będzie ważny, Andżelika otrzymała zaproszenie na spotkanie z zarządem związku i mam nadzieję, że wszystko sobie wtedy wyjaśnimy na spokojnie. Niestety, wkradło się trochę niepotrzebnych emocji.

Zawiedli reprezentanci Polski w short-tracku. Dość powiedzieć, że w rywalizacji kobiet i mężczyzn nikt nie zdołał awansować nawet do finału A.
Muszę się z tym zgodzić. Liczyliśmy na zdecydowanie więcej, zwłaszcza w sztafecie mieszanej. To wynik poniżej naszych oczekiwań.

Gospodarze igrzysk dobrze wywiązali się z organizacji imprezy?
Włosi stanęli na wysokości zadania. Spotkaliśmy się z serdecznością, otwartością i pomocą Włochów i tak zapamiętamy te igrzyska.

©℗

AUTOREKLAMA 0311479026

ORGANIZATOR: KURIER PORANNY, GAZETA WSPÓŁCZESNA
PARTNER STRATEGICZNY: Białystok
PARTNERZY GŁÓWNI: Podlaskie, Politechnika Białostocka
PARTNERZY WSPIERAJĄCY: WANS Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku; Uniwersytet Medyczny w Białymstoku 1950
PARTNER HONOROWY: Wojewoda Podlaski Jacek Brzozowski

eprasa.pl 4c9feb6f7f

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 0011482499

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa" w Białymstoku
ogłasza aukcję nieograniczoną
o ustanowienie odrębnej własności **lokali mieszkalnych** i przeniesienie ich własności:

nr 12 przy ulicy Scaleniowej 23 o powierzchni 59,80 m², 4 izby, VI kondygnacja /bez remontu/ ■ Cena wywoławcza: 398.309,00 zł,

nr 56 przy ulicy Narewskiej 9 o powierzchni 37,30 m², 2 izby, V kondygnacja /bez remontu/ ■ Cena wywoławcza: 253.524,00 zł,

nr 52 przy ulicy Rotmistrza Witolda Pileckiego 3 o powierzchni 50,40 m², 3 izby, II kondygnacja /bez remontu/ ■ Cena wywoławcza: 416.942,00 zł.

Aukcja nieograniczona odbędzie się **dnia 11 marca 2026 roku o godz. 12.00 w pokoju 311**. Warunkiem przystąpienia jest złożenie wniosku **do dnia 6 marca 2026 roku** o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności ww. lokalu w Sekretariacie Spółdzielni, pokój 306, przy ulicy Wyszyńskiego 3 w Białymstoku oraz wpłacenie wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej do dnia 9 marca 2026 roku na konto bankowe nr: 25 1240 2890 1111 0000 3102 4675.**
Potwierdzenie wpłaty wadium należy przedstawić przed rozpoczęciem licytacji.
W przypadku osób pozostających w związku małżeńskim oboje małżonkowie podpisują wniosek i uczestniczą w aukcji. Koszty związane z zawarciem umowy notarialnej ponoszą osoby wyłonione z aukcji.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania, zerwania lub unieważnienia aukcji bez podania przyczyny.
Bliższych informacji udziela Dział Członkowsko-Mieszkaniowy, pokój 202 i 203, telefon: 502 920 615, 502 920 510.

REKLAMA 0011482533

BIAŁOSTOCKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

ogłasza przetarg ofertowy na wykonanie robót remontowych w zasobach Spółdzielni obejmujący remonty klatek schodowych.

Specyfikację Warunków Zamówienia można otrzymać w siedzibie Spółdzielni przy ul. Św. Rocha 11/1 pok. 705 w godz. 8.00-13.00 po uprzednim uiszczeniu opłaty w wysokości 150 zł na konto **89 1050 1823 1000 0022 2602 8492** w ING Bank Śląski z dopiskiem „opłata za SWZ". Termin składania ofert mija 12.03.2026 r. o godz. 14.00.
BSM zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.
Więcej informacji można uzyskać pod nr. tel. (85) 739-95-05 lub (85) 739-95-40.

REKLAMA 0011483016

Burmistrz Choroszczy

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej https://www.choroszcz.pl, https://bip.choroszcz.plna okres 21 dni, wykaz nieruchomości gruntowej położonej w obrębie Choroszcz, gm. Choroszcz, o nr geod. 1567 o pow. 0,0132 ha, cena netto: 10 672,00 zł, stanowiącej własność Gminy Choroszcz, przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego ograniczonego do właścicieli nieruchomości przyległych o nr geod.: 422/1, 366/7, 366/9 i 423 na poprawę warunków ich zagospodarowania. **Burmistrz**
Choroszcz, 20 lutego 2026 r. **mgr. inż. Robert Wardziński**

0011482941

„Nie umierają ludzie, o których się pamięta"
Ks. Jan Twardowski

Wyrazy szczerego współczucia i żalu

Elżbiecie Kondrusik

z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd i Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Białymstoku

REKLAMA 0011482494

OBWIESZCZENIE O III PRZETARGU

Burmistrz Mogilna

ogłasza III przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej, inwestycyjnej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Przestrzennej i Ochrony Środowiska (pok. nr 213), tel. nr (52) 318 55 46,.

a także na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Mogilnie

(www.bip.mogilno.pl)

lub na tablicy ogłoszeń Urzędu w okresie od 23 lutego 2026 r. do 23 kwietnia 2026 r.

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

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

AUTOREKLAMA

POSZUKIWANA księgowa Wspólnot Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE wnętrz z dbałością o detale, czysto solidnie, 690-253-393

INSTALACYJNE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KONIE do wozu -kupię, tel. 604-995-421

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

eprasa.pl 4c9feb6f7f

Gdybym ja robiła ten film, wyglądałby inaczej

Doda w Party o swoim filmie autobiograficznym, zrealizowanym dla Prime Video Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Małysz obejrzy swoją historię
Ruszyły zdjęcia do filmu „Adam", opowiadającego historię jednego z najpopularniejszych polskich sportowców wszech czasów. W rolę Adama Małysza wcieli się Bartłomiej Deklewa – młody aktor znany m.in. z serialu „Absolutni debiutanci" i filmów „Światłoczuła" oraz „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej".

Katarzyna Cichopek sunie po lodzie
Prezenterka i aktorka ponownie przypomniała fanom, że nie spędza zimy w domu. Zabrała rodzinę na warszawski tor Stegny, gdzie wraz z córką i mężem oddała się z radością jeździe na łyżwach. W relacji na Instagramie pokazała, jak sunie po lodzie w jasnej czapce i połyskującej, puchowej kurtce.

Ewa Minge odpuściła ciepłe kraje
Projektantka w najnowszym wpisie na Instagramie pochwaliła się archiwalną fotką w panterkowym bikini. Przy okazji wyznała, że tęskni za słońcem, jednak natłok obowiązków uniemożliwił jej wakacje w zimie. „Musiałam odpuścić ciepłe kraje po naprawdę ciężkim roku. Pracuję 7 dni w tygodniu. Zbieram soboty i niedziele do »skarbonki«, aby rozbić bank gdzieś na końcu świata. Tym razem zima jest tak wypełniona pracą, że mogę tylko pomarzyć o słońcu" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Piłsudski
Kino Polska, 20:00
Rok 1901. Józef Piłsudski „Ziuk" (Borys Szyc) ponownie staje na czele polskiego podziemia niepodległościowego. Nieugięty na polu walki, w życiu prywatnym rozdarty między żoną (Magdalena Boczarska) i kochanką (Maria Dębska). Przez członków PPS uważany za terrorystę, Piłsudski nie cofnie się przed niczym, by osiągnąć swój cel: niepodległą Polskę.

Grawitacja
TVN 7, 20:00
Sandra Bullock i George Clooney w oscarowym (siedem statuetek) filmie Alfonso Cuaróna. Wcielają się w kosmonautów, którzy na skutek katastrofy znajdują się w skrajnie ciężkiej sytuacji.

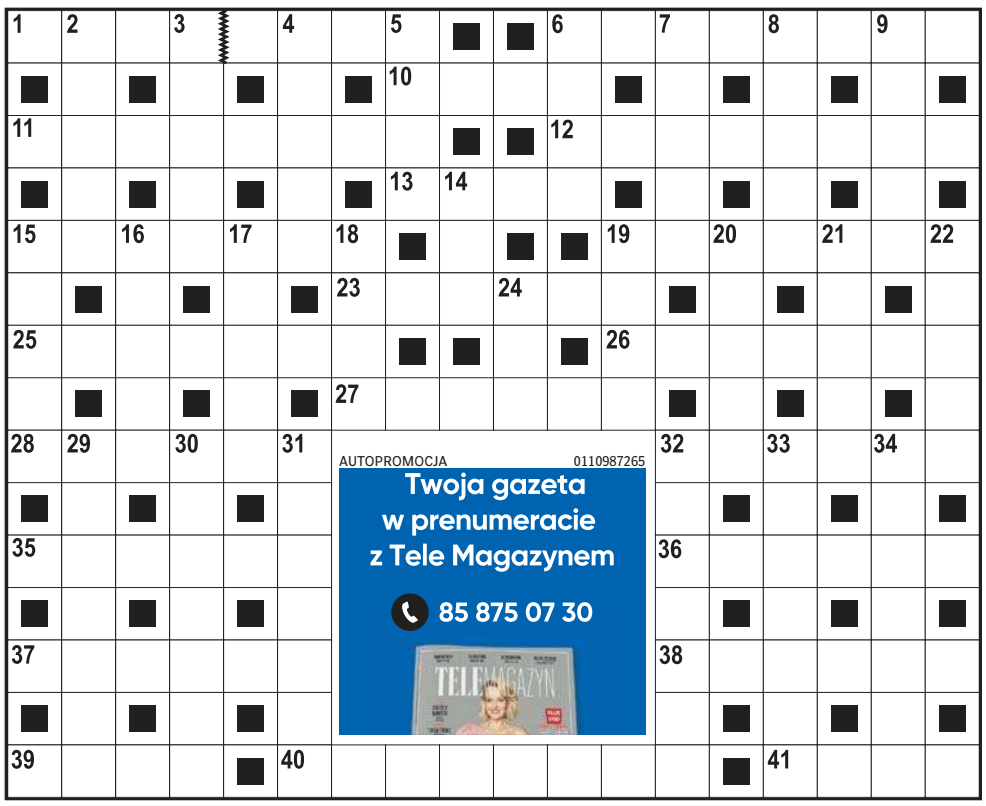
Teatr Telewizji: Ezi
TVP 1, 20:30
Spektakl Teatru Telewizji oparty na spotkaniu dwóch legend polskiej piłki nożnej: Kazimierza Górskiego i Ernesta Wilimowskiego. Akcja rozgrywa się w RFN w przeddzień historycznego meczu Polska – Niemcy na mistrzostwach świata w 1974 r.

Foxcatcher
TVP Kultura, 22:00
Film jest inspirowany prawdziwą historią Rywalizujący z bratem zapaśnik Mark Schultz zostaje zaproszony przez multimilionera Johna du Ponta do wzięcia udziału w przygotowaniach do Olimpiady w Seulu.

KRZYŻÓWKA NR 28

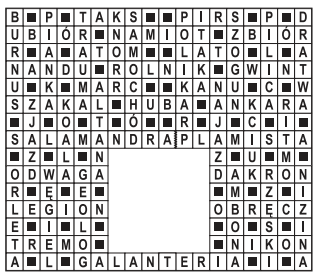
Poziomo:
1) szlak w Tatrach Wysokich,
6) cenny kamień szlachetny,
10) Winnetou dla Apaczów,
11) gwałtowne mowy oskarżycielskie,
12) pozytywne myślenie, radość życia,
13) historyczne hrabstwo w Anglii,
15) kłusownicza broń palna,
19) hazardowa gra w karty,
23) altówka miłosna, wildamora,
25) starożytny materiał pisarski,
26) Tatar z hordy koczującej nad Morzem Azowskim,
27) „piłka" do gry w hokeja,
28) dawny pasterz wołów,
32) łowny ptak z rodziny siewek,
35) rasa psów pasterskich ze Szkocji,
36) nalot na miedzi, śniedź,
37) Adolf, aktor z filmu „Antek policmajster",
38) imię Teligi, żeglarza-samotnika,
39) część końskiego rzędu,
40) praktyczne wykorzystanie wiedzy teoretycznej,
41) pożywka laboratoryjna.

Pionowo:
2) finansowa klapa,
3) mały okręt patrolowy,
4) jeden z trzech gatunków literackich,
5) doświadczony człowiek, rutyniarz,
6) lina do stawiania żagla,
7) głowonóg morski dostarczający sepii,
8) ludowy taniec kubański,
9) gospodarz w kierpcach,
14) świadoma część osobowości, jaźń,
15) ostry czubek buta,
16) plan działki budowlanej,
17) klejnot z muszli małża,
18) miasto w pobliżu Zduńskiej Woli,
19) udziela kredytów,
20) żydowska gmina wyznaniowa,
21) wyznaczony okręg, rewir,
22) barwne zjawisko atmosferyczne,
24) kosmetyk na blade policzki,
29) łup wojenny, trofeum,
30) starożytna maszyna miotająca,
31) brak szczęścia, powodzenia,
32) część kolumny prasowej,
33) przy bucie amazonki,
34) lekka jazda, kawaleria.



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

ROZWIĄZANIE NR 27



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać pośpiechu przy podejmowaniu ważnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na finansach oraz rozmowach o przyszłości.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowa informacja zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop dzienny na poniedziałek to wskazówka, by nie odkładać ważnej rozmowy.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny wyraźnie radzi, by znaleźć chwilę ciszy i zadbać o domowy komfort.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, ale słuchać również tego, co mają do powiedzenia inni.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy wymagają uwagi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że porządek i plan pomogą uniknąć stresu oraz chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje będą na pierwszym planie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczera rozmowa przyniesie ulgę i poprawi atmosferę.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować sygnałów i działać konsekwentnie.
Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się okazja do rozwoju i osobistych korzyści. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że warto zaryzykować i działać odważnie.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca wymaga cierpliwości. Horoskop dzienny mówi, że małe kroki przyniosą stabilny i satysfakcjonujący efekt. Ucieszy to nie tylko Ciebie.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, bo ktoś może pomóc w jego realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odpoczynek jest tak samo ważny, jak obowiązki. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi posłuchać swojego ciała i zwolnić tempo dnia.

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 4c9feb6f7f