

O remoncie Teatru Dramatycznego w Białymstoku opowiada p.o. dyrektora Ireneusz Gliniecki **str. 2**



FOT. M. GRYGORUK

● Nietypowe objawy nowotworu
● Wyniki badań wskazują, że obecność kotów ma pozytywny wpływ na zdrowie człowieka **str. 9-11**

STRONA
ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa
18.02.2026

www.poranny.pl

Nr. 33 (10681)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowy klub seniora w Białymstoku proponuje wiele zajęć dla osób po 60. roku życia **str. 4**



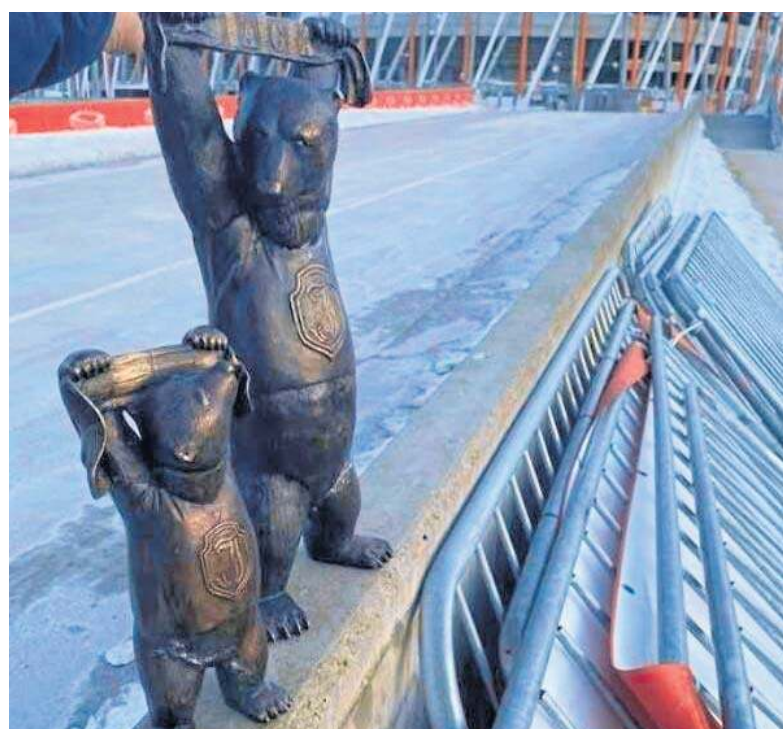
FOT. PAP/ARTUR RESZKO

14 mln zł subwencji ekologicznej za 2025 rok dla samorządów z rejonu Puszczy Białowieskiej **str. 3**

Tysiące śniętych ryb w stawie obok galerii na osiedlu Mickiewicza. To ofiary przyduchy **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. FACEBOOK/RAFAŁ RUDNICKI

Miś Kibic gotowy na kibicowanie - poinformował na swoim Facebooku wiceprezydent Rafał Rudnicki. To siódmy z planowanych ośmiu nowych WidziMisiów jakie pojawią się w Białymstoku. Miś Kibic (a nawet dwa - bo z szalikami występują dwa niedźwiadki) musi jeszcze zostać przytwierdzony do podłoża. Z kolei ósmy z miśków czeka na zakończenie remontu Alei Zakochanych. Miś Zakochany ma bowiem wzbogacić przestrzeń Plant. (AK)

Z POLICJI

Znęcał się nad partnerką, trafił do aresztu

Wyzywanie, bicie czy awantury - to niestety była codzienność w jednym z mieszkań w Białymstoku. Gdy kolejny raz 43-latek awanturował się, kobieta uciekła do sąsiadki. Mężczyzna został zatrzymany i usłyszał zarzut znęcania się w warunkach recydywy. Najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie.

Policjanci ustalili, że 43-latek od ponad pół roku znęcał się nad swoją partnerką. Wszczywał awantury, wyzywał, poniżał, szantażował, straszył, groził, kontrolował oraz izolował. Gdy kobieta spóźniała się do domu mężczyzna zamykał przed nią drzwi albo ją bił. W połowie lutego, w nocy po kolejnej kłótni ko-

bieta wyszła z mieszkania i poszła do sąsiadki, by tam się przespać. 43-latek wiedząc gdzie poszła, poszedł do pokrzywdzonej i zapukał w okno. Wtedy kobieta wyszła przed blok, a agresor uderzył ją. Przerazona zadzwoniła na numer alarmowy. Agresor przed przyjazdem mundurowych uciekł. Funkcjonariusze z białostockiej „dwójki” zatrzymali 43-latkę, który ukrył się u ojca. Trafił do policyjnego aresztu. Usłyszał zarzut znęcania się w warunkach recydywy. Decyzją sądu trafił na 3 miesiące do aresztu.

Za znęcanie się grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności, natomiast w warunkach recydywy kara może zostać zwiększona o połowę. opr. (R)

REGION NA WSPARCIE LICZY 300 ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO

1,5 proc. podatku warto zostawić w Podlaskiem

Podatki
Tomasz Maleta

Na terenie naszego województwa funkcjonuje 300 organizacji pożytku publicznego. Przekazując im 1,5 proc. podatku, wspieramy nasze lokalne środowisko - rodziny, sąsiadów i oddolne inicjatywy - przekonywała Iwona Zaborowska z Ośrodka Wspierania Organizacji Pozarządowych. Razem z wojewodą podlaskim i dyrektorem Izby Administracji Skarbowej w Białymstoku zachęcali wczoraj do przekazywania odpisu podatkowego podlaskim organizacjom użytku publicznego.

- Rok szybko minął i to jest ten przyjemny albo może ciut mniej przyjemny moment, kiedy rozliczamy się z urzędem skarbowym. Tak się składa, że ja tę czynność zrobiłem w niedzielę 15 lutego. Cieszę się, że miałem możliwość zrobienia trzech rzeczy, do których wszystkich zachęcam - mówił w środę wojewoda Jacek Brzozowski podczas konferencji w siedzibie Izby Administracji Skarbowej w Białymstoku.

Po pierwsze: skorzystać z elektronicznego systemu. - Działa on doskonale - podkreślił wojewoda.

Po drugie: przekazać wybranej przez siebie organizacji pożytku publicznego 1,5 proc. - Do czego wszyst-

kich zachęcam - mówił Jacek Brzozowski.

Po trzecie: by pieniądze zostały w woj. podlaskim.

- Bo wydaje mi się, że ta gama organizacji pożytku publicznego, które mogą skorzystać i bardzo dobrze wykorzystają potem nasze pieniądze jest duża i zasługująca na to, żeby obdarzyć je swoim zaufaniem - zaznaczył wojewoda.

W zeznaniach za 2024 r. podatnicy z woj. podlaskiego zadeklarowali odpis na rzecz OPP w łącznej wysokości prawie 53,5 mln zł.

Czytaj na stronie 3

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Betonowy Tron Rektora stanął na kampusie uczelni **str. 4**



FOT. POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA/IRYNA MIKHNO

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jesienią 1946 r. w drodze z Gdyni do Świnoujścia doszło do pierwszej po wojnie katastrofy w Polskiej Marynarce Wojennej. Zginął jeden marynarz.

Zamów prenumeratę

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

Remont Teatru Dramatycznego wciąż trwa. Ale jest już ustalony termin zakończenia prac

Rozmowa
Urszula Śleszyńska

z Ireneuszem Glinieckim, pełniącym obowiązki dyrektora Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgiełki w Białymstoku

Jest mroźno, zima nie odpuszcza, remont Teatru Dramatycznego też. Chciałoby się tak samo i wiosny, i końca remontu. Proszę powiedzieć, na jakim etapie obecnie jesteście?

Uwielbiam taki mróz! Jestem człowiekiem lasu, żyję w lesie i taka pogoda to mój żywioł. Natomiast jeśli chodzi o Teatr Dramatyczny, cały czas pracujemy. Można by było długo opowiadać, ale postaram się zawrzeć wszystko w kilku zdaniach. Główny wykonawca, firma Budimex po około rocznej przerwie powróciła jesienią tamtego roku na teren budynku teatru. W tej chwili wykonuje prace przygotowawcze pod nowy projekt. Mamy już zamienne pozwolenie na budowę i kończymy przyjmowanie projektów wykonawczych, czyli pewne uwagi, które wyłapali inspektorzy nadzoru w tych projektach (rozmowa odbyła się 9 lutego - przyp. red.). Przymierzamy się oczywiście do terminu zakończenia remontu.

Mówi pan o projekcie. Co on będzie zakładał? Jak po remoncie będzie wyglądał teatr?

Warto przypomnieć, że to jest już trzecia firma projektowa i projekt zamienny. Pierwotny był wykonany w roku 2017. Na jego podstawie ogłoszono przetarg na nowego wykonawcę. Była to firma Budimex, która ciągle jest na budowie. W tak zwanym międzyczasie pojawił się nowy projekt, który niestety nie spełniał naszych oczekiwań. W tej chwili jest projekt, który został wykonany w minionym roku i jest zgodny z naszymi oczekiwaniami. Projekt ten rzeczywiście wprowadził kilka nowych przestrzeni. Skupię się na rzeczach najważniejszych, bo tych zmian było kilkadziesiąt. Z całą pewnością będzie podniesiony komin sceniczny, czyli to, co jest nad główną sceną. Stan techniczny obecnego komina jest kiepski. Chcemy to zmienić, żeby technika mogła swobodnie tam pracować, żeby pojawiły się nowe przestrzenie i żeby pracownicy techniczni Teatru Dramatycznego czuli się tam bezpiecznie i mogli wykonać wszystkie prace, które są przewidziane podczas spektaklu. Ale nie tylko - również ważne jest stworzenie przestrzeni prób dla zespołu aktorskiego. Pojawia się ona jako nadbudowa w budynku C i będzie to nowa przestrzeń, gdzie będzie dostępne ponad 100 metrów kwadratowych z pełnym wyposażeniem, z wyciszeniem. To jest konieczne,



FOT. MARTYNA GRYGORUK

żeby aktorzy mogli odbywać próby. Rzeczą kolejną, bardzo ważną, jest odkrycie fundamentu wokół całego budynku Teatru Dramatycznego. Pewnie nie wszyscy wiedzą, że w ubiegłym roku doszło do zalania piwnic teatru dlatego, że była tam rura, pozostałość kanalizacji deszczowej, która nie była zinwentaryzowana. Obawiając się, że takich rur może być więcej, odkrywamy całą przestrzeń fundamentu. Odcinamy to, co było stare. Być może w ten sposób unikniemy podobnych sytuacji w przyszłości. To są w mojej ocenie najważniejsze rzeczy.

Ten remont przez to, że trwa już dłuższy czas, męczy i aktorów, i widzów. Jak pan się czuje wrzucony w sam środek tego remontowego oka cyklonu?

Wspomniałem o projekcie z 2017 roku. Firma Budimex, główny wykonawca wszedł

na budowę w lipcu 2021 roku. Pierwotny termin zakończenia inwestycji to było półtora roku. To się wszystko nie wydarzyło, to już wiemy. Jesteśmy dzięki Bogu w lutym 2026 roku i już wiemy kiedy zakończymy budowę. Jak się czuję? Czuję się doskonale! Jestem człowiekiem, który kocha takie wyzwania. Kiedy spojrzę na swoje życie zawodowe, to ciągle coś budowałem! Przypomnę o jednej inwestycji, która była chyba dotychczas najważniejsza w moim życiu. Współuczestniczyłem w budowie, począwszy od pozyskania gruntów do zakończenia budowy, Komendy Powiatowej Policji w Grajewie. To już 15 lat jak ta komenda została zbudowana.

Inadal stoi.

Nadal stoi i w mojej ocenie jest to ciągle jeden z piękniejszych obiektów, jeśli chodzi o policję na Podlasiu i nie tylko. Jeśli chodzi o funkcjonalność tego obiektu również jest wspaniały. Jestem z tego dumny i nie brakuje mi energii i zapału, żeby zakończyć kolejną budowę.

A kiedy to nastąpi?

Budowa zakończy się z końcem sierpnia 2027 roku. Taki mamy ustalony termin zarówno z urzędem marszałkowskim, jak i mamy to wynegocjowane z Budimexem. Aczkolwiek nie jest to jeszcze zapisane. Odpowiedni zapis pojawi się w kolejnym aneksie.

Pytałem pana o te remontowe oko cyklonu, a ciekawa jest również pana obecność w teatrze. Widuję pana zarówno na próbach generalnych, jak i na premierach. Widzę ten błysk w oku człowieka, który poznaje teatr, odkrywa go. Proszę powiedzieć, co najbardziej podoba się panu w tym teatrze?

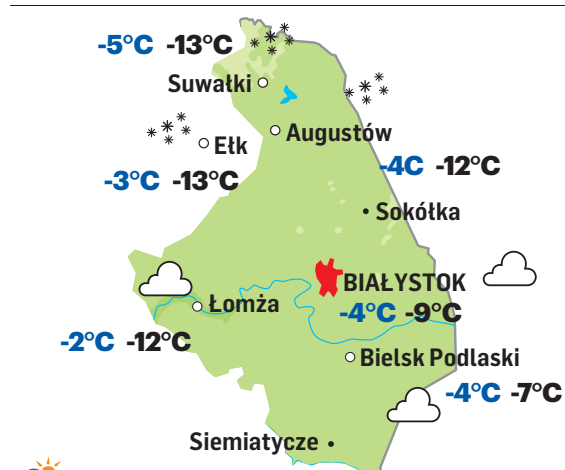
Wiele jest takich przestrzeni. Rzeczywiście ten błysk w oku jest. Podchodzę do życia, do pracy zawodowej z pasją. To mi bardzo pomaga, nie potrafię inaczej. Uważam, że jeżeli chcemy odnieść sukces w czymkolwiek co robimy, musimy być całym sobą w danym projekcie. I tak też jest w moim przypadku. Wszyscy pracownicy Teatru Dramatycznego to wspaniali ludzie, ale nie ukrywajmy - nie byłby potrzebny dyrektor, administracja, technika, gdyby nie aktorzy. Akorzy to są wspaniali ludzie, których poznaję każdego dnia. To są ludzie bardzo wrażliwi, ale też wymagający opieki, zrozumienia, dialogu. Staram się im to dać nie będąc równocześnie sam artystą. Nie jestem aktorem, nie jestem reżyserem, jestem menadżerem. Ale to nie wyklucza, żeby te przestrzenie, o których mówię, wypełnić. Myślę, że najwięcej czasu staram się poświęcić właśnie aktorom. Spotykamy się i w ramach Rady Artystycznej i w ramach codziennych spotkań i podczas prób. Oczywiście wspiera mnie

w tym mocno - i pewnie bym sobie nie poradził bez - Marek Tyszkiewicz, zastępca dyrektora, który zajmuje się sprawami artystycznymi. Człowiek, który jest doskonałym aktorem, ma potężną wiedzę na temat tej przestrzeni.

To skoro już jesteśmy przy aktorach i kwestiach artystycznych - jaki jest pana ulubiony tytuł z tych, które do tej pory pan oglądał w Teatrze Dramatycznym im. A. Węgiełki w Białymstoku?

Podam dwa tytuły. Pierwszy z nich to „Koncert” w reżyserii Marka Gierszała. Ta tematyka, te kostiumy, skala tego przedstawienia - myślę, że to wszystko spodobało się nie tylko mi. Natomiast ostatnia premiera - „Skrzyneczka bez pudła”, to też coś, co mnie bardzo zaciękało. Szedłem na premierę, wcześniej na próbę generalną z pewną obawą. Znałem oczywiście scenariusz, bo jestem dyrektorem, więc muszę to wiedzieć, zajmuję się nie tylko budową. Pomyślałem, że to troszeczkę trudny spektakl. Zastanawiałem się, czy ludzie go polubią. Na próbę generalną przyjechali moi przyjaciele z gminy Grajewo i oni byli zachwyceni. Ja również! To wspaniała sztuka, z którą będzie można jeździć również do samorządów, pokażać to na terenie województwa podlaskiego, a być może nie tylko.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

18 LUTEGO 2026

Dziś 49. dzień roku
Do sylwestra pozostało 316 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.37, zachód o godzinie 16.45. Dzień będzie trwał 10 godzin i 7 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 34 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Albert, Konstancja, Szymon

KALENDARIUM

1386

W katedrze na Wawelu odbył się ślub królowej Jadwigi Andegaweńskiej (na obrazie Marcella Bacciarellego) z Władysławem Jagiełłą.

1911

Początek poczty lotniczej. Pierwszy oficjalny lot miał miejsce w Allahabad (Indie), kiedy to Henri Pequet przeźwiózł 6500 listów na odległość 13 km.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1979

Pierwszy raz w historii na Saharze (w południowej Algierii) odnotowano opady śniegu.

2006

Rekordowych ponad 1,2 mln widzów przybyło na koncert grupy The Rolling Stones w Rio de Janeiro. Rockmani wystąpili na słynnej plaży Copacabana za darmo. Był to jeden z największych koncertów w historii.

1943

17/18 lutego 1943 roku przyjmuje się jako moment, gdy Niemcy na zajętych przez siebie terenach odkryli masowe mogiły w Katyniu.

14 mln zł dla samorządów z rejonu Puszczy Białowieskiej

Białowieża
PAP

Ok. 14 mln zł subwencji ekologicznej dostały za 2025 r. samorządy z rejonu Puszczy Białowieskiej, w 2026 r. pieniądze powinny być jeszcze więcej - poinformował wczoraj w Białowieży wiceminister klimatu i środowiska Mikołaj Dorożala.

Subwencja wprowadzona w 2024 r. w ramach ustawy o finansowaniu jednostek samorządu terytorialnego ma rekompensować samorządom różne ograniczenia z tytułu posiadania na swoim obszarze terenów cennych przyrodniczo.

Dorożala powiedział, że w rejonie Puszczy Białowieskiej to pieniądze za to, że funkcjonuje tu Białowiecki Park Narodowy, rezerваты i inne obszary chronione, które nazwał perłą w koronie polskiej przyrody. Np. gmina Białowieża dostała ponad 2,6 mln zł, wiejska gmina Hajnówka 2,4 mln zł, gmina Narewka 3 mln zł, gmina Dubicze Cerkiewne 1 mln zł, a powiat hajnowski 3,9 mln zł - poinformował Dorożala. Z danych ministerstwa wynika, że w rejonie puszczy subwencję dostaje 9 samorządów.

Wiceminister ocenił, że subwencja ekologiczna jest zmianą fundamentalną w ochronie przyrody w Polsce, ponieważ dyskusja o tym jak wesprzeć sa-



- Ochrona przyrody się opłaca - mówił w Białowieży wiceminister Mikołaj Dorożala (na zdjęciu z prawej)

morządy lokalne w kontekście ochrony przyrody toczyła się przez wiele lat. Subwencja to - jak określił - premia za tę ochronę, dokładanie się państwa, społeczeństwa do ochrony, konkretne wsparcie finansowe.

Podlaskie ma na swoim terenie m.in. cztery parki narodowe. Łącznie gminy w regionie dostały za 2025 r. ponad 135 mln zł subwencji ekologicznej, a 66 mln zł z tej kwoty dotyczyło subwencji właśnie z tytułu parków narodowych - poinformował Dorożala.

- Ochrona przyrody się opłaca. Warto o tym mówić dzisiaj w kontekście tych wyzwań, które są cały czas aktualne - powiedział wiceminister. Dodał, że z rozmów np. z władzami Białowieży wynika, że wyzwaniem jest np. retencja, zaopatrzenie w wodę, co jest ważne

także w kontekście bezpieczeństwa czy rolnictwa.

Wiceminister klimatu podkreślał, że pieniądze z subwencji ekologicznej samorządy mogą wykorzystać według własnych potrzeb, np. na zakup autobusu, bezpośrednie funkcjonowanie gmin, rozwój, remonty, budowę ścieżek rowerowych czy oświetlenia ulicznego.

Wójt gminy Białowieża Albert Litwinowicz powiedział dziennikarzom, że pieniądze z subwencji są ważne dla gminy. Np. w 2026 r. gmina Białowieża ma mieć ok. 7 mln zł z tytułu dochodów własnych, jest gminą biedną, więc dodatkowe finanse mają znaczenie i są - jak to określił wójt - sprawą podstawową.

- My mamy cenny las, najcenniejszy w Europie, który nam nie przynosi tak naprawdę

dochodów - powiedziała Litwinowicz. Dodał, że powstanie subwencji ekologicznej jest wyrównaniem tego, co samorządom do tej pory odbierano za posiadanie cennego obszaru. Ocenił, że subwencja jest impulsem do rozwoju, bo te pieniądze można wykorzystać zgodnie z potrzebami, np. na oświatę. Zaznaczył, że nie jest to kwota, którą gmina dostaje jednorazowo, ale w transzach.

Litwinowicz powiedział, że np. na remont oczyszczalni ścieków w Białowieży potrzebne są 22 mln zł i to pokazuje skalę potrzeb. - Ta subwencja nie rozwiązuje nam wszystkich problemów, ale to krok w dobrym kierunku - dodał wójt Białowieży.

Ze wstępnych szacunków Ministerstwa Klimatu i Środowiska wynika, że za 2026 r. gmina Białowieża ma dostać ok. 4 mln zł subwencji ekologicznej. Dorożala dodał, że gdyby ze strony samorządów była wola tworzenia nowych rezerwatów (z zachowaniem ich dostępności dla społeczności lokalnych) czy powiększenia istniejącego parku narodowego, byłyby szanse na więcej pieniędzy.

- Objęcie ochroną kolejnych 57 proc. obszaru Puszczy Białowieskiej oraz poszerzenie parku narodowego może przynieść gminom ok. 10 mln zł rocznie dodatkowych funduszy - doprecyzowało ministerstwo klimatu w komunikacie prasowym.

CBŚP zlikwidowało kolejne laboratoria narkotyków syntetycznych

Z policji
PAP

Funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji zlikwidowali kolejne laboratoria narkotyków syntetycznych. Zabezpieczyli prawie tonę narkotyku - klofedronu. Zlikwidowali też dwie plantacje marihuany.

Zespół prasowy CBŚP poinformował, że to kolejne działania związane z rozbiciem gangu produkującego narkotyki syntetyczne. W ramach tych działań zatrzymano członków gangu, zlikwidowano kilka nielegalnych laboratoriów i zabezpieczono 1,2 tony narkotyków.

W drugiej połowie stycznia policjanci CBŚP zlikwidowali nielegalne laboratoria w powiecie ełckim (woj. warmińsko-mazurskie) i bielskim (woj. podlaskie). W ich wnętrzu funkcjonariusze zabezpieczyli niemal 900 kg klofedronu, a także kompletne linie technologiczne do jego produkcji.

„W trakcie dalszych czynności policjanci ujawnili również dwie plantacje konopi indyjskich na terenie powiatu sokólskiego, gdzie znajdowało się ponad 200 roślin marihuany” - przekazał zespół prasowy CBŚP.

Zatrzymano dziewięć osób, które w bydgoskiej prokuraturze okręgowej usłyszały zarzuty dot. udziału w zorganizowanej grupie przestępczej zajmującej się produkcją znacznych ilości

substancji psychotropowych. Na wniosek prokuratora sąd zastosował wobec wszystkich podejrzanych tymczasowy areszt.

Sledztwo w sprawie tego gangu rozpoczęło się w czerwcu 2023 roku. Wówczas funkcjonariusze CBŚP ustalili, że na terenie hali przemysłowej w Inowrocławiu oraz w budynku w miejscowości Osiek Wielki działają nielegalne laboratoria narkotykowe. Łącznie zabezpieczono wtedy prawie dwa kg gotowego narkotyku, na gorącym uczynku zatrzymano 34- i 40-latkę. Obaj mężczyźni usłyszeli zarzuty dotyczące m.in. produkcji znacznych ilości substancji psychotropowych. Na wniosek prokuratora sąd zastosował areszt.

Dalsze działania śledczych doprowadziły do zlikwidowania kolejnego laboratorium w miejscowości Goplana (woj. wielkopolskie). W listopadzie ubiegłego roku funkcjonariusze zlikwidowali tam laboratorium oraz zatrzymali 35-letniego mieszkańca powiatu konińskiego, wielokrotnie wcześniej notowanego. Na miejscu zabezpieczono ponad 360 kilogramów klofedronu o szacunkowej wartości rynkowej około 14 mln zł. Zatrzymanemu przedstawiono zarzut produkcji znacznych ilości narkotyków syntetycznych.

Sledztwo ma charakter rozwojowy, a funkcjonariusze nie wykluczają kolejnych zatrzymań.

300 organizacji z Podlaskiego można wesprzeć 1,5 proc. podatku

Podatki
Tomasz Maleta, PAP

300 organizacji pożytku publicznego działających w województwie podlaskim można wesprzeć 1,5 proc. podatku - zachęcały we wtorek na konferencji prasowej władze województwa, KAS i organizacji pozarządowych.

Zeznania podatkowe za 2025 r. można składać od 15 lutego do 30 kwietnia. Podatnicy mają możliwość przekazania 1,5 proc. podatku organizacjom pożytku publicznego (OPP).

We wtorek przedstawiciele władz województwa, podlaskiej KAS i organizacji pozarządowych zachęcaли do przekazywania 1,5 proc. podatku organizacjom z regionu. W tym roku kampania odbywa się pod hasłem: „Twój region, Twoja moc - 1,5 proc. podatku zostaw w Podlaskiem!”.

- Rok szybko minął i to jest ten przyjemny albo może ciut mniej przyjemny moment, kiedy rozliczamy się z urzędem skarbowym. Tak się składa, że ja tę czynność zrobiłem w niedzielę 15 lutego. Cieszę się, że miałem możliwość zrobienia trzech rzeczy, do których wszystkich zachęcam - mówił wojewoda Jacek Brzozowski.

Po pierwsze: skorzystać z tego elektronicznego systemu. - Działa on doskonale - podkreślił wojewoda.

Po drugie: przekazać wybranej przez siebie organizacji pożytku publicznego 1,5 proc.

- Do czego wszystkich zachęcam - mówił Jacek Brzozowski.

Po trzecie: by pieniądze zostały w woj. podlaskim.

- Wydaje mi się, że ta paleta, gama organizacji pożytku publicznego, które mogą skorzystać i bardzo dobrze wykorzystać potem nasze pieniądze,



Do zostawienia 1,5 proc. podatku w Podlaskiem zachęcano podczas wtorkowej konferencji prasowej

jest duża i zasługująca na to, żeby obdarzyć je swoim zaufaniem i pieniędzmi, które z tym zaufaniem są związane - powiedział wojewoda Brzozowski.

- W Podlaskiem działa ok. 6 tys. organizacji pozarządowych,

z czego 300 ma status organizacji pożytku publicznego, którym można przekazać 1,5 proc. podatku - podała na konferencji prezeska Ośrodka Wspierania Organizacji Pozarządowych w Białymstoku Iwona Zaborowska.

- Są to pieniądze, które mogą zrobić cud: są przeznaczone na rehabilitację osób potrzebujących, wspierają zwierzęta, czasem organizują wyjazdy dla senierek i seniorów, wspierają zdolne dzieciaki, którym można ufundować stypendium - zachęcała.

Zaznaczyła, że dla podatnika nic to nie zmienia w PIT, a pieniądze z 1,5 proc. oznaczają miliony złotych na działalność OPP.

- Pokażmy, że jesteśmy mieszkańcami naszego województwa, niech te 1,5 proc. trafi do organizacji, do osób potrzebujących, do sąsiadów, do lokalnych społeczności właśnie w naszym województwie - apelowała.

- W ubiegłym roku podlascy podatnicy przekazali OPP z całego kraju ponad 53,4 mln zł, co było rekordem - poinformował na konferencji dyrektor KAS w Białymstoku insp. Piotr

Szczepaniak. Przekazał też, że od 2004 r., od kiedy można przekazywać środki organizacjom, podlascy podatnicy przekazali ponad 363 mln zł.

- To są naprawdę potężne pieniądze, dlatego warto wspomagać nasz region, żeby lepiej się rozwijał - mówił Szczepaniak.

Przypomniał, że 1,5 proc. można przekazać dowolnej organizacji pożytku publicznego, która jest na liście. Dodał, że w usłudze e-PIT automatycznie jest nadany KRS organizacji, którą podatnik wsparł w ubiegłym roku. Podkreślił, że organizację można w każdej chwili zmienić i wybrać inną.

Szczepaniak powiedział, że pieniądze mają być wypłacane organizacjom od 1 do 30 lipca. Podczas konferencji zaapelowano też, by organizacje do 30 czerwca podały swój aktualny rachunek bankowy, na które trafią środki.

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Betonowy Tron Rektora na kampusie



FOT. IRYNA MIKHNO/PB

Na terenie kampusu Politechniki Białostockiej pojawiła się wyjątkowa realizacja - monumentalny, betonowy Tron Rektora. To efekt pracy studentów oraz przykład, że świat inżynierii i sztuki może się wzajemnie przenikać.

Tron Rektora powstał podczas ogólnopolskich warsztatów „Architektura Betonowa”, które odbyły się we wrześniu w Krakowie. W realizację zaangażowali się studenci Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej, współpracując z uczestnikami z innych uczelni technicznych. - Pracowaliśmy w grupie. W naszej - oprócz mnie i Amelii Bakun - byli koledzy z Politechniki Łódzkiej oraz dwie studentki z Krakowa - opowiada Marta Plichta, studentka Wydziału Architektury PB. - Po burzliwych dyskusjach udało się nam wypracować projekt

konceptyjny tron, który następnie musieliśmy wymodelować ręcznie z otrzymanych materiałów. Później powstał model 3D, z którego finalnie został wykonany nasz tron.

Łącznie podczas warsztatów powstało sześć betonowych tronów. Prace przeznaczono na licytację charytatywną, a zebrane środki przekazano Fundacji na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową.

Betonowy Tron Rektora, ważący kilkaset kilogramów, został wylicytowany przez prof. Martę Kosior-Kazberuk, rektor Politechniki Białostockiej. - Postawiłam go przekazać naszej społeczności akademickiej, żeby służył za przykład kreatywności kolejnym pokoleniom - mówi prof. Kosior-Kazberuk. - Zapraszam, żeby sobie na nim przysiąść, odpocząć, zrobić selfie. opr. (MC)

Z POLICJI

Dziecięca Szkoła Bezpieczeństwa



FOT. POLIASKA.POLICJA

Na terenie Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku odbyła się we wtorek uroczysta inauguracja piątej już edycji akcji edukacyjnej „Dziecięca Szkoła Bezpieczeństwa”. Projekt skierowany jest do uczniów klas drugich białostockich szkół podstawowych. W obecnej edycji udział weźmie siedem takich klas.

- Cieszę się, że wspólnie kolejny raz możemy rozpocząć ten projekt - powiedział insp. Mariusz Kryszkowski, zastępca komendanta wojewódzkiego policji w Białymstoku. - To akcja, której celem jest kształtowanie wśród dzieci świadomości w zakresie zasad szeroko rozumia-

nego bezpieczeństwa, a także wprowadzenie najmłodszych w świat nauki poprzez zabawę i warsztaty.

W ramach akcji zaplanowano osiem zajęć terenowych, podczas których dzieci odwiedzą m.in. siedzibę Komendy Miejskiej Policji, białostocką strażnicę, oddział NBP oraz Wydział Chemii Uniwersytetu w Białymstoku.

Uczniowie dowiedzą się, jak bezpiecznie zachowywać się w domu, co robić w razie pożaru, jak wzywać pomoc w nagłych sytuacjach, a także jak gospodarować pieniędzmi, segregować odpady i oszczędzać wodę. (AD)

Nowy klub oferuje wiele zajęć dla seniorów

Inicjatywa
Urszula Śleszyńska

W wtorek przy ul. Warszawskiej 79 oficjalnie otwarty został Klub Seniora Magdalenska. Będą się tu odbywać różne zajęcia - ćwiczenia z fizjoterapeutami, wykłady, spotkania ze specjalistami czy warsztaty tematyczne.

Klub jest prowadzony przez Fundację Magdalenska i finansowany z budżetu miasta w wysokości ponad 287 tys. zł.

- W klubie przewidujemy różne atrakcje dla naszych seniorów - przede wszystkim zajęcia podzielone na różne sekcje - zdrowotną, edukacyjną, artystyczną, aktywizującą - mówi Magda Rogulska, założycielka, fundatorka Fundacji Magdalenska. - Planujemy również wspólne wyjazdy, wyjścia do teatru, do kina. Myślę, że tego typu inicjatywy są bardzo potrzebne wszędzie, nie tylko w mieście, ale również na terenach wiejskich. Na co dzień działamy w branży medycznej, prowadzimy opiekę pielęgniarską, hospicjum domowe i rehabilitację. I z racji prowadzonej działalności widzimy, jak ważne jest leczenie i opieka specjalistyczna. Ale nie możemy zapomnieć, że bardzo mocno liczy się też wsparcie drugiego człowieka. To, że osoba starsza czuje się zauważona, doceniona, że ktoś poświęca jej swój czas.



FOT. UM BIAŁYSTOK/J.T. GWIAZDOWSKI

Uroczyste otwarcie Klubu Seniora Magdalenska przy ul. Warszawskiej odbyło się we wtorek

Program, który będzie realizowany w ramach klubu jest skierowany do 100 seniorów z Białegostoku i wystartuje 2 marca. Miejsca zapełniły się bardzo szybko, a kolejni seniorzy, którzy chcieliby korzystać z oferty są zapisywani na listę rezerwową. Seniorzy wspierani będą w czterech obszarach: prozdrowotnym, kulturalno-artystycznym, edukacyjnym i integracyjno-aktywizującym. Uczestnictwo w klubie jest całkowicie bezpłatne.

W klubie będą odbywać się różnorodne zajęcia, m.in. ćwiczenia z fizjoterapeutami, zajęcia ruchowe, warsztaty tematyczne, zajęcia twórcze, wykłady czy spotkania ze specjalistami. Seniorzy będą tu mieli możliwość ciekawego spędzenia czasu, a także realizacji swoich pasji i dzielenia się doświadczeniami.

- Społeczeństwo się starzeje, a statystyki są nieubłagalne. Seniorów w Białymstoku mamy 77 tysięcy. To jest już 27 procent społeczeństwa - podkreśla prezydent Białegostoku, Tadeusz Truskolaski. - I trzeba tak naprawdę stworzyć coraz więcej tego typu miejsc, bo te osoby stanowią bardzo ważną grupę społeczną. Również pod względem gospodarczym. Jestem ekonomistą. Od kilku lat mówię o tzw. silver economy, czyli ekonomii, która jest skierowana do osób starszych. To jest nie tylko opieka, ale również aktywność tych osób, która jest dla nas jako starzejącego się społeczeństwa niezwykle ważna.

W Białymstoku działa obecnie osiem klubów seniora finansowanych przez miasto, w tym jeden współfinansowany ze środków rządowych.

Śnięte ryby w stawie. To ofiary przyduchy

Ochrona środowiska
Andrzej Kłopotowski

Martwe ryby pod lodem - taki widok czeka na osoby, które przemierzają skwer błogosławionej Bolesławy Lament na osiedlu Mickiewicza. To ofiary przyduchy. Urzędnicy zaznaczają, że to jedyny taki przypadek na gminnych stawach.

Sprawę tysięcy martwych ryb w stawie przy galerii nagłośnił na swoim Facebooku jeden z mieszkańców.

- Trzy dni temu zauważyłem jak kaczkę z rozkoszą bawią się płótkami, już mnie to zdziwiło więc stwierdziłem, że w niedzielnym poranek wybiorę się z siekierką i podbierakiem. Ale jak dotarłem to już było za późno - większość białorybu - płoć, leszcz, wzdregę, krap są już śnięte. Na dnie leży masa okoni i szczupaków. Wszystko to boli



FOT. W. WOIŃKIEWICZ

Śnięte ryby w stawie na osiedlu Mickiewicza

mnie w oczy ponieważ łowią tam około 4 lata i wiem że są jeszcze większe ryby, ale ich już nie widziałem. Stawem się już nikt nie zajmie, a każdy dobrze wie, że przyduchę można przewidzieć i działać w jakkolwiek inny sposób - napisał Oskar Kraśnicki.

Rzeczniczka prezydenta Urszula Boublej mówi, że do takiej sytuacji doszło tylko na stawie przy Mickiewicza. - W Białymstoku jest dziewięć miejskich stawów. By zapobiec przydusze

ryb, wykonano na nich ponad 30 przerebli. Ze stawu przy galerii przeniesiono znaczną część ryb w inne miejsce, ale nie wszystkie udało się uratować. Przerebłę są regularnie skuwane. Dotychczas prace te kosztowały 30 tys. zł - mówi Urszula Boublej.

Dodaje, że staw na os. Mickiewicza czeka oczyszczenie ze śniętych ryb, gdy tylko pozwolą na to warunki pogodowe. Jednocześnie sytuacja w stawach jest na bieżąco monitorowana.

Wysyp dziur na ulicach. Ale remonty będą dopiero wiosną

Interwencje
Andrzej Kłopotowski

Temperatura a to spadająca poniżej zera, a to skacząca na plus to „ulubiona” aura kierowców. W praktyce oznacza bowiem wysyp dziur na ulicach. Z tymi walczą łatacze. Ale to istna walka z wiatrakami. Na dobre dziury uda się połatać dopiero na wiosnę.

Dziury mają to do siebie, że pojawiają się zniemacka. Zaskakują w najmniej spodziewanym momencie. Są przy studzienkach, w koleinach, ale też w miejscach, gdzie nigdy ich byśmy się nie spodziewali. Asfalt przy skokach temperatury uwielbia się wykruszać, odsłaniając czeluści drogowej podbudowy.

Kilka przykładów. Ruchliwa Trasa Generalska, a więc obwodnica Białegostoku. Mimo obowiązującej prędkości do 70 km/godz. kierowcy lubią ją dościgać. Pas od Zaścianek. Na wysokości Pieczurek pojawia się ograniczenie prędkości do 40 km/godz. z dopiskiem „Przełomy”.

Kierowcy pytani o najgorsze ulice, odpowiadają, że tak naprawdę w całym Białymstoku trzeba być uważnym. Na Antoniuku, na Piasta, na Słonecznym Stoku, na Pietraszach, na Nowym Mieście. I nie ma znaczenia, czy w ramach wchodzi duża ulica, czy uliczka osiedlowa. Dziura to dziura. W każdej można przebić oponę czy uszkodzić zawieszenie.

- Cóż poradzić? Noga z gazu i trzeba jeździć uważnie - komentują kierujący.

Miasto zapewnia, że sprawdza stan ulic.

- Ulice są stale monitorowane - zapewnia Anna Kowalska z Departamentu Komunikacji Społecznej Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

Pytana o listę najgorszych - w kontekście dziur - ulic, podaje całą listę.

- Najwięcej ubytków występuje na drogach o dużym natężeniu ruchu m. in. na ulicy Jana Klemensa Braniczkiego, Poleskiej, 42 Pułku Piechoty, Adama Mickiewicza, Św. Rocha, Lipowej, Mikołaja Kopernika, Marii Curie-Skłodowskiej, generała Władysława Sikorskiego, Hetmańskiej, Władysława Wysockiego, Produkcyjnej, Pogodnej czy Gajowej. Prace polegające na zabezpieczeniu ubytków masą asfaltową na zimno odbywają się na bieżąco - dodaje nasza rozmówczyni.

Jeden wariant, wiele obaw mieszkańców

Inwestycje
Anna Gryza-Aneszko

Obawy wśród mieszkańców wzbudza zaprezentowany wariant przebiegu linii kolejowej E75 Rail Baltica na odcinku Suwałki - Trakiszki. Trasa ma przebiegać w bliskiej odległości od domów mieszkalnych. Sprawą zainteresował się poseł Jarosław Zieliński, skierował już interpelację do Ministra Infrastruktury.

W listopadzie ubiegłego roku Spółka EGIS Poland, działająca w imieniu i na rzecz PKP Polskie Linie Kolejowe SA, podczas spotkania informacyjno-konsultacyjnego zaprezentowała jeden wariant przebiegu trasy projektowanej linii kolejowej E75 Rail Baltica na odcinku Suwałki - Trakiszki. Według przedstawionych założeń linia kolejowa ma przebiegać przez miejscowości Okuniewicz, Nowa Wieś, Polule i Lipniak w gminach Suwałki i Szpyłki. Planowana trasa ma znaleźć się w odległości zaledwie 50-300 metrów od istniejącej zabudowy

mieszkańcowej obejmującej około 40-50 budynków. Swoich obaw w związku z tym nie kryją mieszkańcy tych terenów.

- Obawy są, jak zawsze przy każdej inwestycji. Trasa ta wiąże się z dużą prędkością, zaplanowano mało przejazdów drogowych przez pas kolejowy, będą podziały działek, wykupy, nie każdy będzie zadowolony. Niepokoi także dalszy dojazd do pól, a to już widać z koncepcji, że tak się stanie. Mieszkańcy odczuwają tę inwestycję na pewno - mówi Mariusz Grygień, wójt gminy Szpyłki.

W imieniu mieszkańców interpelację do Ministra Infrastruktury w tej sprawie złożył poseł Jarosław Zieliński. - Umieszczenie linii kolejowej w tak bliskiej odległości od budynków mieszkalnych budzi poważne zastrzeżenia co do bezpieczeństwa oraz komfortu życia właścicieli nieruchomości, przy których ma zostać wybudowana projektowana trasa. Mieszkańcy obawiają się, że ciężki transport towarowy oraz pasażerski ruch pociągów dużej prędkości spowodować będzie ogromny hałas oraz drgania

wpływające na konstrukcję budynków znajdujących się na sąsiednich gruntach. Niewątpliwie nieruchomości te staną się również obszarem ograniczonego użytkowania, przez co ich wartość drastycznie spadnie - podkreśla poseł w swojej interpelacji. Zwraca uwagę także na kwestie bezpieczeństwa. „W razie ataku czy wypadku kolejowego (...) zwłaszcza przy przewożeniu towarów niebezpiecznych, będzie stanowił poważne zagrożenie zdrowia, a nawet życia mieszkańców” - zaznacza w piśmie.

W interpelacji poseł Jarosław Zieliński pyta Ministra Infrastruktury dlaczego przedstawiono tylko jeden wariant przebiegu trasy i czy możliwe jest przygotowanie alternatywnego wariantu, odsuwającego linię od zabudowy w głąb kompleksu leśnego. Poseł dopytuje także jakie zabezpieczenia przed negatywnym oddziaływaniem kolei dużych prędkości przewidział inwestor i jaki jest realny harmonogram prac.

Odpowiedzi na interpelację można spodziewać się na początku marca.

Augustowianie wybrali nazwę ulicy. Będzie Spokojna

Augustów
AG

Mieszkańcy zdecydowali o nazwie ulicy, która prowadzi do przyszłego cmentarza. Augustowianie postawili na Spokojna.

Zakończyło się głosowanie na nazwę ulicy prowadzącej do przyszłego cmentarza komunalnego w Augustowie. W ubiegłym roku ulica zyskała nową nawierzchnię i oświetlenie. Brakowało tylko nazwy.

W głosowaniu wzięło udział 482 mieszkańców, a najwięcej głosów zdobyła propozycja „Spokojna” (20,12 proc.), wyprzedzając „Anielską” (16,18 proc.) i „Pamięci” (13,9 proc.).

Na najbliższej sesji rady miejskiej burmistrz Augustowa przedstawi radnym wynik głosowania i zaproponuje nadanie ulicy oficjalnej nazwy zgodnie z wyborem mieszkańców. Ulica ułatwi dotarcie do kilku domów w okolicy i będzie prowadzić do drugiego cmentarza komunalnego, którego przygotowania są już w końcowej fazie.

WASILKÓW



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Samochód, rowery czy kursy językowe - to tylko część nagród w tegorocznej edycji loterii PIT, organizowanej przez gminę Wasilków. Akcja ma zachęcić mieszkańców do wskazywania w zeznaniu podatkowym faktycznego miejsca zamieszkania.

Akcja „Mieszkasz w Gminie Wasilków? Wygrywasz!” organizowana jest od 2018 r. - Do tej pory wręczyliśmy aż 152 cenne nagrody. Były to m.in. złote monety, samochody, zagraniczne wycieczki czy nawet mieszkanie - mówi Adrian Łuckiewicz, burmistrz Wasilkowa. W ciągu tych siedmiu lat liczba podatników rozliczających się w gminie wzrosła o 2607 osób. To najwyższy przyrost w powiecie białostockim.

Największą atrakcją tegorocznej edycji jest samochód - miejski hatchback - MG3 Hybrid+. Uczestnikami loterii mogą zostać osoby pełnoletnie, które rozliczą PIT za 2025 r. w Drugim Urzędzie Skarbowym w Białymstoku, wskazując jako miejsce zamieszkania gminę Wasilków. Rejestracja odbywa się online poprzez formularz dostępny na stronie www.pitwwasilkowie.pl. Wystarczy podać podstawowe dane kontaktowe. Na etapie zgłoszenia nie trzeba dołączać deklaracji PIT - dokumenty będą weryfikowane po losowaniu. Osoby zameldowane na terenie gminy mogą zwiększyć swoje szanse - po podaniu adresu zameldowania w formularzu otrzymają dwa losy zamiast jednego. Zgłoszenia można przesyłać do 10 maja. Losowanie nagród odbędzie się 13 maja. (MC)

#zostaję w Białymstoku! w Podlaskiem!

Maturzysto, nie wyjeżdżaj
- sprawdź się tu, **na miejscu!**
Tu warto zostać! Poznaj kierunki studiów, oferty pracy i możliwości rozwoju w biznesie w Podlaskiem.

Wychowawco, zgłoś klasę
do uczestnictwa w wydarzeniu.

Tworzymy szanse dla młodych - zapraszamy **uczelnie i firmy** do współpracy.

UDZIAŁ **BEZPŁATNY**
LICZBA MIEJSC **OGRANICZONA**
Zgłoszenia:
e-mail: podlaskie@polskapress.pl
tel. **697 680 718**

27.02
piątek godz. **10.00**
Podlaski Urząd Wojewódzki
sala konferencyjna
ul. Mickiewicza 3
Białystok

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER GŁÓWNY



PARTNER HONOROWY



KRÓTKO

WROCŁAW

Grzegorz Braun w prokuraturze

Grzegorz Braun, europoseł i lider partii Konfederacji Korony Polskiej, nie usłyszał we wtorek w Prokuraturze Okręgowej we Wrocławiu zarzutów w sprawie incydentu w szpitalu Oleśnicy. Chodzi o sprawę bezprawnego pozbawienia wolności lekarki Gizeli Jagielskiej w szpitalu w Oleśnicy.

Lider Konfederacji Korony Polskiej szybko opuścił budynek prokuratury i poinformował dziennikarzy, że nie postawiono mu zarzutów. Potwierdziła to PAP rzeczniczka

prokuratury prok. Karolina Stocka-Mycek, która prowadziła śledztwo.

– Nie postawiono mu zarzutów, ponieważ złożył wniosek o wyłączenie mnie z prowadzenia śledztwa – poinformowała prok. Stocka-Mycek.

Do czasu rozpatrzenia wniosku prokurator nie postawi Braunowi zarzutów.

To był już kolejny termin wyznaczony przez wrocławskich śledczych. Europoseł został wcześniej wezwany na 13 stycznia, ale przedstawił wówczas zwolnienie lekarskie.

WYPADEK

Zginął kierowca autokaru



We wtorek nad ranem w miejscowości Liptowska Osada na Słowacji doszło do wypadku z udziałem polskiego autokaru. Jadący z Krakowa do Budapesztu pojazd, w którym było około 30 pasażerów, zderzył się z ciężarówką przewożącą drewno. Kierowca autobusu zginął na miejscu, a dwie osoby trafiły do szpitala.

SOSNOWIEC

Rozpoczął się proces ks. Jacka K.

Przed Sądem Rejonowym w Sosnowcu rozpoczął się we wtorek proces księdza z diecezji sosnowieckiej Jacka K., któremu prokuratura zarzuca dziewięć przestępstw o charakterze seksualnym na szkodę dzieci, a także posiadanie materiałów pedofilskich.

Ksiądz został doprowadzony do sądu z aresztu. Sprawa toczy się z wyłącze-

niem jawności. obrońca oskarżonego ani pełnomocnicy oskarżycieli posiłkowych, którzy stawili się na rozprawie, nie chcieli rozmawiać z dziennikarzami.

Jacek K. jest aresztowany od czasu przedstawienia mu pierwszych zarzutów. Podczas śledztwa nie przyznawał się do winy. Grozi mu do 30 lat więzienia.

POLITYKA

Marcin Przydacz, szef Biura Polityki Międzynarodowej, będzie reprezentował prezydenta Karola Nawrockiego na jutrzejszym spotkaniu inauguracyjnym Radę Pokoju w Waszyngtonie. Głos w sprawie rady zabral też premier Donald Tusk „Jak już wielokrotnie informowaliśmy polską opinię publiczną, naszych partnerów i prezydenta, rząd nie przewiduje w tych okolicznościach i warunkach uczestnictwa w Radzie Pokoju”.



„Ewentualna wizyta w Waszyngtonie przedstawiciela prezydenta będzie miała charakter obserwacyjny”

Donald Tusk premier RP

Droga dla miliardów euro na uzbrojenie otwarta

Adam Kielar
Warszawa, Bruksela

Państwa członkowskie UE zatwierdziły we wtorek plan inwestycyjny Polski w ramach programu obronnego SAFE. Na polskiej liście znalazło się 139 projektów.

Decyzja ta kończy proces zatwierdzania polskiego planu przez UE. We wtorek zatwierdzono także plany: Estonii, Grecji, Włoch, Łotwy, Litwy, Słowacji i Finlandii.

Program SAFE przewiduje łącznie 150 mld euro wsparcia w postaci nisko oprocentowanych pożyczek na zakupy sprzętu wojskowego, w dużej mierze produkowanego w Europie. Program ma wspierać państwa UE we wzmacnianiu ich potencjału obronnego, a także zmniejszać ich uzależnienie od uzbrojenia z USA.

Inwestycje w polską gospodarkę

Przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł się do programu SAFE. Podkreślił, że według prognoz Agencji Uzbrojenia wartość inwestycji w samą Hutę Stalowa Wola „przekroczy 20 miliardów złotych”. Zaznaczył przy tym, że HSW produkuje m.in. armatohaubice Krab, bojowy wóz piechoty Borsuk i samobieżne moździerze Rak.

– Już cały świat jest zainteresowany tym, żeby też od nas to



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Państwa członkowskie zatwierdziły polski plan inwestycyjny w ramach programu SAFE

kupować, więc mówimy o wielkiej inwestycji, która będzie służyła, jeśli oczywiście prawica i prezydent zrozumieją, na co robia zamach, polskiej gospodarcze, polskiej obronności, możliwościom eksportu polskiego uzbrojenia – powiedział Tusk.

Podkreślił przy tym, odnosząc się do kontraktu zbrojeniowego z czasów rządów PiS, że „pożyczka koreańska to jest prawie dwukrotnie wyższe oprocentowanie” niż w przypadku pożyczki w ramach unijnego programu SAFE.

Polska ma otrzymać 43,7 mld euro

Polska będzie największym beneficjentem programu SAFE. W sumie polski plan inwestycyjny zawiera 139 projektów,

których łączna wartość wyniesie 43,7 mld euro.

W piątek, 13 lutego, Sejm głosował w sprawie przyjęcia ustawy, która umożliwia wdrożenie w Polsce programu SAFE.

„Za” byli przedstawiciele wszystkich partii koalicyjnych (KO, PSL, Lewica oraz Polska 2050), koło partii Razem oraz dwoje posłów niezależnych (w sumie 236 głosów). Przeciw ustawie głosowali: PiS, Konfederacja, koło Konfederacji Korony Polskiej, jeden poseł niezależny oraz dwóch z koła Demokracji Bezpośredniej (razem 199 głosów), natomiast wstrzymały się cztery osoby: jeden poseł PiS, niezależna posłanka Paulina Matysiak oraz dwóch posłów Demokracji Bezpośredniej.

Szerokim echem odbiła się wypowiedź prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego. W poniedziałek, 16 lutego, wezwał on prezydenta do zawetowania ustawy wdrażającej w Polsce program SAFE. Zdaniem lidera PiS, program ten służy przede wszystkim „interesom niemieckim”.

– Jest wpisany w ten cel, który dzisiaj stawiają sobie przede wszystkim Niemcy. Europa zjednoczona pod przywództwem niemieckim ze wszystkimi tego konsekwencjami – uważa Kaczyński.

Prezes dodał również, że obecne Niemcy są „państwem postnazistowskim”.

Wskazywał jednocześnie, że polska niepodległość nie ma ceny.

– I dlatego, nawet jeżeli byśmy mieli trochę więcej zapłacić, to to jest nieporównanie bardziej opłacalne dla Polski, dla przyszłości także osobistej pomyślności Polaków, polskich rodzin niż to, co jest nam proponowane. Bo proponowana nam jest Polska pod niemieckim butem. My ten niemiecki but odrzucamy – mówił Kaczyński.

Nie wiadomo na razie, jak w sprawie tej ustawy zdecyduje prezydent Karol Nawrocki. Sprawa programu SAFE była jednym z tematów niedawnej Rady Bezpieczeństwa Narodowego pod jego przewodnictwem. PAP

Polak szpiegiem Rosjan? Zarzuty za pracę na rzecz rosyjskiego wywiadu. Sprawa trafiła do sądu

Adam Kielar
Bydgoszcz

29-letni Wiktor Ź. odpowie za szpiegostwo na rzecz Rosji. Jak poinformował Jacek Dobrzyński, rzecznik ministra-koordynatora ds. służb specjalnych, do sądu trafił już akt oskarżenia w tej sprawie.

Jak napisał Jacek Dobrzyński w mediach społecznościowych, akt oskarżenia przeciwko Wiktorowi Ź., 29-let-

niemu Polakowi, trafił do Sądu Okręgowego w Bydgoszczy.

„Prokurator zarzucił mu zgłoszenie gotowości oraz działania na rzecz rosyjskiego wywiadu (art. 130 par. 2 kk). Wiktor Ź. zbierał i przekazywał za pomocą komunikatorów internetowych informacje dotyczące między innymi funkcjonowania obiektów o istotnym znaczeniu dla obronności Polski, których ujawnienie mogłyby wyrządzić szkodę dla naszego kraju” – napisał rzecznik na portalu X.

Oskarżony miał przekazywać informacje na temat strategicznych obiektów, takich jak Zakłady Chemiczne NITROCHEM czy Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 2 (oba w Bydgoszczy).

„Mężczyzna wyraził również gotowość do przekazywania informacji w zakresie rozmieszczenia obiektów wojskowych, w tym Centrum Szkolenia Sił Połączonych NATO w Bydgoszczy” – podkreślił Dobrzyński.

Czyn zarzucany podejrzanemu jest zagrożony karą więzienia nie krótszą niż 8 lat albo karą dożywotniego pozbawienia wolności.

Śledztwo było prowadzone przez Delegaturę ABW w Bydgoszczy pod nadzorem prokuratora z Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przemoczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie. PAP

Iran straszy w cieśninie Ormuz. Rozmowy ostatniej szansy

oprac. Anna Nagel
Teheran

Po rozpoczęciu rozmów amerykańsko-irańskich w Genewie Iran wystrzelił pociski raketowe w kierunku cieśniny Ormuz - podała półoficjalna irańska agencja Tasnim.

Tasnim poinformowała, że pociski wystrzelone z głębi kraju i z wybrzeża uderzyły w cele w cieśninie.

Iran ogłosił w poniedziałek ćwiczenia marynarki wojennej Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w cieśninie, przez którą przepływa 20 procent światowej ropy naftowej i 20 proc. skroplonego gazu ziemnego.

Iran i Stany Zjednoczone rozpoczęły we wtorek w Genewie drugą rundę pośrednich negocjacji w sprawie irańskiego programu nuklearnego. Irańska telewizja państwowa poinformowała, że negocjacje z USA będą pośrednie i skupią się wyłącznie na programie atomowym, a nie na polityce wewnętrznej Iranu.

W rozmowach stronę amerykańską reprezentowali wysłannik prezydenta USA Steve Witkoff oraz zięć i doradca Donalda Trumpa Jared Kushner. Irańskiej delegacji przewodniczył szef MSZ Abbas Aragczi. W rozmowach, tak jak poprzednio, pośredniczyli dyplomaci z Omanu.



Ćwiczenia morskie Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej w cieśninie Ormuz

Przed ich rozpoczęciem przedstawiciel Iranu powiedział anonimowo agencji Reutersa, że delegacja z Teheranu przyjechała do Genewy z „realnymi, konstruktywnymi propozycjami” i nie ma założonego z góry nastawienia co do ich rezultatu.

Z kolei inny wysoki rangą urzędnik irański powiedział, że sukces rozmów w Szwajcarii zależy od tego, czy Stany Zjednoczone nie będą stawiać nierealistycznych żądań i od ich poważnego podejścia do zniesienia paraliżujących Iran sankcji gospodarczych.

Pierwsza runda rozmów Iran - USA przeprowadzona została w Omanie 6 lutego. Kwestią sporną przed obiema turami pozostawał, według mediów, zakres rozmów: USA żądają od Teheranu ustępstw w sprawie programu rozwoju rakiet balistycznych i zaprzestania wspierania zbrojnych ugrupowań na Bliskim Wschodzie. Iran nalegał, by rozmowy dotyczyły tylko kwestii jądrowych.

Groźby ajatollaha

Najwyższy duchowo-polityczny przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, oświadczył we wtorek, że prezydent USA

Donald Trump nie zdoła obalić Republiki Islamskiej, odnosząc się do słów Trumpa, według którego zmiana reżimu w Teheranie „byłaby najlepszą rzeczą, jaka mogłaby się wydarzyć”.

Chamenei uznał, że Iran musi posiadać broń odstraszającą, twierdząc, że państwo jej pozbawione zostanie „zmiażdżone” przez wrogów. Skrytykował sprzeciw USA wobec prawa Iranu do korzystania z pokojowej według niego technologii nuklearnej w celach medycznych, rolniczych i energetycznych, określając go jako przejaw „nieracjonalności”. PAP

Zmarł pastor Jesse Jackson, ikona ruchu na rzecz praw obywatelskich w USA

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Wieloletni działacz na rzecz praw obywatelskich, pastor baptyistów i czołowy działacz Partii Demokratycznej, Jesse Jackson, zmarł we wtorek, poinformowała jego rodzina. Miał 84 lata.

Przyczyna śmierci nie została od razu podana. Jego rodzina poinformowała, że zmarł spokojnie w otoczeniu najbliższych. W listopadzie Jackson trafił do szpitala - od ponad dziesięciu lat cierpiał na postępujące porażenie nadjądrowe (PSP). W 2017 roku Jackson ujawnił, że cierpi na chorobę Parkinsona.

Jackson urodził się w Greenville w Karolinie Południowej i zyskał sławę w erze walki o prawa obywatelskie, uczestnicząc w demonstracjach

u boku Martina Luthera Kinga. Jego działalność trwała przez dziesięciolecia, w tym czasie dwa razy ubiegał się o nominację Demokratów na prezydenta, w 1984 i 1988 roku.

Jackson, który był w motelu w Memphis w stanie Tennessee wraz z Kingiem, kiedy ten został zamordowany w 1968 roku, nie zaprzestał działalności na rzecz równouprawnienia Afroamerykanów po śmierci swego mentora. Był aktywny w szeregach Partii Demokratycznej, narażając się w latach 80. XX w. na zarzuty części jej establishmentu o zbyt lewicowe poglądy.

W ostatnich dziesięcioleciach Jackson otwarcie wypowiadał się na temat czołowych polityków, w tym byłego prezydenta Baracka Obamy. Potępił prezydenturę Donalda Trumpa, mówiąc: „Pięćdziesiąt lat praw obywatelskich zostało zagrożonych”.



Jesse Jackson walczył o równouprawnienie czarnoskórych Amerykanów od lat 60. XX w.

Piloci F-16 z USA i Holandii nad Ukrainą. Tajna eskadra ma zwalczać rosyjskie drony i rakiety

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W ostatnich tygodniach w Ukrainie utworzono eskadrę F-16, do której po raz pierwszy weszli piloci ze Stanów Zjednoczonych i Holandii - informuje francuski portal Intelligence Online specjalizujący się w pracy z danymi wywiadowczymi.

Wśród amerykańskich pilotów, którzy przybyli do Ukrainy, by latać F-16, są weterani działań wojennych w Afganistanie i na Bliskim Wschodzie. Ze strony Holandii zaangażowano pilotów, którzy przeszli szkolenie w elitarnych europejskich szkołach lotniczych, specjalizujących się w nowoczesnych taktykach walki powietrznej i zaawansowanych technologicznie operacjach w powietrzu.



Za sterami F-16 siedzą też weterani z Holandii

F-16 kontra rosyjskie rakiety i drony

Jak podaje Intelligence Online, zagraniczni piloci podpisali z Siłami Zbrojnymi Ukrainy tymczasowe umowy, które przewidują rotację co sześć miesięcy i możliwość przedłużenia. Nie mają oni jednak oficjalnych stopni wojskowych w ukraińskich siłach zbrojnych i nie figurują na publicznych listach.

Ukraina wykorzystuje przekazane przez kraje zachodnie

myśliwce F-16 do przechwytywania rosyjskich pocisków manewrujących Kalibr i Ch-101, a także dronów Geran-5. W przeciwieństwie do ukraińskich pilotów, zachodni piloci potrafią obsługiwać zaawansowane technologicznie urządzenia, w szczególności kontenery celowniczo-rozpoznawcze Sniper. System ten pozwala widzieć cele z dużej odległości, śledzić rakiety i drony w ciemności lub w chmurach.

Zagraniczni piloci w wojsku Ukrainy

Już w 2023 roku Siły Powietrzne Sił Zbrojnych Ukrainy dopuściły możliwość zawarcia umów z zagranicznymi specjalistami wojskowymi, w tym pilotami i technnikami. W 2024 roku amerykański senator republikański Lindsey Graham podczas podróży do Kijowa zauważył, że Ukraina może zatrudniać amerykańskich pilotów weteranów do pilotowania samolotów F-16, dopóki ukraińscy specjaliści nie ukończą szkolenia.

- Ukraińcy będą szukać wśród krajów NATO gotowych pilotów, którzy przeszli na emeryturę, aby pomogli im, dopóki Ukraina nie wyszkoli swoich pilotów - powiedział Graham. Jednak do tej pory nie poinformowano oficjalnie o zagranicznych pilotach.

Strzelanina podczas szkolnego meczu hokeja

oprac. Grzegorz Kuczyński
Pawtucket

Dwie osoby zginęły, a trzy zostały ranne w strzelaninie na lodowisku hokejowym w stanie Rhode Island na północnym wschodzie USA - poinformowała lokalna policja. Nie żyje również napastnik.

Do tragedii doszło na boisku hokejowym w mieście Pawtucket podczas rozgrywki szkolnych drużyn.

Strzelał do rodziny

Policja podała na konferencji prasowej, że napastnik mógł otworzyć ogień z powodu konfliktu rodzinnego. Stacja CNN, powołując się na źródła, przekazała, że celował on w członków swojej rodziny, a po oddaniu strzałów popełnił samobójstwo.

Miejscowa policja powiadomiła, że ofiary śmiertelne to dwie osoby dorosłe. Jedna z nich zmarła na miejscu, a druga po przewiezieniu do szpitala. Trzy kolejne osoby z ranami postrzałowymi zostały hospitalizowane, a ich stan lekarze oceniają jako krytyczny. Wcześniej CNN informowała, że wśród ofiar jest młoda dziewczyna.

„Modłę się o Pawtucket i wszystkich dotkniętych (tym zdarzeniem)” - napisał w mediach społecznościowych gubernator Rhode Island Dan McKee.

Według Gun Violence Archive (organizacji badającej inycydy przemocy z użyciem broni palnej) poniedziałkowe wydarzenie w Rhode Island była to 41. strzelanina w Stanach Zjednoczonych w tym roku. PAP

Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku. Poznaj uczestników MISTRZÓW HANDLU

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Niektórzy trafiają do doradców z teczką dokumentów. Inni nawet bez jednej kartki, za to z jednym wielkim „nie wiem”. Są tacy, którzy przychodzą „tylko zapytać”, a wychodzą z dobrym planem na najbliższe 20 lat.

Zanim pojawi się podpis na umowie dotyczącej ubezpieczenia czy finansów, trzeba odpowiedzieć na pytania, które nie zawsze są wygodne: co by było, gdyby? Co jeśli coś się wydarzy? Jak zabezpieczyć bliskich? To dlatego praca doradców ubezpieczeniowych i pośredników finansowych to przede wszystkim spokojna

rozmowa, kalkulator, notatnik, ale i kubek kawy, bo to nie są krótkie rozmowy. Wbrew stereotypom, nie są też wyłącznie o liczbach. To tak naprawdę rozmowy o życiu - o własnym mieszkaniu, obawach związanych z kredytem czy zdrowiem, odpowiedzialności za rodzinę. O tym, jak spać spokojnie.

I właśnie to zdanie najlepiej oddaje sens tych spotkań. Doradca nie wyczuje spokoju, ale pomoże uporządkować chaos informacji. Pokazać, jakie rozwiązania są realne, a jakie tylko brzmią dobrze.

Poniżej publikujemy dwie historie uczestników akcji Mistrzowie Handlu, którzy opowiadają o swojej codzienności.



Sens daje zaufanie klientów i świadomość, że im pomagają

Rozalia Pisiak (Ubezpieczenia Sadowscy, Kolno) od trzech lat pomaga klientom zabezpieczać to, co dla nich najważniejsze - samochody, majątek i floty. Ciągłe się szkoli, aby jej porady były aktualne i skuteczne.

Co sprawiło, że zdecydowała się na pracę doradcy finansowego i co daje w niej poczucie sensu w codziennym kontakcie z klientami? - Wybrałam pracę doradcy ubezpieczeniowego, bo daje możliwość realnego wspierania ludzi w budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Największy sens daje mi zaufanie klientów i świadomość, że pomagam chronić to, co jest dla nich najważniejsze - wyjaśnia. Jaką jedną, krótką, praktyczną radę dałaby osobom, które chcą lepiej zadbać o swoje finanse, ale nie wiedzą, od czego zacząć? - Zaczni



od ochrony siebie i najbliższych. To daje spokój i pewność, że w razie niespodziewanych sytuacji wszystko będzie pod kontrolą - radzi. Jak wyglądają kulisy jej pracy? Praca „od kuchni” to dla niej przede wszystkim dyskrecja, dlatego nie może opowiadać o konkretnych przypadkach klientów. Może jednak powiedzieć, co dzieje się, gdy zamykają się drzwi biura: - To godziny spędzone na analizie pism odmownych od ubezpieczycieli. Często widzę, że klientom należy się odszkodowanie, ale brakuje im wiedzy prawnej, by to uargumentować. Moja praca wtedy zamienia się w pracę prawnika amatora: szukam paragrafów, piszę odwołania i walczę na argumenty. Satysfakcja, gdy po takiej wymianie pism klient otrzymuje należne środki, jest dla mnie ważniejsza niż sama prowizja ze sprzedaży.

Dobra ochrona to nie najtańsza oferta, ale dopasowana

Uczestnikiem naszej akcji jest też Kamil Krystosiak (RCU Ubezpieczenia, Białystok). Pracę w finansach zaczął w bankowości, gdzie nauczył się odpowiedzialności za decyzje klientów i dbałości o szczegóły.

Z czasem zauważył, że w ubezpieczeniach może działać szerzej i bardziej kompleksowo - nie sprzedawać jednego rozwiązania, ale realnie dopasowywać ochronę do konkretnej sytuacji życiowej czy biznesowej. - Poczucie sensu daje mi świadomość, że w kluczowych momentach - w razie szkody, wypadku czy trudnej sytuacji - klient ma realne wsparcie. Największą satysfakcję dają zaufanie, którym obdarzają mnie zarówno klienci indywidualni, jak i firmy. To, że wracają, polecają moje usługi dalej - mówi. Sprawy związane z finansami



zaczęłyby od rozmowy i analizy swojej sytuacji. - Najczęstszym błędem jest kupowanie pierwszej lepszej polisy bez sprawdzenia, co naprawdę obejmuje i czy odpowiada realnym potrzebom. Dobra ochrona to nie najtańsza oferta, ale taka, która jest dopasowana do stylu życia, majątku czy prowadzonej działalności - zauważa. Ze swoimi klientami regularnie robi przegląd polis i dokładną analizę zakresu ochrony, aby mieć pewność, że ubezpieczenie realnie działa wtedy, kiedy jest potrzebne. - Świadoma decyzja daje spokój - a to w finansach jest bezcenne - podkreśla. Praca doradcy to nie tylko podpisanie umowy. To rozmowy, analiza, wyjaśnianie zapisów i odpowiedzialność za to, żeby klient naprawdę wiedział, co kupuje. „Od kuchni” to codzienny czas poświęcony na dopasowanie szczegółów.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Krystyna Tyszka**, Market Żelazny Anna, Zambrów
2. **Przemysław Sawicki**, Kiosk Przemysław Sawicki, Suwałki
3. **Justyna Tomczyk**, Centrum Elektronik, Kolno

FLORYSTA ROKU

1. **Kamil Krawcewicz**, Kwaciarnia Różany Zakątek, Suwałki
2. **Dorota Oniśko**, FlowerArtist, Białystok
3. **Martyna Reszuta**, Kwaciarnia Z miłości do kwiatów, Czarna Białostocka

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Krzysztof Żamojtuł**, Developergo Nieruchomości, Białystok
2. **Alicja Olejnik-Kuźmicka**, Biuro Nieruchomości AKO House, Białystok
3. **Małgorzata Grodzka**, MEG Real Estate, Białystok

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Sklep REPORTER**, Augustów, Mickiewicza 1a
2. **Arhelan**, Juchnowiec Górny, Białostocka 1A
3. **Diadom Okna i Drzwi**, Białystok, Antoniukowska 6

KWACIARNIA ROKU

1. **Kwaciarnia Różany Zakątek**, Suwałki, Kościuski 94 oraz Dwernickiego 13
2. **Powód do uśmiechu**, Białystok, Nowy Świat 3/U8
3. **Kwaciarnia Magnolia Łucja Omielan**, Mońki, Wyzwolenia 6A

BUTIK ROKU

1. **Butik Małgorzata**, Wąsosz, 11 Listopada 18
2. **Miss Butik**, Łomża, al. Legionów 46
3. **Atelier Ewa Ambroźko**, Białystok, Lipowa 2 lok. 1B

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **Kuleczka**, Białystok, Watykańska 20
2. **Mama i ja**, Białystok, Słonimska 4
3. **Pisak Cwalina Leszek**, Łomża, Śniadeckiego 29

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **F.H-U Szafir**, Wysokie Mazowieckie, Długa 6
2. **Yosso Design Joanna Bruzgo**, Sokółka, Torowa 10

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Grzegorz Truchel**, PZU Ubezpieczenia, Zambrów
2. **Rozalia Pisiak**, Ubezpieczenia Sadowscy, Kolno
3. **Kamil Krystosiak**, RCU Ubezpieczenia, Białystok

EKO SKLEP ROKU

1. **Biolinka sklep ze zdrową żywnością**, Białystok, Żelazna 9
2. **Ekologiczny Sklepek**, Brańsk, Boćkowska 20
3. **Sklep Zielarski FITO**, Siemiatycze, 11-go Listopada 18

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **Optyk Izabela**, Białystok, gen. Józefa Bema 3

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.kurierporanny.pl/handel
oraz www.wspolczesna.pl/handel

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Nietypowe objawy raka

Największą przeszkodę i utrudnienie w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy - nowo-

twory potrafią też zaskoczyć nawet ich, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami. Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinieneś zwracać uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Rdzeniowy zanik mięśni SMA - pierwsze objawy
- Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne. Zmęczenie, ból, spadek nastroju rzadko wskazują na jedną chorobę



FOT. 123RF.COM

Czy kot jest zdrowy dla człowieka? Tak! I to bardziej niż myślisz

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Według szacunków, 44 proc. Polaków posiada kota. Naukowcy twierdzą, że mają oni powód do radości. Wyniki badań jasno wskazują, że obecność kotów ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale. Zwierzęta domowe są szczególnie doceniane za wspomaganie socjalizacji osób starszych, dzieci oraz osób chorujących zarówno umysłowo, jak i fizycznie.

Nie do przecenienia jest też wpływ zwierząt na nasze samopoczucie w sytuacjach kryzysowych. Od czasu pandemii COVID-19 relacja ludzi ze zwierzętami domowymi jeszcze bardziej zyskała na jakości.

- Pandemia umocniła rolę więzi człowiek-zwierzę w życiu ludzi, a nasze dane pokazują, że jest to odczuwalne w skali globalnej, z niesamowitymi konsekwencjami, które mogą przynieść korzyści zdrowiu ludzi i zwierząt domowych na całym świecie - mówi dr weterynarii Mike McFarland, globalny dyrektor medyczny Zoetis, ogólnosiwiatowej spółki działającej w dziedzinie ochrony zdrowia zwierząt.

Jak koty wpływają na nasze zdrowie?

Koty, podobnie jak psy, mogą być zwierzęcymi terapeutami. Felinoterapia to metoda zooterapii polegająca na kontakcie z mruczącym pupilem.

● Dzieci a koty

Naukowcy zbadali wpływ obecności kotów domowych na dzieci. Jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród ponad 2200 młodych Szkotów w wieku 11-15 lat, dzieci, które nawiązały silną więź ze swoimi kotami, lepiej oceniały jakość swojego życia.

Im bardziej dziecko było przywiązane do zwierzęcia, tym bardziej czuło się sprawne,



Dzień Kota obchodzi się w Polsce 17 stycznia oraz 8 sierpnia. Ma on podkreślić znaczenie obecności kotów w naszym codziennym życiu

energiczne i uważne, a mniej smutne i samotne. Ponadto bardziej cieszyło się zarówno czasem spędzonym w samotności, jak i w szkole.

● Kot na zdrowie

Amerykański badacz obserwował przez 10 miesięcy 24 osoby, które właśnie podjęły się opieki nad kotami. Wyniki ankiety wypełnianych przez świeżo upieczonych właścicieli były zaskakujące.

Już po pierwszym miesiącu u badanych zmniejszyły się dolegliwości zdrowotne, takie jak bóle głowy, bóle pleców i przeziębienia - chociaż korzyści te wydawały się zanikać w miarę upływu czasu.

Autor badania przypuszcza, że ludzie, którzy tworzą dobre relacje ze swoimi kotami, nadal widzą korzyści z nich płynące, a ludzie, którzy tego nie robią, nie odczuwają ich. Warto więc

cieszyć się obecnością pupila nie tylko w pierwszych miesiącach, ale doceniać jego towarzystwo przez cały czas.

● Pomagają dzieciom z autyzmem

Według Human Animal Bond Research Institute (HABRI), adopcja kota ze schroniska może pomóc obniżyć stres i lęk u dzieci z autyzmem. Po przycięciu zwierzęcia mali właściciele wykazywali więcej empatii i mieli mniej problemów behawioralnych.

Co ciekawe, wyniki badań pokazują, że także koty korzy-

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale

stają na zamieszkanu z rodziną, w której chociaż jeden członek znajduje się w spektrum autyzmu. Zwierzęta dobrze się aklimatyzują i są mniej zestresowane.

● Koty podnoszą jakość życia

Australijskie badania pokazują, że właściciele kotów cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym niż osoby nieposiadające zwierząt domowych.

Ankietowani kociarze twierdzą, że czują się bardziej szczęśliwi, pewniejsi siebie i mniej nerwowi, cieszą się także dobrym snem i koncentracją, jednocześnie lepiej radząc sobie z przeciwnościami losu.

● Koty wspierają osoby starsze

Ponad trzy czwarte ankietowanych przez badaczy z Uniwersytetu Michigan, będących w wieku od 50 do 80 lat, stwierdziło, że zwierzęta domowe

zmniejszają odczuwany przez nich stres, a prawie tyle samo uważało, że pupile dają im poczucie celu.

Ponad 70 proc. starszych osób zadeklarowało, że zwierzęta pomagają im radzić sobie z nieprzyjemnymi objawami fizycznymi lub emocjonalnymi, a 46 proc. stwierdziło, że pomagają im także nie myśleć o bólu.

● Zwierzęta jak probiotyki

Trwają badania, które mają potwierdzić hipotezę, że kontakt ze zwierzętami może mieć korzystny wpływ na odbudowę ludzkiego mikrobiomu jelitowego.

- Rosnąca liczba badań udokumentowała wpływ kontaktu ze zwierzętami na ludzki mikrobiom (skład mikroflory jelitowej) w sposób, który może pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom schorzeń, takim jak choroby sercowo-naczyniowe

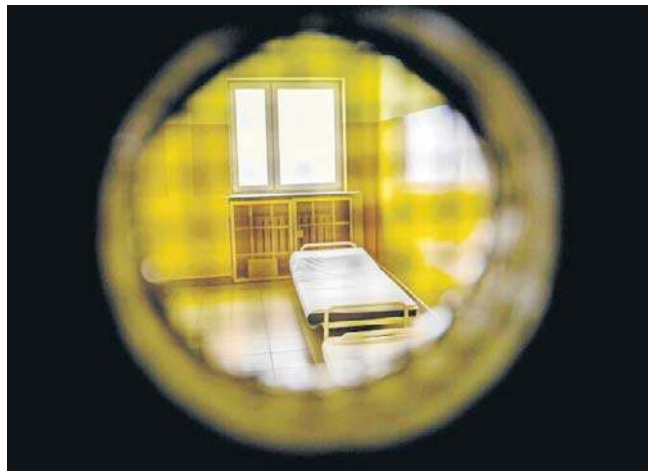
i astma - twierdzi dr Laurel Redding, adiunkt epidemiologii w Penn Vet.

● Wierne jak psy

Dla niektórych miłośników psów relacja z kotem nie wydaje się równie głęboka jak ta, którą mają ze swoim pupilem. Wiele osób, które ze względu na wiek lub stan zdrowia, nie mogą już opiekować się bardziej absorbującym zwierzęciem, waha się, gdy ma go zastąpić niewymagającym spacerów kotem.

Do adopcji kota mogą przekonać ich wyniki badań naukowców z Uniwersytetu Stanowego Oregonu, według których koty żyją z człowiekiem, ponieważ jest on dla nich źródłem i gwarantem bezpieczeństwa.

Co ciekawe, badanie udowodniło także, że koty przywiązują się do człowieka w takim samym stopniu co psy.



Luka w przepisach ujawnia chaos decyzyjny w systemie ratowania zdrowia

Nietrzeźwi pacjenci w szpitalach psychiatrycznych?

Barbara Wesola
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdzie powinna trafić osoba nietrzeźwa, która wymaga pomocy medycznej - na izbę wytrzeźwień czy do szpitala psychiatrycznego?

W Polsce wciąż brakuje jasnych przepisów, które jednoznacznie regulowałyby takie sytuacje. W interpelacji skierowanej do Ministerstwa Zdrowia dr Tomasz Rzymkowski pyta wprost, czy obecny system nie prowadzi do niebezpiecznych konsekwencji.

W interpelacji złożonej do ministra zdrowia zwrócono uwagę, że ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej nie przewiduje odrębnych zasad postępowania wobec osób nietrzeźwych. W praktyce oznacza to, że są one traktowane jak każdy inny pacjent.

Autor interpelacji wskazuje, że lekarz dyżurny w szpitalu psychiatrycznym nie może odmówić hospitalizacji osoby przywiezionej przez policję lub zespół ratownictwa medycznego, dopóki nie przeprowadzi podstawowej diagnostyki wykluczającej zagrożenie życia lub zdrowia. Nawet jeśli pacjent znajduje się pod wpływem alkoholu, placówka musi go przyjąć. Historia już jednak pokazała, że to nie jest właściwa droga.

W interpelacji podkreślono, że takie rozwiązywanie budzi poważne wątpliwości. Zdaniem dr Rzymkowskiego, szpitale psychiatryczne - zwłaszcza monospecjalistyczne - nie są przygotowane do opieki nad osobami nietrzeźwymi, które często wymagają intensywnego monitorowania stanu somatycznego i terapii dla osób uzależnionych.

W dokumencie przywołano opinie lekarzy, według których placówki psychiatryczne często nie dysponują odpowiednią aparaturą diagnostyczną ani zespołem specjalistów innych dziedzin. Zacytowano stanowisko le-

karzy z Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, którzy wskazują na systemowy problem:

„Placówki monospecjalistyczne absolutnie nie mają narzędzi, aby odpowiednio zaopiekować się takim pacjentem”.

Autor interpelacji zwraca uwagę, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą i osoby w takim stanie wymagają fachowej terapii. Jednocześnie podkreśla, że znaczna część nietrzeźwych pacjentów powinna trafić na izbę wytrzeźwień, a nie do szpitala psychiatrycznego.

W interpelacji dr Rzymkowski nawiązuje do głośniejszej sprawy opisanej w grudniu 2025 roku przez Wirtualną Polskę, dotyczącej śmierci 32-letniej pacjentki z alkoholowym zespołem odstawiennym, która trafiła do szpitala psychiatrycznego i zmarła po zatrzymaniu krążenia. Autor dokumentu zaznacza, że to wydarzenie pokazuje, jak poważne mogą być skutki obecnych luk systemowych.

„W takich warunkach - mówi cytowana w artykule lekarka - oddział detoksykacyjny nie ma prawa istnieć. A masowe kierowanie pacjentów alkoholowych, którzy są tykającymi bombami, do szpitali psychiatrycznych, to błąd całego systemu. I prośenie się o tragedię”.

Na końcu interpelacji sformułowano dwa konkretne pytania skierowane do ministra zdrowia. Dotyczą braku przepisów kompleksowo regulujących możliwość odmowy hospitalizacji osób nietrzeźwych, w szczególności w szpitalach psychiatrycznych, sposobów zaradzenia niedostosowaniu szpitali psychiatrycznych do opieki nad pacjentami pod wpływem alkoholu, jeśli nowe regulacje nie zostaną wprowadzone.

Na moment publikacji odpowiedź ministerstwa zdrowia nie została jeszcze udzielona. Zgodnie z procedurą resort ma na to 21 dni od daty wpływu interpelacji.

Najbardziej nietypowe objawy raka, które zaskakują nawet lekarzy. Na co musisz uważać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Największą przeszkodę w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy: nowotwory dają czasem przedziwne objawy, które zaskakują nawet specjalistów.

Według nowego raportu, przygotowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy, nowotwory złośliwe zabijają obecnie w Polsce niemal 100 tys. osób rocznie i są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków, po chorobach układu krążenia. Każdego roku nowotwory złośliwe diagnozowane są u ok. 90 tys. mężczyzn i prawie 92 tys. kobiet, na raka choruje coraz więcej osób młodszych, 20- i 30-latków. Z rakiem trudno się walczy, bo też trudno go wykryć, a późna diagnoza utrudnia leczenie. W zależności od tego, jaką część ciała atakuje guz, nowotwór może dawać typowe dla danego organu objawy, lub też objawiać się ogólnoustrojowo, tzn. wpływając na stan całego ciała i ogólne samopoczucie. Nowotwory potrafią też zaskoczyć nawet lekarzy, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami.

Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinniśmy zwracać uwagę? Poniżej praktyczna lista możliwych objawów nowotworu.

Najważniejsze objawy raka

Do najbardziej typowych objawów raka, które można wcześniej zidentyfikować samemu, należą:

- Zmiany skórne: owrzodzenie skóry lub sutków, wycieki z sutków, zmiana wyglądu znamion na skórze
- Nagła asymetria części ciała: piersi, jąder lub innych
- Wyczuwalne pod skórą guzy.

Nietypowe objawy raka

To objawy, które mogą wywoływać także inne choroby, np. infekcje. Przy raku objawy występują jednak bez wyraźnej dostrzegalnej przyczyny, utrzymują się przez długi czas i często wracają.

Na te symptomy powinniśmy zwracać uwagę:

- Ogólny stan zapalny bez wykrywalnej infekcji - powiększone węzły chłonne, gorączka, ból mięśni i kości, stałe zmęczenie



Niektóre objawy raka zbijają z tropu nawet lekarzy

- Bóle bez urazów, odczuwalne w jamie brzusznej, klatce piersiowej, okolicach łędźwi
- Krwawienia bez urazów - krew w moczu, kale i ślinie
- Zmiana kształtu stolca (np. na nietypowo cienki)
- Nagła i niezamierzona utrata wagi
- Obfite zimne poty w czasie snu
- Trudności w przełykaniu
- Chroniczny kaszel, zmieniający charakter, ale utrzymujący się stale
- Silne i nawracające bóle głowy
- Zaburzenia świadomości, ataki padaczki
- Złe samopoczucie o poranku: kaszel, ból gardła, zmęczenie utrzymujące się przez resztę dnia.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak krwi

Aby wykryć rozwijającą się chorobę, należy przeprowadzić szereg badań, zaczynając od tradycyjnej morfologii krwi z rozmazem mikroskopowym - to jedno z podstawowych badań, które może wykazać nieprawidłowości sugerujące białaczkę lub inne nowotwory krwi. Wykorzystuje się także m.in. ● biopsję aspiracyjną szpiku kostnego lub trepanobiopsję ● badanie histopatologiczne, ● badania obrazowe (np. USG, PET-CT), ● metody chirurgiczne.

Czym są zespoły paranowotworowe?

To bardzo nietypowe zespoły objawowe, wywołane pośrednio przez nowotwór, ale nie wynikające wprost z inwazji guza na dany narząd. Mogą wystąpić w innych zakątkach ciała i często zbijają lekarzy z tropu. Do objawów dawanych przez różnego rodzaju zespoły paranowotworowe mogą należeć np.:

- hipoglikemia
- nadmierne owłosienie u kobiet
- drganie gałek ocznych
- światłowstręt
- częsta zakrzepica
- osłabienie czucia powierzchniowego
- trudność z podnoszeniem rąk do góry.

Jak zapobiec rakowi?

Nawet najdokładniejsze przyglądanie się swojemu ciału w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów choroby nie zastąpi profilaktyki. Aby wykryć raka w najwcześniejszym stadium, musisz się regularnie badać. Należy wykonywać przede wszystkim badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i cytologia.

Unikaj tych rzeczy

Na wystąpienie wielu chorób nie mamy wpływu. Jednak nasz tryb życia i dieta mogą nam pomóc znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na niektóre z nich. I odwrotnie, spożywając produkty, które nie wnoszą do naszej diety żadnych warto-

ści odżywczych, a tylko nam szkodzą lub trzymając się niezdrowych nawyków sami sobie robimy krzywdę i narażamy się na rozwój wielu schorzeń.

● Papierosy - mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia

● Alkohol - z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa.

● Napoje gazowane - kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2.

● Biały chleb - pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

Nowa metoda wykrywania choroby Alzheimera może zmienić wszystko



Być może już niedługo będzie można wykryć Alzheimera szybciej i łatwiej, nawet bez wychodzenia z domu. Nawet pacjent bez przeszkolenia sobie poradzi

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Być może już niedługo sami pacjenci bez żadnego przeszkolenia będą mogli we własnych domach wykonywać kluczową czynność, potrzebną do wczesnego wykrycia choroby Alzheimera.

Wczesne wykrywanie choroby Alzheimera staje się coraz łatwiejsze. Trwają badania nad nową metodą analizy krwi, która być może w niedalekiej przyszłości bardzo przyspieszy stawianie diagnozy.

Do niedawna głównym sposobem diagnozowania Alzheimera było badanie płynu mózgowo-rdzeniowego. Ostatnio zaczęto stosować łatwiejszą metodę: analizę biomarkerów krwi, zwłaszcza biomarkera p-tau217, który daje wgląd w procesy zachodzące w mózgu na wczesnych etapach choroby Alzheimera. Niestety, krew do badania musi być pobierana z żyły, a potem szybko odwirowana, przechowywana i transportowana w odpowiednich warunkach. To wszystko sprawia, że analiza markera p-tau217 wymaga sporo zachodu.

Trwają jednak prace nad nową metodą pozyskiwania biomarkera do analizy. Na portalu naukowym „Nature Medicine” ukazał się artykuł pt. „A minimally invasive dried blood spot biomarker test for the detection

of Alzheimer’s disease pathology”, którego autorzy dowodzą, że krew do badań biomarkera p-tau217 może być także pobrana o wiele prościej, z opuszka palca, a potem przeniesiona na specjalną kartę i wysuszona. Badania wykazały, że wysuszona krew i osocze pozwalają badać biomarker p-tau217 niemal tak samo dokładnie, jak osocze żyłne (parametry diagnostyczne są słabsze, ale wystarczające do stawiania diagnozy). Pobieranie krwi z opuszka jest mniej inwazyjne, a karta z wysuszoną krwią łatwiejsza do przechowywania i transportu. Testy przeprowadzono na ponad 300 osobach. Wyniki są obiecujące: pobieranie krwi z opuszka i suszenie jest szybsze i łatwiejsze do wykonania poza gabinetem lekarskim niż klasyczne pobranie z żyły. Okazało się też, że nieprzeszkoleni pacjenci radzą sobie z nim całkiem dobrze, co wskazuje, że w przyszłości ta metoda pobierania krwi do badań pod kątem Alzheimera może stać się najpopularniejsza. Pacjenci będą mogli sami pobrać sobie krew w domu, a potem przesłać do badań kartę z wysuszoną próbka.

Istnieje także domowa metoda wykrywania ogólnych zaburzeń poznawczych w postaci tzw. testu SAGE. Jak to działa?

SAGE, czyli Samodzielny Egzamin Gerokognitywny (ang. The Self-Administered Gerocognitive Exam) został opracowany przez doktora Douglasa Scharre

z Wexner Medical Center na Uniwersytecie Stanowym Ohio (USA). Wykrywa zaburzenia poznawcze, które mogą być oznaką różnych chorób, w tym demencji, Alzheimera czy mikro-udarów. Test sprawdza pamięć, orientację, umiejętności myślenia abstrakcyjnego, przeprowadzania obliczeń, posługiwanie się

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest choroba Alzheimera?

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska naukowca, który opisał ją po raz pierwszy. Alois Alzheimer był niemieckim psychiatrą i neuropatologiem, pracującym na Uniwersytecie Wrocławskim. Opisał specyficzne zmiany w mózgu chorujących osób już w roku 1906. Od tamtej pory dowiedzieliśmy się wiele o chorobie Alzheimera, jednak nasza wiedza wciąż nie jest pełna. Powolny zanik kory mózgowej to proces nieodwracalny i postępujący, który w efekcie prowadzi do śmierci pacjenta. Od momentu, w którym pojawiają się pierwsze objawy Alzheimera, chory żyje przeciętnie około 7 lat.

językiem, funkcje wykonawcze, zdolności konstrukcyjne.

Metoda SAGE była testowana przez kilka lat na ponad 600 pacjentach i dziś cieszy się uznaniem specjalistów. Pozwala wykryć zaburzenia na ok. 6 miesięcy wcześniej niż standardowe metody. Jest też dobrym sposobem ewaluacji ogólnej kondycji mentalnej pacjenta i może być przeprowadzany regularnie – praktycznie nic nie kosztuje i nie zajmuje wiele czasu.

Jak przeprowadzić test SAGE? Wystarczy wypełnić formularz z kilkoma zadaniami. Formularz dostępny jest na oficjalnej stronie Uniwersytetu Stanowego Ohio. Należy go ściągnąć, wydrukować i wypełnić długopisem. Możesz go ściągnąć i wydrukować dla bliskiej osoby, która nie radzi sobie z komputerami, np. babci czy dziadka. Przykładowa karta testu w języku polskim jest dostępna na stronie <https://wexnermedical.osu.edu>. Wypełnienie testu zajmuje ok. 15 minut. Po wypełnieniu należy pokazać go lekarzowi do interpretacji. Instrukcja obliczania wyniku także jest dostępna online w języku polskim.

W teście SAGE można zdobyć maksymalnie 22 punkty. Wynik od 17 punktów wzwyż uznaje się za normalny – nie ma oznak zaburzeń poznawczych. Jeśli pacjent wykonuje test regularnie co 6 miesięcy i w ciągu 1,5 roku jego wynik spadnie o 2-3 punkty, należy się zaniepokoić i podjąć dalsze badania.

Wszechstronna i tania maść z apteki

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Zimą skóra łatwo się przesusza, łuszczy i swędzi. Jednak wiele kosmetyków nawilżających, zamiast ją regenerować, podrażnia. Ta wszechstronna maść zregeneruje suchą skórę.

Zimą masz problem z suchą i swędzącą skórą? Wypróbuj tę wszechstronną maść, która nie dość, że nawilża i odbudowuje suchą skórę, to jeszcze przyspiesza gojenie ran, a nawet wspiera odbudowę kości przy złamaniach. Maść z żywokostu to kosmetyczny must have na zimę i nie tylko.

Jak działa maść żywokostowa?

Żywokost lekarski (Symphytum officinale) jest rośliną wieloletnią należącą do rodziny ogórecznikowatych i w Polsce występuje pospolicie na terenie całego kraju. Spotkać go można też w innych miejscach na terenie Europy oraz w Azji Mniejszej, środkowej i na Syberii. Rośnie na terenach podmokłych, obrzeżach jezior i rzek, podmokłych lasach i zaroślach.

Żywokost zawiera silyny, polifenole, fruktany, krzem, garbniki, asparaginę, alantoinę, kwas digalusowy, kwas chlorogenowy, kwas kawowy, rozmarynowy, trójterpen – izobauerenol, sole potasu, wapnia i sodu, glikuromannany oraz alkaloidy pirolyzidynowe. Ze względu na zawartość alkaloidów o działaniu rakcerogennym zaliczany jest do roślin trujących, dlatego wewnętrzne używanie go zostało zakazane. Komisja E dopuszcza jedynie zewnętrzne stosowanie żywokostu w formie 5-20 proc. maści i żelu. W tych produktach stosuje się wyciąg z korzenia żywokostu lekarskiego.

Nawilża, regeneruje, uelastycznia...

Maść żywokostowa jest przeznaczona do pielęgnacji

suchej i wrażliwej skóry podrażnionej czynnikami zewnętrznymi, ale też przyspiesza gojenie ran, proces regeneracji naskórka, a nawet ubytków kostnych.

Wskazana jest również do stosowania po oparzeniach i odmrożeniach, a także w przypadku odleżyn, odparzeń czy owrzodzeń.

Maść z żywokostu regeneruje, nawilża i odżywia skórę, a także uelastycznia ją i zmiękcza. Zawarta w wyciągu z żywokostu alantoina działa przeciwzapalnie i łagodząco.

Stosowanie maści na rany zmniejsza ryzyko powstania blizn.

Jak informuje dr Henryk Różański, żywokost pobudza zianinowanie, czyli powstawanie nowej tkanki łącznej, łagodzi stany zapalne skóry, aktywuje także procesy regeneracji chrząstek i kości oraz przyspiesza zrostanie się kości złamanych i pękniętych.

Jak stosować maść żywokostową?

Jeśli stosujesz maść z żywokostu w celu regeneracji i nawilżenia skóry nanieś cienką warstwę preparatu z żywokostu na skórę i pozostaw do wchłonięcia. W przypadku bólu stawów czy w razie potrzeby regeneracji kości wsmaruj większą ilość maści w wybrane miejsce, wykonując masaż aż do wchłonięcia produktu.

Przeciwwskazania do stosowania maści z żywokostu

Maści z żywokostem nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek z jej składników. Ostrożność podczas stosowania maści z żywokostu powinny zachować kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią. Jak każdy produkt może ona wywołać działania niepożądane. Jeśli takie wystąpią, nie używaj maści i skonsultuj się z lekarzem.



Maść z żywokostu nie tylko łagodzi podrażnienia i przynosi ulgę skórze, ale też przyspiesza gojenie ran, a nawet wspomaga odbudowę kości

Piękne miłości dzieją się nie tylko w walentynki, ale między ludźmi, którzy wybrali siebie na każdy dzień. Bo im RAZEM NAJLEPIEJ! Też tak macie? Zgłoście się!

kb
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jesteśmy po pierwszym tygodniu głosowania w plebiscytcie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety pokazujemy zdjęcia pierwszych liderów Waszego głosowania.

Spójrzcie na te zdjęcia. Czasami bardzo naturalne, czasami zabawne, czasami wzruszające.

Każde inne. Ale każde prawdziwe. - Nasi Czytelnicy wybiorą spośród wszystkich zgłoszonych par te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu: - Na zwycięzców czekają nagrody.

A te nagrody to - między innymi - wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji. A na finał za jedzenie nagroda główna, bo będzie to...

...samochód! Piękny, nowiutki Citroen C3 Aircross Plus!

Na zdjęciach par już zgłoszonych do akcji miłość widoczna jest i w spojrzeniu idących ze sobą przez życie od wielu lat, i w uśmiechu tych, którzy dopiero uczą się swoich gestów, nawyków, poranków. Na jednych zdjęciach widać śmiech, na innych czułość. Na wszystkich - bliskość. To właśnie te i inne fotografie two-

rzą karty naszego wspólnego albumu Razem Najlepiej 2026. Albumu regionu, w którym miłość nie jest wielkim hasłem od wielkich walentynek, ale codziennością. Jest spacerem, wspólną kawą, objęciem.

Jeśli czytając, to pomyślicie, „przecież my też tak mamy” - to... znak, że warto się zgłosić do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Jeszcze możecie - na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Pamiętajcie jednak, ta akcja nie jest konkursem na perfekcyjność. Nie chodzi o Wasze idealne zdjęcie ani najbardziej spektakularną historię miłosną. Chodzi o odwagę, aby powiedzieć światu: „To jesteśmy my. To jest moja najulubiejsza osoba na świecie. To nasze bycie razem”. Chodzi o chwilę zatrzymania w codziennym biegu i spojrzenie na siebie z boku, by dać sobie okazję na przygodę

jako para. Publikujemy dziś kadry liderów akcji, by pokazać ich miłości - i pokazać, że nie trzeba profesjonalnej sesji ani idealnej scenerii, by miłość wiisała w powietrzu. Wystarczy być razem. Wystarczy spojrzeć na siebie tak, jak patrzycie zawsze. Przecież to Wasz najulubiejszy człowiek na świecie!

Szczegóły na poranny.pl/razem-najlepiej i wspolczesna.pl/razem-najlepiej

RAZEM DO 10 LAT WŁĄCZNIE



Paulina Panasz i Krzysztof Malinowski, powiat bielski i powiat hajnowski



Karolina i Szymon Szarejko, Suwałki i powiat suwalski



Lena Cudna i Wojciech Michałkiewicz, powiat grajewski



Sylwia Gedrowicz i Grzegorz Strapczuk, Łomża i powiaty łomżyński, kolneński



Anna Winiewicz i Mateusz Mazurczak, Białystok



Urszula Mucharska i Marcin Mech, Białystok



Wojciech i Iwona Głowaccy, powiat białostocki



Anna i Zdzisław Kamińscy, powiat siemiatycki

RAZEM WIĘCEJ NIŻ 10 LAT



Aurelia i Janusz Malec, powiat bielski i powiat hajnowski



Natalia i Jacek Żelązyk, Białystok



Ewa i Sławomir Grabarz, powiat wysokomazowiecki i powiat zambrowski



Joanna i Łukasz Suchoccy, Suwałki i powiat suwalski



Jolanta Beata Borawska i Janusz Borawski, Łomża i powiaty łomżyński, kolneński



Anna i Piotr Ciesnowscy, powiat białostocki



Anna i Tadeusz Kazimierczuk, powiat siemiatycki



Beata Wyszyńska-Uliś i Krzysztof Uliś, powiaty augustowski i sejneński

REKLAMA

0011480094

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 r., poz. 311) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadamia się, że w dniu 12.02.2026 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Wójta Gminy Grabowo, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa części drogi gminnej nr 104263B relacji Przyborowo do drogi powiatowej nr 1869B” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 55, 56, 59 – obręb nr 0023 Przyborowo, gmina Grabowo;
Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogie (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **8/1 i 8/2 (8), 9/3 (9/1), 10/1 (10), 15/1 i 15/2 (15), 16/1 (16), 34/1 (34), 36/1 (36), 61/1 i 61/2 (61), 163/1 (163), 164/4 (164/1), 165/1 (165), 166/4 (166/3), 167/6 (167/4), 167/8 (167/5), 196/1 (196)** – obręb 0023 Przyborowo, gmina Grabowo;

Działki, które w całości stają się własnością Gminy Grabowo nr ewid.: 35 – obręb 0023 Przyborowo, gmina Grabowo.

Z aktami ww. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 86 278 48 85 lub 86 278 48 84 - w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA

0011480388

OGŁOSZENIE**BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW
O PRZEPROWADZENIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH**

Na podstawie art. 8h, i, j, art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz uchwały nr 89/XIV/2025 Rady Miasta Zambrów z dnia 23 września 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującego obszar położony w obrębie ulic: Wądołkowskiej, Lipowej i Ogrodowej, Burmistrz Miasta Zambrów **zaprasza na konsultacje społeczne** w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującego obszar położony w obrębie ulic: Wądołkowskiej, Lipowej i Ogrodowej wraz z prognozą oddziaływań na środowisko.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- Zbieranie uwag w terminie **od 18 lutego do 20 marca 2026 r.** Uwagi do konsultowanego projektu można wnieść w formie papierowej w Urzędzie Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pok. nr 225 lub elektronicznie za pomocą poczty elektronicznej na adres: um@zambrow.pl lub platformy ePUAP na adres skrytki: 7380qgmefv/SkrytkaESP. Przedmiotowe uwagi należy składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”, który dostępny jest:
 - w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pok. nr 209;
 - w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Zambrów pod adresem <https://bip.zambrow.pl/artukul/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego>;
 - na stronie Urzędu Miasta Zambrów <https://zambrow.pl/>, <https://bip.zambrow.pl/artukul/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego>.
- Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu, które odbędzie się w dniu **26 lutego 2026 r.** w siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie, ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 2a, 18-300 Zambrów, Mała Galeria – na parterze w godzinach **16.00-18.00**.
- Dyżur projektanta, który odbędzie się w dniu **4 marca 2026 r.** w siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie, ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 2a, 18-300 Zambrów, Mała Galeria – na parterze w godzinach **15.30-17.30**.
- Punkt konsultacyjny w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, pok. 209, w dni robocze w godzinach 8.00-15.00.

Z projektem miejscowego planu można również zapoznać się na stronie internetowej <https://bip.zambrow.pl/artukul/miejscowe-plany-zagospodarowania-przestrzennego>

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z realizacją zadań w zakresie planowania przestrzennego jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów (dane kontaktowe: tel. (86) 271-22-10, (86) 224-46-03, fax (86) 271-21-17, e-mail: um@zambrow.pl, burmistrz@zambrow.pl). Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na formularzach pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępnych w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pok. nr 208, w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów. Kontakt z inspektorem ochrony danych osobowych możliwy jest pod adresem e-mail: inspektorochronydanym@kowalczyk.pro

Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 8h ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Miasta Zambrów danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r., str. 1, ze zm.) przysługują, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Miasta Zambrów
Kazimierz Dąbrowski

REKLAMA

0011480628

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Jerzego Łukaszuka

Wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim



składa

Posel Krzysztof Truskolaski
z przyjaciółmi z Koalicji Obywatelskiej

REKLAMA

0011480092

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2024 r., poz. 311) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadamia się, że w dniu 10.02.2026 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Wójta Gminy Grabowo postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa drogi do wsi Rosochate” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 13/5, 32, 33, 37 – obręb nr 0024 Rosochate, gmina Grabowo, nr ewid.: 86/4, 89/12, 89/13, 90/2, 91/2, 281, 284 – obręb 0302 Świdry-Dobrzyce, gmina Grabowo;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogie (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **13/7 (13/2), 13/9 (13/6), 14/3 (14/1), 15/3 i 15/4 (15/1), 15/6 (15/2), 20/1 (20), 21/1 (21), 22/17 (22/5), 25/3 (25/1)** – obręb 0024 Rosochate, gmina Grabowo, nr ewid.: **88/1 (88)** – obręb 0302 Świdry-Dobrzyce, gmina Grabowo.

Z aktami ww. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30-15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. 86 278 48 85 lub 86 278 48 84 - w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA

0011480885

**Obwieszczenie
Starosty Wysokomazowieckiego**

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki wydał na wniosek Burmistrza Czyżewa reprezentowanego przez Marcina Macko – właściwego zarządcy drogi, decyzję nr 1/2026 z dnia 17 lutego 2026 r. znak: Bl.6740.3.20.2025.MM o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: „Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej nr 107980B w miejscowości Czyżew – Chrapki w km 0+000,00 – 0+181,82” wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości, wycinką drzew i krzewów.

Zakres robót budowlanych obejmuje: budowę jezdni wraz z pobocznymi, przebudowę i rozbudowę skrzyżowania z drogą powiatową, przebudowę i budowę zjazdów, budowę rowów, budowę przepustów pod zjazdami, przebudowę sieci telekomunikacyjnej w zakresie usunięcia kolizji, wycinkę drzew i krzewów.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokim Mazowieckiem, ul. Ludowa 15A, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 33.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokim Mazowieckiem, Urzędu Miejskiego w Czyżewie oraz w prasie lokalnej (zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz uchwałą naczelnego Sądu Administracyjnego z 27 lutego 2017 r. o sygn. akt II OPS 2/16).

Dzień publicznego ogłoszenia obwieszczenia o wydaniu decyzji na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokim Mazowieckiem: **18 lutego 2026 r.**

Jednocześnie informuję, iż zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

DROBNE**Nieruchomości****MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA**

BIALYSTOK, centrum, 50m², 2-pok, lp., małżeństwu, 1500zł +liczniki 734-138-811, 664-459-051

Praca**ZATRUDNIĘ**

POSZUKIWANA księgowa Wspólnot Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

Usługi**BUDOWLANO-REMONTOWE**

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

INSTALACYJNE

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

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

Różne

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

Rolnicze**ZWIERZĘTA HODOWLANE**

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011480855

ZARZĄD

Białystok, dnia 17 lutego 2026 r.

POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
15-569 Białystok, ul. Borsucza 2

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

- Zarząd Powiatu Białostockiego ogłasza **pierwszy przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowej położonej w Supraślu przy ul. Dolnej 21, oznaczonej w operacie ewidencji gruntów i budynków jako działka 624 o powierzchni 0,1846 ha, zabudowanej dwukondygnacyjnym budynkiem o powierzchni użytkowej 247 m², dla której Sąd Rejonowy w Białymstoku IX Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr B1B/00112868/8, stanowiącej własność Powiatu Białostockiego.**
- Wywoławcza kwota miesięcznego czynszu dzierżawnego wynosi 2 000,00 zł netto (słownie: dwa tysiące złotych) plus podatek VAT.**
- Termin i miejsce przetargu: 1 kwietnia 2026 r., godz. 10:00**, sala konferencyjna (I piętro) nowej części budynku Starostwa Powiatowego w Białymstoku, ul. Borsucza 2.
- Wysokość wadium w pieniądzu wynosi: 200,00 zł (słownie: dwieście złotych)**, płatne do dnia **26 marca 2026 r.** na rachunek Starostwa Powiatowego w Białymstoku nr: 46 1020 1332 0000 1102 0385 2449. Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na ww. konto.
- Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:** Pełna treść ogłoszenia opublikowana jest na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Białymstoku (<https://samorząd.gov.pl/web/powiat-bialostocki>), w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białymstoku przy ul. Borsuczej 2.
- Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje:** Wydział Geodezji, Katastru i Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Białymstoku, przy ul. Borsuczej 2 (pokój 126, tel. 85 740 63 93).

CZŁONEK ZARZĄDU

Jan Gradkowski

WICESTAROSTA

Roman Czepe

REKLAMA

0011479605

BURMISTRZ CZYŻEWA

Działając na podstawie art. 35, ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 18.02.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34 został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Miejskim w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34, pok. nr 7, tel. 86 2760536, 86 2755036.

REKLAMA

0011480110

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Janów, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy oraz stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Janów (bip.janow.com.pl) został umieszczony na okres 21 dni (od 18.02.2026 r.) **wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Janów, przeznaczonych do najmu i dzierżawy.**

Nigdy nie mogłabym być z nerwowym facetem. Ja potrzebuję faceta, który wycisza



Małgorzata Rozenek w podcaście „Jestem kobietą” Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 26

Roksana Węgiel założyła maskę

Młoda piosenkarka i Kevin Mglej z okazji święta zakochanych wybrali się na elegancką kolację. W sieci podzielili się obszerną relacją. Ona postawiła na czarną suknię z wycięciami i głębokim dekoltem. On przywdział białą koszulę i garnitur. Ich stylizacje dopełniały... maski na oczach.



Mississippi w ogniu

Stopklatka, 20:00
USA, 1964 r. W Meridan, miasteczku opanowanym przez Ku Klux Klan, FBI prowadzi śledztwo w sprawie brutalnego morderstwa afroamerykanki oraz dwóch obrońców praw czarnej społeczności. Agenci szybko przeokucją się, że mieszkańcy nie będą im pomagać.

Piep*żyć Mickiewicza

Polsat, 21:35
Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca Jan Sienkiewicz podejmuje pracę jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia grupa zbuntowanych wyrostków. Nauczyciel, uzbrojony w literaturę i niekonwencjonalne metody nauczania, podejmuje wyzwanie.

Największe miasta świata

BBC Earth, 22:55
Hongkong to rozległe miasto, które wzbogaciło się dzięki handlowi na wielką skalę. Autorzy dokumentu odwiedzają mieszkańców domów o rozmiarach spizarni oraz poznają miejscowe tradycje.

W co wierzą Osbournowie

Metro, 23:00
Legendarny rockman Ozzy Osbourne i jego żona Sharon Osbourne są sceptykami w kwestii zjawisk paranormalnych. Wraz z synem Jackiem oglądają najbardziej szalone i nadprzyrodzone aktywności, jakie nagrano. Czy uwierzą w duchy?



Poziomo:

- 3) upominek dla solenizanta,
- 10) narzędzie do wyciągania gwoździ,
- 11) zespół bloków mieszkalnych,
- 12) pejoratywne określenie biurokraty,
- 13) mieszkańiec wawelskiego grodu,
- 15) domowe – do odrobienia,
- 17) kraina przylegająca do Mazur,
- 18) myszka na ciele,
- 20) przejmująca, czasem czarna,
- 22) ... Rourke, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 23) burza z porywistym wiatrem nad oceanem,
- 26) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 28) werbunek do wojska,
- 29) wierzchnie nakrycie namiotu,
- 32) pierożek naderwany śliwką,
- 34) uczucie przerażenia, bojaźń,
- 35) jeden z trzech rodzajów literacki,
- 36) najstarszy w rodzinie,
- 37) napis nad tekstem artykułu.

Pionowo:

- 1) wydany przez dowódcę,
- 2) działowa w pomieszczeniu,
- 3) imię wielu papieży,
- 4) subiektywne przeżycie, odczucie,
- 5) serial amerykański, prequel „Gry o tron”,
- 6) budynki przeznaczone do kwaterowania żołnierzy,
- 7) płaski w gimnastyce,



AUTOPROMOCJA 0110987265

**Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele Magazynem**

☎ 85 875 07 30

- 8) stawia piec kafłowe,
- 9) kary koń z domieszką białych włosów,
- 14) „... w operze”, musical Andrew Webers,
- 16) jednostka natężenia prądu,
- 19) wyraz oznaczający kogoś lub coś,
- 21) ostra przyprawa kuchenna,
- 24) główny posiłek dnia,
- 25) Ferdynand, pierwszy że-

- glarz, który opłynął Ziemię,
- 27) krzywa płaska kreślona cyrklem,
- 28) zakręt rzeki, meander,
- 30) wizerunek twarzy widzianej z boku,
- 31) ozdobna metalowa część pasa,
- 33) w portfelu Holenderki,
- 34) dochód uzyskany ze sprzedaży towarów.

ROZWIĄZANIE NR 25

D	E	M	O	B	I	L	W	P	A	L	I	S	A	D	A	
A	O	U	A	W	I	Z	O	A	O	A						
L	I	N	O	T	Y	P	Z	R	E	N	E	S	A	N	S	
I	E	I	T	O	A	S	T	I	N	T						
A	U	T	O	K	R	O	S	P	O	J	E	D	Y	N	E	K
R	R	R		P	O	L	I	S	A	E	A	E	I			
L	O	N	D	Y	N	I	B	S	Z	D	R	O	W	I	E	
D	O	O	P	A	L	A	C	Z	N	O	L					
T	A	R	N	O	W			Z	A	C	Z	Y	N			
O	O	O	Y					A	H	I						
O	B	W	I	E	S			P	A	L	E	T	A			
T	N	W						A	E	E						
S	P	I	N	K	I			S	O	B	O	T	A			
I	N	A						K	A	N						
E	T	A	N	T	A	N	Z	A	N	I	A	K	R	O	K	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale z rozważnością. Horoskop dzienny mówi, że spontaniczny krok przyniesie Ci dziś korzyść i spokój. Czekaj na udany dzień.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na finansach. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że drobna decyzja zapoczątkuje szybszy, niż się spodziewasz. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowa wyjaśni nieporozumienia. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie. Możesz zyskać dzięki temu sprzymierzeńca.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że porządek wokół Ciebie oraz dobre relacje z ludźmi przyniosą Ci ulgę i jasność myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Pokaż inicjatywę w pracy. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś z grona znajomych doceni Twoją kreatywność oraz odwagę działania. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie. Możesz zyskać dzięki temu sprzymierzeńca.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciu w ważnej rozmowie. Wszystko dzięki temu ułoży się po Twojej myśli. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowy pomysł doda energii; zaplanuj krok naprzód i działaj bez wahania. Horoskop dzienny na środę mówi, że wiele dzięki temu osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że cierpliwość będzie Twoją siłą. Niektórzy Ci tego trochę pozadroszczą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablonowe myślenie otworzy drzwi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się swoją wizją z innymi osobami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się atutem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że jeśli okażesz wsparcie, dobro wróci do Ciebie z nawiązką.

Wojciech Topór: Wierzyliśmy w jeden medal, ale trzy?!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek zdobyli srebrny medal w konkursie duetów w skokach narciarskich na dużym obiekcie podczas igrzysk w Mediolanie.

Wygrali Jan Hoerl i Stephan Embacher z Austrii. Brąz wywalczyli Johann Andre Forfang i Kristoffer Eriksen Sundal z Norwegii. Przed skokami sześciu ostatnich zawodników zaczął intensywnie padać śnieg. Pojawili się też mocne podmuchy wiatru. Po nieudanym skoku Tomasiaka jury zdecydowało o przerwaniu konkursu i uwzględnieniu wyników dwóch z trzech planowanych serii.

Pogoda sprzyjała Polakom

Śnieg nie pierwszy raz pomógł polskiemu skoczkowi narciarskiemu w osiągnięciu sukcesu. Obfite opady i wiatr sprawiły, że anulowano rundę finałową, dzięki czemu Tomasiak i Wąsek zdobyli srebro. W 2019 roku podobne okoliczności dały Polakom w Seefeld dwa medale mistrzostw świata (pierwszy Dawid Kubacki, drugi Kamil Stoch).

To 27. medal olimpijski w historii startów polskich sportowców na zimowych igrzyskach, a czwarty podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W tej dyscyplinie sportu to 13. olimpijski krążek Biało-Czerwonych.

Historyczny wyczyn

Kacper Tomasiak został pierwszym polskim skoczkiem narciarskim, który wywalczył trzy medale na jednych igrzyskach. Na normalnej skoczni chłopak z Bielska-Białej był



Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek na skoczni w Predazzo. Polacy przegrali tylko z Austriakami

drugim, a na dużej zajął trzecie miejsce. Jako debiutant na igrzyskach dokonał niesamowitej rzeczy i wpisał się na karty historii nie tylko polskiego olimpizmu w wieku zaledwie 19 lat.

Przed nim po trzy krążki z jednej edycji - licząc letnie i zimowe igrzyska - wywalczyły tylko ikony polskiego sportu: lekkoatletka Irena Szewińska (Tokio, 1964 - złoto i dwa srebra), pływaczka Otylia Jędrzejczak (Ateny, 2004 - złoto i dwa srebra) oraz w zimowych zmaganiach Justyna Kowalczyk (Vancouver, 2010 - złoto, srebro, brąz).

- Skoki Kacpra i Pawła były na bardzo wysokim poziomie,

wkradły się tylko drobne błędy. Dobrze, że odwołano trzecią serię, bo po intensywnych opadach śniegu dalsza rywalizacja nie miała sensu i nie byłaby już sprawiedliwa - mówi w rozmowie z Polska Press Wojciech Topór, trener kadry B polskich skoczków.

Zwłaszcza postawa Pawła Wąska była w poniedziałek sporym, pozytywnym zaskoczeniem. W obecnym sezonie niespełna 27-letni zawodnik spisywał się słabo, nie kwalifikował się nawet do polskiej kadry na poszczególne konkursy Pucharu Świata.

Trener Maciej Maciusiak postawił jednak na lidera Biało-Czerwonych w poprzed-

nim sezonie i ta decyzja okazała się słuszna.

- Paweł rozkręcał się już w treningach, wskakiwał nawet do pierwszej „dziesiątki”, a zawody indywidualne na dużej skoczni już były dobre w jego wykonaniu. Teraz pokazał prawdziwy charakter i wielkie serce do walki. Kacper z kolei jest w tak wielkiej formie, że mimo niewielkiego błędu nie przeszkodziło mu to polecieć bardzo daleko. Drugi skok to już była w jego wykonaniu prawdziwa bomba - dodaje.

Przed igrzyskami mało kto spodziewał się, że polscy skoczkowie wywalczą w Italii chociażby jeden medal. Trzy krążki to wynik zdecydowanie powyżej nawet najśmielszych oczekiwań największych optymistów.

- Będę szczerzy. Chcieliśmy i wierzyliśmy w przynajmniej jeden medal, ale trzy? Nasze szczęście jest przeogromne - podsumował trener Kacpra Tomasiaka w ubiegłym sezonie. Od Calgary do Pekinu - przez dziesięć kolejnych edycji zimowych igrzysk olimpijskich - w skokach narciarskich rozgrywano zawody drużynowe. We Włoszech zastąpiono je duetami.

Konkursy duetów są organizowane od 2023 roku. Pierwszy z nich odbył się w trakcie zawodów Pucharu Świata w amerykańskim Lake Placid. Historyczne zwycięstwo odnieśli reprezentanci Polski: Dawid Kubacki i Piotr Żyła.

Polska ekipa zdobyła podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzem są Mediolan i Cortina d'Ampezzo, już cztery medale. Oprócz skoczków, srebro wywalczył panczenista Władimir Semirunnij na dystansie 10 000 metrów.

©/©

Liga Mistrzów: Zieliński w mroźnej Norwegii, Kochalski z Anglikami

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem do fazy pucharowej Ligi Mistrzów dołączą kolejni Polacy - Piotr Zieliński i Mateusz Kochalski.

Zieliński przeżywa właśnie najpiękniejsze chwile w Interze. W weekend we włoskim klasycznym golem na 3:2 strzelonym tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego rozstrzygnął mecz z Juventusem. Teraz jako lider środka pola ma poprowadzić zespół do awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. Wbrew pozorom czeka go spore wyzwanie; na wyjeździe, w mrozie, z nieobliczalnym rywalem. Bodo/Glimt złożone głównie z norweskich piłkarzy dało się już w tym roku we znaki towarzyszącym drużynom. Na finiszu fazy ligowej ograło nie tylko Manchester City, ale i Atletico Madryt. Wcześniej duże problemy sprawiło Borussia Dortmund i wspomnianemu Juventusowi. Kto jeśli jednak nie Inter z fenomenalnym ostatnio Zielińskim miałby z nim zapunktować? To spotkanie także

w paśmie otwartym - w TVP 1 od godz. 21.00.

Wszystkie trzy pozostałe mecze obejrzymy na kodowanych kanałach Canal+ Sport. Chronologicznie pierwszy polski akcent od godz. 18.45 nastąpi w odległym Azerbejdżanie. Kochalski, łącznie z zimowym okienku z Widzewem Łódź, zamierza dopisać z Karabachem Agdam kolejny piękny rozdział, czyli wygrać czwarty mecz w tej edycji. Czekają bardzo trudne zadanie, ponieważ naprzeciw stanie ofensywa Newcastle United. Polak w przeciwieństwie do kolegów z defensywy prezentuje równą, solidną formę. Dzielnie stawiał już czoła zawodnikom Chelsea czy Napoli (obronił karnego). Bezradny okazał się tylko wobec tym z Liverpoolu, którzy wbili aż sześć bramek.

1/16 finału Ligi Mistrzów

- Środa, 18 lutego
- 18.45 Karabach - Newcastle United
- 21.00 Bodo/Glimt - Inter Mediolan
- 21.00 Club Brugge - Atletico Madryt
- 21.00 Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen



W sobotę Piotr Zieliński stał się bohaterem Interu, strzelając zwycięskiego gola w hicie z Juventusem

Nie tylko prestiż, ale i wielkie pieniądze + luksusowe bonusy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak, zdobywając trzy medale - dwa srebrne i jeden brązowy - na XXV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, może liczyć na godziwe wynagrodzenie.

Zarówno Ministerstwo Sportu i Turystyki, jak i Polski Komitet Olimpijski postarały się, aby najlepsi z naszych sportowców nie mogli narzekać. Stąd milionowe premie, mieszkania, sa-

mochody i... tokeny, czyli w skrócie przedmiot płatniczy niebędący monetą czy banknotem.

Z tytułu nagród zapowiedzianych przez Polski Komitet Olimpijski, do 19-letniego Kacpra Tomasiaka trafi 400 000 (srebrny) i 300 000 złotych (brązowy) za medale indywidualne plus 200 000 złotych za wspólny sukces z Pawłem Wąskiem w konkursie duetów (srebrny).

Ponadto trafi do niego - w postaci tokenów - 550 000 złotych. Do tego dochodzą obrazy, wouchery na wakacje oraz

bizuteria o wartości do 2000 złotych.

Bardziej skomplikowane jest wyliczenie nagród ministerialnych. Zgodnie z ustawą o sporcie, w przypadku zdobycia w czasie tych samych zawodów - w tym wypadku XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - dwóch lub więcej medali, zawodnik otrzymuje TYLKO jedną nagrodę finansową. Jej wysokość nie może przekroczyć 75 procent sumy nagród za poszczególne osiągnięcia.

W przypadku Kacpra Tomasiaka suma jednorazowych

świadczeń wyniesie 218 000 złotych, a 75 procent z tej kwoty to 163 500 złotych.

Oprócz tego skoczek może liczyć na dwuletnie stypendium przewidziane dla najcenniejszego z medali, czyli w tym wypadku srebrnego, a zatem będą to 24 raty po 15 427,26 złotych, czyli łącznie 370 254,24 złotych.

Zatem łącznie będzie to 1 980 000 złotych!!!

Jakby tego było mało, Tomasiak ma już zapewnione tzw. świadczenie olimpijskie, czyli popularną emeryturę olimpij-

ską, która od 1 stycznia tego roku wynosi 5116,99 złotych netto. Te należności finansowe przysługują jednak naszym sportowcom dopiero po ukończeniu 40. roku życia, pod warunkiem, że mają polskie obywatelstwo, są niekarani i nie byli zdyskwalifikowani za doping w wymiarze większym niż 24 miesiące lub więcej niż raz.

Otrzymują ją byli zawodnicy, którzy nie kontynuują kariery sportowej poprzez uczestnictwo w zawodach organizowanych przez polskie związki sportowe.

Na liście płac w zawodach Pucharu Świata w skokach narciarskich Kacper Tomasiak też nie może narzekać. Po 25 z 37 zawodów Polak jest pewny już wypłaty 53 300 euro, czyli równowartość ok. 224 000 złotych...

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

©/©

SPORT

www.sportowy24.pl

W meczu dwóch naszych trzecioligowców Wigry pokonały rezerwy Jagiellonii

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Coraz bliżej jest start III ligi. Już za dwa tygodnie pierwsza, wiosenna kolejka. Nasze drużyny rozegrały dwa sparingi. Po dobrym meczu Wigry Suwałki pokonały Jagiellonię II 4:1.

W Białymstoku, pod „balonem” przy ul. Elewatorskiej spotkały się dwie nasze trzecioligowe drużyny: Wigry Suwałki i Jagiellonia II. Wygrali Suwałczanie 4:1 rozgrywając, jak podkreślił szkoleniowiec Wigier Arkadiusz Szerbowski: najlepszy mecz, od kiedy został trenerem suwalskiej jedenastki.

- Rozegraliśmy obfitujące w płynne akcje spotkanie z wy-



Zespół Wigier Suwałki wygrał z Jagiellonią II Białystok 4:1

magającym rywalem - powiedział trener drużyny, która wygrała z Jagiellonią II 4:1. Bramki dla zwycięzców zdobyli: Eryk Matus, Filip Michałowski, Bartosz Guzdek, Jakub Kwiatkowski.

Wigry Suwałki przed startem wiosennej rundy rozegrają jeszcze dwa sparingi, w sobotę 21 lutego, z litewską Jonavą i Tęczą Biskupiec.

Inny nasz trzecioligowiec, który w tym roku obchodzi 100-lecie, ŁKS Łomża przegrał w Warszawie z Mazovią Mińsk Mazowiecki 1:3.

Dwie bramki dla Mazovii zdobył były piłkarz ŁKS-u, zresztą do którego trafił właśnie z Mazovii Patryk Zych.

- Pierwsze 60 minut było zdecydowanie bardziej intensywne i piłkarskie. W drugiej części gra momentami była bardziej rwana z obydwu stron, co skutkowało dużą liczbą faz przejściowych - powiedział po meczu dla mediów klubowych Mazovii Zych.

Niestety z powodu złych warunków pogodowych odwołane zostały sparingi Wigier Suwałki ze Zniczem Biała Piska i KS Wasilków z KS CK Troszyny.

Jagiellonia II Białystok - Wigry Suwałki 1:4 (0:2)

Bramki dla Wigier: Eryk Matus, Filip Michałowski, Bartosz Guzdek, Jakub Kwiatkowski.

Mazovia Mińsk Mazowiecki - ŁKS Łomża 3:1 (1:1).
Gold dla ŁKS-u: Hubert Antkowiak z karnego.

PIŁKA NOŻNA

Remis Górnika Zabrze z Bruk-Bet Termalica Nieciecza

W meczu kończącym 21. kolejkę PKO Bank Polski Ekstraklasy Bruk-Bet Termalica Nieciecza zremisował u siebie 1:1 (1:1) z Górnikiem Zabrze. Bramkę dla Niecieczy zdobył już w drugiej minucie Morgan Fassbender. Do remisu doprowadził Arkadiusz Kasperkiewicz po samobójcu. Zabrzanie już pięć miesięcy czekają na wyjazdową wygraną. Liderem pozostała Jagiellonia Białystok.



FOT: PAPŁUKASZ GAGULSKI

PIŁKA RĘCZNA

Wygrana SBR Podlasie

W meczu I ligi piłki ręcznej zespół SBR Podlasie Nowe Piekuty pokonał SMS ZPRP Płock 26:22. Dziś SBR Podlasie zagrają kolejny mecz. Na wyjeździe spotkają się z Enea Orłęta Zwoleń.

Żółto-Czerwoni są na fali wznoszącej. 8:1 z BAF Bonito

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTSAL. Jagiellonia Futsal w kolejnym meczu derby I ligi pokonała BAF Bonito 8:1, kontynuując serię zwycięstw w 2026 roku. Przykraj porażki doznała drużyna Futbolu Białystok, ulegając u siebie Futsalowi Szczecin 2:3.

Żółto-Czerwoni w dwóch meczach ligowych i jednym Pucharu Polski strzelili aż 22 gole, tracąc tylko trzy, a starcie z beniaminkiem z BAF Bonito potwierdziło, że wicelider I ligi jest na fali wznoszącej. Potyczka nie była jednak aż tak jednostronna, jak sugeruje wynik, bo rywale Jagi mieli kilka bardzo dobrych okazji, by zaliczyć więcej trafień, ale w bramce faworytów doskonale spisywał się Jurij Kozaczenco.

Futsaliści BAF Bonito stawiali skuteczny opór przez ponad sześć minut, a potem zapłacili słoną cenę za brak precyzji w organizowaniu akcji. Najpierw stracili piłkę w okolicy środka boiska, a po kontrze wynik otworzył Helcer Tachack.

Jeszcze większy błąd przytrafił się beniaminkowi przy trafieniu na 2:0 dla Jagi. Wznawiając grę z autu, goście podali futsalówkę Ołeksandrowi Kolesnykowowi, który mając przed sobą pustą bramkę, zaliczył chyba najtańsze trafienie w tym sezo-



FOT: DAMIAN PRZESTRZELSKI

Jagiellonia Futsal (jaśniejsze stroje) okazała się zdecydowanie lepsza od zespołu BAF Bonito

nie. Ten sam zawodnik, po rozegraniu rzutu wolnego jeszcze przed przerwą podwyższył na 3:0 dla Żółto-Czerwonych.

Po zmianie stron wicelider nadal punktował sąsiadów i dopiero przy wyniku 8:0 honor BAF Bonito uratował Filip Woroszyło, ustalając wynik spotkania. Dotkliwa, derbowa porażka jest bolesna, ale układ sił w tabeli nie zmienia się, bo

wszystkie zespoły zamieszane w walkę o uniknięcie degradacji także poniosły porażki.

O ile porażkę z Jagą zespół BAF Bonito mógł wkalkulować, to z pewnością zawodów odczuwali kibice Futbolu, które fatalnie zaczęło mecz z ekipą ze Szczecin, tracąc gola już w 1. minucie.

Gospodarze ruszyli do odrobienia strat i stworzyli sobie

kilka znakomych sytuacji do wyrównania, m. in. w jednej akcji dwukrotnie trafiając w poprzeczkę. Wreszcie niemoc przełamał Jakub Demiańczuk, który przed przerwą trafił dwukrotnie i gospodarze prowadzili 2:1. Niestety, druga połowa była w wykonaniu białostoczian dużo gorsza, a zespół ze Szczecina nie tylko wyrównał, ale i w końcówce zapewnił sobie zwycięstwo.

- To był mecz, którego nie udźwignęliśmy ani piłkarsko, ani mentalnie. Brakowało jakości, brakowało koncentracji, brakowało tego „zęba”, który powinien być naszym znakiem rozpoznawczym - czytamy na facebookowym profilu Futbolu Białystok.

Jagiellonia Futsal Białystok - BAF Bonito Białystok 8:1 (3:0). Bramki dla Jagiellonii: Ołeksandr Kolesnykow - trzy, Helver Tachack - dwie, Cristian Neme - dwie i Kamil Surmiak; **bramka dla BAF Bonito:** Filip Woroszyło. **Futbal Białystok - Futsal Szczecin 2:3 (2:1). Bramki dla Futbolu:** Jakub Demiańczuk - dwie.

1. Wiara Lecha Poznań	15	43	109-31
2. Jagiellonia Białystok	13	34	81-21
3. Team Łęborg	15	34	74-35
4. Red Devils Chojnice	14	26	46-44
5. Futbol Białystok	15	24	51-48
6. Futsal Szczecin	14	21	37-49
7. AZS UW Wilanów	14	18	46-54
8. AZS UG Gdańsk	14	13	41-55
9. KS Gniezno	15	12	48-70
10. BAF Bonito Białystok	15	10	41-69
11. Dragon Bojano	15	10	41-88
12. TAF Toruń	15	6	24-79

© TAF

Medalowe i rekordowe mistrzostwa Polski lekkoatletów Podlasia

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. W Haliowych Mistrzostwach Polski U18 i U20 lekkoatletów Podlasia Białystok zajęli trzecie miejsce w klasyfikacji medalowej bijąc rekord Polski U20 w sztafetach mieszanych.

Worek z medalami pierwszego dnia mistrzostw otworzyła Oksana Oniszczyk z KS Podlasie Białystok, która wywalczyła srebrny medal

w pchnięciu kulą juniorek młodszych. Zawodniczka uzyskała 14,53 m w piątej próbie konkursu i - podobnie jak przed rokiem - została wicemistrzynią Polski.

Podopieczna trenera Przemysława Zabawskiego po raz kolejny potwierdziła swoją przynależność do krajowej czołówki.

Drugi dzień rywalizacji mistrzostw Polski w Rzeszowie przyniósł kolejne dwa medale. Złoto w pchnięciu kulą zdobyła Dominika Górka (KS Podlasie Białystok), która w piątej pró-



Złota sztafeta mieszana Podlasia Białystok do lat 20 pobiła rekord Polski

bie osiągnęła 13,85 m i sięgnęła po tytuł mistrzyni Polski.

Srebrny medal w skoku wzwyż wywalczyła Julia Jasielon z LUKS Hańcza Suwałki, ustanawiając rekord życiowy - 1,72 m.

Także wicemistrzostwo Polski U18 wywalczył w biegu na 200 metrów Piotr Moskal (KS Podlasie Białystok). Pobiegił 22,22s i ustanowił rekord życiowy.

Kulminacją udanego występu był trzeci dzień mistrzostw. Złoty medal oraz rekord Polski U20 (3:33.68)

w sztafecie 4x400 m zdobył zespół KS Podlasie Białystok w składzie: Adam Lipski, Gabriela Kiersnowska, Oliwier Dondziło i Karolina Piasecka.

Kolejne medale dołożyli:

- **Krzysztof Rybnik** (KS Podlasie Białystok) - złoto w trójskoku U20 (15,90 m),
- **Kornelia Rusiłowicz** z KS Prefbet-Sonarol Łomża - srebro na 3000 m U20 (9:41.67),
- **Mateusz Boltryk** z UKS Czworka Białystok - brąz w siedmioboju U20. © TAF