Rozmowa z dr. hab. nauk medycznych Pawłem Andruszkiewiczem **str. 2**

FOT. UODO

W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego w czasach komuny, czasach wiecznego niedoboru, miałoby być inaczej? – str. 8

POD PARAGRAFEM

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Czwartek 5.02.2026

Nr 29 (5787)
Nakład: 4.290 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Zdrowie. Sezonowe choroby w natarciu. Szpital ogranicza odwiedziny **str. 3**

Ministerstwo Sprawiedliwości chce Karty Rodziny Mundurowej także dla innych służb **str. 6**

Poradnik. Kim jest senior? Granice wiekowe i benefity **str. 13**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

9 771231 812045 06

POGODA

Mróz odpuszcza, ale ma wrócić gołoledź. Drogowcy szykują się na najgorsze **str. 4**

FOT. ARCHIWUM

REGION ŻADEN LEKARZ NIE CHCIAŁ WYPISAĆ AKTU ZGONU

Policjanci całą noc pilnowali ciała

Jakub Roszkowski
Region

Wracamy do sprawy dwuosobowego patrolu policji, który zamiast wypełniać swoje podstawowe obowiązki, musiał pilnować przez całą noc ciała zmarłego mężczyzny. Żaden lekarz nie mógł i nie chciał przyjechać wypisać aktu zgonu.

Do zdarzenia doszło przed weekendem w powiecie koszalińskim, w miejscowości Czaple w gminie Świeszyno. Przypomnijmy, że o sprawie poinformował nas Czytelnik, mieszkaniec miejscowości Czaple. Zauważył, że przed jednym z domów w jego wsi od dłuższego czasu stoi radiowóz. Gdy okazało się, że pojazd stoi też w nocy i z rana, zaniepokoił się. Nikt nie chciał mu powiedzieć, co się wydarzyło, poprosił więc nas o wyjaśnienie zagadki. Okazało się, że doszło do kuriozalnej sytuacji. Na numer alarmowy zadzwonił ktoś z mieszkańców, informując, że od dłuższego czasu nie widział sąsiada. Gdy na miejsce przyjechali policjanci, znaleźli w domu zwłoki mężczyzny. Ten mieszkał sam, nie miał rodziny, nikogo bliskiego. Policjanci zostali więc zobowiązani do zabezpieczenia ciała denata do czasu wypisania aktu zgonu i zabrania go do kostnicy. Prokurator odstąpił od czynności, gdyż śmierć nastąpiła z przyczyn naturalnych.

I tu pojawił się problem. Starostwo nie ma podpisanej umowy z żadnym lekarzem na takie zadanie. Nikt z lekarzy nawet nie odpowiedział na zapytanie starosty w kwestii pełnienia funkcji koronera, czyli lekarza stwierdzającego zgon, nikt więc też nie chciał przyjechać, by akt zgonu wypisać. Dopiero kolejnego dnia pracownica pomocy społecznej wyprosiła wręcz na lekarzu pierwszego kontaktu z pobliskiej przychodni, by taki akt wypisał. I dopiero wtedy patrol policji mógł zostać oddelegowany do zadań, do których jest powołany.

Policjanci przyznają, że była to sytuacja wyjątkowa, do której nie powinno było jednak dojść. - W tym czasie dwuosobowy patrol mógł wykonywać inne czynności, które zdecydowanie bardziej należą do jego obowiązków. Gdyby pojawiła się jakaś nagła sytuacja, w której potrzebni są mundurowi, mielibyśmy wszyscy problem - zauważa aspirant Izabela Sreberska z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.

Okazuje się, że to problem wielu samorządów. Starosta koszaliński Tomasz Tesmer mówi, że właśnie ogłosił kolejne postępowanie w tej sprawie i czeka na jakikolwiek odzew. Na dotychczasowe nikt z lekarzy nie odpowiedział. - A przecież płacimy naprawdę niemałe pieniądze: to 1800 zł za wypisanie jednego aktu zgonu. Problemem jest to, że trzeba być w pogotowiu 24 godziny na dobę - uważa samorządowiec. Przypomina, że w Sejmie leży ustawa, która precyzuje tę sprawę - obowiązki ceduje na wojewodę, ale daje mu też mocniejsze narzędzia do egzekwowania tych obowiązków.

Więcej - str. 4

FOT. ARCHIWUM

Starostwo w Koszalinie nie ma podpisanej umowy z żadnym lekarzem, który może wystawiać akty zgonu. Nikt z lekarzy nawet nie odpowiedział na zapytanie starosty w kwestii pełnienia funkcji koronera

Na potęgę łykamy suplementy i mity o superżywności

Polacy są lekomanami i suplementomanami, a do tego chętnie łykają mity o superfoods. Tymczasem pod ręką mamy to, co zdrowe, lokalne i dużo tańsze **str. 5**

Kraj. Kadrowe trzęsienie ziemi w kierownictwie Służby Ochrony Państwa **str. 6**

Świat. 13-latek przepłynął cztery kilometry. Uratował swoją rodzinę dryfującą na morzu **str. 7**

eprasa.pl 4ad1872795

AUTOPROMOCJA 0010990359

Już w piątek: **Puls i Tygodnik Regionów**

Andrzej Zborowski. Kochają go artyści, kocha publiczność. Nikt tak jak on nie zaprasza do słuchania muzyki

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

5 LUTEGO
POLSKA
1808
Cesarz Napoleon Bonaparte ratyfikował konwencję elbląską w sprawie granic Wolnego Miasta Gdańska.
1831
Armia rosyjska pod wodzą feldmarszałka Iwana Dybicza wkroczyła na teren Królestwa Polskiego w celu stłumienia powstania listopadowego.
1937
Na wniosek wicepremiera i ministra skarbu Eugeniusza Kwiatkowskiego Sejm RP przyjął plan budowy Centralnego Okręgu Przemysłowego.
1943
W Szczecinie i prowincji Pomorze Gestapo aresztowało pod zarzutem szpiegostwa na rzecz aliantów 40 katolików, w tym 11 księży.
1946
Weszła w życie umowa graniczna pomiędzy Polską a ZSRR z 16 sierpnia 1945 roku.
1947
Sejm Ustawodawczy wybrał Bolesława Bieruta na urząd prezydenta Rzeczypospolitej.
1982
W Świdniku odbyła się pierwsza „manifestacja spacerowa" podczas emisji głównego wydania Dziennika Telewizyjnego.
2007
Zainaugurowano rejsy promów na trasie Świnoujście-Trelleborg (Szwecja).

ŚWIAT
1766
88-letni były król Polski i panujący książę Lotaryngii i Baru Stanisław Leszczyński doznał rozległych oparzeń w swym pałacu w Lunéville, gdy jego ubranie zapaliło się od iskry z kominka. Po długiej agonii zmarł 23 lutego.
1924
We francuskim Chamonix zakończyły się I Zimowe Igrzyska Olimpijskie.
1952
W Nowym Jorku na przejściach dla pieszych zamontowano pierwsze sygnały świetlne z napisem „Don't Walk".
1971
Moduł księżycowy statku Apollo 14 z Alanem Shepardem i Edgarem Mitchellem na pokładzie wylądował na Księżycu.
1989
Został zastrzelony Chris Guefroy - ostatnia śmiertelna ofiara próby przekroczenia Muru Berlińskiego.

Intensywna terapia nie jest wszechmocna. COVID-19 unaocznił granice medycyny

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr hab. n. med. Pawłem Andruszkiewiczem, z II Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii WUM.

Anestezjolog wciąż bywa postrzegany jako „lekarz od usypiania przed operacją". To duże uproszczenie?
Ogromne. Pełna nazwa naszej specjalizacji - anestezjologia i intensywna terapia - dobrze oddaje jej zakres. Zajmujemy się nie tylko znieczuleniem do operacji i zabiegów, ale także intensywną terapią, leczeniem bólu, resuscytacją oraz szeroko rozumianą opieką okołooperacyjną. Coraz częściej mówi się wręcz o perioperative medicine, czyli kompleksowej opiece nad pacjentem przed zabiegiem, w jego trakcie i po nim. To jedna z ostatnich naprawdę holistycznych specjalizacji w medycynie.

Co to znaczy „holistyczna" w praktyce klinicznej?
W czasach coraz węższej specjalizacji lekarzy my musimy widzieć pacjenta jako całość. Chirurg skupia się na konkretnym narządzie czy procedurze, a anestezjolog odpowiada jednocześnie za oddychanie, krążenie, świadomość, metabolizm oraz reakcję organizmu na stres i ból. Bez tej perspektywy współczesna medycyna po prostu by nie działała.

Bez anestezjologii istniałaby nowoczesna medycyna?
Nie. Bez skutecznego znieczulenia nie byłoby nowoczesnej chirurgii, transplantologii, kardiochirurgii ani intensywnej terapii. Anestezjologia jest fundamentem bezpieczeństwa pacjenta, choć często pozostaje niewidoczna.

To stosunkowo młoda dziedzina.
W nowoczesnym sensie tak. Przełom nastąpił w połowie XIX wieku, gdy po raz pierwszy udało się skutecznie i w sposób kontrolowany pozbawić pacjenta świadomości podczas operacji. W 1846 roku amerykański dentysta William T. G. Morton zaprezentował znieczulenie eterowe. Kilkanaście lat później chloroform spopularyzował się m.in. dzięki decyzji królowej Victorii, która zgodziła się na znieczulenie porodowe podane przez Johna Snowa. To był moment, w którym ból przestał być postrzegany jako nieunikniony element leczenia.

FOT. ARCHIWUM
Paweł Andruszkiewicz: - Sukces medycyny nie zawsze oznacza powrót do dawnego życia

Pierwszymi „anestezjologami" byli stomatolodzy?
Tak. Anestezjologów jeszcze nie było. Znieczulenia wykonywali dentyści (tak ich wtedy nazywano), chirurdzy, często zakonnice pełniące funkcje pielęgniarskie. Stosowane środki były niestabilne, trudne do dawkowania i łatwopalne. Indukcja znieczulenia trwała długo i bywała burzliwa. Mimo to umożliwiły rozwój chirurgii jako dziedziny precyzyjnej, a nie brutalnego rzemiosła.

Kiedy nastąpił kolejny wielki przełom?
W XX wieku, wraz z narodzinami intensywnej terapii. Kluczowym momentem była epidemia polio w Kopenhadze w 1953 roku. Duński lekarz Bjorn Ibsen wprowadził wentylację mechaniczną przez tracheostomię, ratując setki pacjentów z niewydolnością oddechową. Kilka lat później Peter Safar uporządkował zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej, tworząc schemat ABC, który do dziś obowiązuje na całym świecie.

Wtedy pojawiło się przekonanie, że medycyna może wszystko.
I to było złudzenie. Intensywna terapia ma szanse powodzenia wtedy, gdy niewydolność narządowa jest potencjalnie odwracalna. W Kopenhadze ratowano głównie młodych ludzi z porażeniem mięśni oddechowych, ale ze zdrowymi płucami. Tymczasem u pacjentów z wielochorobowością oraz zaawansowaną i nieodwracalną niewydolnością kluczowych funkcji narządowych te same narzędzia mogą jedynie przedłużać proces umierania.

Pandemia COVID-19 brutalnie to unaoczniła.
Tak. Wbrew krążącym w niektórych środowiskach opiniom to nie zastosowanie respiratoroterapii było przyczyną zgonów. Problemem była ciężka, często nieodwracalna choroba płuc i uogólnione uszkodzenie organizmu. Wiele osób uwierzyło wcześniej, że każdą niewydolność można odwrócić. COVID-19 przypomniał, że medycyna ma swoje granice.

Jednym z najtrudniejszych tematów w intensywnej terapii jest daremność leczenia.
To ogromne wyzwanie etyczne. Coraz częściej pytanie nie brzmi: „czy możemy jeszcze coś zrobić", lecz: „czy dalsze leczenie przyniesie pacjentowi realną korzyść". Jeśli pacjent jest przytomny, powinien współuczestniczyć w decyzjach. Jeśli nie - rozmawiamy z rodziną, próbując dociec, jaka byłaby jego wola. Chodzi o szacunek dla jakości życia, a nie o rezygnację z leczenia.

Intensywna terapia ma też swoją „drugą stronę".
Coraz więcej wiemy o zespole po intensywnej terapii. Pacjenci często zmagają się z trwałym osłabieniem mięśni, zaburzeniami poznawczymi, depresją i zespołem stresu pourazowego. Dotyczy to również ich rodzin. Sukces medycyny nie zawsze oznacza powrót do dawnego życia.

Anestezjologia bywa określana jako specjalizacja „od bezpieczeństwa". Skąd to określenie?
Bo bezpieczeństwo pacjenta jest w centrum wszystkiego, co robimy. Anestezjologia jako jedna z pierwszych specjalizacji wprowadziła systemowe podejście do zapobiegania błędom: checklisty, standardy postępowania, analizę zdarzeń niepożądanych i szkolenia symulacyjne. Zostało to zapisane m.in. w Deklaracji Helsińskiej Bezpieczeństwa w Anestezjologii, która podkreśla, że bezpieczeństwo nie zależy od heroizmu jednostki, lecz od dobrze zaprojektowanego systemu.

Jaką rolę odgrywa dziś symulacja medyczna?
Kluczową. Pozwala trenować reakcje na rzadkie, ale krytyczne sytuacje, takie jak trudne drogi oddechowe czy nagłe zatrzymanie krążenia. Poprawia nie tylko umiejętności techniczne, ale też komunikację i współpracę w zespole.

Kontrowersje budzą pomysły rozdzielenia anestezjologii i intensywnej terapii.
W niektórych krajach taki model istnieje, ale opiera się na wieloletnim, bardzo intensywnym szkoleniu. Wprowadzanie takich rozwiązań w Polsce „na skróty" budzi mój sprzeciw. Intensywna terapia to nie jest intensywna pulmonologia czy kardiologia, lecz opieka nad pacjentem z niewydolnością wielu narządów jednocześnie.

Podobnie dyskutowany jest także temat sedacji wykonywanej przez lekarzy innych specjalności.
Sedacja bywa postrzegana jako coś prostszego niż znieczulenie ogólne, a to nieprawda. Z sedacji płytkiej bardzo łatwo przejść w głęboką, a wtedy pacjent może przestać oddychać. Anestezjolog wie, jak to rozpoznać i jak natychmiast zareagować. Bez odpowiednich kompetencji, które posiada wykształcony anestezjolog, ryzyko dla pacjenta dramatycznie rośnie.

Jak wygląda dziś kształcenie anestezjologów i intensywistów?
To jedno z najbardziej wymagających szkoleń w medycynie. Obejmuje szeroki zakres wiedzy: od farmakologii i fizjologii, przez neurologię, kardiologię i pulmonologię, po komunikację z pacjentem i jego rodziną. Tego nie da się nauczyć szybko ani „modułowo".

Anestezjologów wciąż brakuje.
Mamy tu problem systemowy. To specjalizacja bardzo obciążająca: dyżury nocne, ogromna odpowiedzialność, praca w stresie. Jednocześnie mało widoczna społecznie. Bez rozwiązania problemów kadrowych trudno będzie utrzymać standardy bezpieczeństwa.

Jaką rolę odgrywa w waszej pracy rozmowa z pacjentem?
Coraz większą. Świadoma zgoda nie jest podpisem na formularzu, tylko procesem rozmowy. Pacjent ma prawo wiedzieć, jakie jest ryzyko, jakie są alternatywy i jakie mogą być konsekwencje leczenia - także te nieodwracalne.

Jak będzie wyglądała przyszłość anestezjologii?
To automatyzacja, personalizacja i sztuczna inteligencja. Coraz większą rolę odgrywa monitorowanie mózgu za pomocą EEG. Systemy tzw. zamkniętej pętli będą dostosowywać dawkowanie leków do zindywidualizowanych potrzeb znieczulanego pacjenta w oparciu o monitorowane parametry funkcji życiowych.

Czy sztuczna inteligencja może zastąpić anestezjologa?
Nie. Może być. znakomitym narzędziem wspomagania decyzji, ale odpowiedzialność zawsze pozostanie po stronie lekarza. Anestezjologia uczy pokory wobec granic medycyny. I to się nie zmieni. PAP

eprasa.pl 4ad1872795

nasz
REGION

KOSZALIN

Muzeum w Koszalinie zaprasza 8 lutego w samo południe na interdyscyplinarne spotkanie poświęcone twórczości Caspara Davida Friedricha – najwybitniejszego malarza romantycznego wszechczasów - artysty pochodzącego z Pomorza. Program wydarzenia obejmuje wykład połączony z prezentacją wirtualnych reprodukcji najważniejszych dzieł malarza, projekcje filmowe oraz część artystyczną inspirowaną jego twórczością.

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Piotr Polechoński,
tel. 94 347 35 52
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu" w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

Sezonowe choroby w natarciu. Szpital ogranicza odwiedziny

Joanna Boroń
Region

W Polsce rozprzestrzenia się nowy wariant grypy, tzw. podtyp K. Weszliśmy właśnie w szczyt zachorowań. Sytuacja jest trudna, a będzie gorzej. Koszaliński szpital właśnie ogranicza wizyty na oddziałach. Lekarze apelują: nie jest jeszcze za późno na szczepionkę.

FOT. ARCHIWUM

Koszaliński Szpital Wojewódzki od wtorku wprowadził ograniczenia odwiedzin właśnie z powodu rosnącej liczby przypadków zachorowań

Na początku stycznia było 70 przypadków grypy na 100 tys. mieszkańców, w drugiej połowie miesiąca liczba ta wzrosła niemal czterokrotnie, osiągając blisko 270 przypadków! A szczyt grypowej fali dopiero przed nami. W Zachodniopomorskiem w ostatnim tygodniu stycznia zarejestrowano 170 tysięcy zachorowań na grypę, tydzień wcześniej nieco ponad 60 tysięcy.

Rafał Piliszczuk, zastępca dyrektora do spraw medycznych w Wojskowej Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej, jednej z największych w regionie, przyznaje, że przypadków grypowych przybywa - w ciągu ostatnich trzech miesięcy lekarze rodzinni odnotowali ponad 750 przypadków zachorowań na sezonówki. - Ale jakoś sobie radzimy z większą liczbą chorych - zapewnia Piliszczuk.

W Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym w koszalińskim szpitalu jest obecnie dwóch pacjentów z grypą. Przed weekendem było ich więcej. - Pacjenci z grypą, którzy do nas trafiają, bardzo ciężko przechodzą infekcję. To najczęściej osoby starsze i schorowane, mocno obciążone. Zdarza się, że wśród nich dochodzi do zgonu - przyznaje lek. Jacek Wróblewski, koordynator Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie.

Koszaliński Szpital Wojewódzki właśnie wprowadził ograniczenia odwiedzin z powodu rosnącej liczby przypadków. - Z powodu fali zachorowań na grypę w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie od wtorku (3 lutego) do odwołania obowiązują ograniczenia odwiedzin pacjentów. To konieczne działanie prewencyjne, w trosce o pacjentów i personel. Dla zdrowia i bezpieczeństwa - wyjaśnia Marzena Sutryk, rzecznik szpitala. W konsekwencji czas wizyty osób odwiedzających został ograniczony do 15 minut (z możliwością wydłużenia w sytuacjach wyjątkowych, za zgodą lekarza z danego oddziału). U jednego pacjenta może przebywać jedna osoba odwiedzająca. Odwiedzających obowiązuje stosowanie maseczek ochronnych, które zasłaniają nos i usta. Osoby z objawami infekcji powinny zrezygnować z odwiedzin pacjentów. Ponadto w oddziałach dziecięcych przy pacjencie, na stałe, może przebywać tylko jedna osoba odwiedzająca (opiekun).

Wiele zachorowań na grypę i innego rodzaju infekcje układu oddechowego występuje także wśród pacjentów Oddziału Dziecięcego w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie.

Liczne zachorowania na grypę występują również wśród pacjentów zgłaszających się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, którzy po zdiagnozowaniu wracają do domów.

Grypy bagatelizować nie można. Zwłaszcza u osób starszych, ale nie tylko. - W koszalińskim szpitalu zmarł pacjent, który miał 40 lat. Mężczyzna zachorował na grypę, ale był też obciążony innymi chorobami - informuje Marzena Sutryk.

Za większość przypadków grypy w tym sezonie odpowiada podtyp K wirusa grypy typu A(H3N2). Dostępne w tym sezonie szczepionki mają około 70-procentową skuteczność wobec tego wariantu. Obniżają ryzyko zachorowania oraz ciężkiego przebiegu choroby.

W sezonie 2025/2026 przeciwko grypie zaszczepiło się 2,2 mln osób. To nieco więcej niż w ubiegłym sezonie, ale ciągle bardzo mało, aby opanować falę zachorowań.

Zdaniem dr. Piliszczuka już widać pierwsze efekty większego zainteresowania szczepieniami, szczególnie wśród seniorów. - Nasi lekarze rodzinni namawiają swoich pacjentów do szczepień z coraz lepszym efektem - dodaje.

Ten, kto jeszcze się nie zaszczepił, ciągle może to zrobić - seniorzy i dzieci za darmo, reszta za pół ceny, czyli około 30 złotych. - Pamiętajmy: zawsze warto się zaszczepić, także już w okresie występowania zachorowań na grypę - radzi doktor Jacek Wróblewski.

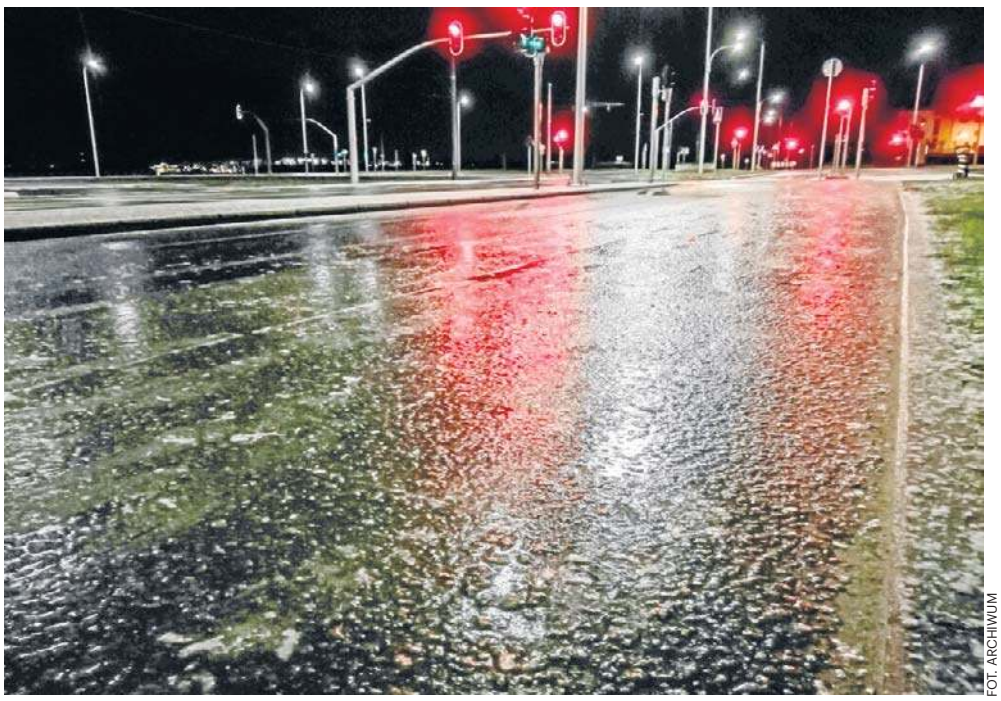
REKLAMA 0011465072

eprasa.pl 4ad1872795

Mróz odpuszcza, ale ma za to do nas wrócić gołoledź. Drogowcy szykują się na najgorsze

Jakub Roszkowski
Region

Zaczyna do regionu koszalińskiego napływać łagodniejsze powietrze z południa. Zrobi się pochmurno i wilgotno. Pojawi się śnieg i marznący deszcz, czego efektem będzie znowu gołoledź. Ta tydzień temu sparaliżowała region.



FOT. ARCHIWUM

Według prognoz pogody na drogach i chodnikach może ponownie być bardzo ślisko

- Mróz rzeczywiście zdecydowanie opuści. W dzień będą minus 2, w nocy minus 4 stopnie Celsjusza. Ale ten marznący deszcz niestety spowoduje, że na drogach i chodnikach zrobi się bardzo ślisko, niebezpiecznie. Jeśli drogowcy nie uporają się z tym szybko, lepiej do samochodu w tych dniach nie wsiadajmy - ostrzega Krzysztof Ścibor, szef Biura Prognoz Calvus.

W piątek i w sobotę odwilż - temperatura powietrza w ciągu dnia ma wzrosnąć do jednego stopnia powyżej zera. W nocy ma oscylować wokół zera. Ale woda w Bałtyku będzie wyjątkowo zimna. Wskaźniki w Kołobrzegu i Darłowie pokazują tylko 0,1 stopnia Celsjusza. Tymczasem w niedzielę ma nastąpić finał wielkiego Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie. Miłośnicy zimowych kąpieli w morzu będą więc mieli ekstremalne doznania.

W nocy z niedzieli na poniedziałek ma znowu spłynąć do nas powietrze arktyczne. Temperatura powietrza spadnie do minus 8 stopni Celsjusza nocą i minus 4 stopni Celsjusza w dzień. Ale od środy znowu zero i marznący deszcz. - Tak, sroga zima w regionie koszalińskim już raczej odpuszcza, ale gołoledź jeszcze wróci - ostrzega Ścibor.

Już we wtorek wicewojewodowie zachodniopomorscy Bartosz Brożyński i Dawid Krystek zwołali Wojewódzki Zespół Zarządzania Kryzysowego z udziałem służb, inspekcji i instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. - Przyjąłem raporty dotyczące planowanych w najbliższych dniach działań - informuje wicewojewoda Brożyński. - Omówiliśmy najważniejsze kwestie dotyczące właściwego przygotowania dróg i chodników, zapewnienia miejsca w szpitalach dla pacjentów z urazami oraz przygotowania miejsc w ogrzewalniach i noclegowniach dla osób bezdomnych w całym województwie.

Ze względu na niskie temperatury otwarte mają być przez całą dobę dworce kolejowe i autobusowe. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad w Szczecinie jeszcze przed wystąpieniem marznących opadów wykona tzw. posyp profilaktyczny dróg, aby przygotować nawierzchnie do użytkowania. Zebranych jest 12 tysięcy ton soli drogowej i 650 ton chlorków magnezu i wapnia.

Koszalin - słyszymy od Eweliny Mezgier z biura prezydenta miasta - jest przygotowany na zmianę pogody. Spółka PGK ma do dyspozycji 12 pługosolarek, 12 dużych pługopiaskarek, 14 mniejszych pługopiaskarek i 13 brygad pracowników do ręcznego odśnieżania skrzyżowań, schodów. - Firma jest w stałej gotowości. O tym wszystkim rozmawiał zresztą wczoraj zastępca prezydenta Tomasz Bernacki z wojewodą Adamem Rudawskim - słyszymy. - Liczymy, że będzie to już ostatni taki ostry atak zimy. Groźne są oczywiście ujemne temperatury dla osób pozostających w kryzysie bezdomności. Stąd stałe patrole Straży Miejskiej i pracowników CUS w terenie - informuje nasza rozmówczyni.

0011474118

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie
ś†p Waldemara Wolskiego
Pracownika Gimnazjum nr 6
składają *Dyrekcja, Nauczyciele i pracownicy VI Liceum w Koszalinie*

0011474085

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”

Ze smutkiem i wielkim żalem żegnamy

ś†p
Marię Cebulską

Wieloletnią Sołtys Sołectwa Wielin.
Swoją aktywną, społeczną działalnością
wniosła trwały wkład we wszechstronny rozwój
miasta i gminy Polanów.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają

Przewodniczący
Rady Miejskiej w Polanowie
Janusz Parszczyński
z radnymi i sołtysami gminy

Burmistrz Polanowa
Grzegorz Lipski
z pracownikami Urzędu

Policjanci musili pilnować ciała

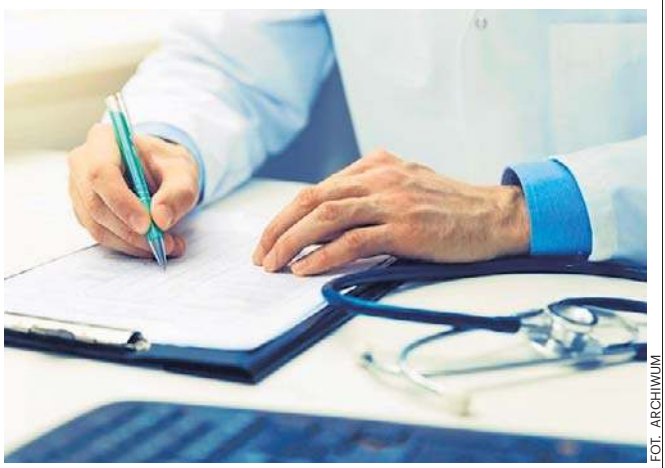
Jakub Roszkowski
Dokończenie ze str. 1

- Bo my możemy tylko wysyłać zapytania i oczekiwać na odpowiedź. A działamy w oparciu o przepisy z lat 50. ubiegłego wieku - zauważa starosta. Przyznaje, że jako samorząd działający bez własnego szpitala i lekarzy, jest w gorszej sytuacji niż te, które taki szpital mają. - To jest kilkanaście takich zgonów rocznie. Gdyby jednak ustalić dyżury, które pełniłoby kilku, czy nawet kilkunastu lekarzy z regionu, sprawa byłaby prostsza, a policjanci rzeczywiście nie musieliby marnować czasu na takie pilnowanie - przyznaje. Zaprasza lekarzy do współpracy w tej kwestii. Kolejne zapytanie ofertowe w tej sprawie zostało właśnie opublikowane.

Problemu nie ma już miasto Koszalin. 23 grudnia ubiegłego roku, a więc niecałe dwa miesiące temu, postępowania dotyczące „procedury wyłonienia wykonawcy na świadczenie usług w zakresie stwierdzenia zgonu i jego przyczyny oraz wystawienia karty zgonu osobom zmarłym w miejscach publicznych i niepublicznych na terenie miasta Koszalina” zostało rozstrzygnięte. W przypadku gdy funkcjonariusz policji, będący w miejscu, w którym znajdują się zwłoki, nie będzie mógł ustalić lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, sprawującego opiekę medyczną nad zmarłym lub lekarza leczącego chorego w ostatniej chorobie, zobowiązanego do stwierdzenia zgonu, będzie wzywany wspomniany koroner. - W odpowiedzi na zamieszczone zapytanie ofertowe złożona została jedna oferta. Złożyło ją Centrum Medyczne Beta-Tarnowski. Umowa została podpisana z oferentem i obowiązuje na 2026 rok - podaje Ewelina Mezgier z koszalińskiego ratusza.

Paweł Wiśniewski, starosta białogardzki, potwierdza spostrzeżenia starosty koszalińskiego, że powiaty mające własne szpitale, akurat w tej kwestii mają dobrze. - U nas rzeczywiście tymi sprawami zajmują się lekarze ze szpitala. Ale takich sytuacji jest na szczęście bardzo mało - dodaje.

- Mam nadzieję, że przy okazji takich spraw, jak choćby ta ostatnia, z naszego powiatu, projekt ustawy regulującej tę kwestię zostanie wreszcie zauważony i może wreszcie zatwierdzony - podsumowuje starosta koszaliński Tomasz Tesmer. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Koszaliński starosta zaprasza lekarzy do współpracy. Kolejne zapytanie ofertowe zostało właśnie opublikowane

KRÓTKO

POWIAT SZCZECINECKI

Powiat szykuje 600 wyprawek dla noworodków

Od lipca 2023 roku wszystkie mamy, które zdecydowały się urodzić w szczecineckim szpitalu, otrzymują wyprawki dla swoich pociech. W 2024 roku wyprawki o wartości 500 zł dla swoich pociech otrzymało blisko tysiąc mam. Podobnie było w 2025 roku.

Starostwo ogłosiło już przetarg na zakup kolejnych 600 sztuk. Co znajduje się w wyprawce dla noworodków? Każda z mam otrzymuje torbę do wózka o wymiarach 38x25x15. W niej znajduje się zestaw pielęgnacyjny dla malucha (nożyczki, cążki, pilniczek, szczotkę z naturalnego włosia, grzebień z delikatnymi ząbkami, gruszkę), a także opakowanie 30 sztuk biodegradowalnych pieluszek dla noworodka, opakowanie biodegradowalnych chusteczek pielęgnacyjnych. Ponadto w zestawie znajdziemy dwustronny kocyk o wymiarach 70x100 cm z logo Powiatu Szczecineckiego, a także drewnianą grzechotkę. Do wyprawki dołączono również komplet ubranek dla noworodka: body z długim rękawem, skarpetki niemowlęce bezuciskowe, czapka niemowlęca oraz zestaw trzech pieluszek z bawełny. **MG**

eprasa.pl 4ad1872795

Na potęgę łykamy suplementy i mity o superżywności

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Polacy są lekomanami i suplementomanami, a do tego chętnie łykają mity o superfoods; im bardziej egzotyczne, tym „lepsze". A tymczasem pod ręką mamy to, co zdrowe, lokalne i dużo tańsze

W okresie jesienno-zimowym wielu z nas na hurra postanawia zbudować odporność. Łatwiej iść na skróty, więc od listopada rzucamy się na suplementy i rozmaite superfoods (superżywność) z wiarą, że szybko zbudujemy tarczę ochronną przed grypami, przeziębieniami, wirusami.

Trzeźwiące nasze zapędy głosy lekarzy i dietetyków, przypominających, że zdrowie to kwestia codziennych wyborów i nawyków, tradycyjnie puszczamy mimo uszu. Kto się z tego cieszy? Cała branża sprzedająca suplementy oraz marketingowo wypromowane superfoods. O tej porze roku ma prawdziwe żniwa...

Suplementy i mity o superżywności

– To jest naprawdę ogromny biznes, bo Polacy są lekomanami i suplementomanami – mówił niedawno PAP dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej.

Słowa te padły w kontekście pseudomedycznej działalności, którą w Polsce prowadzi od kilku do kilkunastu tysięcy osób lub podmiotów, i związanej z tym potrzeby ustanowienia tzw. lex szarlatan. Znajdują odzwierciedlenie w danych, które od lat pokazują zamiłowanie rodaków do samodzielnego aplikowania sobie leków i suplementów.

Polacy na suplementy diety wydają niemal 8 mld zł rocznie.

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Przy swoim stoisku Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, warsztatów zielarskich, szef „Chwast Prast Vegeterian Bistro"

Regularnie sięga po nie aż trzy czwarte dorosłych. Tymczasem, zdaniem ekspertów, nie tylko nadmiar leków jest szkodliwy, ale i nadmiar suplementów, zwłaszcza tych niepotrzebnych i przyjmowanych w niekontrolowany sposób.

Z analiz rynku wynika, że 40 proc. Polaków przyjmuje suplementy diety codziennie, a 35 proc. stosuje równocześnie kilka rodzajów. To oznacza, że po takie środki regularnie sięga aż trzy czwarte dorosłych rodaków. Wielu bez żadnych konsultacji z lekarzem czy farmaceutą; bez wiedzy o ich skutkach ubocznych, granicy przedawkowania, możliwych interakcjach.

Na potęgę łykamy także mity o zagranicznych superfoods. Jagody camu-camu, miechunka peruwiańska, acerola, maca peruwiańska, baobab, spirulina, chlorella – takie egzotyczne i drogie produkty wydają się wielu Polakom sekretem zdrowia. Pół biedy, jeśli majątek wydajemy na takie cuda dobrego pochodzenia. Nierzadko jednak dajemy się nabrać...

Tu warto wyjaśnić, że termin superfoods to hasło wypromowane marketingowo. Generalnie dotyczy produktów o tzw. wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w witaminy, antyoksydanty, minerały. I chociaż toplista superfoods zmienia się wraz z trendami, łączy je wspólny mianownik: wysokie stężenie składników odżywczych i przypisywane im korzyści zdrowotne, często większe, niż wynikałoby to z samego składu.

Taka kombinacja naukowych badań, chwytliwego marketingu i błyskawicznego rozprzestrzeniania informacji sprawia, że co chwila modny staje się nowy „cudowny" produkt. A my lubimy wierzyć, że np. łykając przez dwa tygodnie codziennie jagody camu-camu rodem z Brazylii, reklamowane jako owoce z cudownie wysokim stężeniem witaminy C, budujemy odporność na zimę...

Na pochwałę buraka i miodu, czyli zdrowie mamy pod ręką

A tymczasem nać zielonej pietruszki, czarna porzeczka, papryka czy dzika róża, czyli nasze polskie produkty, to identyczne bomby witaminy C, co promowane superfoods zza oceanów. Kiszona kapusta czy ogórki, z dobrego źródła, więcej dobrego uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne teraz koreańskie kimchi zamknięte w słoiku z terminem ważności na sto lat.

Jak budować odporność z tego, co lokalne, zdrowe i niedrogie? Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, szef swojego „Chwast Prast Vegeterian Bistro" i chodząca wegeencyklopedia, ma kilka typów.

– Po pierwsze miody, np. takie jak oferowane na toruńskim Wolnym Jarmarku przez gospodarstwo „Pasieki Miody Jakubowe". Ten wystawca ma 400 uli, a miody zróżnicowane. Zna ich właściwości jak mało kto, a zawsze służy radą. W ofercie ma też znany od XII w. zbiteń, czyli wschodniosłowiański napój na bazie gotowanego miodu, wody i przypraw korzennych. Ceniony jest od wieków za swoje właściwości rozgrzewające, wspomagające walkę z przeziębieniem i grypą. Profilaktycznie natomiast – kiedy jesteśmy zdrowi – zaleca się spożywanie miodu surowego, nieprzegrzewanego – mówi Filip Malinowski.

Wybitnie odporność podnieść nam mogą także zakwasy. Organizator jarmarku na swoim stoisku w ofercie ma zakwasy z chili oraz buraczany. Pierwszy łączy w sobie rozgrzewające i obniżające cholesterol cenne właściwości kapsaicyny z probiotycznym działaniem żywego, niepasteryzowanego napoju.

– Zakwas z buraków natomiast ceniony jest za poprawianie parametrów krwi (żelazo). Nasz jest żywy, niepasteryzowany, a zatem ma pełną gamę właściwości – podkreśla Malinowski.

Oczywiście, kiszonki, miody, zbiteń, zakwas z buraków i inne lokalne produkty budujące naszą odporność najlepiej włączyć na stałe do diety. Koniecznie też zwracać trzeba uwagę na to, kto i jak produkt wytworzył. – Wspomniany choćby zakwas buraczany, sprzedawany w niektórych sklepach, jest pasteryzowany. To pozbawia go części cennych wartości odżywczych i warto mieć tego świadomość. Generalnie źródło pochodzenia każdej żywności po prostu jest ważne – podkreśla Malinowski.

Zorientowani odwiedzają na targowiskach ulubionych dostawców i tam zaopatrują się w warzywa, owoce, miody, przyprawy. Dobrym miejscem są też stragany czy (już na wymarciu, ale istniejące) tradycyjne sklepy, tzw. warzywniaki. Wiele ofert takich produktów możen też znaleźć w sklepach internetowych.

©℗

WARTO WIEDZIEĆ

Jesteśmy zapatrzeni w celebrytów. A oni na tym zarabiają. Dużą rolę w promowaniu suplementów diety odgrywają celebryci i influencerzy. O tym, że tylko dzięki diecie i suplementacji zaleczyła Hashimoto (przewlekłą chorobę autoimmunologiczną) przekonywała w maju ub.r. swoich fanów Doda. Główny Inspektor Farmaceutyczny zdecydował się wówczas złożyć zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa.
– Ta kula śniegowa toczy się od dawna, bo suplementy są sprzedawane przez celebrytki od lat, a teraz się po prostu okazało, że to jest naprawdę ogromny biznes – komentował dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej (dla PAP).
Akcja wokalistki towarzyszyła promowaniu przez nią jej autorskiej serii suplementów.
Oczywiście to tylko przykład – podobnie sprzedają „zdrowie" także inni celebryci.

AUTOPROMOCJA

GŁOS KOSZALIŃSKI

Nie przegap **piątku**

gk24.pl

REKLAMA 0011473239

BURMISTRZ BOBOLIC

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bobolicach przy ul. Ratuszowej 1, wywieszony został do publicznej wiadomości na okres 21 dni, tj. 5.02.2026 r. – 26.02.2026 r. wykaz o przeznaczeniu nieruchomości: do oddania w dzierżawę na czas oznaczony do 3 lat, oddania w dzierżawę na czas nieoznaczony, oddania w najem na czas oznaczony do 3 lat. (**www.bip.bobolice.pl**)

REKLAMA 0011473133

OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI

Zgodnie z art. 11f. ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Kołobrzeski zawiadamia, że w dniu 2 lutego 2026 r. na wniosek Zarządu Dróg Powiatowych w Kołobrzegu została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

rozbudowie z przebudową drogi powiatowej nr 3309Z polegającej na budowie drogi dla pieszych i rowerów na odcinku Siemyśl – Białokury w miejscowości Siemyśl; działka numer 40, 227, 232, 234, 235/4, 235/5, 235/6, 235/7, 236/6, 495, 496, 497; obręb Siemyśl oraz działki numer 164/1; obręb Białokury; gmina Siemyśl;

Działki objęte inwestycją przeznaczone w całości lub w części pod pas drogowy:

gmina Siemyśl, obręb Siemyśl: działki numer: 40, 227, 232, 234, 235/4, 235/5, 235/6, 235/7, 236/6, 495, 496, 497;

gmina Siemyśl, obręb Białokury: działka numer 164/1;

Jednocześnie, zgodnie z art. 10 ustawy z 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691, z późn. zm.), zawiadamia się, że z zebranymi materiałami dotyczącymi tego postępowania można zapoznać się w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu.

Zapoznanie się przez strony postępowania z zebranymi dokumentami dotyczącymi prowadzonego postępowania może nastąpić w formie podania na piśmie, jak również za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej - e-Doręczenie. Zgodnie z art. 63 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego podania wniesione na adres poczty elektronicznej organu administracji publicznej pozostawia się bez rozpoznania.

W przypadku gdy realizacja prawa czynnego udziału stron w postępowaniu za pośrednictwem ww. środków nie będzie możliwa, zapoznanie się z zebranymi dokumentami dotyczącymi postępowania może nastąpić w Starostwie Powiatowym w Kołobrzegu (ul. Gryfitów 4-6), od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7:30 – 15:30 - uwaga środa i piątek dzień bez interesanta, po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym daty wizyty (dane do kontaktu: tel.: 094 35 33 675).

Zgodnie z art. 49 § 2 Kpa wskazuje się 5 lutego 2026 r. jako dzień, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie. Zawiadomienie uważa się z dokonane po upływie czternastu dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie.

Wskazuje się 20 lutego 2026 r. jako rozpoczęcie biegu terminu do wniesienia odwołania od decyzji. Odwołanie od decyzji Starosty Kołobrzeskiego wnosi się w terminie 14 dni od 20 lutego 2026 r. do Wojewody Zachodniopomorskiego, za pośrednictwem Starosty Kołobrzeskiego, ul. Gryfitów 4-6, 78-100 Kołobrzeg.

eprasa.pl 4ad1872795

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Poprawę swojej sytuacji zawodowej deklaruje 26 proc. pracowników, mniej o 5 punktów procentowych niż przed rokiem – wynika z badania Antal. Najrzadziej poprawę swojej sytuacji zawodowej deklarują pracownicy logistyki (20 proc.), sprzedaży (24 proc.) i wyższej kadry zarządzającej (23 proc.). Coraz lepsze warunki pracy odnotowali pracownicy marketingu (31 proc.), inżynierii (38 proc.) i prawnicy – połowa ankietowanych w tej grupie.

Koniec układu Nowy START nie pogarsza światowego bezpieczeństwa, bo od jakiegoś czasu nie jest on przestrzegany

Artur Kacprzyk, analityk PISM

KRÓTKO

MEN

Mniej szkół z odwołanymi lekcjami

„Z powodu niskich temperatur zajęcia odwołano w 173 szkołach. W części placówek dyrektorzy organizują nauczanie zdalne oraz zajęcia opiekuńcze. W woj. śląskim zamknięcie szkół nie wynika z warunków pogodowych, lecz z awarii pieca" – poinformowało MEN w środę na portalu X.

Podało, że szkoły zamknięto w dziewięciu województwach: pomorskim – 114 szkół, mazowieckim – 26, warmińsko-mazurskim – 10, podlaskim – 9, wielkopolskim – 7, śląskim – 3, lubelskim – 2, świętokrzyskim – 1 i podkarpackim – 1.

Liczba szkół, w których odwołano zajęcia, zmniejszyła się. We wtorek po południu MEN informowało o 585 szkołach, w których z powodu niskiej temperatury odwołano zajęcia. Najwięcej było ich na Mazowszu – 230 i w woj. pomorskim – 156.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia, temperatura powinna wynosić co najmniej 18 stopni Celsjusza.

WARSZAWA

Spotkanie dla dobra zwierząt

FOT. KANCELARIA PREZYDENTA RP

W Pałacu Prezydenckim odbyło się spotkanie prezydenta oraz jego żony z piosenkarką Dorotą Rabczewską, dziennikarzem Krzysztofem Stanowskim, a także posłem Lewicy Łukaszem Litewką. Para prezydencka rozmawiała ze swoimi gośćmi o sytuacji prywatnych schronisk dla zwierząt w Polsce.

ŚLĄSK

Udaremnili przerzut marihuany

Policjanci z Ząbkowic Śląskich udaremnili przerzut do Polski 59 kg marihuany. Zatrzymali w tej sprawie 32-letniego mieszkańca woj. opolskiego. Odpowiadał za odbiór przesyłki z jednego z krajów Unii Europejskiej. Sprawa jest rozwojowa.

Do zatrzymania doszło podczas odbioru przesyłek przez podejrzanego. 32-latek był pod stałą obserwacją policjantów z Ząbkowic Śląskich zwalczających przestępstwa narkotykowe.

Do zatrzymania doszło 29 stycznia w jednej z miejscowości powiatu dzierżoniowskiego.

Sąd na wniosek prokuratora zgodził się na aresztowanie podejrzanego na trzy miesiące. Grozi mu do 10 lat więzienia.

W Służbie Ochrony Państwa trwa czystka kadrowa

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Kadrowe trzęsienie ziemi w kierownictwie Służby Ochrony Państwa. Stanowiska tracą kolejni dyrektorzy i ich zastępcy, a sam szef SOP jest od kilkunastu dni zawieszony.

FOT. BARTEK SYTA

MSWiA informuje, że seria odwołań to efekt wcześniej przeprowadzonego audytu

Jeden z dyrektorów zarządów Służby Ochrony Państwa oraz jeden z zastępców dyrektora mogą stracić stanowiska – poinformował RMF FM. To samo ma czekać funkcjonariusza SOP, który ujawniał wrażliwe informacje dotyczące osób chronionych. We wtorek pojawiła się informacja o odwołaniu czterech dyrektorów i jednego zastępcy.

Jak dowiedział się RMF FM, szef SOP ma zdecydować o odej-ściu zawieszonego funkcjonariusza, który miał postępowanie dyscyplinarne w związku z nagraniami sporządzonymi przez jego partnerkę. Podczas rozmów zarejestrowanych przez kobietę mężczyzna ujawniał wrażliwe informacje dotyczące osób chronionych, m.in. o ich miejscach zamieszkania.

Funkcjonariusz został zawieszony po tym, jak zarzucono mu „naruszenie etyki funkcjonariusza SOP". Postępowanie wyjaśniające w tej sprawie było prowadzone od października ubiegłego roku, a następnie wszczęto wobec niego postępowanie dyscyplinarne. Funkcjonariusz SOP sam zadeklarował odejście ze służby, aby uniknąć zwolnienia dyscyplinarnego.

Funkcjonariusza miała nagrywać jego partnerka, którą jest znaną w Warszawie adwokatka. Mężczyźnie zarzucono złamanie zasad etyki funkcjonariusza SOP, ale też pojawiła się informacja, że kierował groźby pod adresem dziennikarza.

TV Republika podaje, że dotarła do nagrania rozmowy, w trakcie której oficer opowiadał o planach brutalnego zabójstwa dziennikarza stacji Piotra Niszto-ra. Miało się to stać po krytycznym artykule na temat funkcjonariusza. Nagrania mają pochodzić z lutego 2024 roku i dotyczyć podpułkownika Wojciecha B. pseudonim „Biszkopt".

– Zlecony w SOP audyt, zwłaszcza w sprawach kadrowych, jest miażdżący, a decyzje kadrowe, które właśnie zapadają, są wynikiem kontroli – poinformowała PAP rzeczniczka MSWiA Karolina Gałecka, odnosząc się do informacji o odwołaniu czterech dyrektorów i jednego zastępcy w SOP. Gałecka dodała, że na tym nie koniec.

O odwołaniu wysokich rangą funkcjonariuszy poinformował we wtorek tvn24.pl, dodając, że wkrótce stanowiska stracą kolejne osoby. Decyzję o odwołaniach podjął pełniący obowiązki komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz. Ma to związek z audytem zleconym w tej formacji, który – jak podkreśliła Gałecka – jest miażdżący.

– Tak jak zapowiedział minister Kierwiński, każdą nieprawidłowość będziemy wypalać gorącym żelazem. Na tym nie koniec, są już przygotowane kolejne odwołania – dodała rzeczniczka MSWiA.

Wcześniej, 20 stycznia, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji poinformowało o wszczęciu postępowania dyscyplinarnego wobec komendanta Służby Ochrony Państwa. Gen. Radosław Jaworski został zawieszony w pełnieniu czynności służbowych, a jego obowiązki przejął dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

Sprawa miała związek z kradzieżą auta należącego do rodziny premiera Donalda Tuska, do której doszło we wrześniu ubiegłego roku. Po kradzieży auta zwolnieni ze stanowiska zostali dyrektor i wicedyrektor biura ochrony premiera, a szef SOP-u gen. Radosław Jaworski najpierw poszedł na zaległy urlop, a następnie wziął zwolnienie lekarskie. W związku z tą sytuacją szef MSWiA Marcin Kierwiński poprosił o raport i informacje ze strony Służby Ochrony Państwa. PAP

Ministerstwo Sprawiedliwości chce Karty Rodziny Mundurowej także dla Służby Więziennej

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Według wiceszefowej MS Marii Ejchart wyłączenie tej formacji z ustawy narusza zasadę równego traktowania służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo państwa.

W sprawie uwzględnienia Służby Więziennej w projekcie ustawy o Karcie Rodziny Mundurowej – jak poinformowało na swojej stronie internetowej ministerstwo – Ejchart zwróciła się z opinią do przewodniczącego Rady Dialogu Społecznego dr. Jana Klimka.

„Z pełnym przekonaniem wspieramy postulaty dotyczące objęcia funkcjonariuszy Służby Więziennej zapisami ustawy o Karcie Rodziny Mundurowej. Działamy na rzecz tej formacji, ponieważ praca funkcjonariuszy Służby Więziennej jest niezwykle odpowiedzialna i ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa państwa oraz porządku publicznego" – podkreśliła Ejchart. Zwróciła uwagę, że wyłączenie Służby Więziennej z ustawy o Karcie Rodziny Mundurowej jest nieuzasadnione.„Równe traktowanie wszystkich służb wykonujących zadania na rzecz bezpieczeństwa państwa powinno być standardem, a nie wyjątkiem" – oceniła wiceszefowa MS.

Resort zwrócił uwagę, że projekt ustawy o Karcie Rodziny Mundurowej, który obecnie znajduje się na początkowym etapie prac sejmowych, obejmuje przywilejami funkcjonariuszy formacji mundurowych podległych ministrowi obrony narodowej oraz ministrowi spraw wewnętrznych i administracji. Według Ministerstwa Sprawiedliwości podobne rozwiązania powinny zostać zaproponowane również dla funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej oraz członków ich rodzin.

PAP

eprasa.pl 4ad1872795

Tragedia u wybrzeży greckiej wyspy Chios. Zginęło co najmniej 15 osób

Kazimierz Sikorski
Grecja

15 osób zginęło w zderzeniu łodzi motorowej z migrantami i jednostki patrolowej straży przybrzeżnej. 14 ciał wyciągnięto z wody, a kolejna kobieta zmarła w szpitalu.

Do potwornej tragedii doszło u wybrzeży wyspy Chios w Grecji. Incydent spowodował akcję poszukiwawczo-ratowniczą na okolicznych wodach. Łodzie patrolowe i nurkowie przeszukiwali morze, a helikopter przelatywał w poszukiwaniu ocalałych.

Poszukiwania trwają

Greckie władze podały, że nie wiadomo, ile dokładnie osób było na pokładzie motorówki, co skłoniło do poszukiwań potencjalnie zaginionych pasażerów.

Nie ujawniono dodatkowych szczegółów dotyczących okoliczności zderzenia.

Stan alarmowy w szpitalu

Michalis Giannakos, szef związku zawodowego pracowników greckich szpitali publicznych, ujawnił, że personel w placówce na Chios postawiono w stan najwyższej gotowości, aby poradzić sobie z nagłym wzrostem liczby ofiar i jest przygotowany na ewentualne przybycie kolejnych.

W wypowiedzi dla greckiej stacji telewizyjnej Open TV Giannakos powiedział, że kilku rannych wymagało pilnej interwencji chirurgicznej.

FOT. TWITTER

Do zderzenia łodzi z migrantami z jednostką strażniczą doszło nocą

Początek rozmów USA, Rosji i Ukrainy w Abu Zabi

Grzegorz Kuczyński
Abu Zabi

W stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich ruszyła kolejna tura trójstronnych rozmów w sprawie pokoju w Ukrainie.

Ukraińska delegacja przybyła do stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Abu Zabi, gdzie rozpoczęła pierwsze spotkania w formacie trójstronnym – Ukraina, USA i Rosja – poinformował główny ukraiński negocjator, sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustem Umierow. Rozmowy mają trwać dwa dni.

„Proces negocjacyjny zaczął się w formacie trójstronnym – Ukraina, Stany Zjednoczone i Rosja. Następnie odbędą się prace w oddzielnych grupach według (poszczególnych) zagadnień, po czym planowana jest ponowna wspólna koordynacja stanowisk" – napisał Umierow w komunikatorze Telegram. Informacje przekazał też na portalu X.

Oprócz Umierowa w skład ukraińskiej delegacji wchodzą: szef Biura Prezydenta Kyryło Budanow i jego pierwszy zastępca Serhij Kysłycia, przewodniczący parlamentarnej frakcji partii Sługa Narodu Dawyd Arachamija, szef Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych Ukrainy Andrij Hnatow oraz doradca Biura Prezydenta Ukrainy Ołeksandr Bewz.

FOT. STEVE WITKOFF/X

23-24 stycznia odbyła sie pierwsza runda spotkań (na zdjęciu). Wczoraj rozpoczęła się kolejna

Według Umierowa prace w Zjednoczonych Emiratach Arabskich będą składały się z dwóch części. Jak poinformował, przewidziano spotkanie dwustronne ze stroną amerykańską, reprezentowa-ną przez Steve'a Witkoffa i Jareda Kushnera. Planowane jest omówienie zagadnień dotyczących gwarancji bezpieczeństwa i „pakietu dobrobytu" dla Ukrainy oraz niektórych kwestii dwustronnych.

Proces negocjacyjny w Abu Zabi zaczął się w formacie trójstronnym – Ukraina, Stany Zjednoczone i Rosja

Umierow powiadomił, że dojdzie również do rozmów trójstronnych. Według szefa RBNiO strona rosyjska „będzie reprezentowana na znaczącym szczeblu i będzie miała mandat do omówienia kwestii wojskowo-politycznych".

Kreml nadal wyraźnie odrzuca zachodnie gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy, które mają na celu zapobieżenie kolejnej rosyjskiej inwazji. Ministerstwo Spraw Zagranicznych i przedstawiciele rosyjskiej Dumy Państwowej ponownie określili takie gwarancje jako „nie do przyjęcia" dla Rosji, stwierdzając, że Rosja będzie postrzegać rozmieszczenie zagranicznych wojsk w Ukrainie jako „uzasadniony cel".

Kreml kontynuuje wysiłki mające na celu odwrócenie uwagi od rozmów pokojowych w Abu Zabi w dniach 4-5 lutego, które zbiegają się z wygaśnięciem nowego traktatu o redukcji broni strategicznej (New START) Rosji z USA 5 lutego, oraz uzyskanie ustępstw. Władimir Putin zaproponował przestrzeganie warunków nowego START przez kolejny rok po jego wygaśnięciu, ale tylko pod warunkiem, że Stany Zjednoczone postąpią tak samo. Kreml stosuje metodę kija i marchewki w odniesieniu do nowego START, aby skłonić USA do ustępstw wobec żądań Rosji dotyczących Ukrainy w zamian za wznowienie rozmów na temat broni jądrowej.
PAP

Trump spotkał się z prezydentem Kolumbii

Oprac. Anna Nagel
USA

Prezydent USA Donald Trump po raz pierwszy spotkał się z przywódcą Kolumbii Gustavem Petro, którego wcześniej oskarżał o dopuszczanie do przemytu kokainy i groził atakiem na jego kraj.

Petro został we wtorek przyjęty w Białym Domu bez publicznych ceremonii, jakie towarzyszyły wizytom niektórych przywódców. Na spotkanie, które trwało mniej więcej dwie godziny, nie wpuszczono dziennikarzy – podkreśliła agencja Reutera. W późniejszych oświadczeniach przywódców nie pojawiły się konkrety na temat osiągniętych porozumień, ale – mimo wcześniejszych różnic zdań – obaj optymistycznie wyrażali się o spotkaniu.

Trump oświadczył, że wraz z Petro pracuje nad powstrzymaniem napływu narkotyków do USA. – Odbyliśmy dobre spotkanie. Myślę, że był świetny – powiedział o kolumbijskim przywódcy.

Petro zamieścił na platformie X zdjęcie notatki, najwyraźniej odręcznie sporządzonej przez Trumpa: „Gustavo, to wielki zaszczyt – kocham Kolumbię".

Petro oświadczył, że poprosił Trumpa o pomoc w zatrzymywaniu ważnych przemytników narkotyków działających poza Kolumbią. Prosił również o mediację USA w sporze dyplomatycznym z sąsiednim Ekwadorem, którego prezydent Daniel Noboa jest bliskim sojusznikiem Trumpa. Kolumbia jest tradycyjnie ważnym sojusznikiem gospodarczym i wojskowym USA, ale ich relacje były ostatnio bardzo napięte. PAP

13-latek przepłynął cztery kilometry. Uratował swoją rodzinę dryfującą na morzu

Oprac. Anna Nagel
Australia

13-latek uratował matkę i dwójkę młodszego rodzeństwa, płynąc przez cztery godziny w słabnącym świetle, po tym jak w Australii Zachodniej porwały ich fale.

Jak przekazała w oświadczeniu policja stanu Australia Zachodnia, do zdarzenia doszło 30 stycznia po południu u wybrzeży Quindalup w południowo-zachodniej części Australii. Chłopiec wraz z matką i dwójką rodzeństwa wybrali się, aby popływać kajakiem oraz na desce wiosłowej. Zostali jednak zniesieni na morze, z dala od brzegu.

Austin „postanowił wrócić na brzeg podczas zapadającego zmroku". Niewielką część tego dystansu przepłynął kajakiem. Potem jednak płynął sam.

FOT. TWITTER

Uratował mamę i dwoje młodszego rodzeństwa

Wracał po pomoc, ale łódź nabrała wody

Gdy kajak zaczął nabierać wody, chłopiec musiał wracać wpław. 13-latek powiedział później stacji CNN 9News, że myśl o rodzinie motywowała go do tego, by jak najszybciej zmierzać w kierunku brzegu.

Przyznał, że „fale były ogromne", co sprawiło, że płynął różnymi stylami – żabką, stylem dowolnym i grzbietowym. Appelbee dodał, że gdy znalazł się na plaży, „po prostu upadł, a potem musiał przebiec sprintem dwa kilometry, żeby dotrzeć do telefonu".

Policja dostała informację, ruszyła pomoc

Jak przekazała policja, chłopiec powiadomił władze o sytuacji swojej rodziny około godz. 18 czasu lokalnego (godz. 11 w Polsce). Służby rozpoczęły akcję poszukiwawczo-ratunkową, w wyniku której rodzina Austina – jego 47-letnia matka, 12-letni brat i ośmioletnia siostra – została zlokalizowana przez helikopter. CNN przekazała, że osoby te „trzymały się deski do paddleboardingu". „Na miejsce zdarzenia skierowano ochotniczą jednostkę ratownictwa morskiego, która pomyślnie uratowała całą trójkę i sprowadziła ją na brzeg" – poinformowała australijska policja.

Niezwykły, nadludzki wysiłek

Wyczyn chłopca został określony przez dowódcę formacji Marine Rescue, Paula Breslanda, jako „nadludzki wysiłek". – Dwie godziny bez kamizelki ratunkowej i tak, udało mu się – powiedział Bresland w wywiadzie dla CNN 9News. Austina chwaliła również jego matka. „Jestem pod wrażeniem jego wysiłku, ale jednocześnie wiedziałam, że da radę" – podkreśliła. PAP

eprasa.pl 4ad1872795

pod PARAGRAFEM

W ŚRODKU

Oficjalnie obóz w Cerizay nazywany był Ośrodkiem Zbornym Rezerwy Oficerów Wojska Polskiego – **str. 10**

Władysław Mazurkiewicz, „Piękny Władek". Ale tak naprawdę bezwzględny morderca z Krakowa – **str. 11**

ZA TYDZIEŃ

Inwazja na Grenadę: Amerykanie pokazują, kto rządzi
Cztery dekady temu na Karaibach USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

KRÓTKO

W KSIĘGARNIACH

Colter Shaw jest nieśmiertelny

Za tydzień wydawnictwo Prószyński i S-ka wypuści na rynek „Na południe od Nigdzie" Jeffery'ego Deavera – piątą część serii o Colterze Shaw. Tym razem łowca nagród mierzy się z żywiołem wody i ściga się z czasem, by odnaleźć rodzinę porwaną przez powódź. Liczy się każda minuta – zaginionym mogło pozostać tylko kilka godzin życia. Dodatkowo Colter zaczyna zadawać sobie pytanie: czy grobla zerwała się samoistnie, czy ktoś celowo doprowadził do katastrofy?
ls

W KINACH

Armagedon, ale na wesoło

6 lutego w kinach pojawi się horrorowo-kryminalno-komediowe „Skażenie", w reż. Jonny'ego Campbella (Wielka Brytania, Francja i USA). Zaraźliwy i nieustannie mutujący mikroorganizm został zamrożony i zamknięty w ściśle strzeżonym laboratorium wojskowym wiele dekad temu. Jednak wraz ze zmianą klimatu rośnie temperatura pod ziemią, co powoduje ożywienie zapomnianego zagrożenia sprzed lat. W rolach głównych: Liam Neeson, Joe Keery i Georgina Campbell.
bb

ROCZNICA

Pamiętajcie o Margaret Millar

Dziś rocznica urodzin Margaret Ellis Millar (ur. 5 lutego 1915 r. w Berlinie w Ontario, zm. 26 marca 1994 r. w Montecito w Kalifornii) – amerykańskiej pisarki kryminałów. W latach 50. spod jej ręki wyszło kilka niezłych powieści (m.in. „Pięknym za nadobne" czy „Gładkie słówka", ale jej przekleństwem był fakt, że miała męża – Rossa Macdonalda, jednego z tytanów noir. Przez całe życie zmagała się z podejrzeniami, że jej powieści są tak naprawdę jego autorstwa.
mg

„Pod Paragrafem", magazyn kryminalno-historyczny, nr 192. Przygotowuje zespół: Bożenna Piskała, Lucjan Strzyga, Stanisław Majerowski, Bożydar Brakoniecki, Tadeusz Żarek, Mariusz Grabowski. Kontakt: redakcja@polskatimes.pl

Jak PRL dzielnie i bezskutecznie walczył z bimbrownictwem

Lata 70. Funkcjonariusze MO przy jednej z leśnych bimbrowni. Wzrost produkcji samogonu był ściśle związany z podwyżkami cen alkoholu. Każdorazowe podnoszenie jego ceny (w 1953, 1957, 1961, 1963, 1969, 1974, 1978 i corocznie w latach 80.) powodowało wzrost nielegalnego gorzelnictwa

Bożenna Piskała, KS
redakcja@polskatimes.pl

W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego więc w czasach komuny, czyli czasach wiecznego niedoboru, miałoby być inaczej?

Choć bimbrownictwo – wyrób alkoholu dokonywany poza monopolem państwa – to przestępstwo, Polacy nigdy specjalnie się tym nie przejmowali. W PRL-u pędzili samogon, tak jak robili to ich ojcowie, dziadkowie i pradziadkowie. Nawet technologia produkcji była niezmienna – w tej dziedzinie nowinki nie przyjmowały się łatwo.

Bimber a rok 1410

Gorzelnictwo na polskich ziemiach kwitło już na przełomie XVIII i XIX w., a wielu dorobiło się na tym procederze ogromnych majątków. Byliśmy wtedy dość rozpitą nacją, tak że bez gorzały wielu nie wyobrażało sobie życia, a tymczasem produkcja tanich „procentów" z ziemniaków nie nadążała za potrzebami. Chłopi domagali się za pracę nie pieniędzy, ale wódki, trzeba więc było jej im dostarczyć. I wtedy szeroka struga mocnego bimbru popłynęła po kraju.

Pierwszą akcyzę na wódkę wprowadziła w roku 1819 administracja pruska, w roku 1836 podobnie zrobiono w Galicji, na końcu uczyniła to latem 1844 r. administracja rosyjska. Reakcja Polaków na te decyzje była natychmiastowa: jak grzyby po deszczu zaczęły masowo powstawać nielegalne bimbrownie.

Z tym procederem nie radziły sobie w odrodzonej po 123-letniej niewoli władze młodej Polski. Za pędzenie bimbru groziły wtedy trzy lata. Lawinowo zapadały wyroki, i to bez „zawiasów". A mimo to interes dalej kwitł i – jak opisywała ówczesna prasa – nad przepastnymi puszczami Podlasia „czuć było woń drożdży".

Podczas hitlerowskiej okupacji wprowadzono formalny zakaz bimbrownictwa, ale w praktyce Polacy jak zwykle go nie przestrzegali. Pędzenie w tamtym ponurym czasie stało się wręcz elementem buntu i patriotyzmu. Nieprzypadkowo zresztą – według niektórych już w XIX w. – najpopularniejszy przepis na domową gorzałkę „zaszyfrowano" pod datą narodowej bitwy pod Grunwaldem: kilogram cukru, cztery litry wody i 10 dekagramów drożdży: wychodzi „1410".

Podobne intencje przyświecały zapewne wielu bimbrownikom już po wyzwoleniu, w czasach komunizmu. Pamiętajmy jednak też o pustych półkach sklepowych czy wreszcie słynnych kartkach, m.in. na alkohol. To dlatego zaczęły w skromnych mieszkaniach robotników, urzędników i inteligentów dość szybko powstawać podręczne laboratoria.

Podwarszawskie Legionowo i Jabłonna wyrosły wówczas na bimbrownicze zagłębie w centralnej Polsce. Władze szalały, starały się robić wszystko, by powstrzymać podziemną konkurencję.

Ciąg dalszy na str. 10

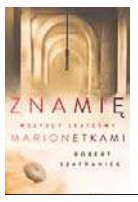
eprasa.pl 4ad1872795

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

rekomenduje Bożydar Brakoniecki

Kłótnia i jej nieoczekiwane skutki
Po burzliwej kłótni z narzeczoną Agnieszką, Krzysztof wybiega z domu. Następnego dnia budzi się w obcym miejscu, z umysłem spowitym mgłą amnezji. Zaś Agnieszka, wzburzona po awanturze, wychodzi na spacer, nieświadoma, że stała się celem psychopaty.
Piotr Kościelny , „Zaginiona", wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2025, cena 52,90 zł

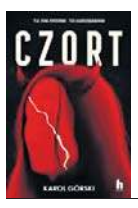
Bieszczady, ale nie dla każdego
„Cienie w Bieszczadach" to emocjonująca opowieść, która wciąga od pierwszej strony. Ukazując przy tym, jak przeszłość potrafi rzucić długie cienie na teraźniejszość, zwłaszcza gdy na szali leży ludzkie życie. W górach spokój natury staje się tłem dla brutalnych wydarzeń.
Mariusz Leszczyński, „Cienie w Bieszczadach", wyd. Lucky, Radom 2026, cena 49,90 zł



W najbardziej odległych zakątkach
Czy prawdziwe piekło może mieć swoje korzenie w pozornie spokojnym miasteczku? Czy ucieczka od przeszłości jest w ogóle możliwa, gdy mrok podąża za nami krok w krok? Wybierzcie się do złowieszczego Siewierza.
Robert Szafraniec, „Znamię. Wszyscy jesteśmy marionetkami", wyd. Novae Res, Gdynia 2026, cena 49,99 zł

Halski kontra wcielone Zło
Komisarz Adam Halski, postać znana z przenikliwości i determinacji, zostaje wciągnięty w sprawę, która wykracza poza jego najgorsze koszmary. Nie jest sam w tej walce z bezlitosnym złem. Wspiera go nietypowy, ale niezwykle skuteczny zespół druhów.
Tomasz Tomaszewski, „Licytacja", wyd. Novae Res, Gdynia 2026, cena 54,99 zł

Angielski dżentelmen i polski szlachcic
Kiedy w 1890 r. w Londynie sir Richard Barwood unika śmierci w zamachu, a w Królestwie Polskim na życie Stanisława Liszewskiego czyhają zabójcy, nikt nie spodziewa się, że te dwa wydarzenia są ze sobą tak głęboko powiązane.
Piotr Żymełka, „Amerykańska afera", wyd. Sonia Draga, Katowice 2026, cena 52,90 zł



O nieprzepartym pragnieniu zemsty
Sandra – ponętna modelka przed dwudziestką, której wydawało się, że ma cały świat u stóp – traci wszystko, gdy wpadła w sidła bezwzględnego oszusta-manipulatora. Zamiast blasku fleszy pozostały jej blizny, gniew i nieprzeparte pragnienie zemsty.
Karol Górski, „Czort", wyd. Harde, Warszawa 2026, cena 49,99 zł

W Spale strach się bać. Ale jest przecież Julia Szyszka

Sielska sceneria spalskiego krajobrazu skrywa mroczne sekrety i ludzkie dramaty. Wszystkim rządzi intryga, która wykracza poza najśmielsze ludzkie przypuszczenia.

KINGA WÓJCIK

Jej książki oferują inteligentne intrygi i bohaterów, z którymi łatwo się utożsamić. Wielu docenia również to, jak autorka zręcznie łączy elementy thrillera z refleksjami na temat ludzkiej natury i moralności.

Na początek kilka słów wyjaśnienia. „Jedna noc. Julia Szyszka. Tom 1" to kryminał, który od pierwszej strony wciąga w wir skomplikowanego śledztwa, gdzie przeszłość nieustannie splata się z teraźniejszością, tworząc mieszankę wybuchową. Poznajemy w nim Julię Szyszkę, byłą policjantkę, która po traumatycznych wydarzeniach wyrusza w symboliczną wędrówkę przez Polskę, pragnąc odnaleźć spokój i zapomnienie. Los jednak ma dla niej inne plany. Poznamy je w kolejnych tomach z jej udziałem.

Julia Szyszka, pomimo bolesnej przeszłości i osobistych rozterek, musi zmierzyć się z intrygą, która wykracza poza jej najśmielsze przypuszczenia. Autorka z niezwykłą precyzją opisuje psychikę bohaterów, ich motywacje i wewnętrzne konflikty, sprawiając, że są oni niezwykle realni i wiarygodni. To właśnie ta głębia postaci i misternie utkane wątki kryminalne sprawiają, że czytelnicy tak chętnie sięgają po kolejne tomy z jej twórczości.

Seria o Julii Szyszce to zaproszenie do świata, gdzie granice dobra i zła zacierają się, a każdy wybór ma swoje konsekwencje. To powieść, która skłania do refleksji, jednocześnie dostarczając rozrywki na najwyższym poziomie.

****

„Chociaż wokół panował chaos, niczego nie słyszała.

Mokry od deszczu asfalt połyskiwał w świetle samochodowych reflektorów. Poblask księżyca odbijał się w tafli rzeki, która płynęła spokojnym niezmąconym nurtem, jakby nieświadoma wydarzeń, jakich była świadkiem.

Z porośniętego niskimi zaroślami pobocza wyłonił się mężczyzna ubrany w przeciwdeszczową kurtkę i wysokie buty za kostkę. Podszedł bliżej i położył jej rękę na ramieniu. Pokręcił głową. Wiedziała, co chciał powiedzieć.

- Nie żyją.

I nagle, w jednej sekundzie, dotarły do niej wszystkie dźwięki. Podniesione głosy policjantów, krzyki, pomruk toczących się rozmów. Czerwone i niebieskie refleksy policyjnych lamp tańczyły po pniach drzew i kładły się na wodzie. Słyszała szum kołysanych wiatrem gałęzi.

Czuła na sobie współczujące spojrzenia innych. To niemożliwe, pomyślała. Przyszło jej do głowy, że to sen. Koszmar, z którego już dawno powinna się obudzić.

Ale to nie był sen.

Kiedy spojrzała w kierunku rzeki, zrozumiała, że to wszystko dzieje się naprawdę. I jej życie właśnie się skończyło.

(...)

Nie sądziła, że tak szybko pożałuje wyjścia z domu. W ciszy pokonywała kolejne kilometry. Paliły ją mięśnie, bolały kolana, a na małych palcach u stóp miała bolesne odciski. Czuła wilgoć w bucie i była pewna, że palce krwawią. Zastanawiała się nad przystankiem, ale wiedziała, że jeśli zdejmie obuwie, będzie miała problem z założeniem go ponownie.

Bijąc się z myślami przeszła półtora kilometra. W oddali pomiędzy drzewami majaczył znak z nazwą miejscowości. To był jej cel, chociaż nie wiedziała, czy zdoła do niego dotrzeć. Ból stóp był coraz silniejszy. Jeszcze kawałek, przekonywała samą siebie, chociaż słowa wcale nie dodawały jej otuchy.

Zerknęła na przejeżdżające samochody i pomyślała, że powinna złapać stopa. Wędrowała z plecakiem, spała w namiocie, a raz na kilka dni zatrzymywała się w przydrożnym hotelu lub pensjonacie, żeby się umyć. Ale tak źle jeszcze się nie czuła. Podróż miała potrwać rok, więc nie mogła dopuścić, by zakończyła się raptem po kilku tygodniach. Potrzebowała jednak odpoczynku. I koniecznie świeżych skarpet.

Znak stawał się coraz wyraźniejszy. Po pokonaniu kolejnych kilkuset metrów dostrzegła napis „Spała". Miejscowość była jednym z punktów na mapie, które wyznaczyła przed wyjściem z domu. Wreszcie mogła odetchnąć, ale zanim położy się w ciepłym i suchym łóżku, powinna znaleźć nocleg. To nie będzie trudne, bo Spała to miejscowość turystyczna. Hoteli było tutaj sporo, a w październikowe popołudnie nie powinno być wielkiego obłożenia.

A przynajmniej tak jej się wydawało.

Minęła znak i poczuła, że kolano zgięło się zbyt mocno. Nie zauważyła wystającego kamienia i potknęła się. Upadła na wilgotną ziemię. W ustach poczuła ziemisty posmak.

- Kurwa - mruknęła.

Podniosła się do pozycji klęczącej i otrzepała brudne ręce. Miała powyżej uszu wędrowania z plecakiem. Chciała, by podróż była jej oczyszczeniem. Wstępem do nowego życia. Albo do jego końca. Miała ją odciąć od tragicznych wspomnień i wydarzeń. Ale wszystko szło nie tak jak powinno. Czuła się zmęczona. Bolało ją ciało, a natrętne myśli wcale nie ucichły. Wręcz przeciwnie.

Nigdy nie przepadała za aktywnością fizyczną. Górskie wędrówki czy kilkukilometrowe biegi nie były dla niej. Wolała oglądać telewizję, a do marketu jeździła samochodem. Dlatego wybrała się w podróż. To miała być kara. Kara za to, że wciąż żyła.

Usiadła na mokrej ziemi. Mijający ją kierowcy, którzy siedzieli w wygodnych fotelach i ogrzewanych samochodach, patrzyli na nią z politowaniem i współczuciem. Oczywiście nikt się nie zatrzymał. Pieprzona znieczulica.

Wstała, podpierając się rękoma. Powiodła wzrokiem dookoła. Las się przerzedzał, ustępując miejsca niskim zabudowaniom. Ruszyła chodnikiem, zdając sobie sprawę, jak bardzo się pomyliła. Kiedy przygotowywała się do wyprawy, założyła, że Spała będzie dobrym przystankiem. Nie miała jednak pojęcia, że jesienią miejscowość pustoszeje.

Na ulicy nie spotkała nikogo. Kuśtykała z nadzieją, że hotel, który znalazła w internecie, będzie otwarty. W oknie jednej z kamienic dostrzegła kobietę palącą papierosa. Skinęła jej głową, ale palaczka nie zwróciła na nią uwagi.

Zakładała, że pobyt w miasteczku potrwa jedną, góra dwie doby, jednak wszystko wskazywało na to, że będzie zmuszona zmienić plany.

Przy ulicy Nadpilicznej znajdował się czterogwiazdkowy hotel. Tutaj zamierzała się zatrzymać. Słusznie sądziła, że po kilkudniowym spacerze będzie potrzebowała śniadania do łóżka i hotelowej obsługi. Zarys budynku z czerwonej cegły widziała z daleka, ale jej uwagę przykuł szyld wiszący na płocie jednej z posesji.

„Wynajmę domek nad Pilicą. Tanio.

Pod spodem ogłoszeniodawca zamieścił adres i numer telefonu, ale w miejscu dwóch cyfr szyld był przerwany. Zatrzymała się i przez krótką chwilę patrzyła na napis. W domku mogłaby zostać nieco dłużej. Noc w hotelu kosztowała kilkaset złotych. Nie brakowało jej pieniędzy, ale wrodzona oszczędność kazała się zastanowić. Jeżeli właściciel nie kłamał i rzeczywiście wynajmuje tanio, mogłaby zostać na co najmniej tydzień.

Tygodniowy odpoczynek dobrze by jej zrobił. Miała w nogach wiele kilometrów. Przed zimą planowała dotrzeć do znajomych mieszkających w Bielsku Podlaskim przy granicy z Białorusią. Prowadzili niewielki pensjonat, gdzie zamierzała zawekować się na mroźne miesiące, aby wiosną ruszyć nad morze i pokonać pieszo Wybrzeże.

Taki był plan.

(...)

Poruszyła zdrewniałymi palcami u stóp. Nie sądziła, że tak szybko pożałuje wyprawy. Była na siebie wściekła, ale wiedziała, że jeśli miałaby kontynuować wędrówkę, powinna odsapnąć. Organizm miał dość. Potrzebował tego, co dobrze znał. Łóżka, kołdry i ciepłej herbaty.

Niewiele myśląc, wyciągnęła z kieszeni kurtki telefon i wpisała adres podany na przydrożnej reklamie (...)".

Kinga Wójcik, „Jedna noc. Julia Szyszka", Tom 1, wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2025, cena 49,99 zł

eprasa.pl 4ad1872795

Głos Dziennik Pomorza
Czwartek, 5.02.2026

Mariusz Grabowski

CIEŃ OBOZU W CERIZAY

Oficjalnie obóz dla wojskowych i cywilów, zorganizowany we Francji, w Cerizay, w 1939 r., nazywany był ośrodkiem zbornym rezerwy oficerów Wojska Polskiego. W praktyce był to obóz odosobnienia dla tych, których gen. Władysław Sikorski uważał za wrogo nastawionych do jego rządów, „nieprawomyślnych" i „sprawców klęski wrześniowej".

Zwolennicy sanacji

Ośrodek utworzony został rozkazem ministra spraw wojskowych z 22 listopada 1939 r. Już dwa dni później do ośrodka w Cerizay wysłany został pierwszy transport ok. 50 generałów i oficerów. Do ośrodka trafiały „osoby zajmujące wysokie stanowiska w administracji, wojsku i życiu publicznym, co do których istniały lub mogłyby się nasuwać domniemania, że przyczyniły się w pewnej mierze do sytuacji, w jakiej znalazła się Polska".

W obozie znaleźli się m.in. generałowie Stanisław Rouppert, znany lekarz, Stanisław Kwaśniewski, przedwojenny prezes Ligi Morskiej i Kolonialnej, czy Mikołaj Osikowski, dowódca obrony dolnej Wisły. Wszyscy byli zwolennikami sanacji i współpracownikami Piłsudskiego i Śmigłego-Rydza. Ale w obozie znalazł się także gen. Stefan Dąb-Biernacki za to, że dwa razy porzucił swoje wojska na polu bitwy i w cywilnym ubraniu uciekł za granicę.

W ręku Izydora

Komendantem obozu został płk Kazimierz Rumsza. Jak pisał Witold Biegański w tomie „Wojsko Polskie: krótki informator historyczny o Wojsku Polskim w latach II wojny", liczba osób przebywających w tym ośrodku wahała się od 50 do 100. Stosowano tam szczególne metody i praktyki oddziaływania na osadzonych.

Specjalne obostrzenia przywiązywały osadzonego do tej miejscowości, obowiązywał wymóg codziennego meldowania się, szeroko zakrojony był system inwigilacji, obserwacji, potajemnych rewizji i donosów. Stosowano dodatkową cenzurę korespondencji, zmniejszono pobory. Skierowanie do Cerizay nie było poprzedzane dochodzeniem, a odsyłanym tam oficerom nie przedstawiano przyczyn takiego ich potraktowania. Selekcjonował ich płk dr Izydor Modelski, szef tzw. Biura Rejestracyjnego.

Po upadku Francji wszyscy osadzeni w Cerizay zostali przewiezieni do Szkocji, gdzie najpierw zostali umieszczeni na stadionie Glasgow Rangers, a następnie przewiezieni na wyspę Bute, zwaną przez Polaków „Wyspą Węży". Komendantem ponownie wyznaczono płk. Kazimierza Rumszę.

Płk Modelski (w mundurze) na spacerze z gen. Tadeuszem Rozwadowskim. Warszawa, lata 20.

JUŻ W 1924 R. W POLSCE POWSTAŁ PAŃSTWOWY MONOPOL SPIRYTUSOWY

Jak Polska Ludowa dzielnie walczyła z bimbrownictwem

Ciąg dalszy ze str. 8

Z pomocą przychodzili propagandyści, którzy zalewali kraj plakatami o treści: „Bimber przyczyną ślepoty", „Bimbru na święta nie będzie!" – grzmiał lektor kroniki filmowej.

Rządzący doskonale wiedzieli, jak i z czego naród pędzi bimber, dlatego nawet kiedy nasze cukrownie już były w stanie zaspokoić popyt wewnętrzny, nie zniesiono kartek na cukier. Ale i na to obrotni rodacy znaleźli sposób, docierali do hurtowni, nawet do samych producentów słodkiego towaru. Jak ktoś miał znajomości i pieniądze, nawet w kraju reglamentacji nie wiedział, co to braki w zaopatrzeniu.

ORMO na tropie

Jednak represje wobec bimbrowników wzmagały się coraz bardziej. W tej batalii chodziło wszak o duże pieniądze, monopol spirytusowy spośród wszystkich pozostałych dostarczał najwięcej wpływów do budżetu. I dlatego tabuny milicjantów, ORMO-wców i innych czynowników robiły wszystko, by produkowanej pokątnie wódki było na rynku jak najmniej.

O tym, że komuna postanowiła definitywnie zwalczyć bimbrownictwo, niech świadczy to, że za wczesnego PRL-u groziło za pędzenie samogonu nawet 15 lat więzienia, tylko kupno „księżycówki" zagrożone było trzema latami pobytu za kratami. To jeszcze nie wszystko, bo wymyślono i wprowadzono w życie nakaz donoszenia władzom na bimbrowników. Jeśli ktoś na przykład wiedział o sąsiedzie, który pędził samogon w kuchni, a o tym nie zameldował władzy ludowej, musiał się liczyć z roczną odsiadką za kratami.

W ówczesnej prasie pełno było informacji z frontu walki z bimbrownikami. Milicja chwaliła się swoimi sukcesami „na polu walki ze szkodnictwem gospodarczym", tak właśnie nazywano nielegalne pędzenie bimbru. Grupy ORMO-wców, które uganiały się po kraju, nie chciały być gorsze od milicjantów, też przeszukiwały, konfiskowały i obwieszczały o zwalczaniu tego procederu. We wczesnym PRL-u za łamanie państwowego monopolu groziło nawet 15 lat więzienia, a za nabycie bimbru – do trzech lat.

„Łzy sołtysa"

Surowe sankcje złagodzono dopiero przed odwilżą w 1956 r., w dobie odwilży gomułkowskiej. Na krótko jednak, bo już dwa lata później ostrą walkę z bimbrownikami podjęto na nowo, a jej wyrazem były trzy tysiące wykrytych bimbrowni, dwa razy więcej niż w latach 1957 czy 1956. Po raz pierwszy wtedy zawitał do „Słownika języka polskiego" bimber, czyli nielegalna wódka pędzona prymitywnym, domowym sposobem. Natomiast w Wielkiej Encyklopedii Powszechnej PWN znajdujemy takie objaśnienie bimbru: wytwór spirytusowy pochodzący z potajemnej produkcji, gatunkowo odpowiadający spirytusowi nierektyfikowanemu (tzw. surówka).

Mowa potoczna jest bardzo bogata, jeśli chodzi o określenie bimbru. Co region, to inna nazwa. W PRL-u funkcjonowały więc m.in. takie nazwy, jak: „antonówka", „deptanka", „deszczówka", „krzakówka", „łzy sołtysa", „księżycówka", „czar PGR-u" czy nawet „duch pusz-

eprasa.pl 4ad1872795

Tradycje bimbrownicze na Podlasiu sięgają zamierzchłej przeszłości. Pędziło się tu za cara, za sanacji, pędzi i dziś

czy". Andrzej Bańkowski w „Etymologicznym słowniku języka polskiego" dowodził, że słowo „bimber" pochodzi ze slangu warszawskich złodziei. Najpierw nazywali oni w ten sposób skradzione zegarki, potem inne fanty, dopiero na końcu natomiast zakazany samogon.

Statut wolności

Historycy przypominają, że konkurencja z państwem na wódczanym polu pojawiła się w XIX w., bo to wtedy władza zaczęła dokręcać obywatelom śrubę, ograniczając m.in. swobody alkoholowe. Okres okupacji pozostawił u wielu nawyk produkowania bimbru i z tymi przyzwyczajeniami trudno było od razu zerwać w wyzwolonej Polsce. A władza ludowa nie zamierzała tolerować konkurencji, dlatego przyszły naprawdę ciężkie czasy dla bimbrowników.

Pamiętajmy jednak, że mimo silnie zakorzenionego obrazu bimbrownika z czasów PRL-u rodacy uprawiali swoje „hobby" już znacznie wcześniej. Przez jakiś czas zresztą robili to jak najbardziej legalnie. Na ziemiach pierwszej Rzeczypospolitej jednym z przywilejów była propinacja, którą znieśli dopiero zaborcy.

„Znosimy na zawsze nadużycie, tj. zmuszanie poddanych, aby do domów i karczem przyjmowali piwo z miast królewskich, stanowiąc, aby panowie wsi i ich poddani w tej wolności byli zachowani, iż wolno każdemu piwa i inne trunki skądkolwiek bądź brać i we wsiach ich warzyć i warzyć kazać i wolno użytkować bez wszelkiej obawy z naszej strony, lub starostów naszych zakazu, aresztowania lub kary" - głosił statut wolności z 1496 r.

Smutek lat 90.

To była przełomowa chwila, bo od tamtej pory żaden kolejny polski rząd nie zaryzykował zniesienia państwowego monopolu. Polakom to jednak nie przeszkadzało. W ostatniej fazie komuny w Polsce mogło działać nawet 150 tys. mniejszych i większych nielegalnych gorzelni. Większość z nich zniknęła wraz z PRL-em. W czasach, kiedy legalna wódka była już dostępna na rynku w nieograniczonych ilościach, kiedy ludzi stać było na kupno coraz większej ilości półlitrówek, wielu zarzucało proceder pędzenia.

Do pędzenia bimbru nie trzeba było technicznej smykałki. By ruszyć z własną gorzelnią na podstawowym poziomie, wystarczyła najzwyklejsza bańka po mleku - do zdobycia u każdego chłopa - do tego miedziane rurki i spory gąsior, w którym przygotowywało się zacier. Kiedy wybijała godzina pracy, wlewano zawartość gąsiora do bańki po mleku, stawiano ją na gaz i potem cierpliwie czekano, aż przechodzące przez miedziane rurki opary się skroplą i powolutku skapną do pojemniczka.

To był, jak go nazywano, dopiero pierwszy „pokos". Należało to wszystko raz jeszcze poddać podobnemu procesowi, ponownie przedestylować, by uzyskać w miarę krystaliczną ciecz. Potem można było bimberek doprawić wedle wyobraźni, suszonymi śliwkami, skórkami pomarańczowymi czy innymi dodatkami.

Normy mocy

Regionem z największymi tradycjami pędzenia bimbru było w czasach realnego socjalizmu Podlasie. Tam nielegalnie pędzi się od co najmniej 120 lat - te same z grubsza techniki pozyskiwania alkoholu udoskonalają kolejne już pokolenia. Nielegalne leśne fabryczki kwitły tam od zawsze - jak mówią miejscowi - a dysponują one liniami produkcyjnymi, na których dwie osoby są w stanie wyprodukować nawet 200 litrów bimbru w ciągu doby.

DZIĘKI USTAWIE O SZCZEGÓLNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI KARNEJ Z 10 MAJA 1985 R. NAWET „POŚREDNI KONTAKT" Z GORZELNICTWEM MÓGŁ SIĘ SKOŃCZYĆ ODSIADKĄ

Np. w latach 60 i 70. XX w. odbywało się to w dużych kadziach z wykorzystaniem specjalnej aparatury. Takie bimbrownie sprytnie ukrywano w lasach, a każdą fabryczkę wyposażano w kadzie, piece, chłodnice, pompy i wiele pomniejszych elementów, które laikowi niewiele powiedzą, ale dla producenta księżycówki były niezbędnym wyposażeniem jego warsztatu pracy. Ustalano nawet lokalne normy na moc bimbru, na przykład ten podlaski, produkowany w puszczy z żyta, miał nawet 70 proc., by być godnym swego miana. Praktyka pokazywała, że był jednak nieco słabszy, zwykle nie przekraczał 60 proc.

O „świeżym zapachu"

To liderowanie Podlasia na bimbrowniczej mapie wynikało z kilku powodów. Jednym z nich był historyczny - otóż w 1894 r. w imperium carów wprowadzono prohibicję. W związku z tym podaż alkoholu była niewystarczająca. Dochodził też czynnik geograficzny, lasów na Podlasiu nie brakuje, puszcze Augustowska, Knyszyńska i Białowieska stwarzają idealne wręcz warunki do produkcji bimbru.

Ważne jest tam również to, że nie ma w tej części kraju problemów z dostępem do naturalnych źródeł wody. A czysta woda to absolutna podstawa przy wysokojakościowej destylacji. Od niej w dużej mierze zależą zresztą także szczególne walory smakowe podlaskiego bimbru. Tutejsza źródlana woda ma ponoć wyjątkowo „świeży zapach".

„Dziennik Białostocki" z 24 lutego 1934 r. donosił: „Wykrycie potajemnej gorzelni. W nocy z 22 na 23 b.m. naczelnik urzędu akcyz. p. Zurawiński, p. insp. Binasik oraz komisarze P. P. p.p.: Bukowski i Majcher wykryli w lasach w pobliżu Michałowa urządzoną na szerszą skalę tajną gorzelnię. Była ona w pełnym ruchu, zajętych było pędzeniem spirytusu trzech osobników, których aresztowano. Zabrano urządzenie gorzelni oraz 200 litrów gotowego samogonu".

Samo zdrowie

Starzy bimbrownicy z tego regionu przypominają, że podlaski bimber powinno się pędzić z żyta. Tak było kiedyś, dziś bowiem w użyciu jest powszechnie pszenżyto. Z takiego samogonu robiono potem miodówkę czy pieprzówkę, wszystko zależało od tego, co dodano do alkoholu, ważną rolę odgrywała tu wyobraźnia producenta. W Puszczy Knyszyńskiej powstawała też tzw. bukwicówka. Nazwa pochodzi od bukwicy zwyczajnej, rosnącej tam rośliny, która przypomina wyglądem szczaw. Dodając ją do bimbru, sprawiamy, że trunek zyskuje piękny kolor, smak i zapach. Ma też ponoć właściwości oczyszczające organizm.

Pędzenie samogonu w porządnej leśnej bimbrowni przypominało pracę w sporej fabryczce. Najpierw nastawiano brahę, czyli zacier. Była to mieszanina wody, mąki i drożdży, która w formie półpłynnego ciasta z grudkami gotowa była do destylacji mniej więcej po tygodniu. Zacier musiał najpierw do tego dojrzeć. Gdy był już gotowy, wlewano go do szczelnego zbiornika i podgrzewano (była to brażnica). Zacier zbożowy, w odróżnieniu od cukrowego, podgrzewano parą. Wtedy jednak producent potrzebował dodatkowego zbiornika z wodą.

Stawiano go pod kotłem z zacierem. Podgrzewając wodę w zbiorniku, podnoszono powoli temperaturę zacieru. Gdyby natomiast podgrzewano bezpośrednio brahę, przypaliłoby się zacierowe ciasto i cała robota poszłaby na marne. Zacierowe opary odprowadzano rurką do chłodnicy, tam skraplały się. Podczas destylacji pozbywano się z zacieru różnych zanieczyszczeń zwanych fuzlami.

KARTKA Z KALENDARZA/ PITAWAL KRAKOWSKI

Mazurkiewicz podczas procesu. Skazano go za sześć zabójstw, choć dokonał ich prawdopodobnie 30

Władysław Mazurkiewicz, zwany „Pięknym Władkiem"

Pierwszego morderstwa dokonał najprawdopodobniej w 1940 r. na osobie pochodzenia żydowskiego. Zaś zwłoki dwóch ostatnich ofiar zostały odnalezione pod posadzką wynajętego garażu przy ul. Marchlewskiego 49 w Krakowie (dziś al. Beliny-Prażmowskiego).

Namiętnością Władysława Mazurkiewicza był luksus. Urodził się w 1911 r., lubił czytać kryminały i chciał zostać prawnikiem. Kiedy dorósł, zaczął pracę w drukarni i pozostał tam aż do wybuchu wojny. Jej wybuch był dlań obietnicą lepszego życia. Podczas okupacji hitlerowskiej Mazurkiewicz nawiązał kontakt z krakowskim gestapo, dzięki czemu uzyskał legitymację fryzjera tajnej policji. Legitymacja ta stała się jego przepustką do życia w dostatku. Przypuszczano, że Mazurkiewicz był informatorem gestapo, a po wojnie - szpiclem i prowokatorem Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego. Jednakże Instytut Pamięci Narodowej, badając jego sprawę, nie natrafił na żadne dokumenty potwierdzające te przypuszczenia. Bezkarność zapewniała mu przychylność prokuratorów oraz swoista nietykalność, wynikająca ze strachu przed domniemanymi protektorami. Mówiono, że ci, którzy wiedzieli, że jest mordercą, sądzili, że wykonuje wyroki swych mocodawców.

Wabił i zabijał

Korzystając m.in. z żydowskich kosztowności, odwiedzał najlepsze restauracje i hotele oraz stał się niemal nietykalny. Przyjaźnił się też z najlepszymi adwokatami, wiódł wystawne życie oraz zajmował się sprzedażą walut, złota i wyrobów skórzanych.

Mazurkiewicz zabijał prawdopodobnie wyłącznie dla polepszenia własnego statusu materialnego i chęci wzbogacenia się. Dokładnie tym samym kusił wszystkie swoje potencjalne ofiary - pewnością szybkiego i łatwego zysku. Sposób działania przestępcy był dość powtarzalny. Najpierw wabił potencjalną ofiarę obietnicami pewnego interesu, spotykał się z nią w ustronnym miejscu, a następnie zabijał. Zmieniły się tylko metody.

„Do zobaczenia..."

Aresztowano go i oskarżono o sześć morderstw: na czterech mężczyznach i dwóch kobietach, oraz o dwa usiłowania morderstw. Zarówno pierwsze usiłowanie, jak i morderstwo popełnił, trując ofiary cyjankiem potasu. Następnych trzech morderstw dokonał przy użyciu pistoletu Walther, kaliber 7,65 mm. Przy ostatnich dwóch i usiłowaniu użył pistoletu Walther model 9. Mazurkiewicz przyznał się do zarzucanych mu czynów. Jego proces uznany został jednak za kompromitację wymiaru sprawiedliwości. Obrońca Mazurkiewicza, adwokat Zygmunt Hofmokl-Ostrowski wykazywał, że zabite osoby były „niepełnowartościowe w socjalistycznym społeczeństwie". Sprawozdawcą z procesu był m.in. Marek Hłasko, który napisał o nim artykuł „Proces przeciwko miastu".

Mazurkiewicz został skazany na karę śmierci 30 sierpnia 1956 r. Wyrok wykonano 29 stycznia następnego roku o godz. 16.30 w Krakowie, w więzieniu przy ul. Montelupich. Jego ostatnie słowa miały brzmieć: „Do widzenia, panowie, niedługo wszyscy się tam spotkamy". **opr. żar**

eprasa.pl 4ad1872795

Jestem brudna, zmęczona, tonę w bałaganie i stercie nieumytych naczyń

Klaudia El Dursi na Instagramie po tygodniu spędzonym bez partnera

Z ŻYCIA GWIAZD

Piotr Gąsowski dużo gadał o rodzinie
Popularny aktor pochwalił się wspólną fotką z dorosłymi dziećmi, z którymi ostatnio wybrał się na wspólną wycieczkę. „Przez cały tydzień na Costa del Sol jedliśmy pyszne potrawy, rozmawialiśmy, oglądaliśmy filmy, żartowaliśmy, rozwiązywaliśmy różne problemy, dużo gadaliśmy o naszej dużej rodzinie" – podpisał fotografie.

Anna Mucha wygląda jak bogini
Aktorka postanowiła rozgrzać internautów w mroźny czas i pochwaliła się w mediach społecznościowych fotką w bikini, zrobioną w egzotycznym kraju. „A gdyby tak skoczyć do ciepłego? To który kierunek wybierasz?" – napisała do fanów. „Wyglądasz jak jakaś bogini prosto z nieba" – odpowiedział jeden z nich.

Joanna Krupa stosuje własną krew
Słynna modelka opowiedziała w „Super Expressie" o negatywnych skutkach zabiegu medycyny estetycznej, który zniszczył jej twarz. – Miałam w życiu wiele pomyłek. Próbowałam laserów, ale one bardzo zniszczyły mi skórę. Zjadły mi tłuszcz na twarzy! Spaliło mi to mój „baby fat". Więc lasery i inne takie rzeczy, młode dziewczyny – uciekajcie od tego, to jest masakra. Tylko kasę biorą. Ja stosuję tylko zimną wodę z lodem i osocze z własnej krwi. Myślę, że te dwie rzeczy są super. Pobudzają kolagen i stymulują skórę – stwierdziła.

W TELEWIZJI

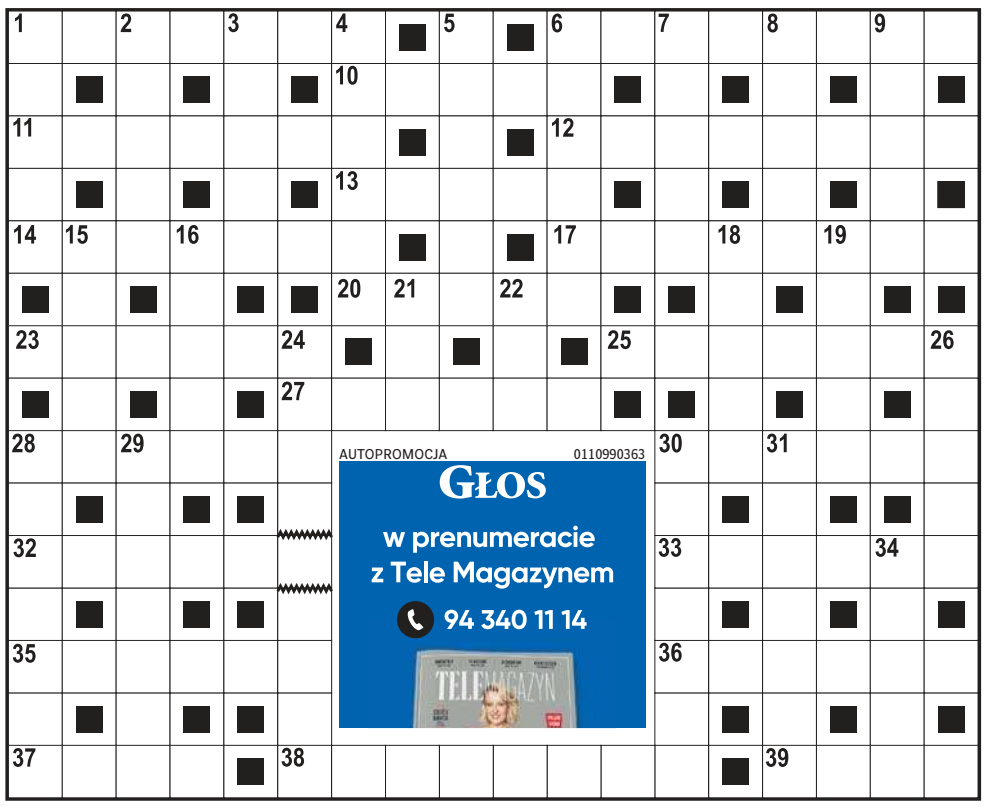
Inna kobieta
Polsat, 19:55
Nowojorska prawniczka robi niespodziankę ukochanemu – odwiedza go w domu. Drzwi otwiera jej nikt inny, jak jego żona. Jest zszokowana zdradą męża. Kobiety zaprzyjaźniają się i postanawiają dokonać zemsty. Pomaga im... kolejna kochanka.

Święto ognia
TVN Fabuła, 20:00
Siostry – Anastazja i Łucja – zmagają się z własnymi ciałami. Jedna szuka granic jego możliwości, dla drugiej to więzienie. Ich ojciec ucieka do jedynego miejsca, w którym czuje, że żyje naprawdę. Wkrótce życie całej trójki się zmieni, kiedy do drzwi zapuka sąsiadka...

Kos
TVP Historia, 21:05
Wiosna 1794 roku. W Polsce panuje napięcie. Generał Tadeusz Kościuszko wraca do ojczyzny, planując powstanie. Gromadzi wokół siebie szlachtę i chłopów. Tropem naczelnika podąża rosyjski rotmistrz.

Labirynt
TVP 2, 21:45
Zaprzyjaźnione rodziny Doverów i Birchów jedzą obiad. Sielanka kończy się, gdy znikają 6-letnia Anna i starsza Joy. Dla rodzin zaczyna się koszmar. Śledztwo prowadzi błyskotliwy detektyw Loki. Ojcowie zaginionych dzieci stają przed trudnymi wyborami.

KRZYŻÓWKA NR 19



Poziomo:
1) „… na peryferiach", czeski serial,
6) zaczajenie się na wroga, podstęp,
10) jedna z trzech w Trójcy Świętej,
11) rozłam w partii, rozdział,
12) futrzana czapka z beczącego rogacza,
13) drapieżnik z rodziny łasicowatych,
14) miasto na Sycylii, ośrodek turystyczny,
17) liczne w krajobrazie Holandii,
20) grzyb jadalny, pieprznik,
23) osoba niechętnie widziana, persona non grata,
25) nad kreską ułamkową,
27) ozdobny krzew doniczkowy, fuksja,
28) stopniowy rozwój, doskonalenie się,
30) głosi kazania w zborze,
32) ściga się na torze lub szosie,
33) tam znajdziesz skład redakcji gazety,
35) ozdobna roślina wiosenna,
36) bezgraniczna wiara, otucha,
37) zawieszony nad parkietem hali sportowej,
38) łatwe wpadanie w gniew,
39) polska telenowela z Lubiczami.

Pionowo:
1) droga na przełaj,
2) włoski placek z dodatkami,
3) domowy grzejnik do wody,
4) za sterami awionetki,
5) np. „Wywiad z wampirem",
6) potańcówka w remizie,
7) ciąg strzałów z automatu,
8) dawna srebrna moneta,
9) ojczyzna generała Augusta Pinocheta,
15) szeroki brzeg sombrera,
16) rozbójnik morski, korsarz,
18) barwne zjawisko atmosferyczne,
19) przodek w linii męskiej,
21) … Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill",
22) kucharz na okręcie,
24) ramen lub assam laksa,
26) część mechanizmu dźwigniowego,
28) spakowane rzeczy, tobołek,
29) powieść Stanisława Lema,
30) wygląd zewnętrzny, prezencja,
31) Horeszko z „Pana Tadeusza",
34) koszenie zboża lub trawy.

ROZWIĄZANIE NR 18

M	A	R	A	K	A	S	■	Ł	■	R	U	S	Z	N	I	C	A
I	■	E	■	A	■	Z	B	O	Ż	E	■	Z	■	A	■	H	■
A	L	B	U	N	D	Y	■	Ż	■	N	A	T	A	R	C	I	E
U	■	U	■	N	■	B	I	E	D	A	■	U	■	Ó	■	L	■
K	O	S	Z	A	Ł	E	K	■	A	T	O	M	O	W	I	E	C
■	C	■	N	■	■	R	O	Z	K	A	Z	■	K	■	B	■	Z
S	Z	P	I	C	A	■	N	■	A	■	O	K	O	L	I	C	A
■	K	■	C	■	S	Z	A	F	R	A	N	■	W	■	Z	■	M
K	O	S	Z	Y	K								C	Y	K	A	D	A
O	■	I	■	■	L								H	■	A	■	■	R
M	I	E	N	I	E								R	U	T	Y	N	A
Y	■	R	■	■	P								Z	■	U	■	I	■
S	Z	O	R	K	I								E	K	S	C	E	S
Z	■	T	■	■	O								S	■	Z	■	U	■
E	T	A	P	■	S	I	E	R	Ż	A	N	T	■	E	L	K	I

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu, ale zwolnij tempo. Horoskop dzienny wróży, że krótka przerwa pozwoli uniknąć konfliktów i odzyskać równowagę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje spokój, lecz wykaż się elastycznością. Horoskop na dziś mówi, że mała zmiana planów przyniesie zaskakująco dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy otwierają drzwi. Horoskop dzienny na czwartek radzi słuchać uważnie, bo jedna wskazówka pomoże rozwiązać stary problem.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silne, jednak zaufaj intuicji. Horoskop dzienny przypomina, że domowe sprawy wymagają czułości i cierpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma zabłyśnie. Horoskop na dziś zapowiada, że współpraca da więcej niż działanie solo, więc podziel się sceną i pomysłami...

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w detalach przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że jeśli zrobisz listę priorytetów, dzień stanie się lżejszy.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wraca przez kompromis. Horoskop dzienny wróży, że uczciwa rozmowa przywróci równowagę i dobre relacje z otoczeniem.

Panna (23.08 - 22.09)
Intensywne działanie napędzi sukces. Horoskop na dziś radzi jednak skupić się na jednym celu i nie zdradzać planów zbyt wcześnie.

Waga (23.09 - 22.10)
Ciekawość poprowadzi Cię do przygody. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że krótka podróż lub nowa lektura odświeży perspektywę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość popłaca. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja w małych krokach zbliży Cię dzisiaj do ważnego celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieszablonowe myślenie działa. Zaufaj pomysłowi, który inni uznają za dziwny. Horoskop na dziś wróży, że dobrze na tym wyjdziesz.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość okaże się Twoją siłą. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że sztuka lub muzyka pomogą wyciszyć myśli i złapać balans.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 4ad1872795

Kim jest senior? Granice wiekowe i benefity

Anna Moyseowicz
Polska

Seniorów w Polsce nie brakuje - wręcz przeciwnie, jest ich coraz więcej. Jako społeczeństwo starzejemy się i ta tendencja się pogłębia. Widoczne jest to w statystykach i życiu codziennym.

Nie ma jednej granicy wieku, od której ktoś może zostać określony seniorem. Kim więc jest senior i jakie osoby mogą się tak nazywać? Jakie benefity i zniżki mu przysługują?

Kim jest senior?

Wiele osób zastanawia się, w jakim momencie życia zaczyna obowiązywać określenie senior. Nie istnieje jednak jedna, powszechnie obowiązująca granica wiekowa. W części państw funkcjonują oficjalne definicje ustalane przez prawo lub instytucje publiczne. Przykładowo brytyjski NHS (odpowiednik polskiego NFZ) za początek wieku senioralnego uznaje 60. rok życia. Najczęściej jednak pojęcie to bywa interpretowane na różne sposoby w zależności od organizacji, a jego zastosowanie wiąże się zwykle z przyznawaniem ulg lub innych udogodnień.

Niektóre podmioty traktują jako seniorów już osoby po 50. roku życia, inne przyjmują granicę 60 lat. Zdarzają się również instytucje, które określają mianem seniora dopiero osoby mające 70 lub nawet 75 lat. Trudno jednak znaleźć jedną definicję, która odpowiadałaby całemu społeczeństwu - także dlatego, że wiele osób nie identyfikuje się ze swoim metrykalnym wiekiem. Jak podkreśla Silver Agency, powołując się na raport „Power Generation" Atena Research & Consulting, osoby między 50. a 70. rokiem życia czują się średnio o 11 lat młodsze, są otwarte na nowe doświadczenia, aktywne w sieci, angażują się społecznie i chcą pozostać zawodowo aktywne.

Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (poz. 1705 z p.zm.) osobę starszą definiuje jako „osobę, która ukończyła 60. rok życia".

Z kolei według WHO: wiek podeszły - 60 - 75 rok życia, wiek starczy - 75 - 90 lat, wiek sędziwy - osoby powyżej 90. roku życia.

Seniorzy w Polsce

Z publikacji Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Stan i struktura ludności według wieku w latach 1989-2021" wynika, że w 1990 r. w Polsce żyło 3 887 000 osób w wieku 65 lat i więcej. Ta liczba sukcesywnie rosła. 10 lat później w naszym kraju mieszkało już 4 725 800 seniorów. W 2020 r. populacja osób w wieku 65 lat i więcej liczyła 7 051 800 osób, a w 2021 r. było już 7 175 100 seniorów.

Według danych GUS, na koniec 2024 roku liczba ludności w Polsce to niecałe 37,5 miliona - prawie 150 tysięcy osób mniej niż rok wcześniej. Wzrosły za to statystyki dotyczące seniorów. Niemal 10 mln Polaków pod koniec 2024 roku miało 60 lat i więcej. Liczba ta wzrosła o 85,3 tys. w stosunku do 2023 roku. Procentowo osoby starsze to 26,6 procent ogólnej ludności Polski.

Według GUS, w 2060 roku ludność Polski będzie wynosić 30,9 mln, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 mln osób starszych.

FOT. DRAŽEN ZIGIC/ FREEPIK

W 2060 roku ludność Polski będzie wynosić 30,9 milionów, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 miliona osób starszych.

Ulgi, zniżki i benefity

Seniorzy w Polsce mogą korzystać z szeregu ulg i uprawnień. Oferują je m.in. przewoźnicy, instytucje publiczne, muzea, teatry, a także kina. Zebraliśmy listę najważniejszych zniżek i benefitów, o których warto pamiętać. Ich wykorzystanie może przełożyć się na znaczące oszczędności.

Zniżki na transport kolejowy

Bilet dla seniora - w Intercity osoby, które skończyły 60 lat, mogą kupić Bilet dla seniora, czyli przejazd z 35-procentową zniżką.

37 procent zniżki na przejazd Intercity dwa razy do roku - emeryci i renciści w ciągu roku mogą skorzystać z dwóch przejazdów pociągiem dowolnego przewoźnika (w klasie drugiej) ze zniżką wynoszącą 37 procent.

Od 10 do 50 procent zniżki na bilety kolejowe - zniżki dla seniorów, które wynoszą 10-50 proc., oferują przewoźnicy regionalni. Największe upusty, bo w wysokości 50 proc., gwarantuje WKD (Warszawska Kolej Dojazdowa). Ponadto emeryci i renciści, którzy ukończyli 60. rok życia, mają prawo do zniżki 25 proc. (przy biletach jednorazowych) i 10 proc. (przy biletach miesięcznych) w pociągach warszawskiej SKM (Szybkiej Kolei Miejskiej).

Zniżki na leki

Bezpłatne leki dla seniorów 65+ - seniorzy, którzy ukończyli 65. rok życia, mogą uzyskać bezpłatnie leki znajdujące się w wykazie ministra zdrowia. Jest to prawie 3800 bezpłatnych leków.

- Na liście znajdują się leki, które wcześniej podlegały częściowej refundacji. Wśród nich są m.in. leki: antyhistaminowe, hipoglikemizujące, hormonalne, immunostymulujące, immunosupresyjne, okulistyczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, przeciwbólowe, przeciwzakaźne, przeciwdrgawkowe, stosowane w chorobach dróg oddechowych, stosowane w nadciśnieniu tętniczym, stosowane w chorobach urologicznych, stosowane w chorobach układu pokarmowego czy szczepionki - podaje strona rządowa.

Zniżki związane z aktywnością fizyczną

Niektóre instytucje oferują darmowe zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów, np. nordic walkking, jogę lub fitness. Informacji na temat oferty dla seniorów należy szukać na stronach urzędów dzielnic, urzędów miasta lub na dedykowanych seniorom serwisach.

Zniżki na edukację

Uniwersytet Trzeciego Wieku - wiele polskich uczelni, np. Collegium Civitas czy SGH w Warszawie, realizuje program kształcenia dla seniorów. Zajęcia odbywają się głównie w formie wykładów, czasem mają charakter warsztatowy. Udział w nich jest bezpłatny lub wiąże się z niewielką opłatą.

Zniżki na kulturę i rozrywkę

Tańsze bilety do kina i teatru - instytucje kulturalno-rozrywkowe posiadają w swojej puli tańsze bilety dla seniorów; z reguły zniżka wynosi 30-50 proc.;

Zniżki z KDR - seniorzy posiadający Kartę Dużej Rodziny mogą nabyć w okazyjnych cenach bilety wstępu do kin, teatrów czy operetek, mają także prawo do darmowych wejść do parków narodowych i tańszych kuracji w ośrodkach zdrowia, a nawet otrzymują zniżki w niektórych sklepach odzieżowych.

Ulgi dla osób pracujących

PIT-0 dla seniora - od początku 2022. r. pracujący seniorzy mogą korzystać z ulgi podatkowej (są zwolnieni z konieczności zapłaty podatku dochodowego); ulga przysługuje pracującym seniorom, którzy osiągnęli wiek emerytalny (60 lat w przypadku kobiet i 65 lat dla mężczyzn). Warunkiem jest nieotrzymywanie renty rodzinnej, ani emerytury. Limit przychodów, od których nie trzeba płacić podatków wynosi obecnie (na 2025 rok) 85 528 zł rocznie.

Senior w pracy – zachęty dla pracodawców

Również pracodawcy mogą odnieść liczne korzyści z zatrudniania seniorów. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 . o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dziennik Ustaw z 2022 roku pozycja 690 z późniejszymi zmianami) przewiduje szereg zachęt dla pracodawców do zatrudniania osób w wieku starszym. Są one bardzo potrzebne ze względu na niewielką aktywność zawodową seniorów w Polsce.

©℗

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

Głos Dziennik Pomorza
Czwartek, 5.02.2026

Dlaczego Patryczek utkwił w swoim kokonie

Jerzy Wicher
Stand up

W tytułowym „Kokonie" tkwi wasz ulubiony Patryczek, aka Gosiak - chłopak, który miał być raperem, a został cieciem w metrze. I nie jest to tylko żart otwierający występ, ale punkt wyjścia do opowieści o dojrzewaniu, szukaniu siebie i o tym, jak bardzo kręta potrafi być droga do własnego głosu. „Kokon" to miejsce przejściowe: ciasne, czasem duszne, ale konieczne, żeby coś w końcu pękło i pozwoliło wyjść na światło dzienne.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

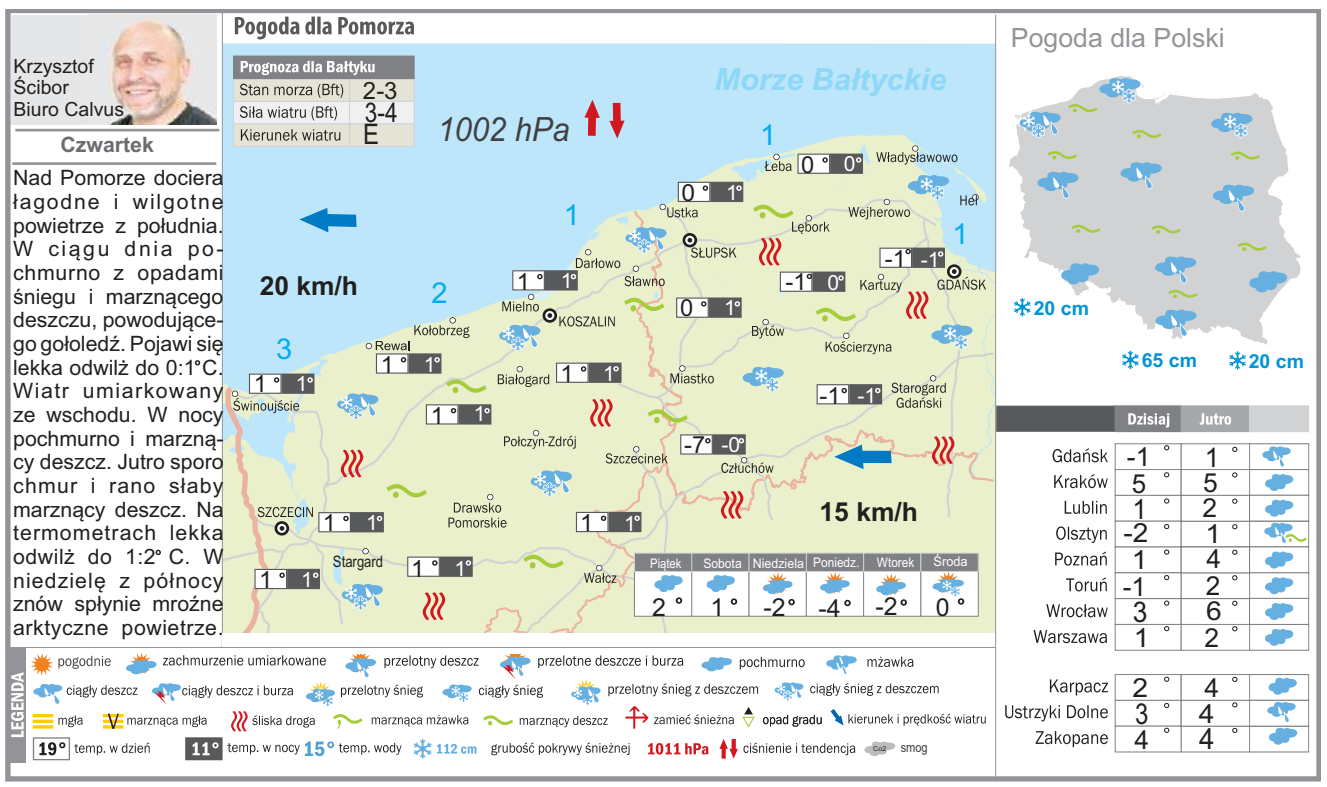
Występ popularnego standupera Patryczka - Gosiaka można dziś obejrzeć w szczecińskim klubie Hormon. Początek o godz. 19 a wstęp przeznaczony jest wyłącznie dla widzów dorosłych

Ten kokon to dekada prób, pomyłek i fałszywych startów. Gosiak chciał rapować. Chciał być pilotem. Barberem. Chciał być kimś zupełnie innym, czasem nawet kobietą - bo czemu nie, skoro stand-up od zawsze karmi się fantazją i przesuwaniem granic tożsamości. A po drodze były zwykłe, przyziemne roboty, zderzenia z rzeczywistością i to charakterystyczne poczucie utknięcia, które zna każdy, kto kiedykolwiek próbował robić coś „po swojemu". W „Kokonie" te doświadczenia nie są wygładzone ani upiększone - są marynowane, wędzone i podawane w formie, która jednocześnie śmieszy i niepokoi.

Stand-up, od swoich amerykańskich korzeni w klubach Nowego Jorku i Los Angeles, zawsze był sztuką osobistego wyznania. Lenny Bruce, George Carlin czy później Louis C.K. budowali swoje występy na szczerości, często bolesnej, podszytej autoironią i buntem wobec społecznych oczekiwań. Polska scena, choć młodsza, szybko przejęła ten model: komik nie opowiada już dowcipów „o teściowej", tylko staje przed publicznością z własnym życiorysem jako materiałem. „Kokon" idealnie wpisuje się w ten nurt - to nie zbiór luźnych punchline'ów, ale spójna historia o dorastaniu do decyzji: tak, to jest moje miejsce.

Nie chodzi więc o gabinet dietetyka ani o magiczną przemianę w wersję „fit". Chodzi o moment, w którym po dziesięciu latach prób coś wreszcie klika. O odkrycie, że scena - z mikrofonem, światłem i ciszą tuż przed śmiechem - jest przestrzenią, w której wszystkie wcześniejsze porażki zaczynają mieć sens. Gosiak nie udaje tu kogoś lepszego, mądrzejszego czy bardziej poukładanego. Wręcz przeciwnie: zaprasza widza do środka swojego kokonu, pokazuje larwę w całej jej nieporadności i każe się z niej śmiać, ale bez pogardy. Bo „Kokon" to wzruszająca podróż przez marzenia, które się nie spełniły, i te, które niespodziewanie znalazły ujście. To stand-up, który przypomina, że zanim staniesz się motylem, musisz zgodzić się na bycie larwą. A to, jak się okazuje, bywa najbardziej komiczne i najbardziej ludzkie.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

O Trumpie w kinie Delta

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

Gęsty jak „Sukcesja", bezwzględny jak „House of Cards", wciągający jak „Adwokat diabła". „Wybraniec" („The Apprentice") to jedna z najgłośniejszych filmów 2024 roku. Film „Wybraniec" (reż. Ali Abbasi) do obejrzenia w Klubie Delta w czwartek 5 lutego o godz. 17:30.

KOSZALIN

Finisaż wystawy Fala

Dziś odbędzie się spotkanie w Centrali Artystycznej. O godzinie 19:30 odbędzie się finisaż XIX edycji wystawy interdyscyplinarnej FALA. Gościem specjalnym będzie Jan Strzembosz, który opowie o swojej twórczości. Jan Strzembosz jest artystą wizualnym i performerem poruszającym się na styku sztuki współczesnej, działań efemerycznych i pracy z przestrzenią. W swojej twórczości Strzembosz eksploruje relacje ciała, materii i czasu, często sięgając po instalacje, obiekty oraz performans jako formy dialogu z widzem. O godzinie 19:30 artysta opowie o swojej drodze twórczej podczas finisażu XIX edycji interdyscyplinarnej wystawy FALA, podsumowując jej idee i procesy. To niezwykła okazja by spotkać się na żywo z artystą i posłuchać o tym, jak powstają jego dzieło oraz co stanowi dla artysty największą inspirację do działania.

SŁUPSK

Podyskutujmy o kinie

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Dziś, w czwartek, 5 lutego, pierwsze w tym miesiącu spotkanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego PROJEKCJA im. Grażyny Bożek-Szczepłockiej. O godz. 18 rozpocznie się projekcja filmu „Wielki Marty: w reż. Josh Safdie - to oparta na biografii Martina Reismana historia niepoprawnego optymisty i marzyciela, który wierzy, że wkrótce zostanie gwiazdą za sprawą niszowej dyscypliny, jaką w latach 50. XX wieku jest tenis stołowy. W roli tytułowej występuje obiecujący aktor Timothy Chatelet.

eprasa.pl 4ad1872795

Smak igrzysk: pizza, pasta alla crudaiola, olimpijskie risotto

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. **Włoscy mistrzowie olimpijscy w narciarstwie alpejskim – Alberto Tomba i Deborah Compagnoni – mają zapalić znicze podczas uroczystości otwarcia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich.**

A tę zaplanowano na piątek, na godzinę 20.00, na mediolańskim stadionie San Siro. Tradycyjnie jednak pierwsze zmagania sportowców są już... za nami, a to za sprawą curlingu par mieszanych. Dzisiaj startuje turniej hokeja na lodzie pań i snowboard (kwalifikacje big air). Pierwsi reprezentanci Polski pojawią się w piątek, kiedy wystartuje rywalizacja drużynowa w łyżwiarstwie figurowym.

W tej konkurencji wystartują Sofija Dowhal i Wiktor Kulesza, którzy – jeśli Polska nie zakwalifikuje się do dalszej fazy – po tym występie zakończą udział w imprezie, bo nie posiadają kwalifikacji na rywalizację indywidualną.

Później tego samego dnia w zmaganiach drużynowych zaprezentują się też pary sportowe (m.in. Julia Szczecinina i Michał Woźniak) oraz solistki (wśród nich Jekaterina Kurakowa). Ta konkurencja zakończy się w niedzielę.

Tego też dnia przed pierwszą poważną szansą na sukcesy staną Biało-Czerwoni. W Livigno odbędzie się slalom gigant równoległy snowboardzistów z udziałem Aleksandry Król-Walas, która w tym sezonie trzykrotnie stawała na podium zawodów Pucharu Świata i uchodzi za jedną z kandydatek do medalu.

Wojskowe patrole, policyjne stanowiska co kilkadziesiąt metrów, stan podwyższonej czujności – tak wygląda Mediolan godziny przed inauguracją XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Nad bezpieczeństwem przywódców państw, delegacji i kibiców czuwać będzie ponad 6000 policjantów i karabinierów oraz 2000 żołnierzy.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

W niedzielę odbędzie się slalom gigant równoległy snowboardzistów z udziałem Aleksandry Król-Walas

Patrole włoskiej policji, Gwardii Finansowej, karabinierów i wojska, a także współpracujących z Włochami sił porządkowych innych państw obecne będą na ogromnym obszarze trzech regionów na północy Włoch: Lombardii, Wenecji Euganajskiej i Trydentu-Górnej Adygi.

Pod specjalnym nadzorem będzie także sieć transportu. O skali tego logistycznego wyzwania świadczy fakt, że – jak podały firmy transportowe – pociągami i autobusami podróżować będzie w dniach igrzysk ponad 100 000 kibiców. Na niespotykaną dotąd skalę wykorzystane będą drony w celu monitoringu obszarów.

Największym wyzwaniem z punktu widzenia bezpieczeństwa będzie piątek, gdy na ceremonię inauguracji XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich na stadionie San Siro przyjedzie około 50 przywódców różnych państw. Na czele amerykańskiej delegacji stać będą wiceprezydent J. D. Vance i sekretarz stanu Marco Rubio.

Organizatorzy z satysfakcją informują o wzroście sprzedaży biletów: do 3 lutego sprzedano już 75 procent całkowitej liczby oferowanych biletów, co daje około 1,2 miliona. Według dziennika „Le Parisien" najwięcej biletów sprzedało się na mecze hokeja na lodzie, a także zawody biathlonowe i biegi narciarskie.

Najbardziej olimpijskim produktem, przygotowanym z okazji igrzysk, jest specjalny kształt makaronu: pięć połączonych ze sobą kół olimpijskich. Jest to limitowana edycja, która nie jest dostępna w sklepach. Makaron rozdał Włoski Komitet Olimpijski.

W ramach jednej z inicjatyw promujących najważniejszą imprezę zimową 4-lecia znany szef kuchni Carlo Cracco stworzył wraz z włoską łyżwiarką figurową Valentiną Marchei danie z olimpijskiego makaronu, pasta alla crudaiola, czyli z dodatkiem surowych czerwonych i zielonych pomidorów, czosnku, oliwek, oregano, kaparów, skórki z cytryny, oliwy i esencji anchois.

Szefowie kuchni zgodnie podkreślają, że w tym wyjątkowym dla Mediolanu czasie postanowili połączyć jego najlepsze tradycje kulinarne na czele ze słynnym risotto alla milanese z szafranem i parmezanem z alpejskimi specjałami. Dlatego oferują m.in. różne gatunki serów i popularne, sycące potrawy podawane z górskich miejscowościach, takie jak canederli – chlebowe kulki z wędliną speck lub w rosole, szpinakowe kopytka oraz polenta, czyli gotowana w wywarze mąka kukurydziana z mięsnym lub pomidorowym sosem.

Olimpijskie risotto pod nazwą „Ryż, śnieg i dym", ugotowane na bulionie z czerstwego chleba, to propozycja szefa kuchni Pietro Parisiego. Podaje je z wędzonym masłem z górskiej mleczarni z dodatkiem mąki kukurydzianej i suszonego jabłka.

Są także olimpijskie pizze, na przykład o nazwie Cortina Alpina z mozzarellą, żółtymi pomidorkami, szynką wołową bresaolą i rukolą.

©℗

Robert Lewandowski w meczu z drugoligowcem nie zachwycił

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **FC Barcelona awansowała do półfinału Pucharu Króla, pokonując Albacete 2:1. Robert Lewandowski znalazł się na językach hiszpańskiej prasy.**

Na ławce rezerwowych zasiadł drugi z Polaków – bramkarz Wojciech Szczęsny. Lewandowski od pierwszej minuty nie miał łatwego zadania przeciwko rywalowi, który w poprzedniej rundzie wyeliminował Real Madryt. Na dobrą sprawę oddał tylko jeden celny strzał na bramkę przeciwników. – Stworzyliśmy wiele sytuacji, ale musimy je lepiej finalizować – przyznał na konferencji trener Dumy Katalonii Hansi Flick.

Po golach Lamine'a Yamala i Ronalda Araujo tuż przed doliczonym czasem trafił Javier Moreno, co tylko wywołało nerwową końcówkę. Piłkarze Albacete w tym momencie znacznie się ożywili.

Kataloński dziennik „Sport" przyznał Lewandowskiemu najniższą notę 5. „Polski killer miał niewielki wpływ na grę, choć to idealna okazja, by powiększyć dorobek bramkowy. Nie wykorzystał dwóch szans: w jednej spóźnił się do piłki, w drugiej zabrakło precyzji" – czytamy w uzasadnieniu.

W 58. minucie trafił prosto w bramkarza, a poza tym miał zaledwie 14 kontaktów z piłką. Zmieniony został w 66. minucie – wyliczał serwis eldesmarque.com.

„AS" podsumowuje: „Dość osamotniony, z niewieloma kontaktami, rywale faulowali go przy każdej próbie rozegrania. Oddał tylko jeden strzał na bramkę. Bilans słaby jak na napastnika z »dziewiątką«".

FC Barcelona jako pierwsza awansowała do półfinału. Wszystkie cztery drużyny poznamy dzisiaj wieczorem.

©℗

FOT. GRZEGORZ WAJDA

Kataloński „Sport" przyznał Lewandowskiemu najniższą notę – 5

Mioduski zszokował kibiców Legii: Zrobiliśmy jakościowe transfery

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dariusz Mioduski, prezes Legii Warszawa, zszokował kibiców stołecznego klubu niektórymi wypowiedziami. Biznesmen wspomniał też o sprowadzeniu do Warszawy... NBA.**

Legia Warszawa kolejny sezon może spisywać na straty. Jej fatalne wyniki w pierwszej części sezonu sprawiły, że drużyna odpadła już z Ligi Konferencji i Pucharu Polski, a w PKO BP Ekstraklasie plasuje się w strefie spadkowej. Krytykujący kibice często wspominają między innymi o nietrafionych transferach, które pogrążyły zespół w marazmie. Jednak nieco inne zdanie ma na ten temat prezes Warszawian.

Niektóre decyzje spóźnione lub chybione

– Zrobiliśmy jakościowe transfery, ale niektóre decyzje dotyczące działu sportowego okazały się spóźnione lub chybione. W sporcie wszystkie elementy muszą do siebie pasować, inaczej cała struktura się chwieje – tłumaczył Mioduski w wywiadzie dla BeIN Sports, które ma prawa do transmisji naszej ligi w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.

To nie pierwszy sezon, kiedy stołeczny klub nie trafia z transferami. Wojskowi po raz ostatni z mistrzostwa Polski cieszyli się w 2021 roku.

– Moja długoterminowa wizja jako właściciela Legii opiera się na dwóch filarach: dominacji sportowej oraz kompleksowym rozwoju organizacyjnym. Z perspektywy sportowej Legia jest największym klubem w Polsce, dlatego walka o mistrzostwo kraju i Puchar Polski nie jest jedynie celem, lecz obowiązkiem. Dla nas brak mistrzostwa zawsze jest traktowany jako porażka. Musimy również regularnie uczestniczyć w europejskich rozgrywkach, aby utrzymać nasz status – podkreślił prezes Legii Warszawa.

Dariusz Mioduski został zapytany również o marzenie z przeszłości, czyli bycie właścicielem w... amerykańskiej lidze koszykówki.

Sprowadzić NBA do Warszawy

– Dziś sytuacja jest inna, ponieważ NBA wchodzi do Europy. Bardzo popieram tę inicjatywę, a teraz moim marzeniem i celem jest sprowadzenie NBA do Warszawy. To miasto ma potencjał, aby stać się jednym z najważniejszych miejsc na mapie tych zawodów. Przyznaję, że miałem już okazję przedyskutować ten temat – ujawnił biznesmen. Przypomnijmy, że na początku roku najlepsza koszykarska liga świata zagościła w Europie: ekipy Orlando Magic i Memphis Grizzlies zagrały w Berlinie i Londynie w ramach NBA Europe.

Trzeba jednak zaznaczyć, że aktualnie Warszawa nie posiada hali z prawdziwego zdarzenia, jak choćby Gliwice czy Gdańsk, więc taki projekt – przynajmniej w najbliższym czasie – nie jest możliwy do zrealizowania.

©℗

eprasa.pl 4ad1872795

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Powołania dla zawodników Pogoni. Kilku młodych Portowców otrzymało powołania na zgrupowania i mecze reprezentacji młodzieżowych. Selekcjoner reprezentacji Polski do lat 17 Piotr Kobierecki ogłosił listę zawodników powołanych na zgrupowanie i turniej towarzyski w Hiszpanii, podczas którego Polska zagra z Estonią (18 lutego, godz. 14), Szkocją (21 lutego, godz. 11) i Szwecją (23 lutego, godz. 17). Wśród powołanych znaleźli się Kuba Bochniarz, Sebastian Rojek i Natan Ława z Pogoni Szczecin. Trener reprezentacji Polski do lat 16 (rocznik 2010) Rafał Lasocki ogłosił listę zawodników powołanych na zgrupowanie selekcyjne, które odbędzie się w Pruszkowie. Wśród powołanych znaleźli się Grzegorz Bakuła, Adrian Jaster i Borys Sawala z Pogoni.

Lider ze Szczecina zagra dziś w Ostrowie

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. **Przed nami 19. kolejka Orlen Basket Ligi. Po czterech meczach wygranych z rzędu u siebie, Kinga Szczecin czeka wyjazd do Ostrowa.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Tomasz Gielo (z lewej) rzucił w ostatnim meczu przeciwko Czarnym 22 punkty. Obok niego Dominik Wilczek, były gracz szczecińskiego klubu. Rzucił Kingowi 9 oczek

Styczeń bezwzględnie należał do Wilków Morskich. Terminarz postawił przed szczecinianami misję czterech spotkań z rzędu na własnym parkiecie. King wykonał ją perfekcyjnie, wygrywając wszystkie pojedynki. Ograł kolejno Legię Warszawa, PGE Start Lublin, Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń oraz ostatnio PGE Start Lublin. Dwie pierwsze drużyny to mistrz i wicemistrz Polski z ubiegłego sezonu. Dwie kolejne to już zespoły z dolnych rejonów tabeli.

Niemal wszystkie z tych spotkań rozstrzygały się w samych końcówkach. Dobrze to świadczy o przygotowaniu fizycznym i mentalnej sile naszych koszykarzy, którzy w końcówkach potrafią zachować więcej zimnej krwi od rywali. Takie zakończenia lubią również fani, bo nie ma nic lepszego niż rzut na zwycięstwo niemal równy z końcową syreną. A tak King wygrał ostatnio z Czarnymi. Takie końcówki to jednak też duży ból głowy trenerów. Dla szkoleniowców idealnie by było, gdyby zwycięstwa były dość pewne już wcześniej, ale ten scenariusz dla Kinga spełnił się tylko kilka razy w tym sezonie.

- Zawsze lepiej jest wygrać, niż przegrać, ale ze stylu spotkania z Czarnymi nie powinniśmy być dumni - mówi trener Kinga, Maciej Majcherek. - Nie graliśmy, tak jak chcieliśmy, i trochę zlekceważyliśmy rywala. Cieszę się, że podjęliśmy rękawicę, walczyliśmy do końca i trochę zamęczyliśmy przeciwnika.

Nie mniej jednak, Wilki Morskie pod wodzą trenera Macieja Majcherka to rewelacja rozgrywek. King po rozegraniu 18 spotkań zajmuje pozycję lidera tabeli. Drugi Śląsk Wrocław może wyprzedzić szczecinian, jeżeli wygra swój zaległy mecz.

- Nie przywiązuję dużej wagi do pozycji lidera, bowiem ta liga jest tak wyrównana, że po gorszej serii zaraz możemy być na 4. czy 5. miejscu - zaznacza szkoleniowiec Kinga. - Cieszymy się z bilansu, ale sezon jest długi. Teraz gramy ze Stalą, wiemy jak bardzo mocni są u siebie. Przegrali tylko jeden mecz. Wiemy, jak ciężkie spotkanie nas czeka, ale my chyba lubimy grać z tymi mocnymi rywalami. W gruncie rzeczy musimy być pokorni. Pracujmy dalej, krok po kroku, niech ta gra nasza się rozwija.

Tymczasem syn trenera Majcherka - Antoni - który pozostaje w kadrze Kinga i czasami dostanie minuty na parkiecie, został zaproszony przez klub UCAM Murcia do wspólnych tygodniowych treningów. Trudno powiedzieć, że czy zwiastuje to jakiś transfer w przyszłości. Na pewno jednak Hiszpanie wiedzą, że Majchrek to jeden z lepszych zawodników w swoim roczniku, co potwierdził podczas mistrzostw Europy do lat 16 Dywizji B, które zakończyły się zwycięstwem Polaków i awansem wyżej. Majcherek był kapitanem zespołu i jednym z lepszych graczy całej imprezy.

19. KOLEJKA ORLEN BASKET LIGI: Tasomix Rosiek Stal Ostrów - King Szczecin (czwartek, godz. 18), AMW Arka Gdynia - Orlen Zastal Zielona Góra, Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń - PGE Start Lublin, WKS Śląsk Wrocław - Tauron GTK Gliwice, Energa Trefl Sopot - Miasto Szkła Krosno, MKS Dąbrowa Górnicza - Anwil Włocławek, Dziki Warszawa - Górnik Zamek Książ Wałbrzych, Energa Czarni Słupsk - Legia Warszawa.

TABELA PKO EKSTRAKLASY

1. King Szczecin	18	31	13-5
2. Śląsk Wrocław	17	30	13-4
3. AMW Arka Gdynia	18	30	12-6
4. Legia Warszawa	18	30	12-6
5. Dziki Warszawa	18	29	11-7
6. Energa Trefl Sopot	18	29	11-7
7. Orlen Zastal Zielona Góra	18	28	10-8
8. Anwil Włocławek	18	28	10-8
9. MKS Dąbrowa Górnicza	18	27	9-9
10. Tasomix Stal Ostrów	18	27	9-9
11. Górnik Wałbrzych	17	26	9-8
12. PGE Start Lublin	18	24	6-12
13. Twarde Pierniki Toruń	18	24	6-12
14. Energa Czarni Słupsk	18	23	5-13
15. Tauron GTK Gliwice	18	22	4-14
16. Miasto Szkła Krosno	18	21	3-15

O tym medialnym partnerstwie będzie bardzo głośno

Agata Maksymiuk
sport@gs24.pl

Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej nawiązał współpracę medialną z wiodącymi regionalnymi tytułami - Głosem Szczecińskim i Głosem Koszalińskim, oraz portalami GS24.pl i GK24.pl.

FOT. MATERIAŁY WŁASNE

Maciej Mateńko (z lewej) prezes ZZPN i Piotr Grabowski, prezes makroregionu Pomorze PPG

Wspólna wizja i chęć popularyzacji sportu amatorskiego, a także promocji lokalnej piłki nożnej spowodowały, że od dziś gramy w jednej drużynie. Ofensywna taktyka spowoduje, że wspólnie będziemy tworzyć więcej ciekawych akcji. Spotkamy się na boiskach, w materiałach medialnych i przed ekranami.

- Bardzo cieszę się z tego porozumienia - mówi Maciej Mateńko, prezes zarządu ZZPN. - Dwie silne marki, silnie związane z naszym regionem, podpisały umowę przede wszystkim z myślą o kibicach, którzy zyskają łatwiejszy i szybszy dostęp do bieżących informacji. To z pewnością przyczyni się do popularyzacji piłki nożnej, zwłaszcza na poziomie amatorskim.

Partnerstwo ma na celu jeszcze lepszą promocję piłki nożnej w lokalnym wydaniu. Na łamach gazet, a także w obu portalach, znajdziecie informacje dotyczące rozgrywek, wydarzeń oraz inicjatyw i działań podejmowanych przez ZZPN.

- Chcemy realizować projekty, których do tej pory brakowało na rynku, choć na razie nie chcę zdradzać szczegółów - dodaje Maciej Mateńko. - Obecnie wszystko dopinamy organizacyjnie. Na pewno będzie można śledzić rozgrywki ligowe - IV ligi oraz klas okręgowych, a być może także niższych klas rozgrywkowych. W planach są również materiały dotyczące Centralnej Ligi Juniorów. Skupimy się na tym, gdzie dzieje się coś ciekawego, ale przede wszystkim na wydarzeniach, które sami będziemy organizować, takich jak niedawny mecz reprezentacji U21 Polska-Włochy. Znacznie łatwiejszy dostęp do informacji zyskają także miłośnicy futsalu i piłki plażowej.

Współpraca pozwoli na szersze dotarcie do kibiców, zawodników, trenerów i działaczy sportowych z całego województwa. Naszym wspólnym celem jest popularyzacja sportu. Szczególnie tego amatorskiego.

- Jestem przekonany, że to atrakcyjne porozumienie dla czytelników i miłośników piłki - ocenia Piotr Grabowski, prezes makroregionu Pomorze PPG. - Z jednej strony mamy dwa największe portale o największym zasięgu na Pomorzu Zachodnim: gs24 oraz gk24. Z drugiej strony, dostęp do unikalnych treści związanych z rozgrywkami piłkarskimi.

Zaangażowanie Polska Press i lokalnych tytułów zachodniopomorska piłka nożna zyska dodatkową przestrzeń medialną, a to przełoży się na jeszcze większe zainteresowanie futbolem na Pomorzu Zachodnim.

- Piłka nożna zaczyna się wiosną - podsumowuje Maciej Mateńko. - Przed nami bardzo ciekawe rozgrywki Pucharu Polski. Losowania, które zawsze realizujemy na żywo, będą transmitowane również przez „Głos". Do tego dojdą jeszcze rozgrywki ligowe. Od marca spodziewamy się, że ta współpraca zacznie się dynamicznie rozwijać, a kibice zyskają bogate źródło informacji. ©℗

Gwardia traci kierownika

PIŁKA NOŻNA. **Dariusz Ejzygmann zrezygnował z funkcji kierownika Gwardii Koszalin, która obecnie przygotowuje się do restartu rozgrywek w IV lidze.**

Z pracą w Gwardii Koszalin żegna się Dariusz Ejzygmann, który przez ostatnie lata był nieodłączną częścią klubu, pełniąc funkcję kierownika pierwszego zespołu, jak i drużyn młodzieżowych.

Tymczasem w ostatni weekend Gwardia rozegrała kolejny mecz kontrolny w ramach przygotowań do rundy wiosennej IV ligi. Grała z Jantarem Ustka i wygrała 6:1. Trzy gole strzelił Leon Świąder, dwa zanotował zawodnik testowany, a jedno trafienie autorstwa Szymona Pańczyszyna. To był trzeci sparing Gwardii w tej zimie. Wiosna w IV lidze rusza na początku marca.

(mc)

eprasa.pl 4ad1872795