

Andrzej Sikorowski spędził na estradzie pięćdziesiąt lat

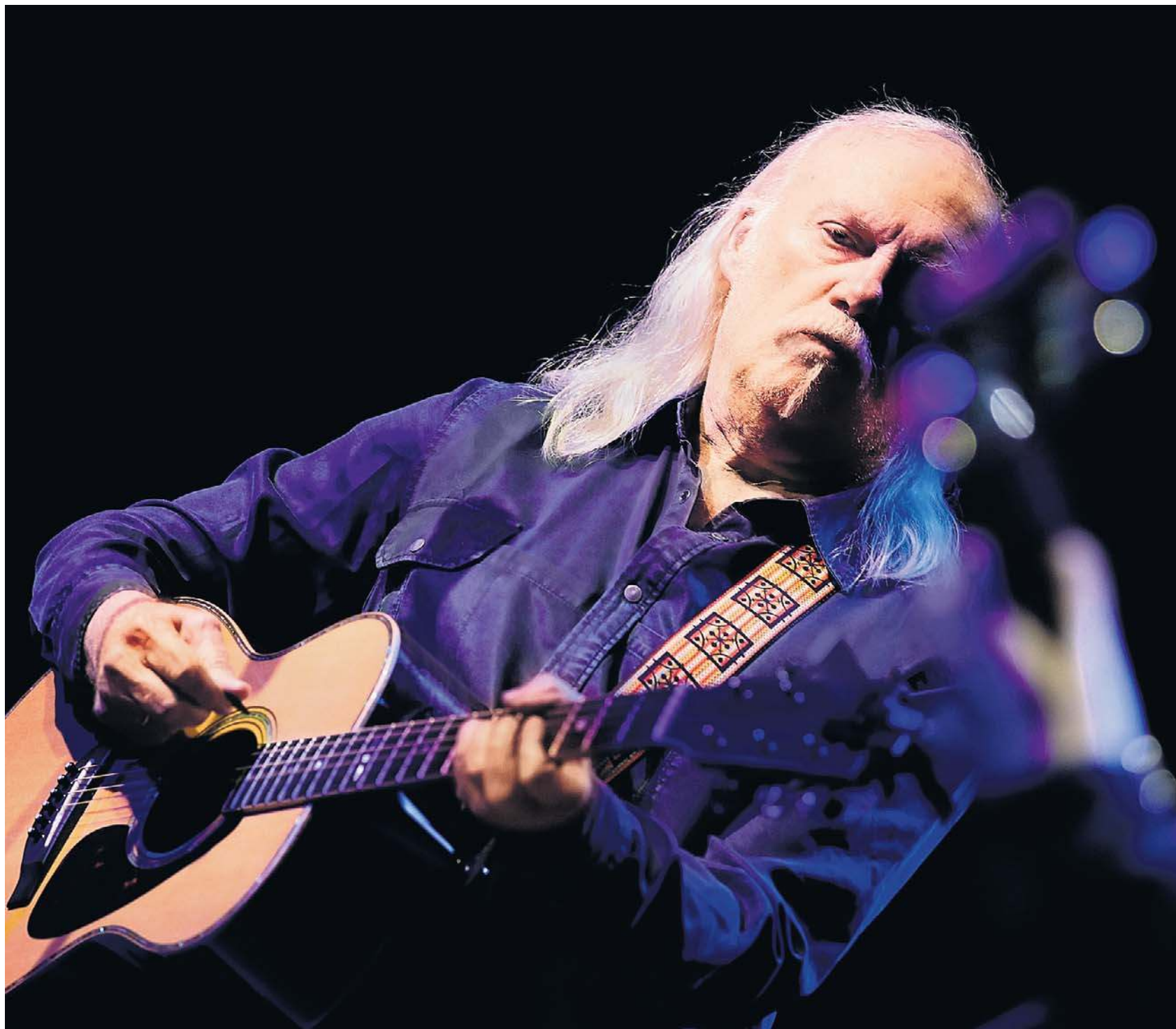
Sobota–niedziela, 31.01–1.02.2026

Nr 25 (5783) • Nakład: 4.400 egz.

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9178 • Nr indeksu 348-570

Jest symbolem Krakowa niczym Smok Wawelski. Niemal
codziennie można go spotkać przy Rynku Głównym



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:

• Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
• Porady • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

ZDROWIE • STR. 8-9

*Endometrioza to
choroba bólu. Dotyka
coraz więcej kobiet*

PRZYRODA • STR. 16

*Skrzydłokwiat – roślina
która ucieszy oko
i oczyści powietrze*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

*Kto i kiedy może
wystawić urzędowe
pełnomocnictwo*

► NA SYGNALE

997

Policja

998

Straż Pożarna

999

Pogotowie



numer alarmowy

Zimowe wietrzenie – ludowa mądrość i współczesna nauka

Nasze babcie wiedziały, że mróz potrafi zdziałać cuda. Koce wiszące na dworze, swetry wytrzępywane na śniegu czy pierzyny wystawiane na balkon miały po jednym dniu świeżość, której dziś często szukamy w detergentach o „alpejskim zapachu”. Niskie temperatury hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za nieprzyjemne zapachy – potu, dymu czy „stęchłej szafy”. Zimowe wietrzenie doskonale sprawdza się przy wełnie, kaszmirze i puchu, które nie lubią częstego prania. Mróz ogranicza obecność roztoczy kurzu domowego. Dlatego koce, pledy czy poduszki po jednym dniu na zimowym powietrzu stają się przyjemniejsze w użytkowaniu – szczególnie w sezonie grzewczym.

NIE WOLNO DYSKRYMINOWAĆ ZE WZGLĘDU NA WIEK. ATUTEM NAS STARSZYCH JEST TO, ŻE MAMY OGROMNE DOŚWIADCZENIE

Hanna Gronkiewicz-Waltz

► NIEPORADNIK TATUSIA

Rola życia

Trema była. Nie, nie u dzieci. U tatusia. Bo tatuś rolę dostał. Główną, rzecz można. Najgłówniejszą nawet. Ale widownia wymagająca, bo... dzieci. Wychowawczyni Młodsze umyśliła sobie rodziców w rolach obsadzić. Ale w tajemnicy przed młodzieżą. Podział ról wyszedł płynnie. Bo tatuś, choć się odchudził i nadal to robi, od razu wybrał rolę, hmmm, najgrubszą. Ale za to taką, w której nie musiał się dialogów uczyć. Rola idealna. Ale dzień przed śnić się zaczęło. A to, że ojciec na wieczór zasnął. A to, że się wydało. A to, że strój mu się na tyłku podarł. A strój, trzeba oddać, fachowo ciocia przygotowała. Taki strój, co to inne stroje ma pod sobą. I trzeba było odegrać komedijkę, by Młodszy syn się nie domyślił na przedstawienie idąc, że ojciec w tymże wystąpi. Charakteryzacja również łatwa do ukrycia nie była. A potem trema doszła. A co, jeśli widowni się nie spodoba? Albo: gdy wszystko się spodoba z wyjątkiem ojcowskiej roli? A jeśli interpretacji widz tak wykwinny nie kupi? A jeśli syn rodzony wstydzić się ojca będzie? Albo, co gorsza, ko-goś innego okłaskiwać głośniejsz zaczyna? Ojciec, jak trzeba, rajtuzy białe przywdział. Obuwie odpowiednie. Czapeczkę, której nigdy już nie założył. I wielki, gigantyczny uniform. I wtargnął na scenę z wymaganym uśmiechem debila i odpowiednio falującym krokiem. I dobrze było, bo Młodszy się rozpromienił, coś tam do ojca (jesteś sigmą!) wykrzyczał, widownia niemal ryknęła, brawa były i pal licho, że taniec ojcowski, jak wszystkie ojcowskie tańce, przeszedł nieco obok rytmu, rymu i melodii. Sukces. Rola życia. Bo rola Rzepy. I wtedy na scenę weszła kura. Taka, co ma inne kury pod sobą. **Tato**

► NA ZAKUPY

W nadchodzącym tygodniu sklepy przygotowały różnorodne propozycje dla tych, którzy chcą zadbać o komfort w domu i uzupełnić kuchenne zapasy

Biedronka

Przydatne artykuły do domu

W ofercie Biedronki pojawiło się wiele codziennych funkcjonalnych i dekoracyjnych akcesoriów, m.in.: kubek o poj. 350 ml lub 370 ml, różne wzory i kolory, za 9,99 zł za szt., naczynia do serwowania, różne wzory i kolory, do wyboru: miseczka okrągła lub owalna, zestaw 2 misek kwadratowych, półokrągłych, w kształcie serca, kwiatów lub liści lub zest. 2 desek, za 14,99 zł za szt. lub zest., dzbanek z zaparaczem, poj. 1 l, różne wzory i kolory zaparacza – zdobiony, ceramiczny koszyk na herbatę, za 29,99 zł za szt. Dodatkowo koc o wym. 200 × 150 cm, za 39,99 zł za szt., i dywanik, do wyboru: prostokątny o wym. 80 × 50 cm lub okrągły o śr. 65 cm, za 39,99 zł za szt.

Lidl

Funkcjonalne urządzenia AGD w dobrej cenie

W Lidlu znajdziemy sprzęty kuchenne takie jak: Philips Ekspres ciśnieniowy Series 800 EP0824/00, 1500 W – możliwość przygotowania 2 kaw jednocześnie, wyciągany blok zaparzący usprawniający czyszczenie ekspresu, dozownik kawy z regulowaną wysokością, funkcja automatycznego odkamieniania, wym. ok. 43,3 × 24,6 × 37,1 cm, młyn ceramiczny z 12-stopniową regulacją grubości mielenia ziaren,

spieniacz do mleka, ciśnienie 15 barów, za 799 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), Silvercrest cyfrowy czajnik elektryczny, 3000 W, poj. 1,5 l, z 4 poziomami temp. do wyboru, za 99 zł (po aktywowaniu i zeskanowaniu kuponu – 2.02-4.02) oraz Silvercrest wyciskarka wolnoobrotowa SJBK 300 B3, 300 W, do owoców, ziół i twardych warzyw, w zest.: szczoteczka czyszcząca, pojemnik na sok i miąższ oraz wkładka do przyrządzania sorbetów, za 229 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji). Oferta ważna od 2.02.

Aldi

Promocje na tekstyliach na chłodne dni

W Aldi kupimy ciepłą odzież na zimowy okres i akcesoria domowe. Wśród nich m.in. piżama damska z licencją, komplet 100% bawełna, dwa rodzaje, rozm: S-L, za 39,99 zł, piżama dziecięca z licencją, komplet 100% bawełna, różne rodzaje, rozm.: 122/128-146/152, za 29,99 zł, kapcie pluszowe dziecięce/damskie, materiał wierzchni, wyściółka i wkładka z miękkiego, przyjemnego pluszu, lekka podeszwa z TPR, dwa rodzaje, rozm. 32-41, za 24,99 zł, szlafrok damski z licencją, dwa rodzaje, rozm. S-L, za 39,99 zł, a także kocyk syrenka /kocyk z maskotką, do wyboru: kocyk syrenka 70 × 135 cm, kocyk z maskotką 75 × 90 cm, różne rodzaje, za 24,99 zł. Oferta ważna od 4.02.

E.Leclerc

Praktyczne dodatki do wnętrza

W ofercie E.Leclerc dostępne są w atrakcyjnych cenach m.in.: poduszki z microfibry Morfeus, 1 szt. 40 × 40 cm – 8,99 zł, 50 × 60 cm – 12,99 zł, 70 × 80 cm – 21,99 zł, poszycie 100% poliestru (mikrofibra), wypełnienie 100% poliestru silikonowanego, kołdra z microfibry Morfeus, 1 szt., 140 × 200 cm, za 29,99 zł, 160 × 200 cm – 39,99 zł, 200 × 220 cm – 49,99 zł, poszycie: 100% poliestru (mikrofibra), wypełnienie 100% poliestru silikonowanego, komplet pościeli z satyny bawełnianej Faro, 1 kpl., 140 × 200 cm + 70 × 80 cm za 59,99 zł, 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm – 69,99 zł, 200 × 220 cm + 2 × 70 × 80 cm – 89,99 zł, mix wzorów.

Carrefour

Smaki inspirowane kuchnią francuską

W Carrefourze trwa tydzień kuchni francuskiej. Upolujemy m.in.: ser pleśniowy SAINT AGUR, za 8,99 zł za 100 g, ser twarogowy, ser pleśniowy SOIGNON, rolada, za 6,29 zł za 100 g, ser pleśniowy BRIE FRENCH, za 4,79 zł za 100 g, małe gotowane bio, 360 g, za 22,90 zł za opak., pasztet z kaczki JEAN BRUNET, 180 g, z armaniakiem, z borowikami 7,77/100 g za 13,99 zł za szt. Oprócz tego wszystkie ciastka, kremy czekoladowe marki Gavottes (80-350 g), drugi produkt 50% taniej.

► ZDJĘCIE TYGODNIA TOROSY (LODOWE GÓRY) POJAWIŁY SIĘ W MIKOSZEWIE NA MIERZEI WIŚLANEJ



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

► LUDZIE

Pół wieku autorskiej twórczości zapewniło mu miano najpopularniejszego barda Krakowa. **Andrzej Sikorowski**, legendarny muzyk, wokalista i lider zespołu Pod Budą, od lat tworzy i inspirowa kolejne pokolenia miłośników piosenki poetyckiej

PORTRET

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



Jest symbolem Krakowa niczym Smok Wawelski. Niemal codziennie można go spotkać w bistro Vis a Vis przy Rynku Głównym. Bardzo odpowiada mu niespieszny rytm miasta. Nic więc dziwnego, że śpiewa „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa”.

Sportowe pasje

1. Pochodzi z typowo mieszczańskiej rodziny, zakorzenionej w Krakowie od kilku pokoleń. Jego dziadek miał swoje stoisko w Sułkiewiczach, z kolei ojciec był wziętym dziennikarzem miejskim i redaktorem naczelnym „Echa Krakowa”. Andrzej wychowywał się przy Rynku Głównym i zna dokładnie wszystkie jego zakamarki. Po szkole zrzucił tornister i ganiał z kolegami po starych uliczkach i podwórkach.

Rodzicom się nie przelewało, dlatego chłopak nie był jakoś wyjątkowo rozpieszczany. Uczył się przyzwoicie, ale bez entuzjazmu. Początkowo jego pasją był sport. Regularnie oglądał w telewizji transmisje z meczów piłkarskich i zawodów lekkoatletycznych. Najpierw kopał z kumplami piłkę, a potem zapisał się do dwóch klubów sportowych – w Wiśle trenował szermierkę, a w Wawelu – bieganie.

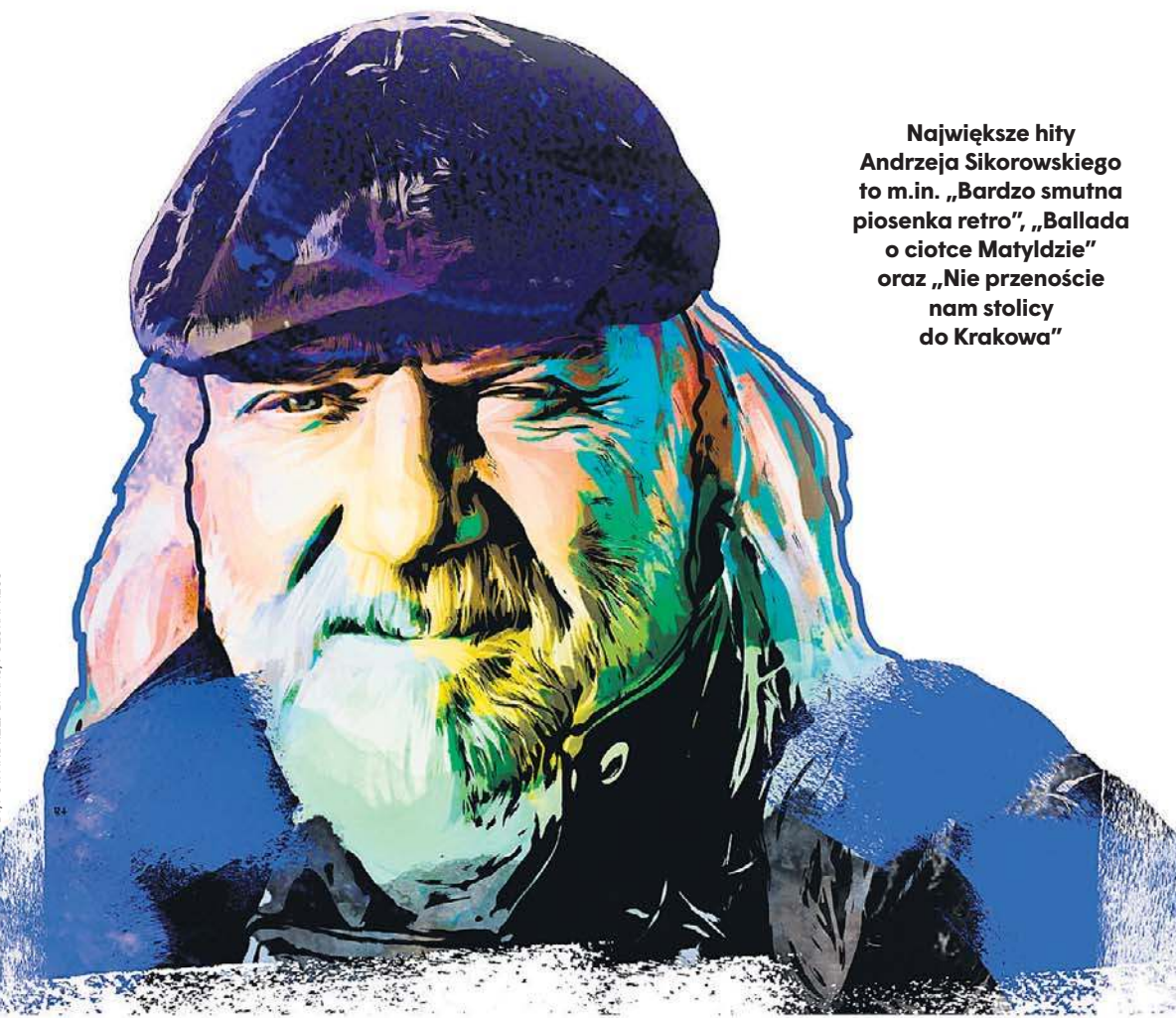
Chłopak z gitarą

2. Od małego ciągnęło go też do muzyki. Marzył o gitarze, ale rodziców początkowo nie było stać na zakup tego instrumentu. Dlatego dostał mandolinę i chodził na lekcje gry na niej, dzięki czemu nauczył się czytać nuty. W końcu otrzymał upragnioną gitarę i z miejsca zaczął na niej komponować swoje pierwsze piosenki. Najważniejszy był dla niego tekst, od którego zawsze zaczynał tworzenie utworu.

W międzyczasie zdał bowiem maturę i dostał się na filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Wszystko wskazywało więc, że pójdzie śladem taty i będzie zarabiał na życie pisaniem. Często jednak grywał i śpiewał na różnych balangach w akademikach, stąd koledzy zgłosili go do konkursu w ramach Studenckiego Festiwalu Piosenki. Poszedł – i wygrał.

Wszystko wskazywało więc, że pójdzie śladem taty i będzie zarabiał na życie pisaniem. Często jednak grywał i śpiewał na różnych balangach w akademikach, stąd koledzy zgłosili go do konkursu w ramach Studenckiego Festiwalu Piosenki. Poszedł – i wygrał

ANDRZEJ SIKOROWSKI



BT/FOT. ANDRZEJ BANAS/POLSKAPRESS

kiego Festiwalu Piosenki. Poszedł – i wygrał.

Piosenki z kabaretu

3. Ruch studencki był wówczas jedyną alternatywą dla komercyjnej estrady, na której królował Krzysztof Krawczyk. Andrzej występował więc w małych klubach, jeżdżąc z gitarą po całej Polsce. Został jednak dostrzeżony i zaproszono go do programu „Spotkanie z balladą”, który przyciągał przed telewizory tłumy widzów. Tam poznał Jerzego Stuhra i Bogusława Sobczuka, którzy wprowadzili go w kręgi krakowskiej bohemy artystycznej.

Kiedy śpiewająca w studenckim kabarecie Pod Budą grecka wokalistka Chariklia Motsiou pojechała na wakacje do rodziny, Bohdan Smoleń zaprosił Andrzeja na zastępstwo za nią. Utalentowany muzyk tak mocno zaistniał ze swymi piosenkami wśród nowych współpracowników, że Anna

Treter i Jan Hnatowicz zamienili kabaret na muzyczny zespół. Smoleń poszedł swoją drogą, grupa Pod Budą swoją.

Krakowski hymn

4. Gdy muzycy pojechali na festiwal do Opoli, ich „Bardzo smutna piosenka retro” stała się przebojem. Chcąc nie chcąc zespół wypłynął więc na szersze wody, co działacze studenccy czytali mu za zdradę. Sikorowski stworzył jednak z Treter i Hnatowiczem trio, które zaczęło sypać hitami jak z rękawa. Styl zespołu wyznaczało akustyczne brzmienie, melodyjne refreny i nostalgiczny klimat.

Z czasem krakowski bard rozpoczął również udaną karierę solową, wyznaczoną siedmioma albumami. Do dzisiaj stworzył ponad 300 piosenek, które przyniosły mu ogólnopolską popularność. Jest wśród nich i ta wyjątkowa – „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa”, którą nagrał z Grzegorzem Turnaurem. Ostatnią płytę z premierowym materiałem – „Okno na Planty” – opublikował dziewięć lat temu.

Wyjątkowy duet

5. Kiedy Andrzej dołączył do kabaretu Pod Budą, szybko zakreślił wokół wspomnianej Charikli Motsiou. Piękna Greczynka tak mu się spodobała, że w 1978 roku para wzięła ślub. W ten sposób krakowski muzyk dorobił się drugiej ojczyzny. Małżonkowie mają mieszkanie pod Atenami, stąd często bywają u stóp Akropolu. Andrzej bardzo lubi Grecję za jej ciepły klimat, ale i serdeczność mieszkańców.

Córka pary Maja przyszła na świat w 1980 roku. Choć od małego chodziła do szkoły muzycznej, studiowała turystykę w krakowskim AWF-ie. Nie została jednak przewodniczką, tylko zaczęła śpiewać gościnnie z grupą Pod Budą. Z czasem wystartowała z własnymi piosenkami, śpiewając po polsku i po grecku. Najchętniej występuje jednak z tatą – i nagrała z nim aż cztery płyty. Dziś są nierozłączną parą współpracowników na scenie i w studiu.

Największe hity
Andrzeja Sikorowskiego to m.in. „Bardzo smutna piosenka retro”, „Ballada o ciotce Matyldzie” oraz „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa”

► LUDZIE

Choć szerokiej publiczności dała się poznać dzięki serialowi „Szaleństwo Majki Skowron”, Zuzanna Janin szybko odsunęła się od świata filmu. **Wybrała sztukę współczesną**, która daje jej większą swobodę i pole do eksperymentu

(PRZE)ŻYCIE

Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad**,
redaktor naczelna serwisów
ShowNews.pl i Telemagazyn.pl.
Pracuje w mediach od ponad 30 lat
i zajmuje się różnymi
dziedzinami lifestyle’u



W

W 1976 roku zadebiutowała w serialu „Szaleństwo Majki Skowron” w reżyserii Stanisława Jędryki. Dla widzów było jasne niemal od razu, że 15-letnia Zuzanna Antoszkiewicz ma wszystko, by zrobić karierę aktorską. Krytycy wróżyli jej świetlaną przyszłość, a popularność przyszła szybciej, niż można było się tego spodziewać. Tyle że Zuzanna miała na sobie zupełnie inny plan. Zamiast iść drogą kolejnych ról i kontraktów, świadomie zeszła z ekranu i postawiła na sztukę. To właśnie w niej, jak wielokrotnie podkreślała, odnalazła przestrzeń, w której czuje się do dziś najlepiej. W rozmowie z „Życiem na Gorąco” mówiła:

– Aktorstwo wiąże się z nieustannym byciem na celowniku. Nie można oddychać własnym życiem i trzeba ciągle chronić swoją prywatność. To, co robię, jest od występów w filmie bardziej twórcze, innowacyjne, mogę być ukryta za swoim dziełem i mówić wiele rzeczy, które nie są związane bezpośrednio z moją osobą.

Rodzinna tragedia a sztuka

Sztuka była dla niej sposobem na opowiadanie o sobie i świecie – to właśnie „aktorka Antoszkiewicz” stała się „artystką Janin”. Na pewien czas i sztuka zeszła na dalszy plan. Kobieta doświadczyła osobistej tragedii i straty dziecka. W rozmowie z „Przekrojem” mówiła o tym wprost:

– W międzyczasie zmarło moje pierwsze dziecko. To doświadczenie wszystko prze wartościowało. Długi czas uciekałam przed sztuką. Wróciłam dopiero po urodzeniu córeczki. Pojawienie się dziecka wiele kobiet odciąga od pracy twórczej, we mnie coś się wreszcie przełamało. Oczywiście się z lęku. Poczulałam siłę i pewność. Uwierzyłam w swoje życie – mówiła.



Jako nastolatka grała w filmach młodzieżowych. Dziś jej prace znajdują się w wielu kolekcjach sztuki współczesnej w Polsce i za granicą, m.in.: w Galerii Zachęta, Muzeum Narodowym w Krakowie, w Berlinie i Salonikach

Zuzanna Janin zaczęła mówić o rzeczach, które zwykle zamyka się pod dywan. Strata dziecka i osobiste doświadczenia sprawiły, że przestała omijać tematy śmierci, bólu i lęku. Najgłośniej zrobiło się o niej wtedy, gdy sfingowała własną śmierć.

Zuzanna Janin nie żyje?

W 2003 roku media obiegała sensacyjna wiadomość o śmierci aktorki znanej z „Szaleństwa Majki Skowron”. Pojawiły się nekrologi, odbył się pogrzeb, przyszli bliscy i znajomi, a wszystko wyglądało aż nazbyt praw-

dziwie. Tyle że Zuzanna Janin wcale nie umarła. Całą sytuację zaplanowała jako artystyczną prowokację, a na własnym pogrzebie pojawiła się incognito, przebrana za starszą kobietę. Dlaczego odważyła się na tak odważny ruch? Miał to być hołd oddany zmarłej córce, a także zwrócenie uwagi na przemoc domową, której Zuzanna Janin sama doświadczyła. W rozmowie z „Wysokimi Obcasami” powiedziała:

– Ta praca była wizualizacją stanu zagrożenia i ciągłego „uśmiercania” mnie w przemocowym związku. [...] Rozpadła się moja

rodzina, zakończył się trwający 30 lat związek, ale mimo potwornego bólu, odbiłam się od dna rozpacz, zaczęłam nowe życie.

Na jednym geście się nie skończyło. Od 2018 roku Zuzanna Janin działa w grupie „Surwiwalki”, skupiającej kobiety z doświadczeniem przemocy domowej i otwarcie zabiera głos w sprawach, o których wciąż zbyt często się milczy. Sztuka stała się dla niej narzędziem rozmowy o realnych problemach. Trudno dziś przejść obok jej biografii obojętnie, bo to jedna z tych historii, które zostają w głowie na długo.

Zuzanna
J A N I N

Podpowiadamy, nie oceniamy

TELEMAGAZYN



OD WIELKIEGO EKRANU
PO MAŁE PRZYJEMNOŚCI

telemagazyn.pl

► KUCHNIA

Agata Bogulak, szefowa kuchni centralnego baru mlecznego Jagienka w Kielcach: Staramy się gotować tak jak w domu, żeby było **smacznie i znajomo**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska**,
redaktorka.
Zajmuje się najczęściej
sprawami zdrowia, jednak
w niemal każdej historii
znajduje coś ciekawego



Do niedawna relikw PRL-u, dziś bary mleczne znów przyciągają tłumy

Od wczesnego rana serwują domowe obiady, przy wspólnych stołach spotykają się różne pokolenia, a proste jedzenie konkuruje z nowoczesnymi fast foodami. Skąd bierze się ten powrót do dawnych smaków i dlaczego bary mleczne ponownie wpisują się w miejską codzienność?

O 6.30 w centralnym barze mlecznym Jagienka w Kielcach kuchnia już pracuje pełną parą. Na palnikach stoją duże garnki z zupami, w rondlach podgrzewane są sosy, a pierwsze dania powstają od podstaw. Zanim lokal otworzy drzwi dla klientów, większość menu jest już gotowa. Kilka godzin później przy tych samych stołach spotykają się seniorzy, studenci, rodziny z dziećmi oraz pracownicy pobliskich urzędów. Bary mleczne, przez lata kojarzone głównie z minioną epoką, dziś ponownie wpisują się w codzienność miast.

– Dzień zaczyna się bardzo wcześnie i intensywnie. Gotujemy wszystko na miejscu, bez półproduktów – mówi Agata Bogulak, szefowa kuchni Jagienki. – Staramy się gotować tak jak w domu, żeby było smacznie i znajomo – uśmiecha się.

Choć bary mleczne najczęściej kojarzone są z okresem PRL, ich historia sięga końca XIX wieku. Pierwszy bar mleczny powstał w Warszawie w 1896 roku i oferował tanie dania jarskie oparte głównie na mleku, mące i jajach. Model szybko się rozprzecznił, jednak największy rozkwit przypadł na lata 70. i 80. XX wieku. Wówczas bary mleczne stały się jednym z podstawowych sposobów taniego żywienia zbiorowego, dostępnego dla szerokiego grona odbiorców.

W okresie PRL bary mleczne przeżywały swój renesans, choć ich funkcjonowanie było ściśle związane z realiami gospodarki centralnie sterowanej. Nazwa lokali wynikała z przewagi dań mlecznych i jarskich. W menu dominowały omlety, jajeczne kotlety,

naleśniki, pierogi, pyzy, pierogi leśniwe, kasze i zupy, a dania mięsne pojawiały się rzadziej. Charakterystyczny był także wystrój: białe talerze i kubki z niebieską obwódką i napisem „Społem”, aluminiowe sztucce oraz stoliki z laminowanymi blatami, zwykle bez obrusów. Słaba wentylacja sprawiała, że zapachy kuchni długo utrzymywały się na ubraniach klientów.

W barach mlecznych jadał pełen przekrój społeczeństwa: od robotników i urzędników, przez profesorów i studentów, po emerytów, a obsługa, najczęściej kobieca, pracowała w białych fartuchach i czepkach. Choć popkultura, zwłaszcza film „Miś” Stanisława Barei, utrwalała karykaturalny obraz ówczesnej gastronomii, w rzeczywistości jedzenie w barach

mlecznych bywało proste, lecz smaczne i stanowiło ważny element codziennego życia.

Ten społeczny charakter barów mlecznych pozostał widoczny również dziś. – Mamy bardzo różnorodnych klientów: od seniorów, przez młodzież, po rodziny z dziećmi i studentów – podkreśla Bogulak. – Naszym kultowym daniem są naleśniki z serem: młodzi klienci najczęściej zaczynają właśnie od nich.

Zmieniło się jednak menu. Obok tradycyjnych pierogów, kotletów mielonych, zup jarzynowych czy naleśników pojawiają się nowe propozycje, odpowiadające współczesnym gustom.

W centralnych barach mlecznych można dziś znaleźć także kubek ze skrzydełkami z kurczaka i frytkami. To przykład dostosowywania się do oczekiwań młodszych klientów oraz konkurencji ze strony lokali typu fast food.

Zmieniły się również ceny. – Kiedyś kotlet kosztował 6-7 złotych, dziś to 12-13 złotych – mówi szefowa kuchni Jagienki. Mimo wzrostu kosztów, bary mleczne nadal pozostają jedną z najtańszych opcji jedzenia poza domem. Dwudaniowy obiad wciąż można zjeść za kwotę wyraźnie niższą niż w wielu restauracjach sieciowych.

W ostatnich latach zainteresowanie barami mlecznymi wyraźnie wzrosło. W Jagience przełomowym momentem była wizyta popularnego youtubera Książdła. – Po jego wizycie zaczęliśmy przeżywać prawdziwe obłędzenie, szczególnie wśród młodych klientów – przyznaje Bogulak.

Choć realia się zmieniają, jedno pozostaje niezmienne: domowe gotowanie, proste menu i dostępność. To właśnie te cechy sprawiają, że bary mleczne nadal pełnią ważną rolę w codziennym życiu miast i nie są jedynie kulinarnym wspomnieniem przeszłości.

Magdalena Wróblewska



Agata Bogulak, szefowa kuchni centralnego baru mlecznego Jagienka

● **Jedzenie w barach mlecznych było proste, lecz smaczne**

● **Choć bary mleczne najczęściej kojarzone są z okresem PRL, ich historia sięga końca XIX wieku**

Obok tradycyjnych pierogów, kotletów mielonych, zup jarzynowych czy naleśników pojawiają się nowe propozycje odpowiadające współczesnym gustom. W centralnych barach mlecznych można dziś znaleźć także kubek ze skrzydełkami z kurczaka i frytkami. To przykład dostosowywania się do oczekiwań młodszych klientów oraz konkurencji ze strony lokali typu fast food.

► KUCHNIA

- **Pasta jajeczna** ● Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z lanym ciastem ● **Kotlet jajeczny**
● Krokiety z pieczarkami ● **Pierogi z serem** ● Placki ziemniaczane z dodatkiem selera



FOT. ARCHIWUM

Pasta jajeczna

● **Składniki:** 400 g białego sera półtłustego, 7 jajek ugotowanych na twardo, dwa pęczki szczypiorku, 2 pęczki rzodkiewki, 1/2 pęczka koperku, pęczek cebulki dymki (razem z białą częścią), 1/2 szklanki gęstej, kwaśnej śmietany, 2 łyżki majonezu, 4 łyżki startego na drobnych oczkach sera żółtego, sól i pieprz.

Ser rozgnieść widelcem. Do rozgniecionego sera dodać drobno pokrojone rzodkiewki, szczypiorek, koperek i dymkę razem z cebulkami. Jajka zetrzeć w całości na grubych oczkach tarki i dodać do sera. Dołożyć ser żółty, śmietanę i majonez. Doprawić solą i sporą ilością pieprzu. Jeśli jest „za suche”, dodać śmietanę.



FOT. ARCHIWUM

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z lanym ciastem

● **Składniki:** 6 dużych pomidorów malinowych, około 3 litrów wywaru mięsno-warzywnego, sól, szklanka śmietany ukwaszonej 15 procent, 3 jajka, 5 łyżek mąki, masło do smażenia.

Przygotować wywar mięsno-warzywny. Pomidory pokroić, przesmażyć na maśle, przetrzeć przez sito i dodać do świeżo ugotowanego wywaru. Doprawić do smaku solą. Zrobić lane ciasto – utrzeć w garnuszku razem jajka i mąkę. Ciasto łąć cienkim strumyczkiem do gotującej się zupy. Dodać śmietanę roztrzępaną z odrobiną soli i posypać natką pietruszki.



FOT. ARCHIWUM

Kotlet jajeczny

● **Składniki:** 6 jajek, 1 mała bułka, 1/2 szklanki mleka, cebula, zielenina, sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.

Bułkę zamoczyć w mleku, cebulę podsmażyć na tłuszczu. Ugotowane jaja zemieć w maszynce z bułką i podsmażoną cebulą, dodać surowe jajko, sól, pieprz oraz zieleninę i wymieszać. Z masy formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć z obu stron.



FOT. ARCHIWUM

Krokiety z pieczarkami

● **Składniki na ciasto:** 3 jajka, 1,5 szklanki mąki, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody gazowanej, sól. **Składniki na farsz:** 70 dag pieczarek, 2-3 cebule, masło, natka pietruszki, 30 dag żółtego sera, sól, pieprz. **Dodatkowo:** mąka, jajko i bułka tarta.

Ciasto. Wszystkie składniki dobrze wymieszać, tak aby powstała masa o gęstości śmietany. Usmażyć cienkie naleśniki, smarując dobrze rozgrzaną patelnię słoniną. Pieczarki pokroić w cienkie plasterki, cebulę w drobną kostkę. Pieczarki z cebulą usmażyć na maśle, dodając drobno posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Na każdy naleśnik nałożyć farsz i starty żółty ser, zwinąć naleśniki. Złożony naleśnik obtoczyć w mące, rozmąconym jajku i tartej bułce. Usmażyć.



FOT. ARCHIWUM

Pierogi z serem

● **Składniki na ciasto:** 2 szklanki mąki, 1 jajko, 1,5 łyżki oleju, woda. **Składniki na farsz:** 200 g sera białego, 2 żółtka, 1 opakowanie cukru waniliowego, 1,5 łyżki cukru. **Dodatkowo:** 100 g masła, 1 łyżka cukru do posypania, sól.

Ciasto. Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać jajko, olej oraz wodę (tyle, ile zabierze ciasto). Zagnieść ciasto, tak aby było elastyczne. Farsz. Ser, żółtka oraz cukry przełożyć do miski i ugnieść widelcem na jednolitą masę. Ciasto rozwałkować. Szklanką wykroić w cieście krążki. Na środek krążków nałożyć porcję farszu. Krążki złożyć na pół, brzegi dokładnie skleić. Pierogi wrzucić do gotującej się, osolonej wody. Gotować 5 minut. Pierogi odcedzić i wyłożyć na talerz. Masło zarumienić w garnuszku. Masłem okraszyć pierogi, a wierzch posypać cukrem.



FOT. ARCHIWUM

Placki ziemniaczane z dodatkiem selera

● **Składniki:** około kilograma ziemniaków, cebula, mąka ziemniaczana (łyżka), szczypta proszku do pieczenia, 2 jajka, seler ze słoika, smalec, sól i pieprz.

Ziemniaki zetrzeć na tarce, cebule pokroić w kostkę, dodać do startych ziemniaków. Dodać łyżkę mąki ziemniaczanej i słoiczek selera. Dodać szczyptę proszku do pieczenia, 2 jajka, doprawić solą i pieprzem. Smażyć na mocno rozgrzanym smalcu, aż będą rumiane i chrupiące. Takie placki są lżejsze i trochę mniej kaloryczne niż placki klasyczne, mają również ciekawy smak.

► ZDROWIE

„**Endometrioza** to zapalenie, które powoduje długotrwały oraz utrwalony ból” – mówi **prof. dr hab. Krzysztof Nowosielski**, kierownik Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa UCK w Katowicach

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



P

Panie Profesorze, endometrioza to dziś jedna z najbardziej dyskutowanych chorób kobiecych. Jak najprościej wyjaśnić, czym ona jest i dlaczego wciąż tak trudno ją rozpoznać?

Rzeczywiście, obecnie bardzo dużo mówi się o endometriozie. Coraz więcej pacjentek zgłasza się do gabinetów ginekologicznych z nietypowymi objawami, przede wszystkim z dolegliwościami bólowymi w dole brzucha. I właśnie ból jest głównym elementem endometriozy. Jest on niebezpieczny diagnostycznie, ponieważ może naśladować dolegliwości pochodzące z różnych narządów – pęcherza moczowego czy układu pokarmowego.

Objawy bywają na tyle niespecyficzne, że diagnostyka jest trudna. Jeszcze kilkanaście lat temu czas od pierwszych objawów do postawienia rozpoznania wynosił nawet 10–15 lat. Pacjentki przez lata zgłaszały nasilający się ból i często nie mogły normalnie funkcjonować.

Szacuje się, że endometrioza dotyka nawet co dziesiątej kobiety w wieku rozrodczym. Czy obserwuje Pan wzrost liczby pacjentek z jej objawami?

Nie mamy jednoznacznych danych potwierdzających wzrost zachorowań, jednak faktem jest, że w Polsce niemal 1,5 miliona kobiet – około 10 proc. populacji w wieku



Endometrioza to choroba, którą trudno zdiagnozować. Jej rozpoznanie zazwyczaj odbywa się na podstawie wywiadu lekarskiego, pomocne jest także badanie USG

rozrodczym – doświadcza dolegliwości bólowych, które mogą być związane z endometriozą.

Nie wszystkie pacjentki wymagają skomplikowanego leczenia. U części wystarczają metody zachowawcze, takie jak fizjoterapia czy odpowiednio dobrana antykoncepcja. U innych konieczna jest pogłębiona diagnostyka i leczenie specjalistyczne. Endometrioza polega na obecności błony śluzowej macicy poza jej jamą, gdzie zachowuje ona swoją aktywność

hormonalną, wywołując przewlekły stan zapalny i ból.

Jakie objawy powinny szczególnie zaniepokoić kobiety?

Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu – bywa „kameleonem” wśród chorób. Może imitować zapalenie pęcherza, choroby jelit, a w rzadkich przypadkach występować nawet w płucach. Najczęściej jednak obserwujemy silne bóle miesiączkowe oraz bóle

pojawiające się między miesiączkami. Objawy te powinny skłonić kobietę do konsultacji lekarskiej. Dziś absolutnie nie ma miejsca na bagatelizowanie bólu miesiączkowego jako „urody kobiecej”. Każdy taki sygnał wymaga diagnostyki.

Jak wygląda współczesna diagnostyka endometriozy?

Podstawą jest dokładny wywiad i badanie fizykalne. Następnie wykonujemy badania obrazowe – przede wszystkim ultrasonografię przezpochwową i przezbrzuszną, które są bardzo czułe. W razie potrzeby sięgamy po rezonans magnetyczny w specjalnym protokole endometriozy.

Laparoskopia nie jest już badaniem pierwszego wyboru. Stosujemy ją zgodnie z zasadą „look and treat”, czyli wtedy, gdy jednocześnie możemy przeprowadzić leczenie operacyjne.

Coraz częściej mówi się o endometriozie jako chorobie zapalnej. Jak Pan to ocenia?

Endometrioza jest przewlekłą chorobą zapalną. To zapalenie powoduje długotrwały ból, który prowadzi do tzw. hiperensytyzacji, czyli nadwrażliwości na bodźce bólowe. Z czasem organizm „uczy się” bólu. Dlatego leczenie nie może ograniczać się wyłącznie do farmakoterapii czy chirurgii. Niezwykle ważne są także fizjoterapia uroginekologiczna oraz psychoterapia.

Jaki jest główny cel leczenia endometriozy?

Najważniejszym celem terapii jest życie bez bólu lub z bólem ograniczonym do akceptowalnego poziomu. Kompleksowe leczenie – hormonalne, wspierane fizjoterapią, psychoterapią i zmianą stylu życia – przynosi bardzo dobre efekty u większości pacjentek. Operacje rezerwujemy wyłącznie dla sytuacji, w których są one konieczne.

Prof. dr hab. Krzysztof Nowosielski: Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu. Dziś absolutnie nie ma miejsca na bagatelizowanie bólu miesiączkowego jako „urody kobiecej”. Każdy taki sygnał wymaga diagnostyki



► ZDROWIE

- **Endometrioza** to jedna z najczęstszych, a jednocześnie najbardziej niedocenianych chorób kobiecych
- Przez lata mylona z „naturalnym” bólem miesiączkowym.
- Coraz częściej rozpoznawana jest jako **przewlekła choroba zapalna**, która wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także na psychikę, życie intymne i płodność kobiet

► PROF. DR HAB. KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

01.

Coraz więcej pacjentek zgłasza się do gabinetów ginekologicznych z nietypowymi objawami, przede wszystkim z dolegliwościami bólowymi w dole brzucha.

I właśnie ból jest głównym elementem endometriozy. Jest on niebezpieczny diagnostycznie, ponieważ może naśladować dolegliwości pochodzące z różnych narządów

02.

Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu – bywa „kameleonem” wśród chorób.

Może imitować zapalenie pęcherza, choroby jelit, a w rzadkich przypadkach występować nawet w płucach. Najczęściej jednak obserwujemy silne bóle miesiączkowe oraz bóle pojawiające się między miesiączkami.

03.

Nie wszystkie pacjentki wymagają skomplikowanego leczenia. U części wystarczają metody zachowawcze, takie jak fizjoterapia czy odpowiednio dobrana antykoncepcja.

U innych konieczna jest pogłębiona diagnostyka i leczenie specjalistyczne.

04.

Endometrioza jest przewlekłą chorobą zapalną. To zapalenie powoduje długotrwały ból, który prowadzi do tzw. hiperensytyzacji, czyli nadwrażliwości na bodźce bólowe.

Z czasem organizm „uczy się” bólu. Dlatego leczenie nie może ograniczać się wyłącznie do farmakoterapii czy chirurgii.

05.

Najważniejszym celem terapii jest życie bez bólu lub z bólem ograniczonym do akceptowalnego poziomu.

Kompleksowe leczenie – hormonalne, wspierane fizjoterapią, psychoterapią i zmianą stylu życia – przynosi bardzo dobre efekty u większości pacjentek.



► PORADNIK

Na co patrzeć, gdy wybieramy mandarynki, czego używać do pielęgnacji czarnych zlewozmywaków, do jakiego pojemnika wyrzucić opakowanie po mleku lub proszku do prania oraz w czym płukać ręczniki, by były puszyste – **o tym w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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



Kulinaria

Słodkie mandarynki - jak wybrać?

Głównym kryterium wyboru słodkich mandarynek jest kolor jej skórki. Słodkie mandarynki powinny mieć bardzo intensywny pomarańczowy kolor. Żółte, zielone lub jasnopomarańczowe mandarynki mogą być niedojrzałe, a ich smak cierpki.

Przy wyborze mandarynek należy zwrócić uwagę na grubość i jędrność skórki.

Miękka i lekko odstająca od owocu skórka jest oznaką soczystości i słodkiego smaku. Warto pamiętać, że nie może być ona zbyt cienka i przylegająca, ponieważ może to oznaczać małą ilość soku owocowego i cierpki smak.

Przed zakupem mandarynek warto również sprawdzić kolor miejsca po gałązce. Jeśli to miejsce jest brązowe, zdrewniałe i twarde oznacza to, że owoc po zerwaniu przechowywany był bardzo długo. Taka mandarynka może być gorzka, a miąższ pozbawiony znacznej ilości soku. Słodkie mandarynki zazwyczaj mają białe i miękkie miejsce po gałązce.

Skórka i liście mandarynek zawierają limonen – olejek eteryczny nadający im charakterystyczny zapach.

Dojrzałe mandarynki mają intensywny cytrusowy zapach. Skórka starych lub cierpkich owoców jest zazwyczaj bezzapachowa.

01.

Pielęgnacja

Jak dbać o czarny zlewozmywak?

Najlepszym i najtańszym sposobem pielęgnacji czarnego zlewozmywaka z granitu czy konglomeratu jest impregnacja jego powierzchni olejem. Świetnie się do tego nada praktycznie każdy olej jadalny – rzepakowy, słonecznikowy czy lniany. Wystarczy jedna łyżka stołowa kuchennego tłuszczu, żeby już po kilku minutach zniknęły z powierzchni zlewozmywaka brązowe przebarwienia i elegancka powierzchnia ponownie wyglądała jak pierwszego dnia po montażu w kuchni.

Myjemy zlew za pomocą gąbki nasączonej wodą z dodatkiem detergentu. W kolejnym kroku starannie osuszamy powierzchnię zlewozmywaka. Następnie za pomocą delikatnej szmatki, ręcznika papierowego, silikonowego pędzla lub dłonią rozprowadzamy olej równomiernie po powierzchni zlewozmywaka i delikatnie go w nią wcieramy. Po ok. godzinie usuwamy nadmiar oleju z impregnowanej powierzchni, polerujemy ją i gotowe.

02.



03.

Wyrzucanie

Wracamy do segregacji śmieci

Patrząc na karton po mleku, wiele osób odruchowo wrzuca go do pojemnika na papier. To jednak błąd, który skutecznie utrudnia pracę sortownikom odpadów. Nie jest to bowiem zwykły papier, a opakowanie wielomateriałowe składają się z papieru, polietylenu oraz cienkiej warstwy aluminium. Taka konstrukcja sprawia, że opakowanie powinno trafić do żółtego kontenera przeznaczonego na metale i tworzywa sztuczne. W żółtych pojemnikach zbierane są odpady wielomateriałowe, których nie da się oddzielić ręcznie. Taka sama zasada dotyczy kartonów po sokach.

Przed wyrzuceniem kartonu po mleku należy upewnić się, że jest pusty oraz warto go zgnieść, ponieważ zajmuje wtedy mniej miejsca. Nie ma potrzeby mycia go, ponieważ jest to tylko niepotrzebne marnowanie wody – resztki płynu i tak zostaną usunięte w czasie recyklingu. Nakrętka może zostać na kartoniku, nie trzeba jej ściągać.

Podobnie postępujemy z plastikowymi butelkami, torbami i wiaderkami po proszku do prania. Należy wyrzucić je do żółtego pojemnika.

W przypadku kartonowych opakowań z plastikowym wnętrzem (np. worki wewnętrznie kartonu) oba elementy należy rozdzielić i wyrzucić osobno – karton do papieru, plastik do tworzyw sztucznych.

Pranie

Ręczniki będą puszyste i miękkie

Zastanawiasz się, dlaczego ręczniki po kilku praniach robią się szorstkie? Nawet markowe płyny do płukania tkanin nie zawsze pomagają – wręcz przeciwnie, mogą pogorszyć sytuację. Preparaty zmiękczające, które wlewamy do pralki, zamiast zwiększać chłonność tkaniny frotte, oblepiają włókna, przez co ręcznik gorzej wchłania wodę. Na szczęście istnieje prosty i tani domowy sposób, który pozwala przywrócić ręcznikom dawną miękkość. Do akcji wkracza niezawodna soda oczyszczona. Działa jak naturalny neutralizator zapachów, usuwa osady z detergentów, zmiękcza wodę i odświeża tkaniny. Co ważne – jest bezpieczna dla skóry, także wrażliwej, i w pełni ekologiczna.

Zmiękczenie ręczników sodą oczyszczoną – krok po kroku: Włóż ręczniki do bębna pralki. Przygotuj pół szklanki sody oczyszczonej – najlepiej odmierzyć ją miarką kuchenną. Rozpuść proszek w około 160 ml ciepłej wody, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Powstały roztwór wlej do przegródki w pralce przeznaczonej na proszek lub płyn do prania – nie wysypuj sody bezpośrednio na tkaniny.

Ustaw program prania. W przypadku ręczników wykonanych w 100 procentach z bawełniany najlepiej sprawdzi się temperatura 60°C, która skutecznie zniweluje bakterie i odświeży włókna.

Efekty zobaczysz już po wyjęciu z bębna pralki. Wyprane z sodą oczyszczoną ręczniki są miękkie, puszyste i przyjemne w dotyku.

04.



► MODA

Spódnice dla kobiet po pięćdziesiątce często sprawiają problem. Jak wybrać model, w którym będzie się wyglądać młodo, a jednocześnie z klasą? Na dodatek powinien być on dopasowany do okazji i pogody, co wcale nie ułatwia zadania...

RETROMODA

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



Spódnice idealne dla dojrzałych pań. One potrafią odjąć lat! W nich wygląda się młodo i lekko

Co zrobić, aby wyglądać pięknie, gdy przybywa lat? Jakie spódnice sprawiają, że będzie można poczuć się młodo i atrakcyjnie? Współczesna moda jest pełna nawiązań do poprzednich dekad, a to dobra wiadomość dla pań w średnim wieku. Szukając inspiracji w latach 60., 80. czy 90. bez problemu możemy znaleźć kreacje odpowiednie dla siebie. Wśród nich nie brakuje modnych spódnic, które podkreślą sylwetkę lub wręcz przeciwnie, pomagają ukryć zbędne co nie co. Każda kobieta, bez względu na figurę, może dobrać odpowiedni dla siebie fason spódnicy. Poniżej przedstawiamy kilka rad, które pomogą ubrać się paniom po pięćdziesiątce.

Dla kogo dobra będzie mini?

Z wiekiem niektóre kobiety nabywają kompleksów. Ciało staje się mniej jędrne, pojawia się problem zmarszczek i obwisłej skóry. Również kobiece nogi nie zawsze mają tyle powabu co kiedyś. Jeżeli ktoś nie czuje się dobrze ze swoim ciałem, odradzamy noszenie krótkich spódniczek, które mają na celu wyeksponowanie nóg. Jednak wysportowane panie, które dbają o zgrabną sylwetkę, śmiało mogą odsłaniać nie tylko łydki, ale również kolana i uda. Jeżeli mamy co pokazać, krótka spódnica odejmie nam optycznie lat, a nawet może wprawić w zakłopotanie niejedną młodą osobę.

Kiedy sprawdzi się ołówkowa spódnica do kolan?

Kobiety, które mogą pochwalić się kobiecymi kształtami oraz zgrabne panie o wąskich udach bardzo dobrze wyglądają w obcisłych spódnicach do kolan lub minimalnie za kolana. Taki fason jest bardzo elegancki. Nadaje

się do biura, na oficjalne spotkania czy wieczorne przyjęcia. Podkreślająca uda i pośladki ołówkowa spódnica może sprawić, że nosząca ją osoba poczuje się atrakcyjna i pociągająca. Ten fason jest również w stanie wywołać zakłopotanie młodszych,

mniej odważnych dziewczyn. Taki krój postarza jednak kobiety z nadwagą.

Dlaczego warto wyciągnąć z szafy rozkloszowane spódnice?

Szerokie, rozszerzające się u dołu spódnice pasują niemalże do każdej sylwetki. Dodają kobiecości i pozwalają ukryć dolne partie ciała, których nie chcemy eksponować. Świetnie sprawdzają się zarówno latem, jak i w chłodniejsze dni. W wakacje zwiewne cienkie spódnice przyjemnie chłodzą, jesienią i zimą ubrania z nieco grubszych materiałów zakrywają nogi i chronią przed wyziębieniem. Można je komponować z modnymi rajstopami w różnych kolorach. Odpowiednio dobrana rozkloszowana spódnica odejmie lat i nada dolnym partiom ciała wdzięczny wygląd.

Plisowane, eleganckie spódniczki znów są modne!

Panie w średnim wieku z dumą mogą wyciągnąć z szafy spódnice z lat 70., 80. czy 90. Szerokie plisowane spódniczki za kolana znów są modne. Jeżeli chcemy wyglądać w nich młodo, warto postawić na cienkie i zwiewne materiały oraz jednolite kolory. Natomiast ciężkie spódnice w kratę, z grubymi plisami i przed kolana mogą postarzać. Kobiety po pięćdziesiątce powinny o tym pamiętać. Obojętnie, jaki krój wybierzemy, trzeba wiedzieć, że nie każda kobieta może dobrze wyglądać w danym fasonie. Zawsze warto mieć na uwadze to, jakie kroje pasują do naszego typu urody. Przy doborze spódnic powinno się uwzględnić swój kolor włosów, oczu i skóry, a także szerokość ud oraz długość nóg. Przykładowo, jesienne barwy znakomicie pasują do rudych i ciemnowłosych kobiet, a panie o jasnej karnacji dobrze wyglądają w zimnych kolorach. Warto jednak eksperymentować z ubiorem i szukać odmładzających kreacji. Jeżeli pozbędziemy się kompleksów i będziemy odważnie sięgać po ubrania, które wizualnie odmładzają, możemy na tym tylko zyskać.



Plisowana, rozkloszowana spódnica za kolana odejmie nam lat, jeżeli będzie uszyta z cienkiego i zwiewnego materiału. Odmienny efekt przyniesie ciężka wełniana spódniczka z grubymi plisami.

► PODRÓŻE

Podróżując po terenach Roztocza Wschodniego ma się czasem wrażenie, że to miejsce, w którym czas płynie wolniej. Ta wciąż nieodkryta część Polski to istny raj dla każdego, kto chce uciec jak najdalej od miejskiego zgiełku

WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff**,
redaktor
Stronapodrozy.pl
Zachęca Czytelników
do zwiedzania Polski,
Europy i świata



ROZTOCZE WSCHODNIE TO WCIAŻ NIEODKRYTA CZĘŚĆ POLSKI



Krajobraz Roztocza Wschodniego ma wiele uroku i stanowi wdzięczny plener fotograficzny

► PODRÓŻE

● **Roztocze Wschodnie** to przede wszystkim przepiękna architektura cerkiewna ● **Warto zwrócić uwagę na krzyże bruśnieńskie**, zwane największymi skarbami tego regionu ● **Wyroby z tegoż kamienia** powstawały tu już w XVI wieku



Okolice Kresów Wschodnich to przede wszystkim niewielkie wsie, bezkresne lasy i niezwykle przyjaźni mieszkańcy, którzy z godną pozazdrosczenia dumą opowiadają o bogatej historii regionu i lokalnej kulturze, którą wciąż noszą w sercach i kultuwują z wielką starannością.

Trudno się temu dziwić, bo kraina leżąca obecnie na pograniczu Polski i Ukrainy była dawniej miejscem styku wielu kultur (głównie polskiej, ukraińskiej i żydowskiej), czego ślady można podziwiać do dziś. Dzieje Rostocza Wschodniego są niezwykle burzliwe – niekiedy przepętione beztroską i radością, czasem natomiast brutalne i krwawe. I choć przez większość czasu panuje tam zupełna cisza, pozostałości dawnych czasów zdają się krzyczeć do turystów, prosząc o ich uwagę i oferując „podróż w czasie” do wydarzeń, o których większość zwiedzających nie miała do tej pory pojęcia.

Uczta dla ciała i duszy. Co oferuje Rostocze Wschodnie?

Cóż, jeśli szukasz przestrzeni na kompletne odcięcie się od codziennych obowiązków, pośpiechu i telefonu dzwoniącego co 5 minut, jestem przekonana, że wycieczka na Rostocze Wschodnie oczyści twój umysł lepiej niż niejeden kurs medytacji. Urozmaicona rzeźba terenu i malownicze trasy są wprost stworzone dla amatorów pieszych i rowerowych wycieczek.

Region przecina szlak rowerowy Green Velo, jest też dużo krótszych i równie malowniczych tras. Przez większość czasu (szczególnie w lasach i małych wioskach) nie ma za to zasięgu, więc bez poczucia winy możesz zrzucić swoją niedostępność na tamtejsze warunki.

Rostocze Wschodnie to kraina położona na pograniczu woj. lubelskiego i woj. podkarpackiego. Przecina ją granica z Ukrainą. Obszar możesz kojarzyć z pięknymi uzdrowiskami – na pewno znasz Krasnobród i Horyniec-Zdrój.

Zabytkowe cerkwie, UNESCO i przyroda, która leczy

Bardzo spokojnie nie oznacza nudno. Wręcz przeciwnie! Kresy Wschodnie nie ma na każdym kroku zaskakują swoim pięknem i różnorodnością atrakcji. Zabytkowe cerkwie (w tym także jedna wpisana na listę UNESCO), okazałe pałace, kościoły, przepiękne krajobrazy... Trudno wymienić je wszystkie! Poniżej lista najważniejszych atrakcji, które warto zobaczyć podczas pobytu na Rostoczu Wschodnim.

– Cerkiew św. Paraskewy w Radrużu to jedna z najbardziej znanych i najcenniejszych świątyń na świecie, wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Wewnątrz kryje się przepiękny ikonostas, z wewnątrz znajduje się potężna dzwonnica. Teren świątyni otacza gruby mur obronny. Absolutna perełka, którą trzeba zobaczyć!

– Cerkiew w Gorajcu została wzniesiona ok. 1586 roku, co czyni ją (obok cerkwi w Radrużu) jedną z najstarszych cerkwi drewnianych w Europie. Co ciekawe, wciąż zachowała się tam większa część wyposażenia, wraz z pełnym ikonostasem.

– Cerkiew w Nowym Bruśnie po zniszczeniach z czasów II wojny światowej powstała jak feniks z popiołów. Od 2014 roku, dzięki przeprowadzonej przez specjalistów rekonstrukcji, można na własne oczy zobaczyć, jak świątynia prezentowała się na przełomie XVIII i XIX wieku.

Jeśli zamierzasz spędzić na Rostoczu Wschodnim więcej czasu, możesz śmiało zaplanować także odwiedzenie innych, równie ciekawych obiektów – znajdziesz je w Kowalówce i Łowczy.

Podróżując do miejscowości Werchrata, Lubliniec Stary, Lubliniec Nowy, Niemstów czy Nowe Sioło, możesz zobaczyć za to przepiękne cerkwie murowane. To jedno z nielicznych tego rodzaju obiektów, które nie zostały zniszczone podczas akcji „Wisła”. Przed popadnięciem w ruinę uchroniło je przekształcenie w kościoły lub centra wystawienniczo-koncertowe. Pozostałe budowle spotkał smutny los – komunistyczne władze urządziły w nich magazyny nawozów i raczej nie przejmowały się ich późniejszym stanem.

We wschodniej części Rostocza warto zobaczyć też urokliwe kościoły i okazałe pałace – każdy budynek ma własną, wyjątkową historię.

Co jeszcze warto zobaczyć? Obserwatorium astronomiczne w Tymcach, Muzeum Kresów w Lubaczowie, Dahany, wodospady: w Starym Bruśnie i na rzece Różaniec.

„Cmentarne” dziedzictwo Rostocza
Skoro mowa o roztoczańskich świątyniach, nie sposób zapomnieć o lokalnych cmentarzach. Stanowią one nie tylko miejsce pochówku i pamięci o dawnych mieszkań-



Cerkiew św. Paraskewy w Radrużu leży na regionalnym Szlaku Architektury Drewnianej. Została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO

cach – są także świadectwem rozwoju kamieniarki bruśnieńskiej. Nagrobki wykonywano z surowca wydobywanego w kamieniołomie na zboczach góry Brusno. Na przestrzeni lat umiejętności i styl artystów rzeźbiarzy stale ewoluował. Najznajmniejsi z nich za wykonanie nagrobka pobierali naprawdę duże opłaty, a bycie posiadaczem takiego dzieła wiązało się ze sporym prestiżem.

Ważnym punktem na liście regionalnych atrakcji jest również cerkwisko w Dziewięcierzu, ukryte za miejscowym cmentarzem. To pozostałości (a dokładniej dwie bramy i cztery kapliczki) po murowanej cerkwi, zbudowanej w 1838 roku. Szczególnie pięknie jest tam w słoneczne dni, kiedy można podziwiać promienie wpadające przez kamienne bramy.

Schrony linii Mołotowa i bezdroża

Atrakcją, którą docenią szczególnie fani historii, są za to schrony na linii Mołotowa. Zbocza wzniesienia Wielki Dział skrywają aż 14 takich obiektów, zbudowanych w latach 1940–1941.

Według mieszkańców Rostocza Wschodniego na tutejszych bezdrożach czają się mroczne siły. Magda mieszka na Rostoczu Wschodnim i zna je jak własną kieszeń. Zdradziła mi, że miejscowi są bardzo czujni na... rozdrożach. Według dawnych wierzeń, rozwidlenia lub skrzyżowania dróg to miejsca, w których dobro walczy ze złem. Właśnie z tego powodu, podróżując po Rostoczu Wschodnim, we wspomnianych lokalizacjach często można zobaczyć krzyże lub kapliczki.

– Blisko miejscowości mojego zamieszkania było rozdroże. Wierzono, że są tam siły nieczyste, dlatego postawiono tam kapliczkę, jednak zanim ta kapliczka się tam znalazła, pewnemu gospodarzowi zaczęły bez powodu zdychać prosięta. W miejscowości mieszkała starsza pani, której bały się psy na wsi. Gospodarz poszedł do tej kobiety po poradę, a ona poradziła mu zawiązać truchło świni w lniane prześcieradło i zanieść na to rozdroże – jedynym warunkiem było to, żeby w drodze z powrotem do domu nie odwracał się za siebie. Zrobił tak, jak kazała: położył prześcieradło z nieżywym zwierzęciem i skierował się w stronę domu. Kiedy siedł, słyszał, jak ktoś cały czas woła go po imieniu. Na szczęście nie odwrócił się, a kilka dni później w jego gospodarstwie wszystko wróciło do normy – opowiada mieszkanka Rostocza.

Czy warto spędzić urlop na Rostoczu Wschodnim?

Zdecydowanie, po stokroć: tak! Choć mój pobyt był bardzo krótki, a plan zwiedzania dość intensywny, wróciłam z wyjazdu wypoczęta bardziej niż po tygodniowym plażowaniu. Być może to bliskość natury lub życzliwość ludzi... a może jedno i drugie? Rostocze Wschodnie to dla mnie ogromne odkrycie i jedno z miejsc, do których na pewno powrócę jeszcze wiele razy.

Patrycja Seklecka



Podróżując do miejscowości Werchrata, Lubliniec Stary, Lubliniec Nowy, Niemstów czy Nowe Sioło, możesz zobaczyć za to przepiękne cerkwie murowane. To jedno z nielicznych tego rodzaju obiektów, które nie zostały zniszczone podczas akcji „Wisła”

► HISTORIA

Wydarzenia czerwca 1976 r. okazały się katalizatorem zmian politycznych w Polsce. Po stłumieniu protestów zaczęły się kształtować struktury opozycji antykomunistycznej. **Mariusz Grabowski** opisuje ten proces

RETROSPEKCJA

W

W jednym z wywiadów Dariusz Gawin, historyk, autor „Wielkiego zwrotu”, panoramy życia społeczno-politycznego Polski sprzed Solidarności, powiedział: „(...) już Stanisława Brzozowskiego do białej gorączki doprowadzała »towarzyskość« polskiej kultury. Ona stanowi zresztą o jej sile i o jej słabościach, w warunkach opresji, jak np. w PRL, życie towarzyskie stawało się ważniejsze niż kiedykolwiek i nieodłączne od życia ideowego. Politykowano przecież głównie w kuchni czy na imieninach, pijąc przy tym alkohol - może nawet bardziej niż w czasach Kongresówki, bo i możliwości »normalnego« politycznego działania były stosunkowo mniejsze”. Te słowa dobrze oddają atmosferę końca lat 70. Konspiracja demokratyczna wykładała się w nocnych dyskusjach i pod okiem SB.

Koniec lat 70. to początek kształtowania się nurtów politycznych, które później nadadzą ton opozycji antykomunistycznej. Przyjrzyjmy się im: 23 września 1976 r. powstał Komitet Obrony Robotników (wśród założycieli byli m.in. rewizjoniści Jacek Kuroń i Adam Michnik, zdeklarowani antykomuniści jak Zbigniew Romaszewski i Antoni Macierewicz, ludzie kultury jak Halina Mikołajska i Jerzy Andrzejewski). KOR domagał się m.in. zaprzestania represji, ukarania winnych brutalnego traktowania robotników w Radomiu i Ursusie, organizował pomoc materialną i prawną dla represjonowanych. Po rozłamie w organizacji nastąpił podział na grupę związaną z wydawanym pismem „Głos” (Macierewicz i Piotr Naimski) i grupę związaną z „Biuletynem Informacyjnym” (Kuroń, Michnik).

Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela powstał w marcu 1977 r. i ogłosił swe istnienie „Deklaracją ideową”. I Spotkanie Ogólnopolskie odbyło się we wrześniu 1977 r. Członkowie stawiali sobie za zadanie dążenie do przestrzegania w PRL praw człowieka oraz pomoc osobom, których prawa są ograniczane. Główni działacze ROPCiO: Stefan i Marek Niesiołowski, Benedykt i Andrzej Czumowie, Wojciech Ziemiński, przez pewien czas Leszek Moczulski. Pismem ruchu była „Opinia”.

Konfederacja Polski Niepodległej pojawiła się 1 września 1979 r. jako nawiązanie

do tradycji piłsudczykowskich. Nieoficjalnym programem KPN stała się praca Leszka Moczulskiego „Rewolucja bez rewolucji”, opublikowana w czerwcowym numerze „Drogi” w 1979 r. W tym dokumencie Leszek Moczulski wprost nazywał PRL „formą władztwa radzieckiego nad Polską”.

Aktywni działacze opozycji stanowili margines społeczeństwa. Prof. Andrzej Friszke w książce „Anatomia buntu” pisze wręcz, że ludzie, którzy stawiali opór komunistycznej władzy, „byli często otoczeni murem niezrozumienia, a nawet wrogości, ze strony współobywateli”. Komuniści u władzy długo bagatelizowali problem. W 1978 r. wiceminister spraw wewnętrznych gen. Bogusław Stachura, mówiąc o działaniach wobec osób pragnących uczcić pamięć ofiar z grudnia 1970 r.

wzrostu optymizmu, lecz także względniego zaniechania - na tle innych okresów dziejów PRL - brutalnych represji. Powróciły one po 1976 r., osiągając apogeum w stanie wojennym, niemniej pierwszych pięć lat dekady należało do względnie spokojnych”.

Naturalnym środowiskiem opozycji były kręgi towarzyskie i środowiskowe. Tam rodziły się polityczne pomysły i koncepcje. I tak dla przykładu: pomysł protestu przeciw zmianom w konstytucji rzucił Jan Olszewski w listopadzie 1975 r. na towarzyskim spotkaniu z Jackiem Kuroniem i Janem Józefem Lipskim w mieszkaniu adwokat Anieli Steinsbergowej. Poczucie solidarności i ideowej wspólnoty sprawiały, że - jak wspominał później Lipski - „podpisał ten list tak, jakby szedł do powstania”. Proces dobierania sygnatariuszy też odbywał

INTELIGENCJA
NA WOJNIE
Z PRL

na Wybrzeżu, stwierdził buńczucznie, że „siły te nie zagrażają ani podstawom ustrojowym, ani instytucjom bazy i nadbudowy”.

Zajrzyjmy do „Wielkiego zwrotu”: „Podnoszenie stopy życiowej, czego symbolem stały się butelki coca-coli, mały fiat, kolorowe telewizory, modernizacja: Port Północny, Huta Katowice, magistrala węglowa, Trasa Łazienkowska i Dworzec Centralny w Warszawie, przesuwający legitymizację ustroju z płaszczyzny ideologicznej ortodoksji na płaszczyznę pragmatyzmu. Paradoks polskiej sytuacji polegał na tym, że właśnie wtedy, gdy uruchamiano produkcję fiata 126p (1973), otwierano Trasę Łazienkowską (1974), Dworzec Centralny (1975), opozycja demokratyczna do opisu polskiej rzeczywistości sięgała po pojęcie ukute w odniesieniu do reżimów Stalina i Hitlera. Początek lat 70. to okres nie tylko

się na stopie towarzyskiej. Filozof Bogdan Chwedeńczuk wspominał, że Kuroń i Michnik spotykali się z nim w parku na Żoliborzu. By uzyskać podpis krakowskich intelektualistów, aktorka Halina Mikołajska pojechała pod Wawel. Tam, na uroczystej kolacji u Wisławy Szymborskiej, tekst podpisał m.in. Adam Zagajewski i Kornel Filipowicz. Stanisław Lem uczestniczył w uroczystości, ale listu nie podpisał.

Środowiska działaczy ROPCiO i KOR przenikały się, choć nie zawsze było miło. Prof. Jacek Kurczewski wspominał: „Bywałem na tych imprezach towarzyskich, bo życie polityczne wtedy przyjmowało postać życia towarzyskiego. Na tych przyjęciach była i wódka, i herbata, byli ludzie tacy jak Jan Olszewski, Wojciech Ziemiński, Jan Józef Lipski. Widziałem ostrość ich sporów. To były podziały takie, że ludzie nie chcieli ze sobą rozmawiać. Już nie chcę powtarzać,

jakie mieli w stosunku do siebie podejrzenia (...). Bez przerwy się obsmarowywano”. Sytuacja zmieniła się w czasie „karnawału Solidarności”, kiedy spory ideowe odeszły na pewien czas na drugi plan.

Historyk Paweł Sowiński w monografii „Zakazana książka. Uczestnicy drugiego obiegu 1977-1989” tak pisał o podziemnych drukarzach: „Gdyby spojrzeć na tę grupę od strony ideowej, na pierwszy rzut oka widać zróżnicowanie - wszystkie uogólnienia stają się ryzykowne. W drukarniach opozycji spotykała się Polska niepodległościowo-tradycyjna ze światem kulturowego undergroundu, luzu życiowego i liberalnego spojrzenia na świat - niezłomni patrioci z artystami i popalającymi hipisami”.

Oryginalne emploi trzeba było gdzieś zaprezentować. Zofia i Zbigniew Romaszewscy wspominali w „Autobiografii”, że ich mieszkanie na ul. Kopińskiej przypominało w pewnym momencie dworzec kolejowy, przez który przewijali się obławowani bibułą studenci, znajomi, zachodni dziennikarze. Równie znany adres ówczesnego czasu to mieszkanie Jacka Kuronia na ul. Mickiewicza na Żoliborzu. „Dom Kurońów zawsze był otwarty. Drzwi się tam nigdy nie zamykały. Co najmniej od końca lat 60. przez to mieszkanie przelewał się tłum” - wspomina Seweryn Blumsztajn. „Ludzie przychodzili nawet, gdy Jacek w latach 1965-1967 po raz pierwszy siedział w więzieniu. Odwiedzano jego brata Andrzeja i żonę Grażynę. Ponieważ brama była zamknięta i za otwarcie trzeba było płacić dozorczy, młodzi ludzie nierzadko wchodzili do mieszkania przez okno”.

W towarzyskim świecie PRL-owskiej opozycji istotną rolę stanowiły knajpy i restauracje. Stały się w PRL ostoją egalitaryzmu. Stefan Kisielewski, od 1976 r. na politycznej emigracji po podpisaniu „Listu 14” przeciwko represjonowaniu uczestników radomskiego Czerwca, za swoją ulubioną knajpę uważał barek na pl. Na Rozdrożu, gdzie był po codziennym spacerze. Tam spotykał się ze znajomymi i wysłuchiwał plotek, obserwując emerytowanych towarzyszy, m.in. Zenona Kliszkę, którzy też wpadali tam na pogaduszki. Na większą wódkę chodził do Cristalu na Marszałkowskiej.

Ale miano „opozycyjnych” miało wówczas wiele lokali: Lotos na Belwederskiej, Niespodzianka na MDM czy Mozaika na Marszałkowskiej. Późniejszy premier Jan Olszewski upodobał sobie bar Jaś i Małgosia na Muranowie, dokąd udawał się z pękata teczką akt, które czytał przy małej czarnej. Powszechnie omijano Świteziankę na ul. Puławskiej, która oprócz luksusowego menu (dawano tam m.in. kaczkę) słynęła jako ulubione miejsce werbunku przez oficerów Służby Bezpieczeństwa.

Poleca **Agaton Koziński**,
redaktor
Pisze głównie o polskiej
i europejskiej polityce.
Ale jego pasja
to książki i historia



► HISTORIA

● **W Polsce końca lat 70. nie było jeszcze strajków i demonstracji** ● Ale wtedy kształtowała się opozycja antykomunistyczna ● **W tych latach politykowano głównie w mieszkaniach. W ten sposób powstała baza do zrywu 1980 r.**

Panorama warszawskich „miejsc opozycyjnych” z czasem zaczęła obejmować także kościoły. „Znacząca była rola Episkopatu w ograniczeniu projektowanych zmian w konstytucji. Sprzeciwiał się zwłaszcza zapisom o przewodniej roli partii i sojuszu z Sowietami. PZPR na VII Zjeździe, chcąc uniknąć protestów, podjęła decyzję okrojenia zmian, m.in. wycofano się z propozycji zmiany nazwy państwa na Polska Rzeczpospolita Socjalistyczna czy zapisu o lojalności katolików wobec socjalistycznego ustroju. Wobec wydarzeń roku 1976 Episkopat przyjął - jak przy poprzednich przełomach politycznych - postawę stonowaną. Zwracał się do protestujących z apelem o spokój, od władz zaś domagał się złagodzenia represji względem społeczeństwa. W konsekwencji represji, jakie spadły na strajkujących, Episkopat starał się wpływać na władzę, by przywrócić do pracy osoby z niej zwolnione w następstwie protestów, jak również o amnestii dla skazanych” - pisał Filip Musiał w tekście „Realizm Kościoła katolickiego w czasach PRL-u”.

Komuniści, dostrzegając postawę Kościoła, zaczęli upatrywać w nim sojusznika w walce o społeczny spokój. Zaczęto więc zabiegać o przychylność episkopatu i prymasa, chcąc wykorzystać poparcie Kościoła dla rozładowania społecznej niechęci. Episkopat natomiast, wykorzystując wzrastającą elastyczność władzy, zmierzał do zapewnienia Kościołowi stabilniejszej pozycji w państwie. W roku 1977 w wyniku starań prymasa doszło do spotkania Edwarda Gierka z papieżem Pawłem VI. Kardynał Wyszyński był zdania, że ocieplenie stosunków pomiędzy Stolicą Apostolską a rządem PRL wpłynie pozytywnie na sferę stosunków państwo - Kościół i pozycję Kościoła w Polsce.

Wcześniej jednak, 20 maja 1976 r., w Pałacu Prymasowskim pojawiło się dwóch niecodziennych gości: Jacek Kuroń i Adam Michnik. Dawnych więźniów politycznych, znanych z lewicowych poglądów i dystansu do Kościoła, przyjął kardynał Stefan Wyszyński. „Dowodem uznania Kościoła dla pracy Komitetu - pisał Jan Skórzyński - było także spotkanie z kardynałem Karolem Wojtyłą w listopadzie 1976 r. Rozmowę Lipskiego, Kuronia, Macierewicza i Naimskiego z arcybiskupem Krakowa zorganizował w swoim warszawskim mieszkaniu Bohdan Cywiński. Opozycjoniści mówili o akcji pomocy robotnikom i planach na przyszłość, kardynał głównie słuchał - z aprobatą”.

Na miejsca „niepokorne” zaczęły wyraść kościoły św. Anny, miejsce spotkań studenterii warszawskiej, kościoły św. Jacka, gdzie prężnie działało duszpasterstwo oo. dominikanów, a także kościół św. Marcina na Piwnej. To tam miała miejsce głódówka protestacyjna trwająca od 24 do 31 maja 1977 r., reakcja na bezprawne przetrzymywanie w więzieniu kilkunastu uczestników wydarzeń z czerwca 1976 r. Do rangi miejsc, gdzie trzeba było być, wyrosła siedziba Klubu Inteligencji Katolickiej na ul. Kopernika.



Zbigniew Romaszewski był jednym z założycieli i najbardziej aktywnych członków Komitetu Obrony Robotników



W towarzyskim świecie PRL-owskiej opozycji istotną rolę stanowiły knajpy i restauracje. Miano „opozycyjnych” miało wówczas wiele lokali: Lotos na Belwederskiej, Niespodzianka na MDM czy Mozaika na Marszałkowskiej

► PRZYRODA

Skrzydłokwiat ma zdolność oczyszczania powietrza. Pochłania takie szkodliwe substancje, jak: benzen, aceton, tlenek węgla, amoniak, formaldehyd, ponadto nawilża powietrze. Warto mieć kilka w swoim mieszkaniu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

Poleca **Małgorzata Mrowiec**,
redaktorka
Pisze o architekturze,
zabytkach, interesuje się estetyką
miasta, w tym kwestią
zieleni i roślin



S

Skrzydłokwiat to roślina egzotyczna, pochodząca z Ameryki Środkowej i Południowej, a także niektórych obszarów Azji i Oceanii. Jest niezwykle dekoracyjna dzięki ciemno-zielonym, bujnym liściom oraz ciekawym kwiatom, które przywodzą na myśl anielskie skrzydła. Kwiatostany skrzydłokwiatu składają się z kremowo-białej kolby (gdzie zebrane są drobne kwiaty) otoczonej dużą, białą pochwą kwiatostanową, charakterystyczną dla wszystkich roślin z rodziny obrazkowatych. To właśnie ona przypomina skrzydło.

Rodzaj roślin *Spathiphyllum* obejmuje 49 gatunków. Skrzydłokwiaty mogą osiągać wysokość od 25 cm do nawet dwóch metrów w przypadku niektórych odmian. Najbardziej znane i uprawiane jako rośliny ozdobne w domowych doniczkach gatunki to *Spathiphyllum wallisii* i *Spathiphyllum floribundum*.

Atrakcyjny, ale trujący!

Uprawa skrzydłokwiatu nie jest trudna, można ją więc polecić każdemu. Ale o jednym trzeba pamiętać: skrzydłokwiat jest trujący. W tych roślinach znajdują się substancje mogące podrażniać skórę i śluzówkę, więc należy uważać przy zabiegach pielęgnacyjnych. Należy je trzymać z dala od dzieci oraz zwierząt domowych.

Uwaga na podlewanie!

Skrzydłokwiat, któremu zapewnimy odpowiednie warunki, może kwitnąć nawet przez cały rok. O co powinniśmy zadbać?

W naturze skrzydłokwiat zajmuje dolne partie tropikalnych lasów, pod baldachimem wysokich drzew. Dlatego też w mieszkaniu najlepiej rośnie on w półcieniu lub w miejscu z rozproszonym światłem. W miejscach jasnych jego liście stają się bladezielone, a do tego roślina bardzo wolno rośnie. Latem na słonecznym parapecie albo w pełnym słońcu w pomieszczeniu grozi jej poparzenie. Z kolei zimą warto ulokować skrzydłokwiat w pomieszczeniu, do którego wpada dużo rozproszonego światła. Dodajmy, że zbyt ciemne stanowisko spowoduje, że roślina przestanie kwitnąć. Generalnie odpowiednim miejscem będzie okno od wschodu lub od zachodu.



Ważne, by do podlewania skrzydłokwiatu używać wody pozbawionej wapnia, czyli np. przegotowanej

Piękny, popularny i pożyteczny. Skrzydłokwiat - roślina, która cieszy oko oraz oczyszcza powietrze w domu

Skrzydłokwiat lubi średnie temperatury, między 18 a 25 stopni Celsjusza, a zimą trzeba mu zapewnić co najmniej 16 st. C.

Ponieważ skrzydłokwiat oczyszcza powietrze, wychytując toksyczne substancje lotne, a przez to korzystnie wpływa na nasze zdrowie, warto go mieć w sypialni.

„Lilia domowa” lubi zraszanie

Jeśli chodzi o podłoże, dla tej rośliny polecana jest mieszanka ziemi próchniczej i piasku lub torfu, luźna, żyzna i wilgotna. W dolnej warstwie w doniczce dobrze jest wykonać drenaż z potłuczonej ceramiki lub kamyczków, tak by zapewnić dobry odpływ wody.

„Lilię domową” podlewa się miękką wodą o temperaturze pokojowej (nie

zimną!), raczej umiarkowanie. Podle-
wajmy kolejny raz wtedy, kiedy górna war-
stwa ziemi w doniczce już przeschnie.
W okresie spoczynku, czyli od paździer-
nika do stycznia, należy jeszcze ograniczyć
podlewanie. Specjaliści przestrzegają, iż
należy bardzo uważać, by nie przelać tej
rośliny, ponieważ powoduje to żółknięcie
i więdnienie liści.

Skrzydłokwiat nie lubi też przesuszenia
oraz przeciągów.

Odpowiedni dla skrzydłokwiatu nawóz
to nawóz płynny do roślin zielonych, do-
niczkowych lub kwitnących. Stosuje się
umiarkowane nawożenie (raz na dwa ty-
godnie w okresie wegetacji).

Pochodzący z tropików skrzydłokwiat
lubi zraszanie, potrzebuje dużej wilgotno-
ści powietrza, pomaga mu to utrzymać

zdrowe, lśniące liście i zapobiega brzo-
wieniu końcówek. Dobrze jest zraszać li-
ście w upały, wykorzystując do tego
miękką, odstanną, a nawet przegotowaną
wodę o temperaturze pokojowej. Jeżeli
skrzydłokwiat jest narażony na zbyt suche
powietrze, stoi blisko kaloryfera, zimą
również trzeba go regularnie zraszać lub
przesunąć w miejsce obok nawilzacza po-
wietrza.

Jak przesadzać i rozmnażać?

W przypadku pielęgnacji skrzydłokwiatu
zalecane jest – by zapobiegać gniciu korzeni
– dbanie o usuwanie z doniczki opadłych li-
ści oraz regularne przesadzanie. Przesadza
się je wczesną wiosną (od lutego do kwiet-
nia), gdy roślina zaczyna intensywnie ro-
snąć, do doniczki o 2-3 cm większej niż do-
tychczas, z dobrym drenażem i przepusz-
czalnym podłożem. Trzeba przy tym pa-
miętać o delikatnym obchodzeniu się z ko-
rzeniami!

Młode okazy przesadza się co rok, a star-
sze – co 2-3 lata.

Skrzydłokwiaty można rozmnażać przez
podział oraz przez wysiew nasion. Najła-
twiej jest go rozmnożyć przez podział bryły
korzeniowej podczas wiosennego przes-
adzania, dzieląc roślinę na mniejsze części
z systemem korzeniowym i liśćmi.

► MOTORYZACJA

Sól drogowa. Może przyspieszać korozję karoserii, podwozia, układu wydechowego i zawieszenia. Może uszkodzić także lakier, gumowe części oraz elektronikę. **Regularne mycie, zwłaszcza podwozia jest kluczowe dla ochrony pojazdu zimą**

ON TO MOTO

S

Sól drogowa jest specjalnym rodzajem soli stosowanej w celu rozpuszczenia oraz usunięcia śniegu i lodu. Można nią posypywać drogi i chodniki w okresie intensywnych mrozów. Różni się ona od zwykłej soli spożywczej kilkoma ważnymi cechami. Pierwszą ważną różnicą jest skład chemiczny. Sól drogowa zawiera więcej chlorku, co pozwala na szybsze i bardziej skuteczne rozpuszczanie śniegu i lodu. Zwykła sól spożywcza zawiera jego mniejszą ilość, co przekłada się na jej mniejszą skuteczność.

Sól drogowa nie jest wrogiem

Konsystencja to kolejna ważna różnica. Sól drogowa jest grubsza i bardziej sucha niż zwykła sól spożywcza, co umożliwia jej lepsze rozprowadzanie i mniejsze rozpryskiwanie się podczas stosowania. Nie wnika też w szczeliny pomiędzy np. płytami chodnika, lecz pozostaje na jego powierzchni, aktywnie rozpuszczając śnieg i lód.

Ważny jest wszakże wpływ soli drogowej na samochody i infrastrukturę drogową. Niestety pod tym względem sól drogowa wypada nieco gorzej niż jej kuchenny odpowiednik. Powoduje większą korozję stopów metalowych i innych materiałów wrażliwych na wilgoć. Zwykła sól spożywcza jest mniej agresywna i mniej niebezpieczna dla tego typu powierzchni.

Jest też kilka mitów. Największym nieporozumieniem jest przekonanie, że sól „gryzie” metal bezpośrednio. Tymczasem proces korozji to reakcja utleniania żelaza, w której kluczowe są woda i tlen. Sól jedynie przyspiesza tę reakcję, chociaż trzeba dodać, że bardzo skutecznie. Obniża temperaturę zamarzania wody, zwiększa przewodność elektryczną roztworu i tworzy środowisko, w którym metal koroduje nawet siedem razy szybciej niż bez niej.

Sól sama w sobie nie powoduje rdzy

Dlatego samochody rdzewieją zimą znacznie intensywniej niż latem, mimo że przecież sam metal nie zmienia właściwości. Zmienia się tylko chemia wokół niego. Kierowcy często nie zdają sobie sprawy, że największym problemem nie jest sama sól, a ciągła wilgoć. W cieplejszych miesiącach woda z podwozia szybko odparowuje

po jeździe. Zimą niemal nigdy do tego nie dochodzi. Mieszanka wody, błota i soli zalega pod nadkolami i na elementach podwozia godzinami, a nawet dniami.

Najbardziej cierpi układ hamulcowy

Zatem sól drogowa sprzyja przyspieszonemu utlenianiu, również metali nieżelaznych. Z tego powodu stanowi poważne zagrożenie dla podwozia pojazdu, gdzie znajdują się odsłonięte elementy zawieszenia, części gumowe oraz układ hamulcowy. W każdym z tych obszarów sól może zapoczątkować lub nasilić procesy korozyjne. Dotyczy to także klocków hamulcowych, które posiadają metalową płytkę nośną, natomiast ich warstwa cierna składa się z mieszanki różnych materiałów. W sytuacji uszkodzenia klocków sól drogowa, w połączeniu z wilgocią, może prowadzić do korozji podpowierzchniowej. Z czasem może

to powodować kruszenie się materiału ciernego, a nawet jego odpajanie od płytki nośnej.

Roztwór soli w wodzie przewodzi prąd. Jeśli dostanie się gdziekolwiek do styków czy przekładników, może sprawić, że instalacja elektryczna auta zacznie sprawiać kłopoty.

Czy sól niszczy opony?

Sól drogowa może być także kłopotliwa dla opon. Im starsza opona, tym większe prawdopodobieństwo, że przez pory spękanej gumy sól dostanie się do tzw. drutówki. Może doprowadzić do zardzewienia konstrukcji nośnej opony.

Aby zabezpieczyć samochód przed szkodliwym działaniem soli drogowej, jeszcze w ciągu cieplejszych dni warto nawoskować nadwozie, aby było ono lepiej zabezpieczone przed drogową chemią. Wosk tworzy wytrzymałą warstwę zabezpieczającą, która sku-

tecznie chroni lakier przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i sprawia, że samochód łatwiej jest utrzymać w czystości.

Myć, ale z głową

Zimowe mycie podwozia bywa wyśmiewane, bo „przecież jutro znowu będzie sól”. A jednak regularne usuwanie mieszanki soli i błota ma ogromne znaczenie. Chodzi nie o to, by podwozie było zawsze czyste, tylko by nie pozwolić soli zalegać na metalowych elementach zbyt długo. Nawet krótkie „okno” bez elektrolitu spowalnia proces korozji.

Warto też wiedzieć, że nie każde mycie ma sens. Zbyt silne ciśnienie potrafi wypłukać fabryczną konserwację w niewrażliwych punktach, a gorąca woda w mrozie potrafi stworzyć dodatkową wilgoć, która pozostanie w zakamarkach. Liczy się regularność i umiar.

Poleca **Aureliusz Mikos**,
redaktor naczelny
Motofakty.pl
Samochody to jego pasja,
którą realizuje w swojej pracy
dziennikarskiej od wielu lat



Sól drogowa, używana do odladzania, to chlorek sodu (NaCl) z dodatkami, który obniża temperaturę zamarzania wody, ale jest też główną przyczyną korozji samochodów. Rzadziej przez drogowców stosowany jest chlorek wapnia oraz chlorek magnezu

Dzisiaj temat na pierwszy rzut oka banalny. Sól drogowa, a samochody. Fakty i mity, które warto znać zimą

► ARCHEO

Od opisu produkcji wełny niejadalnej dla moli przez zapowiedź rozwoju upraw szklarniowych po opis zjawiska pisania donosów i anonimów – między innymi o tym pisały przed laty gazety **31 stycznia**

Z NASZYCH STRON

Poleca **dr Grzegorz Sztoler**,
archiwista, publicysta
Pasjonat historii Polski,
i starych egzemplarzy
gazet



Dziennik Zachodni nr 22, 31.01.1996

Dzisiejsze donosy są precyzyjne i uwzględniają rynkowe realia

1996

Gazeta Krakowska nr 25, 31.01.1966

1966

Sąsiad na sąsiada, żona na męża

cownicy piszą sami na siebie. Czasem donosy produkuje kolega zza biurka. — Na przykład jeśli ktoś podaje, że pracownik, który jest na chorobowym, gdzieś tam pracuje czy wyjechał, to na pewno wyślemy kontrolę — nie ukrywa **Zbigniew Adamczyk**, prezes Zarządu Elektrociepłowni w Katowicach. — Autor anonimu niestety często ma rację. Sprawy kończą się później w Sądzie Pracy.

Konkurencja i trudności w zdobyciu zatrudnienia budzą emocje, przybysza wtedy wszelkich donosów i liścików bez podpisu.

— Najwięcej anonimów mamy zawsze wtedy, kiedy ogłaszamy nabór i wybieramy kilka osób. Odrzuceni zasypują nas wtedy anonimami o nowoprzyjętych, wyciągają najgorsze rzeczy — stwierdza pracownik Górnośląskiego Okręgowego Zakładu Gazownictwa w Zabrze. Ludzie piszą także o swoich kolegach; przede wszystkim o tym, że nielegalnie wykonują jakieś zlecenia. Coraz mniej jest anonimów, w których ktoś donosi dyrektorowi, co o nim myśli żałoga (z nazwiskami). Jednak prze-

strzega się tutaj polecenia, żeby wszystkie anonimy trafiały do dyrektorskiego gabinetu.

— Czasem to są tak wstrętne paszkwile, że nie chce się brać pisma do ręki — potwierdza urzędniczka w Dziale Skarg i Interwencji. — Sąsiad pisze na sąsiada, żona na męża. Nie nadajemy takim sprawom biegu. Jeśli jednak są to zarzuty przeciwko prezydentowi czy radnym, przekazujemy donos dalej.

Urzędniczki pamiętają czasy, kiedy obowiązywał przepis wyrzucania wszelkich anonimów do kosza. Dzisiaj nie ma o tym mowy. Pismo wpłynęło, więc nie może zagać. Sprawdza się treść, prowadzi postępowanie wyjaśniające.

— Anonim może być nie podpisany, można także podpisać go cudzym nazwiskiem. Była nawet sprawa, która zakończyła się w sądzie. Ktoś swój list podpisał cudzym nazwiskiem i wszystko się wydało — wspominają w Urzędzie. Niektóre listy mają pomysłowe podpisy: nieśmiertelny J-23, Szarik, Życzliwy, Odpowiedzialny. Fachowcy potrafią jednak określić przynajmniej stopień zażyłości między

donosicielem a opisywanym. Dostę często jest on bardzo bliski. Zdaniem specjalistów, w 90 proc. anonimy piszą ludzie kierowani zawiścią i nienawiścią.

Urzednicy, którzy przekazują, sprawdzają i honorują anonimy, tłumaczą, że nie mają wyjścia. Muszą tak postępować.

— Donos trafia także do wyższych instancji i stamtąd przychodzą monity, co zrobiono w wymienionej sprawie. Wtedy musimy odszukać anonim i czym prędzej wysłać kontrolę — mówią w Urzędzie Kontroli Skarbowej.

Dlaczego mimo tych wszystkich starań wokół anonimów, jest ich jednak coraz mniej? Zdania są podzielone; może jesteśmy bardziej dojrzałi, może zmniejszamy się, bo nikt nam nie płaci, albo widzimy, że donosy mało pomagają w poprawie naszego samopoczucia? Pracownicy Urzędu Wojewódzkiego mają własną teorię: — Ludzie dzisiaj nie wiedzą, gdzie najlepiej pisać. Pogubili się w tych wszystkich instytucjach. Kiedyś było wiadomo, że do KW. A dzisiaj?

GRAŻYNA KUŹNIK

WIĘCEJ NOWALIJEK

Najbliższe lata przyniesie mają dalszy rozwój upraw warzyw szklarniowych. W roku ubiegłym nowalijki zbierano w Krakowskim z 380 tys. m², w 1970 r. pod szkłem znajdzie się ok. 510 tys. m² powierzchni upraw. Szklarnie powstawać będą głównie w rejonie większych miast. Zaleca się wznoszenie tego rodzaju obiektów w pobliżu zakładów, dysponujących ciepłem odpadowym, co przyczynić się może do obniżenia kosztów produkcji nowalijek. Najwięcej upraw ciepłarnianych wprowadzać się będzie w powiatach brzeskim, krakowskim, limanowskim i nowosądeckim. Wzrost ciepłarni i inspektorów w m. Krakowie będzie prawie dwukrotny na przestrzeni najbliższych lat.

Głos Pomorza nr 26, 31.01.1986

Dziennik Popularny nr 25, 31.01.-1.02.1976

Dziennik Bałtycki nr 26, 31.01.1956

Śladem publikacji

Podpisuję się pod tym artykułem!

Rekowo. — Przeczytałem w „Głosie Pomorza” artykuł pt. „Szacunek dla klienta to anachronizm?” I... podpisuję się pod nim — stwierdza Czytelnik z Rekowa. — Kupiłem telewizor „Rubin” akurat na święta. Jestem emerytem, oszczędzałem na tę „fajdę” cztery lata. Po kilku dniach aparat uległ awarii. Zatelefonowałem do Zakładu Usługowego WPHW w Bytowie, gdzie poinformowano mnie, że... WPHW nie wykonuje tych napraw gwarancyjnych. Skierowano mnie do zakładu w Słupsku. Tam także odmówili. Znowu znalazłem się w Bytowie. Najpierw poszedłem do zakładu usługowego, a następnie do sklepu WPHW, skąd bardzo grzeczna kierowniczka zatelefonowała do przedsiębiorstwa macierzystego w Słupsku. Tam odesłano tę panią do słupskiej „Unitry” (punkt usługowy) „Unitra” — serwis odesłał kierowniczkę do... WPHW. W końcu wytłumaczono nam, że zgodnie z przepisami i kartą gwarancyjną wszelkie naprawy musi wykonać WPHW

— Chciałem przewieźć telewizor rodzinnym „maluchem” ale... przepisy zabraniają! STW pobiera za przewóz cztery tysiące złotych. W jedną stronę. Obiecano odebrać z mojego domu telewizor do naprawy 15 stycznia br. Słowa nie dotrzymano. Nikt też nie chciał przyjechać ze Słupska, by zająć choćby do tego aparatu. Jestem radnym, działaczem politycznym i społecznym. Mówi się wiele o złej jakości i nieterminowości usług świadczonych przez niektóre placówki Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Handlu Wewnętrznego. Były na ten temat notatki w prasie. Może jakieś decyzje uzdrowią usługi w WPHW? (ce)

1986

Dziennik Zachodni nr 31, 31.01.1946

Z całej Polski

Warszawa. Przed wojną posiadaliśmy 4 fabryki zapalek, obecnie mamy ich 9. W grudniu wyprodukowały one 50 milionów pudełek zapalek. Nasze przedwojenne zużycie wynosiło 30 milionów pudełek miesięcznie. Niedługo więc, po nasyceniu rynku wewnętrznego, będziemy mieli nową gałąź eksportu.

Kraków. Powstało tu Centralne Zrzeszenie Hodowców Kanarków, obejmujące działalnością cały kraj. Adres Zrzeszenia: Kraków, ul. Ks. Józefa 9.

1946

1956

► ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Złożenie ogólnego pełnomocnictwa wiąże się z tym, że korespondencja od chwili wskazanej w formularzu ZUS PEL nie będzie kierowana do emeryta, ale do jego pełnomocnika. Chyba że senior postanowi inaczej

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



E

Emeryci, renciści, a także inni klienci ZUS, których stan zdrowia nie pozwala na samodzielne załatwianie swoich spraw w urzędzie, mogą upoważnić do tego inną, godną zaufania osobę. Może to być członek rodziny, ale nie musi. Wystarczy wypełnić formularz – tzw. ZUS PEL i przekazać go do ZUS.

Pełnomocnictwo może być przydane w wielu sytuacjach. Szczególnie jeśli senior nie ma założonego własnego profilu na PUE/eZUS i nie może skorzystać z e-wizyty, a ma do załatwienia formalności w ZUS-ie i sam nie może przyjechać do placówki.

– Taka sytuacja może mieć miejsce np. gdy senior będzie potrzebował zaświadczenia o statusie emeryta, niezbędnego do starania się np. o dodatek mieszkaniowy, bądź będzie potrzebował duplikatu rocznego rozliczenia podatkowego. O ile do złożenia samego wniosku pełnomocnictwo nie jest wymagane, to już do odebrania np. zaświadczenia – tak. Bez pełnomocnictwa opiekun nie uzyska też od pracownika ZUS-u żadnych informacji na temat danych zawartych na koncie seniora. Nie ustali terminu wypłaty świadczenia ani nie dowie się, czy nie były składane żadne wnioski, jak również, w jakiej formie senior ma przekazywane świadczenie, tj. czy przelewem na konto w banku, czy przekazem pocztowym – wyjaśnia Katarzyna Krupicka regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

Co pełnomocnictwo musi zawierać

Do udzielenia pełnomocnictwa można wykorzystać gotowy formularz ZUS PEL, który dostępny jest na stronie Pełnomocnictwo PEL – ZUS oraz na PUE/eZUS. Pełnomocnictwa można też udzielić na niesformalizowanym druku, musi ono jednak zawierać wszystkie niezbędne informacje. Należy po-

Słowniczek

- **WYCZESANY** - fajny, modny
- **ZLAMIĆ** - zrobić coś złe
- **TRYBIĆ** - rozumieć
- **STONKA** - tłum ludzi
- **W PYTĘ** - świetnie
- **TEGES** - słowo używane, kiedy nie umiemy się wysławić
- **MIEĆ DO KOGOŚ PERSONY** - mieć problem
- **CO TY SZYJESZ?** - co ty wymyślasz
- **BADAJ GENY** - kiedy ktoś mówi głupio i powinien się zbadać
- **AVE MY** - jesteśmy najlepsi
- **ALE BIEDA** - mówimy tak wtedy, kiedy sytuacja nam się nie podoba



Kiedy zdrowie nie pozwala samemu załatwiać spraw w urzędzie, można upoważnić kogoś z rodziny lub inną godną zaufania osobę. Wystarczy wypełnić formularz – tzw. ZUS PEL i przekazać go do ZUS-u

dać dane osoby, która udziela pełnomocnictwa, czyli jej numer PESEL, datę urodzenia, adres zamieszkania oraz numer telefonu, dane pełnomocnika oraz zakres pełnomocnictwa.

Zakres pełnomocnictwa

Pełnomocnictwo może być udzielone jednorazowo do wykonania konkretnej czynności np. do odebrania korespondencji albo ogólne – do załatwiania spraw w ZUS-ie w wyznaczonym okresie. Senior może też udzielić pełnomocnictwa do załatwiania spraw, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych PUE/eZUS, nawet jeśli sam nie ma własnego profilu na PUE/eZUS.

Wystarczy, by upoważniona osoba go posiadała. Mając pełnomocnictwo do załatwiania spraw za pośrednictwem PUE/eZUS, pełnomocnik będzie mieć dostęp do danych emeryta czy rencisty na koncie w ZUS-ie.

Co ważne, złożenie ogólnego pełnomocnictwa wiąże się z tym, że korespondencja od chwili wskazanej w formularzu ZUS PEL nie będzie kierowana do emeryta, ale do jego pełnomocnika. Jeśli więc senior nadal chce otrzymywać sam korespondencję z Zakładu, powinien wybrać wariant upoważnienia do wykonania konkretnej czynności przez pełnomocnika.

W pełnomocnictwie można też podać jego zakres i ograniczyć je np. do roli: ubez-

pieczonego albo świadczeniobiorcy czy płatnika składek. Pełnomocnictwo może być też ograniczone np. tylko do odbioru korespondencji w zakresie określonych typów wniosków.

Okres obowiązywania pełnomocnictwa

Jeśli w pełnomocnictwie nie zostaną wpisane daty jego obowiązywania, przyjmuje się, że upoważnienie osoby do załatwienia spraw udzielane jest od dnia jego dostarczenia do ZUS-u do odwołania. Odwołać pełnomocnictwo można w każdej chwili, składając formularz o nazwie ZUS-PEL-O.

Jak złożyć formularz

Pełnomocnictwo można złożyć w placówce ZUS-u, można je też przesłać pocztą lub w formie elektronicznej przez PUE/eZUS. Może być ono dostarczone przez osobę wskazaną do załatwiania spraw w ZUS-ie w imieniu seniora, ale musi być podpisane przez osobę udzielającą pełnomocnictwa.

Odwołać pełnomocnictwo można w każdej chwili. Wystarczy złożyć formularz o nazwie ZUS PEL-O

► FOTO

28 stycznia 2006 r. zawaliła się hala wystawiennicza Międzynarodowych Targów Katowickich. Do tragedii, w której zginęło 65 osób, a ponad 170 zostało rannych, doszło w trakcie Wystawy Gołębi, **ptaków niezwykle mocno związanych ze śląską tradycją**

FOT. KARINA TROJOK

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok**,
fotoedytorka i fotografka
Robienie zdjęć to jej pasja,
ale kocha też zwierzęta,
jazdę na rowerze
i chodzenie po górach



► SPORT

Jako młody chłopak uprawiał wiele konkurencji, z czasem wybrał jednak **kombinację norweską**. W ostatnich dniach stycznia 1956 roku, w Cortina d'Ampezzo, **Franciszek Gąsienica-Groń** został pierwszym polskim medalistą zimowych igrzysk olimpijskich

LIGA MISTRZÓW

Poleca **Adam Godlewski**,
szef działu Sport
Kocha piłkę nożną i głównie
o niej pisze. Ale kibicuje
wszystkim polskim
zawodniczkom i zawodnikom

OD NIEGO WSZYSTKO
SIĘ ZACZEŁO

Franciszek Gąsienica-Groń jako pierwszy Polak zdobył medal zimowych igrzysk olimpijskich. Zakopiańczyk dokonał tego w ostatnich dniach stycznia 1956 roku. Już za kilka dni Cortina d'Ampezzo ponownie będzie areną olimpijskich zmagani



FOT. ALESSANDRO BREMEC / NUR PHOTO/EAST NEWS

Franciszek Gąsienica-Groń

ur. 30 września 1931 w Zakopanem,
zm. 31 lipca 2014 w Zakopanem
polski narciarz, kombinator
norweski, skoczek narciarski.
Pierwszy polski medalista zimowych
igrzysk olimpijskich – 1956 r.

Franciszek Gąsienica-Groń urodził się 30 września 1931 roku i należał do znanego podhalańskiego rodu góralskiego, pochodzącego z Zakopanego, który przez wieki współtworzył tamtejszą kulturę.

– Choć wygrywałem slalomy i giganty, trener wciąż mówił, że jeżdżę źle technicznie. Chciał, żebym rękę trzymał tak, a nie inaczej, choć to co robiłem, było skuteczne. Nie szczenił mi uwagi. Wreszcie podczas jednego z treningów obraził mnie. Słów, które powiedział, nie zapomnę do końca życia. „Ty się do niczego nie nadajesz”. Wiedziałem, że to koniec – mówił w 2002 roku dziennikarzom „Trybuny Śląskiej”.

VII Zimowe Igrzyska Olimpijskie we włoskiej miejscowości Cortina d'Ampezzo odbywały się w okresie zimnej wojny. Od zakończenia II wojny światowej do 1952

roku sportowcy z większości państw komunistycznych Europy Wschodniej uczestniczyli w olimpiadach robotniczych i spartakiadach, będących dla nich alternatywą do igrzysk olimpijskich.

W latach 50. XX wieku, akces do reprezentacji olimpijskiej wcale nie był łatwy. Dopiero zwycięstwo na zawodach w Le Brassus w Szwajcarii, gdzie Franciszek pokonał wszystkich najlepszych z wyjątkiem Skandynawów, dało mu upragniony awans na upragnione VII Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Otrzymał włoską wizę.

Kombinacja norweska rozgrywana była w dniach 29–30 stycznia 1956 roku na skoczni obiektu „Trampolino Italia” (od 1990 roku nie ma już homologacji FIS i pozostaje nieużywana) i trasie biegowej w samym centrum miasta.

– Stale byliśmy kontrolowani przez „opiekunów”. Podam przykład. Redaktor Trojanowski z radia „Wolna Europa” próbował się do mnie dostać do hotelu, gdzie mieszkalem i porozmawiać o medalu, ale nie został wpuszczony. Spotkałem się z nim dużo później. My byliśmy przyzwyczajeni do ta-

kich działań, bo wiadomo jak wtedy było w Polsce. To były ciężkie czasy – przypominał

Zawodnicy najpierw oddali po trzy skoki na normalnej skoczni (najsłabszy skok nie był liczony), a następnie musieli pokonać dystans 15 km w biegu narciarskim. Czas biegu przeliczano na punkty i sumowano z notą za skoki. Zawodnik z najwyższą notą wygrywał.

Podczas konkursu szczęście na chwilę odwróciło się od Polaka, który niestety zaplątał się w siatki na rozbiegu skoczni, wywiązała się z tego nerwowość i miał upadek – po skokach był dopiero dziesiąty i nic nie wskazywało, że medal jest w ogóle realny...

– Wreszcie zapowiedź: Groń Gonszenica, Polonia. Napaliłem się na ten skok, chciałem uzyskać na rozbiegu jak największą szybkość. Coś poknociłem, w końcu wystartowałem przy zachwianej równowadze. Błyskawiczna myśl: rany boskie, nie przewrócić się na rozbiegu. To wystarczyło, dekoncentracja, już próg skoczni, wybijam się za wcześniej. Straszne, lecę na głowę. Końce nart dostają zeskoku, jakimś cudem się odchy-

lam, odbijam palcami, zjeżdżam w dół, ale skok jest z upadkiem. Łzy leją mi się po policzkach, co za straszny pech. Przez dwa tygodnie na tej skoczni lądowałem najdalej ze wszystkich, ani razu się nie przewróciłem i musiało to mieć miejsce akurat teraz – opowiadał Franciszek Gąsienica-Groń.

Pobiegł jednak rewelacyjnie – miał numer 30, a największy rywal, Norweg Sverre Stenersen był tuż za nim (numer 33). Na jednym ze zjazdów na moment zrobiło się dramatycznie, gdyż Włoch Alfredo Prucker, który jechał przed nim, przewrócił się na stromym zjeździe. Polak jakimś cudem w ostatniej sekundzie minął leżącego rywala, nie łamiąc przy okazji w głębokim śniegu swoich drewnianych nart. Ale stracił w tym miejscu ponad 7 sekund...

Wreszcie wpadł na metę, był oszołomiony. Ponieważ wtedy nie używano komputerów tylko tablic z wynikami, to obliczanie wyników kombinacji norweskiej trwało około dwóch godzin. Wreszcie – potwierdzenie – jest brązowy medal! Z notą łączną 436,800 punktów (7. miejsce w biegu).

Nowym mistrzem olimpijskim został Stenersen, a srebrny medal zdobył Szwed Bengt Eriksson.

– Norweg na najwyższym podium, Eriksson drugi, ja trzeci. Oni ogromne chłopiska, nawet pasowałyby mi stanąć między nimi na najwyższym podium, gdyż byłem najmniejszy. Na stadionie gąsni światła, tylko na nas padają reflektory. Widzę polską flagę na maszcie. Jest mi dobrze, bardzo dobrze, ale tracę głowę, nie wiem, jak się zachować. W końcu Stenersen i Eriksen gratulują mi pierwsi zamiast ja im – wspominał po latach Franciszek Gąsienica-Groń, który karierę sportową zakończył w 1964 roku

W glorii medalisty olimpijskiego powrócił do Zakopanego. Były przywitania, kronika filmowa nakręciła film, ale główną nagrodą za medal olimpijski był... talon na motocykl WFM (popularną „wufefemkę”), który kupił za swoje oszczędności i pieniądze otrzymane z klubu.

Do końca życia mieszkał w Zakopanem. Zmarł 31 lipca 2014 roku w wieku 83 lat.

Paweł Wiśniewski

► KSIĄŻKI

● **Jak radzić sobie z przytłaczającym stresem i wypaleniem zawodowym?** ● Dr Aditi Nerurkar, doświadczona lekarka i wykładowczyni z Harvard Medical School, tłumaczy, jak podejść do tego problemu ● **Książka zawiera zestaw rad i ćwiczeń mentalnych**

trzykropek

Czym jest przepustowość mentalna? To zdolność twojego mózgu do skupiania się, przyswajania nowych informacji, podejmowania decyzji i realizowania zadań. Mówi o tym, ile bodźców czy informacji jesteś w stanie świadomie przyjąć i przetworzyć bez przeciążenia umysłu. Innymi słowy, to twoja uwaga, o którą nieustannie rywalizują niezliczone siły z zewnątrz.

Możesz sobie pomyśleć: „Ale o co tyle hałasu? Przecież wszyscy piszą wiadomości, sprawdzają mejle i media społecznościowe na telefonie. Tak wygląda teraz życie”. Jednak choć postęp technologiczny pozwala przyspieszyć i usprawnić wiele procesów, przepustowość mentalna ma wyraźnie ludzkie ograniczenia. Nie stanowi niewyczerpanego zasobu, którego mamy pod dostatkiem. Podobnie jak twoje ciało męczy się fizycznie od nadmiernego wysiłku, mózg również można przevorsować.

Być może, tak jak ja, doświadczasz ciągłego konfliktu rywalizujących priorytetów: presji w pracy, obowiązków rodzinnych, problemów zdrowotnych, a nawet trudności ze znalezieniem czasu na rozwijanie własnych zainteresowań. Łatwo wtedy poczuć się rozrywany na wszystkie strony. Jak walczyć ze stresem, kiedy twoja przepustowość mentalna jest mocno obciążona? Istnieje tylko jeden sposób: musisz zbudować granice chroniące twój najcenniejszy zasób – uwagę.

Nasza zależność od smartfonów została powiązana z nasilonym stresem, wahaniami nastroju, zaburzeniami snu, zwiększoną drażliwością, nadmierną czujnością, niepokojem, słabą koncentracją i trudnościami w wykonywaniu złożonych zadań. Co gorsza, te problemy występują nie tylko wtedy, kiedy używamy smartfona. Badania wykazały, że sama jego obecność w zasięgu ręki, nawet gdy z niego nie korzystamy, może obniżać naszą sprawność umysłową przez swój potencjał do rozpraszania uwagi – zjawisko to nazywane jest drenażem mózgu.

Okazuje się, że ten mały, nieożywiony przedmiot, który trzymasz

w dłoni, niesie spore konsekwencje dla twojej koncentracji, zdrowia psychicznego i stresu. Jedyne sposoby na ograniczenie jego wpływu to wytyczenie granic twojej zależności od niego. Drugi reset nie ma na celu sprawić, abyś porzucił telefon. To byłoby zarówno nierealne, jak i niepotrzebne z naukowego punktu widzenia. Pewne badanie na 619 osobach wykazało, że to ograniczenie korzystania ze smartfonów, a nie całkowita abstynencja od nich skutkowało lepszym samopoczuciem i trwalszą poprawą zdrowia psychicznego.

Być może nie jesteś przekonany, że twój stosunek do telefonu wpływa na stres. Na ogół moi pacjenci z początku nie widzą tego związku. Postrzegają smartfon jako narzędzie, które ułatwia życie. Pod wieloma względami to prawda. Nie musimy korzystać z budek telefonicznych. W mgnieniu oka możemy wysłać wiadomość do rodziny czy przyjaciół. W kilka sekund otrzymujemy wskazówki dojazdu i nikt już nie musi rozkładać mapy na desce rozdzielczej, próbując zorientować się, gdzie północ, a gdzie południe. Ktoż nie docenia tych i wielu innych zalet posiadania smartfona? Jednak większość z nas korzysta z telefonu nie tylko wtedy, kiedy tego potrzebuje; przywiązujemy się do niego w niezdrowy sposób i używamy go przez cały dzień, a czasem także i w nocy.

Oto prosty sposób, aby oszaczować swoją psychiczną zależność od smartfona. Przez najbliższe trzy, cztery godziny trzymaj pod ręką kartkę i długopis. Kiedy tylko poczujesz chęć sięgnięcia po telefon, postaw na kartce kreskę. Spróbuj uczciwie odnotować każdą myśl o spojrzeniu na telefon, nawet jeśli nie weźmiesz go do ręki. Większość moich znajomych i pacjentów była zdumiona liczbą kresek.

Jeden z przyjaciół nawet zażartował z nerwowym śmiechem:

– Niewiarygodne! Zapełniłem całą kartkę i musiałem ją odwrócić i zapisywać także z tyłu. Wiem, że oddychamy jakieś dziewięćset sześćdziesiąt razy na godzinę. Wychodzi na to, że chciałem sprawdzić telefon przy każdym oddechu! Ratunku!

Jestem tu po to, aby ci pomóc, a nie osądzać, ponieważ nie mam prawa krytykować mojego przyjaciela – ani nikogo innego. Uwierzyć mi, ja też tak mam. Wiem, co mówi nauka na temat stresu i korzystania z mediów, a i tak czuję przymus sprawdzania telefonu wiele razy w ciągu godziny. Te małe urządzenia zawłaszczają naszą przepustowość mentalną.

Kiedy zauważyłam to zjawisko u moich pacjentów, stało się dla mnie jasne, że powinnam włączyć do standardowego wywiadu klinicznego pytania o korzystanie z urządzeń elektronicznych i psychiczną zależność od smartfona. Na własne oczy widziałam, w jak potężny sposób technologia może wpływać na poziom stresu u wielu moich pacjentów.

Jednym z nich był Julian. Zgłosił się do mnie z niewyjaśnionym medycznie przemęczeniem po tym, jak jego lekarz rodzinny wykonał mu komplet badań, lecz nie wykrył żadnych nieprawidłowości w wynikach krwi ani obrazowaniu serca. Zmęczenie Juliana osiągnęło taki poziom, że przeszkadzało mu w pracy kierownika pociągu. Kiedy przyszedł do mnie na wizytę, miał już całkiem dość. Zmęczenie wpływało negatywnie na jego nastrój i jakość życia.

Julian zawsze kochał swoją pracę, lecz po raz pierwszy od siedemnastu lat był zbyt wyczerpany, aby dotrzeć do końca zmiany. Przy każdej sposobności zaczął ucinąć sobie drzemki w wagonie służbowym. Dawniej chętnie brał nadgodziny, lecz teraz nie wchodziło to już w grę. Przeciwnie, z powodu przemęczenia zaczął ograniczać czas pracy.

Zauważył też zmiany w swojej osobowości. Zawsze miał się za bezstresowego i łagodnego, jednak w ostatnich miesiącach czuł się rozdrażniony i łatwo wpadał w gniew.

– Jak gdybym wciąż czekał, aż wydarzy się coś złego – stwierdził. – Nie mam pojęcia, dlaczego jestem taki nerwowy.

Zapytałam Juliana, co robi w czasie wolnym od pracy.

– Jestem informacyjnym maniakem – odparł z dumą. – Mogę ci powiedzieć, co się dzieje niemal w każdym zakątku świata.

Spytałam, jak uważnie śledzi najświeższe wiadomości i bieżące wydarzenia, a on odpowiedział:

– Kiedy tylko jestem w domu i nie śpię. A czasem nawet przez sen.

Roześmiałam się, sądząc, że to żart. Ale Julian nie żartował.

– Od kilku lat czuję się naprawdę zaniepokojony tym, co podają w wiadomościach – przyznał Julian. – Coraz więcej czytam i oglądam, a potem prawie każdej nocy siedzę dłużej niżbym chciał. Wiele razy zdarzyło się, że zasnęłam na kanapie i obudziłam się kilka godzin później przy wciąż grającym telewizorze.

Nie planował zostawiać telewizora włączonego na noc, ale weszło mu to w nawyk i teraz nie potrafił już zasnąć bez telewizji. Julian naprawdę nie żartował, mówiąc, że pochłania wiadomości na jawie, a czasem i przez sen!

Ostatnio był na grillu u znajomych i kilku jego kumpli zaczęło droczyć się z nim po przyjacielsku, że wciąż siedzi z nosem w telefonie. Jeden zażartował nawet, że być może Julian minął się z powołaniem i powinien zostać prezenterem wiadomości.

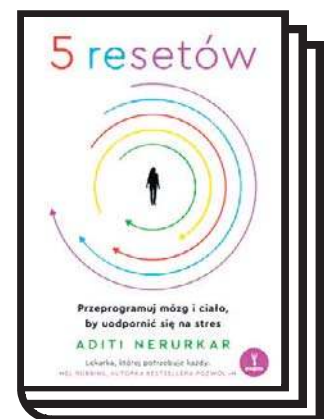
– Myślisz, że coś w tym może być? – zapytałam.

– Moi znajomi wiedzą, że interesuję się wiadomościami – odpowiedział Julian. – Oni najwyraźniej nie myślą o tym, jak źle obecnie dzieje się na świecie.

– Może oni po prostu nie czują potrzeby wiedzieć, co się dzieje minuta po minucie – zasugerowałam. – Z tego, co opowiadasz, mogą odnosić wrażenie, że kiedy spędzasz z nimi czas, jesteś nieobecny duchem.

– Pewnie tak. Może. Tak, masz rację – przyznał Julian, w tym samym czasie zerkając szybko na powiadomienie o najświeższych wiadomościach, które pojawiło się na ekranie jego telefonu. A potem spojrzał na mnie z zawstydzonym uśmiechem i powiedział: – No dobra, chyba wymknęło mi się to spod kontroli.

Przemęczenie Juliana, jego problemy ze snem i wahania nastroju idealnie korelowały ze wzmożonym korzystaniem z mediów. Zasugerowałam, że może istnieć taki związek, a on sceptycznie uniósł brwi. Nie wydawał się przekonany, że mogło to stanowić przyczynę jego objawów.



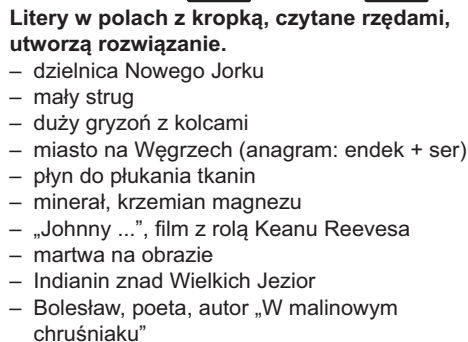
Aditi Nerurkar
„5 resetów. Przeprogramuj mózg i ciało, by uodpornić się na stres”,
tłum. Agnieszka Dzikiewicz-Krawczyk,
wyd. Insignis, Kraków



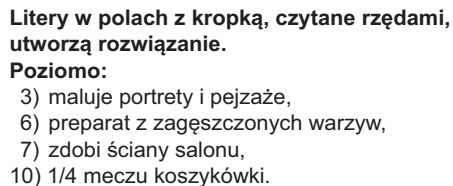
Krzyżówka panoramiczna

**Litery z oznaczonych pól, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie.**

Alfabetka



Krzyżówka mozaikowa



Rozwiązania

krzywówka panoramiczna: stanowisko; altabet-
ka: rokita; krzywówka bez litery A: pokolenie;
krzywówka mozaikowa: lancet; krzywówka
dwuliterowa: szanta; krzywówka łukowa:
mokasyn.

Krzyżówka bez litery „A”

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. W odgadywanych wyrazach nie występuje litera „A”.

Poziomo:

1) w rękach kajakarza,	33) akta osobowe,	13) poniesiony wydatek,
5) następcą rodu,	34) zgiełk, harmider,	15) typ orkiestry rozrywkowej,
9) poniżej talii,	35) wiszące ... Semiramidy,	16) stojące lustro,
10) szybki żaglowiec handlowy,	36) stąpienie bobasa,	17) zakończenie belki stropowej,
11) kolor bladezielony,	37) najstarszy w rodzinie.	

Pionowo:

12) sportowy lub latający,	1) rów na budowie,	18) miasto Talesa,
14) łódka dla wędkarza,	2) mityczny myśliwy, beocki,	19) graniczy z Algierią,
17) strój gejszy,	3) dziedziina bezpieczeństwa narodowego,	21) model Fiata,
20) podróżna walizeczka,	4) dawne sesje sądowe,	25) udomowiony ptak,
22) mieszaniec bizona i krowy,	5) religijna „dieta”,	26) miasto nad Sanem,
23) poręczenie, rękojmia,	6) Magdalena, pisarka (anagram ul + lit),	27) Bartosz, reprezentacyjny piłkarz,
24) skrawek papieru,		29) bonifikata, zniżka,
25) odmienność, odrębność,		30) piłkarze z Lublina,
28) atak, natarcie,	7) kostka do ablucji,	31) zapada przed nocą,
31) młode wino,	8) otwierane w banku,	32) surowiec dla huty.

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

1) poetycko o nostalgii
• aktor z filmu „Forrest Gump”,
2) Jan Andrzej, polski

Krzyżówka tautogramowa

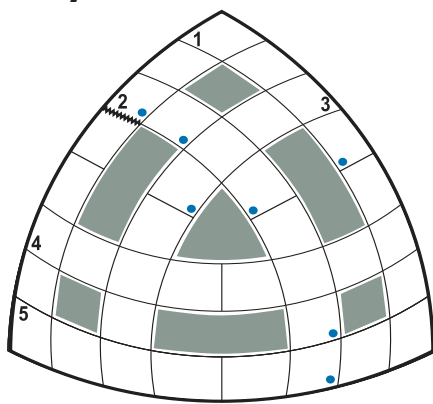
Wszystkie odgadrywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:	Pionowo:
4) ptak z Afryki, szyszak,	1) flirciarz, bałamut,
5) birbant, hulaka,	2) wielkie drzewo afrykańskie,
7) przysmak pandy,	3) niecierpek ogrodowy,
8) pokrzyk wilcza jagoda.	6) kodeks samurajów.

Krzyżówka łukowa



Krzyżówka dwuliterowa

Litery z pól ponumerowanych w dolnym rogu od 1 do 3 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:	Pionowo:
3) stylista, konstruktor,	1) podpora na rowery,
4) polano dobre na	2) zimny kontynent,
łuczyno,	3) odroczenie terminu
5) cios szablą,	płatności,
6) rzeczywistość bez	5) najludniejsze mias-
upiększeń.	to na Żmudzi.

Te dni

Notatki na ostatki

HUMOR Z ŻEŹYTÓW

CZAS NA
SERIALE

Pasteur to wielki uczony, który wynalazł wściekliznę, ospę i wiele innych chorób

Baca bardzo długo gadał turystom, że milczenie jest złotem

Chłopi byli biedni, bo nie mieli pieniędzy ani ziemi, tylko leżeli ugiem



DO REDAKCJI: NA NAUKĘ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO! BARDZO CHCIAŁAM SPRÓBOWAĆ JAZDY NA NARTACH. MAJĄC 45 LAT, ZACZĘŁAM JEŹDZIĆ I MAM Z TEGO SPORO FRAJDY.

Tajemnica ukrywana przed nami przez dziesięciolecia

Herbata to po prostu zupa z liści

mamy mamy my



Ma głowę do interesów

● Skolim nie tylko spełnia się na scenie, ale także coraz pewniej czuje się w biznesie. Ma m.in. swoje perfumy, koszulki i stację benzynową. Okazuje się, że piosenkarz zainwestował w willę nad Bałtykiem, w której można wynająć nocleg.

FOT. ALEKSY WITWICKI



Zamyka swój lokal

● Sandra Kubicka poinformowała w swoich mediach społecznościowych, że zamyka Sandra's Matcha w Warszawie. „Hejterzy wygrali” – przyznała w nagraniu. Jednak zapowiada, że to nie koniec przygody z matchą.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

imieniny NOWY
TYDZIEŃ

31

stycznia
do 6 lutego

IMIENINY OBCHODZĄ

31 STYCZNIA: Jan, Ludwika, Marcela, Cyrus, Emma, Euzebiusz, Franciszek, Ksawery, Geminian **1 LUTEGO:** Brygida, Sewer, Andrzej, Cecyliusz, Dziadumiła, Emil, Paweł, Pioniusz, Prosimir, Siemirad **2 LUTEGO:** Kornel, Maria, Miłostawa, Andrzej, Ermentruda, Filip, Franciszek, Gonsalwy, Jan, Joanna **3 LUTEGO:** Błażej, Oskar, Telimena, Ansgar, Ansgary, Błażeja, Celeryn, Celeryna, Hipolit, Hipolita **4 LUTEGO:** Józef, Weronika, Andrzej, Awentyn, Częstogoj, Eustachia, Eustachiusz, Eustachy **5 LUTEGO:** Adelajda, Agata, Albwin, Awit, Awita, Dobiemir, Elpin, Indracht, Izydor, Jakub **6 LUTEGO:** Amanda, Dorota, Amand, Antoni, Bogdan, Bogdana, Bohdan, Bohdana

LEGENDARNY TRENER NASZYCH SIATKAREK

2 lutego imieniny obchodzą panowie o imieniu Andrzej. Z tej okazji przypominamy wspaniałego trenera Andrzeja Niemczyka, który zmarł 2 czerwca 2016 roku w Warszawie. Urodził się 16 stycznia 1944 r. w Łodzi. Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jako siatkarz grał na pozycji rozgrywającego. Karierę zawodniczą rozpoczął w drużynie Społem Łódź, następnie występował w Anilanie Łódź i Stali Mielec. Reprezentant Polski juniorów i seniorów. Karierę zakończył w połowie lat 60. Z reprezentacją Polski kobiet Andrzej Niemczyk pracował dwukrotnie: najpierw w latach 1975–1977 (6. oraz 4. miejsce na ME), a potem na początku XXI wieku, kiedy to dwa razy z rzędu zdobywał z nią mistrzostwo Europy (2003 i 2005 r.). Był trzykrotnie żonaty, miał cztery córki.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Policja poszukuje Emilki, ale znajduje tylko jej auto. Śmiać doznaje silnego bólu w klatce piersiowej na wieści o córce. W tym czasie Mateusz pokazuje Emilce ich nowe gniazdko, ale romantyczny nastrój zakłóca płacz dziecka. Emilka jest zmuszona przez Mateusza do odgrywania roli szczęśliwej rodziny. Gdy on wyjawia plan przeprowadzki tam, gdzie ich nie odnajdą, kobieta na dodatek odkrywa, że Mateusz chce pozbyć się ich dziecka... Emilce udaje się wykraść broń i strzelić do Mateusza.

NA WSPÓLNEJ

Marek ukrywa przed żoną, że zaczął się odchudzać. Kiedy wychodzi z siłowni, wpada na mężczyznę, który był u nich z Halinką, wdową po Dębku. Karton niesiony przez Janusza upada i rozsypują się... erotyczne gadżety! Tymczasem Dankę odwiedza Halinka, która ma dla przyjaciółki niepokojące wieści.

BARWY SZCZĘŚCIA

Łukasz wciąż tkwi w więzieniu stworzonym przez Agnieszkę, a jego stan zdrowia poważnie się pogarsza. Po artykule w „Szoku” śledztwo nabiera jednak tempa, gdyż na policję zgłasza się świadek, który widział odurzonego Sadowskiego w towarzystwie kobiety. Celina nagle odkrywa, że jest śledzona przez policję. Kobieta okazuje się jednak skuteczniejsza od policji i wpada na trop zaginionego Sadowskiego. Dopina swego i przekonuje Kodura, by załatwił nakaz zatrzymania Agnieszki.

M JAK MIŁOŚĆ

Agnes wyznaje w końcu Rogowski, że Artur jest jej ojcem, i do tego opowiada o zagrożeniu ze strony swojego byłego chłopaka. Następnego dnia Martin odnajduje dziewczynę w Grabinie i brutalnie ją atakuje. Po jego aresztowaniu Agnes oddycha w końcu z ulgą, a Rogowski namawia córkę, by już na stałe została w Grabinie. Franka wraca do szpitala, by przejść badania przed operacją.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja: **SKŁUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. **59 488 81 00**,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,
tel. **94 347 35 52**, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/II, tel. **91 481 33 00**, 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

PBC
Polskie Biuro Cenzury
KONTROLA

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
SZCZECIŃSKI

wydanie specjalne | styczeń 2026 r.

GŁOS

PORTOWCÓW



Runda
Wiosenna
2025/2026

Za Pogonią Szczecin bardzo przeciętna jesień. Wiosna musi być dużo lepsza

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

10. miejsce zajmuje Pogoń Szczecin po jesiennej części sezonu. Wiosną przede wszystkim będzie bronić się przed spadkiem, ale nie brakuje opinii, że może się też włączyć do walki o europejskie puchary.

Jesień Pogoń rozpoczęła od blamażu. Przegrała 1:5 w Radomiu, czego nikt się nie spodziewał. Gra nie była w dodatku tak tragiczna, ale błędów w obronie było stanowczo za dużo, w dodatku takich prostych, niewytłumaczalnych. Wtedy po raz pierwszy pojawiły się też negatywne emocje - padały pytania o przyszłość trenera Roberta Kolendowicza. Prezes Pogoni Alex Haditaghi wtedy jeszcze szkoleniowca bronił, ale czym ten sezon się rozwijał - tym mniejsza była jego cierpliwość.

W drugiej kolejce Pogoń się zrehabilitowała i ograła Motor Lublin, ale tylko na chwilę sytuacja została wyciszona. Kolejne dwa wyjazdy - to Nieciecza i Gdynia. Boiska beniaminków. Portowcy prezentowali się źle. Trochę tłumaczyło to zamieszanie wokół Efthymisa Koulourisa, który otrzymał ofertę z Arabii Saudyjskiej i rozpoczął się temat odejścia króla strzelców poprzedniego sezonu. Złych emocji i w tym temacie nie brakowało, a punktów drużynie nie przybywało.

Później była porażka wyśoka z Górnikiem Zabrze, ale reakcja znów była dobra. Wygrane z Widzewem oraz Rakowem. W połowie września Pogoń Kolendowicza przegrała jednak w Kielcach i trener tak lubiany i ceniony w Szczecinie stracił pracę.

Na chwilę pierwszym trenerem został Tomasz Grzegorek, ale Pogoń ostatecznie zatrudniła duńskiego trenera Thomasa Thomasberga. Z nim Portowcy mieli dwa okresy - dobry początek, bo szybko udało się poprawić grę oraz miejsce w tabeli, a później słaby finisz jesieni. To nie tylko były porażki w lidze, ale i odpadnięcie z Pucharu Polski. Bolesnie to zostało przyjęte, bo przecież Pogoń była



Po porażce w Kielcach w Pogoni doszło do zmiany trenera. Z klubem musiał się pożegnać Robert Kolendowicz

w dwóch poprzednich finałach i miała ochotę na trzeci z rzędu, ten zwycięski w myśl znanego przysłowia.

Nic z tego - 10. pozycja, z ledwie punktem przewagi nad strefą spadkową.

- To była rozczarowująca runda w naszym wykonaniu. 21 punktów w 18 spotkaniach to wynik zdecydowanie poniżej oczekiwań wszystkich. Mieliśmy inne cele. Chcieliśmy grać o najwyższe cele, ale życie sprowadziło nas na ziemię. W dodatku odpadliśmy z Pucharu Polski. Bliżej nam teraz do strefy spadkowej, ale ekstraklasa jest wyrównana, więc miejsca premiowane awansem do Europy nie są daleko od nas. Wiele rzeczy musi ulec poprawie, musi zmienić się podejście. Konieczne musimy popracować zimą nad wieloma kwestiami. Przy-

szło do nas wielu nowych zawodników, jest z nami nowy trener i potrzebujemy trochę czasu, by przysły efekty. Natomiast Pogoń jest klubem, gdzie ten proces budowy nie może trwać nie wiadomo, jak długo, bo tutaj wszyscy czekają na pierwsze trofeum, wierzą w to, że w końcu nadejdzie ten wymarzony sezon - mówił kapitan zespołu Kamil Grosicki po ostatnim ligowym występie. Z Radomiakiem Pogoń prowadziła już 2:0, ale tylko zremisowała 2:2.

A jak było w lidze? Latem dużo szumu było wokół transferów Widzewa Łódź i Legii Warszawa. Wystarczy spojrzeć na tabelę, by też mówić o dużym rozczarowaniu. W przypadku legionistów - to była nawet klęska.

Dużo lepiej w lidze radziły sobie inne zespoły, które re-

prezentowały PKO Ekstraklasę w europejskich pucharach. Lech Poznań, Raków Częstochowa czy Jagiellonia Białystok miały różne okresy, wzloty i upadki, ale generalnie są blisko czołówki.

Zaskoczeniem - największym na pewno - była postawa Wisły Płock. Drużyna awansowała do elity i po jesieni prowadzi. Może nie gra najładniejszą piłką, ale solidnie się prezentowała. A trenerem jest tam wychowanek Pogoni Szczecin i w niej debiutujący jako piłkarz w elicie - Mariusz Misiura.

Za Wisłą - Górnik Zabrze i to też jest zaskoczenie, podobnie jak wysoka - 5. pozycja Zagłębia Lubin.

Tabela na zimę

1. Wisła Płock	18	30	21-12
2. Górnik Zabrze	18	30	29-24

3. Jagiellonia Białystok	17	29	29-21
4. Raków Częstochowa	18	29	26-23
5. Zagłębie Lubin	18	28	31-24
6. Cracovia	18	27	25-21
7. Radomiak Radom	18	26	35-30
8. Lech Poznań	17	26	29-26
9. Korona Kielce	18	24	21-19
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Motor Lublin	18	21	23-28
12. Arka Gdynia	18	21	15-32
13. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
14. Piast Gliwice	17	20	19-19
15. Widzew Łódź	18	20	26-28
16. GKS Katowice	17	20	23-28
17. Legia Warszawa	18	19	19-21
18. Termalica Nieciecza	18	19	24-35

Co przed nami? Duże emocje. Z ligi nikt nie chce spaść, bo to strata kilkunastu milionów złotych - jeśli spojrzeć tylko na aspekt finansowy. Ścisk jest duży i zima nie pokazała, kto będzie kandydatem nr 1 do spadku. Nawet Lechia Gdańsk już wyszła

na prostą, bo sezon rozpoczynała z 5 ujemnymi punktami.

Trudno prognozować, by spadła Legia. Mimo wszystko potencjał w stolicy jest bardzo duży, a całością ma teraz pilnować trener Marek Papszun. Jak mało kto - potrafi wycisnąć z zespołu skuteczną grę, punkty, choć nie koniecznie idzie za tym atrakcyjny styl.

Pamiętajmy, że w sezonie 2025/26 pięć zespołów wywalczy awans do gry w Europie. Zdobywca Pucharu Polski oraz cztery najlepsze ekipy w lidze. Występy w Europie to też prestiż i większe pieniądze. Chętnych więc też jest dużo.

Faworyci - ci sami, co ostatnio: Lech, Raków, Jagiellonia. Mimo wszystko niżej stoją notowania Wisły Płock czy Górnika. ©



Czereśniowe Wzgórze



**Dom z dużym ogrodem
w cenie mieszkania**



+48 530 216 300

Radziszewo ul.Stokrotki/Liliowa

www.czeresniowe.com MBH

Kamil Grosicki został w Pogoni Szczecin.

Na przełomie roku nie było to takie oczywiste

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Rozmowy Kamila Grosickiego z zarządem Pogoni Szczecin o nowym kontrakcie kapitana z klubem to był jeden z najważniejszych tematów piłkarskiego środowiska tej zimy w Polsce. Na szczęście dla kibiców Portowców - zakończyły się happy endem.

- Pomidor - tak lubił odpowiadać na pytania o rozmowy z klubem o nowym kontrakcie Kamil Grosicki.

Było to w trakcie jesienno-grania, różne były momenty, wyniki, więc temat nie był gorący. Ale pod koniec grania - pojawił się pierwszy zgrzyt: Grosicki mówił, że nie rozmawiał, a z klubu wychodziła przeciwna informacja.

W końcu strony potwierdziły rozpoczęcie negocjacji, a te wydawało się, że przebiegną spokojnie.

Nic z tego - pojawiły się spekulacje, gdzie może trafić Grosicki (najbliżej mu niby do Widzewa, gdzie pracuje Dariusz Adamczuk - zwolniony z Pogoni przez Alexa Haditaghiego były dyrektor sportowy, który zatrudnił kapitana Portowców, a później przedłużył z nim umowę), a byli piłkarze Pogoni naciśkali, że Grosickiemu należy się nowa umowa.

Na taką presję Alex Haditagli zareagował.

- Zawsze wierzyłem w jedną rzecz i nie zmienię tego stanowiska: sprawy rodzinne pozostają w rodzinie. W piłce nożnej szatnia jest święta. Sala konferencyjna



Kamil Grosicki od kilku sezonów jest liderem ofensywy Pogoni

jest święta. Prywatne rozmowy między zawodnikiem a trenerem i klubem nigdy nie powinny odbywać się publicznie. Wyciek prywatnych wiadomości, negocjacje za pośrednictwem dziennikarzy czy wykorzystywanie mediów jako narzędzia nacisku to nie profesjonalne. I nieładne.

Oto niezaprzeczalny fakt: nikt nie jest ważniejszy od odznaki. Zawodnicy przychodzą i odchodzą. Trenerzy przychodzą i odchodzą. Dyrektorzy sportowi i WŁAŚCICIELE przychodzą i odchodzą. Pozostaje tylko odznaka. Na za-

wsze. Nie podoba mi się, żeby Kamil, jego agenci, przyjaciele i ludzie z jego otoczenia negocjowali publicznie. Nie podoba mi się, żeby prywatne rozmowy i spotkania były ujawniane. Koniec kropka.

A teraz fakty, nie opinie. Kamil podpisał obecny kontrakt prawie 2,5 roku temu, w wieku 34 lat, zarabiając 160 tys. zł miesięcznie. Dziś jest znacznie starszy (37 lat), a pod koniec obecnego kontraktu będzie miał 38 lat. Domaga się nowej, dwuletniej umowy (łącznie 2,5 roku), która pozwoli mu dożyć 40. roku życia, ze znaczną pod-

wyżką pensji do 250 000 zł miesięcznie oraz premię za podpisanie kontraktu w wysokości 2 000 000 zł. To daje około 8 000 000 zł w ciągu dwóch lat. Nie podpiszę tej umowy.

Osiem miesięcy temu klub był o kilka godzin od utraty wszystkich zawodników, pensje niezapłacone od ponad dwóch miesięcy, premie niezapłacone od ponad roku, ogrzewanie i prąd bliskie odcięcia, a bankructwo było odległe o kilka dni. Przyszedłem do klubu z ponad 75 milionami złotych długu i potencjalnymi zobowiązaniami. Czy kibice, dziennikarze i Kamil nie pamiętają zeszłych świąt Bożego Narodzenia spotkań zawodników w sprawie niezapłaconych pensji? Czy nie pamiętają, że zawodnicy byli przestraszeni, zmartwieni i niepewni swojej przyszłości? Ta rzeczywistość nie jest odległą historią. To się wydarzyło. I ja to wyraźnie pamiętam. Nie zapominałem tej historii.

Nie będę, pod żadnym pozorem, wciągał tego klubu z powrotem w finansową nieodpowiedzialność, aby zaspokoić presję ze strony dziennikarzy, agentów lub emocjonalny szum. NIE jestem tu po to, aby być popularnym lub kochanym. Jestem tu po to, aby budować, wygrywać, a nie po to, aby ryzykować przyszłością klubu.

Co zaoferowaliśmy zamiast tego? Zaoferowaliśmy mu obecne wynagrodzenie w wysokości 160 000 zł miesięcznie, gwarantowany rok kontraktu oraz opcję przedłużenia kontraktu o kolejny rok, jeśli

Kamil zagra 75% meczów (minimum 30 minut). To daje 1,5 roku gwarancji, plus kolejny rok, jeśli pozostanie zdrowy i będzie grał dobrze. Dodatkowo dodaliśmy wysokie premie drużynowe i indywidualne. Jest to uczciwa, pełna szacunku i hojna oferta. Kibice kochają gole i asysty. Rozumiem to. Ale współczesny futbol wymaga czegoś więcej. Obrona jest ważna. Pilne sprawy. Standardy treningowe są ważne. Przywództwo poza piłką jest ważne. Nasz najlepszy strzelec nie może być jednocześnie naszym najsłabszym defensywnym zawodnikiem. To elitarny i prawdziwy futbol, a nie gra wideo.

Nie dam się zmusić do złego układu przez jego przyjaznych dziennikarzy ani ludzi, którzy chcą wydać moje pieniądze za mnie. Nie przyjechałem tu, żeby być popularnym. Przyjechałem tu, żeby być odpowiedzialnym i wygrać. Nie powinienem nawet mówić o tym publicznie ani tłumaczyć się publicznie, ale zostałem do tego zmuszony. I mam prawdę po swojej stronie.

I pozwólcie mi zakończyć tym, bo to ma znaczenie: Kamil to nie tylko zawodnik tego klubu. To syn Szczecina. Zaczynał tu jako chłopiec, wyjechał na podbój Europy, z dumą nosił koszulkę Polski i wrócił do domu, by poprowadzić drużynę. Ten wybór zawsze będzie szanowany. Jest naszym kapitanem, naszym sztandarem i symbolem tego miasta. Ceniśmy go głęboko, a ta oferta odzwierciedla

tę wartość, nie tylko dziś, ale i w przyszłości. Daliśmy mu jasno do zrozumienia, że gdy jego kariera sportowa dobiegnie końca, będzie dla niego miejsce w naszym kierownictwie, ponieważ liderzy tacy jak on powinni być częścią tego klubu. Nie chodzi o kontrakty. Chodzi o dziedzictwo, odpowiedzialność i budowanie czegoś historycznego we właściwy sposób." - przedstawił sytuację Alex Haditagli.

Wpis tylko rozgrzał media i kibiców. Stawki finansowe - zszokowały nie jednego kibica, a sam zawodnik musiał przeczytać o sobie wiele nieprzychylnych opinii.

W Wigilię Kamil Grosicki przedstawił swój komunikat.

„Drozy kibice, wiele ostatnio dzieje się w przedmiocie mojego kontraktu z klubem. W mediach pojawiły się informacje podane przez kierownictwo klubu - informacje które w mojej ocenie nigdy nie powinny wyjść poza klubowe gabinety a przy najmniej nie w taki sposób.

Nie można już tego cofnąć. To co się wydarzyło - w sposób głęboki dotknęło nie tylko mnie ale także moich najbliższych.

Dlatego też w najbliższych dniach odniosę się do całej sytuacji.

Wy - kibice Pogoni - zasługujecie na to by zapoznać się z szerszą perspektywą i moimi spojrzeniem na całą sprawę.

Dla mnie rodzina jest najważniejsza. Dlatego nie mógłbym podejmować jakichkolwiek działań w czasie świąt

Ciąg dalszy na str. 6

REKLAMA

0011463877

CANAL+

DUMA
POMORZA



PKO Bank Polski
EKSTRAKLASA

GRAMY
O WSZYSTKO

SALON CANAL+, UL. SKARBOWA 22D, STARGARD, TEL.: 664 515 660

REKLAMA

0011463803

velpa.pl
MODA PREMIUM

Na hasło: **POGON**
EXTRA -10% na wszystko*



velpa.pl SHOP ONLINE

NASZE SKLEPY:

Szczecin
Sklep Męski
ul. Małkowskiego 4

Szczecin
Sklep Damski
ul. Ks. Bogusława X 12

Szczecin
Outlet
ul. Modra 62

Międzyzdroje
Hotel Nautilus
ul. Promenada Gwiazd 8

Międzyzdroje
Outlet
ul. Promenada Gwiazd 28

Kołobrzeg
Hotel Aquarius 5*
ul. Kasprowicza 24

Kołobrzeg
Hotel Marine 5*
ul. Sułkowskiego 9

Kołobrzeg Outlet
Hotel Marine 5*
ul. Sułkowskiego 9

Świnoujście
Hotel Hilton 5*
Al. Baltic Park Moło 4

Zakopane
Fashion Street
ul. Krupówki 29/10

* Promocja obowiązuje na wszystkie produkty online i w sklepach stacjonarnych. Nie łączy się z rabatem klienckim oraz innymi promocjami na kod.
Promocja obowiązuje do 31.03.2026r.

BALMAIN

ELISABETTA FRANCHI

BURBERRY

KARL LAGERFELD

DOLCE & GABBANA

LIU JO

AERONAUTICA MILITARE

JOOP!

SPORTALM KITZBÜHEL

C.P. COMPANY

DSQUARED2

Ciąg dalszy ze str. 4

wiek działań w czasie świąt Bożego Narodzenia.

To czas radości i spokoju, który pewnie po moim oświadczeniu zostałyby zburzone.

Wiecie jaki jest Kamil Grosicki - to dla Waszego uznania codziennie oddaję temu Klubowi serce, cząstkę siebie. Dlatego też nie uważam za właściwe podejmowania niejasnych działań, których celem jest zmiana mojego wizerunku - wizerunku, na który ciężko pracowałem przez całą swoją karierę.

Wkrótce odniosę się do całej sprawy.

Póki co chciałbym Wam jednak życzyć radosnych, rodzinnych, spokojnych i wesołych Świąt Bożego Narodzenia. Niech pokój, miłość i szczęście otoczą dzisiaj całą portową rodzinę! Wesołych Świąt!

I wszyscy wiedzieli, że o porozumieniu będzie na prawdę ciężko. Grosicki miał jeszcze półroczny ważny kontrakt, więc było można założyć różne scenariusze.

1. Grosicki wypełnia kontrakt, negocjacje są zawieszone i strony wrócą do rozmów np. w maju. Teoretycznie kapitan mógłby markować grę, ale pewnie będzie chciał utrzymać wysoką formę, by utrzymać miejsce w reprezentacji Polski.

2. Grosicki i Haditaghi - ustalają, że dalsza współpraca nie ma sensu i zawodnik zmienia klub, a Pogoń zyskuje np. gotówkę lub nowego piłkarza w wymianie. Przy okazji - wyciszają temat.

3. Grosicki i Haditaghi mieli kilka dni (zapowiedzianych przez kapitana) by dogadać kwestię nowej umowy i razem wyciszają temat kontraktu.

4. Grosicki przedstawia swój pogląd na spór, dolewa oliwy do ognia i w ten sposób rozpocznie się dłuższa wojenka w klubie. Zakończy się odsunięciem kapitana od składu oraz sporą nerwowością na trybunach podczas

spotkań, bo wielu fanów stoi po stronie Grosickiego.

Wszystkie rozwiązania były bardzo możliwe, choć ten czwarty scenariusz był najmniej prawdopodobnym, bo nikomu by nie posłużył.

Sytuacja była o tyle dziwna, że kibice postrzegali Grosickiego jako osobę, która ufa Haditaghiemu i obaj pracują na podobnych falach. W grudniu 2024 obaj panowie spotkali się w Szczecinie przed Bożym Narodzeniem i Haditaghi opublikował zdjęcie ze spotkania. Było to symboliczne, pokazujące, że biznesmen ma dobry pomysł na Pogoń, nie ma złych intencji. Wielu fanów od razu zresztą go zaakceptowało, widząc w nim tzw. deskę ratunku w coraz gorszej finansowej sytuacji Pogoni. Gdy Haditaghi przejął Pogoń - najczęściej o Grosickim mówił dobrze i kreślił ciekawe perspektywy.

Ciąg dalszy rozmów nastąpił już po rozpoczęciu przez Pogoń przygotowań do wiosny. Haditaghi przyleciał do Polski, spotkał się z zawodnikiem i w końcu osiągnięto porozumienie.

Jeszcze przed wylotem do Turcji Grosicki podpisał nowy kontrakt z Pogonią. Umowa ma obowiązywać do 30 czerwca 2027 r. i może być przedłużona o rok po spełnieniu pewnych warunków (te są utajnione).

- Ostatnie dni negocjacji z Kamilem i jego zespołem prawnym były intensywne, wymagające, otwarte i szczerze. W trakcie tych rozmów osobiście widziałem ofertę z innego klubu, z wyraźnym wyższym wynagrodzeniem i pakietem finansowym. Byliśmy bardzo jasno i transparentnie nastawieni. Powiedzieliśmy Kamilowi wprost, że nie będziemy konkurować finansowo z klubami gotowymi płacić więcej. Nasza oferta była uczciwa, odpowiedzialna i właściwa dla klubu, szatni oraz przyszłości Pogoni Szczecin.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

O wiosenną formę Grosickiego szczecińscy kibice mogą być spokojni. Skrzydłowy będzie walczył o powołania do kadry na baraże i tegoroczny mundial

To, co wydarzyło się później, mówi wszystko o człowieku i kapitanie. Kamil wybrał wyzwanie zamiast komfortu i pieniędzy. Lojalność zamiast skrótów. Dziedzictwo zamiast pieniędzy. Zdecydował się zostać nie dlatego, że była to najłatwiejsza decyzja, lecz dlatego, że była właściwa. Pieniądze to nie wszystko. Liczy się cel. Liczy się tożsamość. Liczy się poczucie przynależności.

Kamil ma teraz szansę zakończyć karierę tutaj jako kapitan, zapisać się w historii i stać się prawdziwą legendą tego klubu. A gdy zakończy grę, drzwi do naszej siedziby będą dla niego otwarte, aby dołączył do zarządu i zespołu zarządzającego tą organizacją. To właśnie tutaj budujemy nie krótkoterminowe kontrakty, lecz długoterminowych ludzi. Liderów, którzy każdego dnia reprezentują herb, miasto i nasze wartości.

Ta decyzja zasługuje na szacunek. Ta decyzja zasługuje na dumę. Tak wygląda prawdziwe przywództwo. Dziękujemy, Kapitanie - podsumował prezes Alex Haditaghi.

Równie zadowolony jest oczywiście Kamil Grosicki.

- Nie będę ukrywał, że to były dla mnie trudne dni. Dużo ważnych rozmów, dużo myśli i emocji.

Jedno jest niezmiennie - są rzeczy, których nie da się przełiczyć. Herb, ludzie, szatnia, miasto. Poczucie, że jesteś w domu i grasz dla wszystkich granatowo-bordowych kibiców, którzy wspierają Cię każdego dnia. Dla mnie to największa wartość i zaszczyt.

Ta decyzja nie była najłatwiejsza, ale była szczerza. Zostaje w Szczecinie, bo wierzę w Pogoń i wiem, że jesteśmy w stanie dokonać razem rzeczy wielkich. Czuję odpowiedzialność za ten klub i właśnie w nim chcę zakończyć swoją drogę, zostawiając po sobie coś więcej niż wspomnienie. Pieniądze nie są w życiu najważniejsze. Dla mnie sprawą kluczową było to by poczuć, że klub we mnie wierzy i to by cele stawiane przed tą grupą wspaniałych ludzi były zbieżne z moimi ambicjami.

Ostatni czas - choć pełen niespodziewanych zwrotów akcji - pozwolił uzyskać wiele odpowiedzi i sprawił, że moje relacje z klubem wyniesione

zostały na wyższy poziom. Teraz wszystko jest jasne - w takiej rzeczywistości chcę funkcjonować i w tym klubie chcę zakończyć swoją karierę.

Dziękuję za zaufanie. Wierzę, że wraz z Wami i we współpracy z Panem Alexem zapewnimy temu Klubowi świetlaną przyszłość - taką jaką Pogoń Szczecin zasługuje. To dla mnie ogromna duma i zaszczyt. Teraz mogę skoncentrować się już tylko na ciężkiej pracy. Przed nami emocjonująca wiosna, Portowcy! - napisał w oświadczeniu kapitan Portowców i lider tego zespołu w ostatnich sezonach.

Temat zakończony, ale cały czas przewija się w mediach. Przy okazji tzw. media day w Belek - Grosicki właśnie o ten aspekt był wypytwany.

- Prezes jest bardzo konkretny, mocny w tym, co chce osiągnąć. Szkoda, że w tym czasie nie było prezesa w Polsce, bo do takich różnych sytuacji by nie doszło. Niestety, prezes musiał wyjechać do Kanady miesiąc przed naszymi urlopami. W mojej ocenie szczegóły negocjacji nigdy nie powinny wyjść poza klubowe gabinety, a przynaj-

mniej nie w taki sposób. Nie można już tego cofnąć. Dochodziło do mnie, że do przestrzeni medialnej wypłynęły informacje dotyczące moich liczb kontraktowych. Prezes jest szefem i ma prawo zrobić, jak uważa. Spodziewałem się, że może coś takiego wypłynąć, może nie z jego strony, że sam prezes to wrzuci. Znam swoją wartość, znam ten rynek. To była moja propozycja wyjściowa, którą wiedziałem, że będziemy zbijać. To jest normalne. Dla mnie to były też bardzo ważne negocjacje, bo wiedziałem, że ten kontrakt najprawdopodobniej jest już ostatni, więc takie kwoty padły - tłumaczył w rozmowie z „Kanałem Sportowym” Grosicki.

- Nikt nikogo nie stawiał pod ścianą. Brałem udział w negocjacjach, a ich podstawą było znalezienie rozwiązania mającego zapewnić klubowi i Kamilowi jak najlepszą, wspólną przyszłość. Każdy krok w tych negocjacjach był przemyślany. Nie zamierzam teraz publicznie ujawniać szczegółowych zapisów, jednak ostateczne porozumienie nie odbiegało znacząco od tego, o czym pisał Alex - mówił z kolei Tan Kesler dla portalu interia.pl

W czerwcu Grosicki będzie świętował 38. urodziny, ale mimo dojrzałego wieku - wciąż jest gwiazdą PKO Ekstraklasy i występuje w reprezentacji Polski. Jest też wychowankiem Pogoni. W ekstraklasie debiutował w sezonie 2006/07 (jeszcze u schyłku ery Antoniego Ptaka). W młodym wieku rozegrał 23 mecze, strzelił 2 gole. Po upadku tamtej Pogoni - Grosicki odszedł. Grał dla Legii, w Szwajcarii, dla Jagiellonii, w Turcji, Francji i Anglii. W sierpniu 2021 wrócił do Pogoni. Od tamtej pory zagrał w 169 meczach we wszystkich rozgrywkach, zdobył 55 goli i zanotował 53 asysty. Rok temu zakończył, ale szybko wrócił do gry w reprezentacji Polski. Ma już 100 występów na liczniku. ©©

REKLAMA

0011463726



REJSY STATKIEM PO ODRZE

Nasze jednostki, Kapitan Cook oraz Sedina, zaprowadzą was w malowniczą podróż.

Dołączyła do nich w 2025 roku „Queen of Szczecin”, która spełnia wszystkie normy środowiskowe wymagane przez UE.

**ZOBACZ SZCZECIN Z INNEJ PERSPEKTYWY
I POZNAJ JEGO UKRYTĄ STRONĘ.**

Od industrialnych konstrukcji po malownicze krajobrazy.

SPĘDŹ WYJĄTKOWY CZAS Z RODZINĄ

Jana z Kolna 7, 71-603 Szczecin ☎ 600 22 11 00



www.statek.pl

DOŁĄCZ DO AKADEMII KOBIECEJ PIŁKI NOŻNEJ

KATEGORIE WIEKOWE:
4-6 » 7-9 » 10-12 » 13-15

TRENINGI
PRÓBNE GRATIS

☎ 576 296 394

✉ lfaszczecin@gmail.com



 **UnityTrans.pl**
RENT A CAR ☎ +48 533 299 399
WSPIERA SZCZECIŃSKI SPORT

Obrońca z Bundesligi. Transferowy hit Pogoni tuż przed startem wiosny

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Attila Szalai wzmocni wiosną defensywę Pogoni Szczecin. Środkowego obrońcę klub szukał przez kilka tygodni, a zatrudnił pięć dni przed meczem z Motorem Lublin.

Cztery lata temu był wyceniany na 15 mln euro i reprezentował europejskiego giganta - Fenerbahce Stambuł. Ostatnie lata Attila Szalai miał jednak nieudane, a wypożyczenie do Pogoni Szczecin może być pozytywnym przełomem dla obu stron.

28-letni Attila Szalai pierwsze kroki w futbolu stawiał na Węgrzech (Godi SE, Vac FC 1899 oraz Vasas SC), ale szybko trafił do akademii Rapidu Wiedeń. Do pierwszego składu austriackiego zespołu nie przebił się na stałe, nie miał szans na regularną grę. W Rapidzie zanotował tylko debiut w Bundeslidze. 11 maja 2016 zagrał w meczu z SCR Altach. Grał 77 minut. Za to cały mecz w Altach rozegrał Benedikt Zech, który przez kilka sezonów był związany z Pogonią (głównie za kadencji Kosty Runjaica).

W 2017 r. Szalai wrócił do ojczyzny (Mezőkövesd). W latach 2019-21 grał dla Apollon Limassol, a cypryjski klub sprzedał go za 3,5 mln euro do Fenerbahce. W Stambule odgrywał istotną rolę, rozegrał 117 spotkań. Jednym z jego partnerów w obronie był Min-jae Kim. Koreańczyk



Attila Szalai w asyście Tana Keslera (wiceprezesa Pogoni) i Alexa Haditagiego (prezesa i właściciela)

od 2023 r. gra dla Bayernu Monachium.

Po 2,5 roku w Fenerbahce (poznał tam Okan Ozkan, który był związany z departamentem sportowym, a od stycznia jest skautem Pogoni) Szalai został wytransferowany do niemieckiego Hoffenheim za 12 mln euro.

Zagrał już w 1. kolejce sezonu 2023/24. Hoffenheim podejmowało Freiburg i przegrało 1:2. W końcówce I połowy gospodarze stracili dwie

bramki - pierwszą po голу samobójczym nowego Portowca, a drugą po strzale innego Węgra - Rolanda Sallaia. Po zmianie stron Attila Szalai już nie pojawił się na boisku. Później wrócił do składu w 3. kolejce, a na kolejne dwa występy czekał dwa i cztery miesiące.

Niemcy byli rozczarowani, więc zimą Hoffenheim wypożyczyło go do Freiburga. Tam w pół roku tylko 3 mecze na koncie.

Wrócił do Hoffenheim, ale nie grał jesienią 2024. Miał trochę zdrowotnych problemów, więc rok 2025 spędził na wypożyczeniach w Standardzie Liege (Belgia, wiosna) i Kasimpasie (Turcja, jesień). W tym ostatnim zespole zagrał w 15 meczach tureckiej ekstraklasy, strzelił 1 bramkę. Ostatni mecz zanotował w grudniu. Niedawno leczył kontuzję, ale według zawodnika i sztabu medycznego szczecińskiej Pogoni -

wszystko ze zdrowiem jest w porządku.

Na arenie międzynarodowej też ma spore doświadczenie. Przede wszystkim rozegrał do tej pory 49 spotkań w pierwszej reprezentacji Węgier. Debiutował w 2019 r. w spotkaniu z Urugwajem, a najważniejsze osiągnięcia to awans i występy w Mistrzostwach Europy 2021 i 2024. Na tegoroczny mundial Węgrzy się nie dostali, ale Szalai był podstawowym

obrońcą w kadrze. Portugalczykowi strzelił nawet bramkę, jedną z dwóch w reprezentacyjnej karierze.

- Środkowy obrońca trafił do Dumy Pomorza na zasadzie wypożyczenia do końca sezonu 2025/26 z niemieckiego TSG 1899 Hoffenheim. Umowa nie zawiera opcji wykupu piłkarza przez nasz klub - poinformowała w komunikacie szczecińska Pogonia. - Zawodnik pomyślnie przeszedł testy medyczne i będzie do dyspozycji sztabu szkoleniowego już na niedzielne spotkanie ligowe z Motorem Lublin. W Pogoni będzie występował z numerem 41.

Szalai ma 192 cm wzrostu. Jest lewonożnym zawodnikiem, co może oznaczać, że sztab Pogoni Szczecin powróci do ustawienia z czwórką obrońców. Jego partnerem byłby Danijel Loncar lub Dimitrios Keramitsis.

Transfer Węgra został dobrze przyjęty przez szczecińskich kibiców Pogoni. Jest pokładana nadzieja, że obrońca będzie w klubie prezentował reprezentacyjną formę. W aklimatyzacji ma mu pomóc Rajmund Molnar. Napastnik z Węgier dołączył do Pogoni w sierpniu, strzelił nawet gola rundy, ale wiosną nie zagra z powodu kontuzji kolana. Wystawił jednak Pogoni dobrą ocenę i to też przekonała Attilę Szalaia.

Przypomnijmy, że kilka lat temu w Pogoni grał inny Węgier - Adam Gyurcsó.

©

REKLAMA

0011466628

Całodobowe Pogotowie Ślusarskie w Szczecinie

SZLINGIERT

ROK ZAŁ. 1956

- jesteśmy dostępni 24/7!

Śląska 43/U1, Szczecin | ☎ 501 786 597

🌐 www.szlingiert.pl

- 🔑 Dorabianie kluczy mieszkaniowych, samochodowych, sejfowych i kasowych.
- 🔑 Naprawa, konserwacja, montaż oraz wymiana zamków w drzwiach.
- 🔑 Otwieranie mieszkań i obiektów firmowych.
- 🔑 Awaryjne otwieranie samochodów.
- 🔑 Otwieranie sejfów.
- 🔑 Dystrybucja, montaż i serwis systemów Master Key.
- 🔑 Układanie wkładek pod jeden klucz.
- 🔑 Montaż i serwisowanie elektronicznych zamków w drzwiach.



REKLAMA

0011464745



LODOWISKO
Lodogryf Szczecin

Zaprasza

- * **NAJ**większe w regionie
- * **NAJ**dłużej czynne – ponad 5 m-cy – od 21.10.2025 do 22.03.2026
- * **NAJ**lepsza jakość tafli wg opinii użytkowników
- * **NAJ**popularniejsze
- * Zadaszone – jest niezależne od pogody
- * **NAJ**większa ilość łyżew do wypożyczenia w numerach od 25 do 49
- * **NAJ**lepsze ostrzenie



Osiedle Majowe, ul. Maciejowicka 61

www.lodogryf.pl

REKLAMA

0011464911

TEGOLA
WIĄZARY DACHOWE

Tworzymy konstrukcje dachowe na:

- budynki jednorodzinne
- budynki wielorodzinne
- budynki przemysłowe
- domki rekreacyjne
- budynki handlowo-przemysłowe
- hale
- przebudowa istniejących obiektów
- zadaszenia, wiaty, garaże itp.

*A może potrzebujesz kompleksowego wykonania dachu?
Wykonamy dla Ciebie konstrukcję dachu
wraz z pokryciem!*

Dachówką, blachą, łupkiem, blachodachówką.

*Zapraszamy na bezpłatną konsultację oraz wycenę.
Porozmawiamy o rozwiązaniach idealnych dla Ciebie!*



Tegola Sp. z o.o. | ul. Długa 24 | 72-006 Mierzyn | tel. 48 885 90 90 60 | e-mail: biuro@tegoladachy.pl

www.tegoladachy.pl

Strażnik z Teksasu w szeregach Pogoni

Sebastian Szczytkowski
Sportowe Fakty

sty na liście najciekawszych
w Polsce w zimowym oknie.

Urodził się w tym samym mieście, co kolarz Lance Armstrong, a na boisku spotykał się z Lionelem Messim czy Zlatanem Ibrahimovićem. Kellyn Acosta - nowa nadzieja drugiej linii Pogoni Szczecin.

W połowie stycznia Pogoń poinformowała o podpisaniu kontraktu z piłkarzem, którego trudno było spodziewać się w Szczecinie. Kellyn Acosta nie tylko nigdy nie grał w Polsce, ale nawet w Europie. Życie osobiste i karierę sportową związał wcześniej tylko ze Stanami Zjednoczonymi. Portale donosiły o transferowym hicie i nowym kandydacie na gwiazdę w PKO Ekstraklasie. Do zespołu Thomasa Thomasberga dołączył piłkarz, który rozegrał 58 meczów w reprezentacji USA, był uczestnikiem mistrzostw świata.

- Solidny defensywny pomocnik. Lubi rozgrywać, ma dobre uderzenie z dystansu. Lekko zdziwiłem się jego pytaniami o Polskę i Pogoń, bo to oryginalny transfer. Mało Amerykanów przyjeżdża do nas - mówił Mateusz Klich, pomocnik Cracovii, w rozmowie z portalem Meczyki. Z Kellynem Acostą łączy go przeszłość w amerykańskiej lidze MLS i zamiłowanie do mody.

„Potencjalnie świetny ruch Pogoni. Wychowanek jednej z najlepszych akademii w USA, swego czasu jeden z największych talentów. Komentowanie jego meczów to zawsze była wielka przyjemność” - napisał dziennikarz Adam Kotleszka w sieci, a jeden z ekspertów od ekstraklasy Mateusz Rokuszewski umieścił transfer Kellyna Acosty na liście najciekawszych w zimowym oknie.

Początki kariery

Kellyn przyszedł na świat w miejscowości Plano, która początkowo rozwijała się jako osada rolnicza, a później została przemysłowym przedmieściem Dallas. W tym samym mieście narodził się Lance Armstrong, splamiony skandalami dopingowymi, pięciokrotny zwycięzca kolarskiego Tour de France.

Acosta, syn mającego japońskie korzenie ojca i matki Afroamerykanki postawił na piłkę nożną, która nie znajduje się wśród najpopularniejszych sportów w Stanach Zjednoczonych. Naturalnym kierunkiem rozwoju dla młodego piłkarza była przeprowadzka do pobliskiego Dallas. Dołączył do miejscowego FC Dallas, stając się profesjonalnym piłkarzem z pominięciem futbolu akademickiego.

Kellyn Acosta debiutował w MLS w 2013 roku. Zbiegło się to w czasie z ekspansją sportową i marketingową ligi, która na swój sposób trwa do teraz. Pomocnik nie miał okazji spotkać się na boisku z Davidem Beckhamem czy Thierryem Henrym, ale z innymi wielkimi już tak. Grał między innymi przeciwko Lionelowi Messiemu, Zlatanowi Ibrahimovićowi czy Luisowi Suarezowi.

W MLS wygrał wszystko

W bliskim mieście urodzenia Dallas grał od 18. do 23. roku życia. Tam zapracował na pierwszą szansę w reprezentacji USA. Tam zadowolił się na pozycji środkowego pomocnika, co na początku kariery wcale nie było takie oczywiste. Kellyn Acosta zdobywał doświadczenie w kilku innych miejscach boiska.



Kellyn Acosta

- Próbowano mnie jako bocznego i środkowego obrońcę. Jako dzieciak grywałem jako napastnik. Byłem pełny zapału do piłki i za każdym razem chodziło o to, żeby po prostu wyjść na boisko i grać. Trenerzy to lubili, a sam uczyłem się wszechstronności. Zawsze widziałem siebie na pozycji środkowego pomocnika, choć debiutowałem

w zawodowej piłce jako boczny obrońca i rozegrałem na lewej obronie kilka meczów w reprezentacji USA - wspomina Kellyn Acosta.

W 2018 roku pomocnik był bohaterem pierwszego transferu z FC Dallas do Colorado Rapids, a później reprezentował Los Angeles FC i Chicago Fire. W ten sposób poznał urok życia zarówno na zachodnim, jak

i wschodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych. W rodzinnej lidze zdobył przynajmniej raz trzy trofea, rozegrał w niej ponad 300 meczów.

Wielkie dni w Katarze

Olimpiem w karierze pomocnika wydaje się być występ w mistrzostwach świata. Kellyn Acosta spełnił piłkarskie marzenie w 2022 roku

w Katarze. USA przepadło na początku fazy pucharowej mundialu po rozegraniu czterech meczów. W nich remisowało 1:1 z Walią, 0:0 z Anglią i zwyciężyło 1:0 z Iranem. Mocniejsza (3:1) w meczu o awans do ćwierćfinału okazała się Holandia.

Kariera reprezentacyjna Kellyna Acosty rozpoczęła się w 2016 roku, a w Pogoni tylko Kamil Grosicki może pochwalić się większym doświadczeniem w kadrze Polski niż wspomniane już 58 meczów Acosty dla USA. Były dwa gole w spotkaniach przeciwko Ghanie i Kolumbii, a także wymierna pomoc w wygranym mistrzostwach kontynentu. W 2021 roku Kellyn zagrał aż 21 meczów w kadrze USA, co było największą liczbą jakiegokolwiek Amerykanina od 1994 roku.

Jak zapewnia piłkarz, reprezentacja USA nie jest jeszcze zamkniętym rozdziałem w jego karierze, choć droga do niej z Pogoni, w wieku 30 lat, może być już bardzo długa. Zawodnik nie grał w drużynie narodowej od 2023 roku.

Nowy etap w karierze Kellyna Acosty rozpoczyna się w Szczecinie. W Pogoni jest drugim piłkarzem z amerykańskim paszportem po Omarze Jarunie, który i tak grał dla Palestyny w futbolu reprezentacyjnym. Jego rodakami w PKO Ekstraklasie byli w ostatnim czasie Leon Flach, AZ Jackson (Jagiellonia Białystok) i Kahveh Zahirolislam (Cracovia).

Zdecydowanie bardziej popularnym kierunkiem transferów był ten z Polski do Stanów Zjednoczonych niż odwrotnie. Kellyn Acosta łamie schemat, a w Europie dołącza do tak znanych rodaków jak Christian Pulisic, Gio Reyna czy Timothy Weah. ©©

FOT. POGONISZCZECIN.PL

REKLAMA

KOMINKI27
DETAL · HURT · SERWIS

Jesteśmy firmą specjalizującą się w kompleksowych usługach związanych z kominkami i piecykami!

Zobacz nasze realizacje

Oferujemy:

- Oględziny
- Wycenę usług
- Montaż kominka lub piecyka, także w zabudowie
- Serwis
- Doradztwo

ul. Mieszka I 63

511 109 522 511 109 622

info@kominki27.pl Kominki 27

0011469607

AUTO SERVICE

UL. 26 KWIETNIA 81d, SZCZECIN



 **884 828 828**

HYBRID SERVICE
NAPRAWY GŁÓWNE I BIEŻĄCE
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
ZAWIESZENIE, AMORTYZACJA
ROZRZĄD, SILNIK
OLEJE, FILTRY, HAMULCE
SERWIS KLIMATYZACJI

ZOSTAŃ KIEROWCĄ
zarabiaj w aplikacji TAXI



UNITED DRIVE

NIEZAWODNY PARTNER FLOTOWY W ZACHODNIOPOMORSKIEM

791-527-663

Nowego napastnika Pogoń znalazła na Cyprze

Damian Sosna
Pogon24.info

W rundzie jesiennej sezonu 2025/2026 Pogoń Szczecin miewała mecze, w których kreowała wiele sytuacji na zdobycie bramki. Gdyby te sytuacje zostały wykorzystane, to byłaby dzisiaj w górnej części tabeli PKO BP Ekstraklasy.

Niestety, w kluczowych momentach brakowało skuteczności. To spowodowało, że Portowcy niejednokrotnie przegrywali ważne spotkania i tracili cenne punkty. Wyraźnie odczuwalny był brak superstrzelca Efthymisa Koulourisa. To on w poprzednich rozgrywkach zdobył łącznie 31 bramek (28 w lidze i 3 w Pucharze Polski). Wyjechał z Polski z tytułem „Króla Strzelców”. Nowi zawodnicy Dumy Pomorza jak na razie nawet w połowie nie dorównali „Kulu” pod względem skuteczności. Na półmetku sezonu granatowo-bordowi zajmują 10. miejsce w ekstraklasowej tabeli i odpadli z rozgrywek Pucharu Polski. Na początku grudnia przegrali u siebie 0:1 z Widzewem Łódź w ramach 1/8 finału.

Po rundzie jesiennej i pożegnaniu się z pucharowymi rozgrywkami stało się jasne, że w zimowym okienku transferowym kluczowe będzie pozyskanie skutecznego napastnika, który zagwarantuje jakość pod bramką rywala i będzie w stanie wykończyć stwarzane przez zawodników Pogoni okazje bramkowe. Było to o tyle konieczne, że na starcie przygotowań do wiosennej części sezonu 2025/2026 trener Thomas Thomasberg stracił Rajmunda Molnara. Węgier, który był typowany jako potencjalny następca Koulourisa w Szczecinie, w trakcie pucha-



Karol Angielski

rowego pojedynku z Widzewem doznał „masywnego uszkodzenia więzadła krzyżowego przedniego”. Na początku stycznia przeszedł zabieg, ale nie ma szans, by w tym sezonie wrócił jeszcze na boisko. Tym samym Duma Pomorza została z jednym nominalnym napastnikiem, Patrikiem Paryzkim, a znalezienie nowego snajpera stało się kluczowe. Władze klubu długo nie musiały jednak szukać.

Wybór padł na Karola Angielskiego - 29-letniego polskiego napastnika, który jest dobrze znany na ekstraklasowych boiskach, ale ostatnie lata spędził poza granicami naszego kraju. Grał w tureckim Si-

vassporze, greckim Atromitosisie Ateny, a ostatnio w cypryjskim klubie AEK Larnaka. W barwach tej drużyny Angielski przypominał o sobie niedawno polskim kibicom. Konkretnie kibicom Legii Warszawa, którą w sierpniu Larnaka rozbiła u siebie 4:1 w ramach eliminacji do fazy grupowej Ligi Europy, a napastnik wpisał się w tym spotkaniu na listę strzelców. Ostatecznie po dwumeczu cypryjski klub pozbawił „Wojskowych” marzeń o fazie grupowej LE. Wracając do Angielskiego, to w ostatnich miesiącach na Cyprze był głównie rezerwowym. Polak dawał do zrozumienia, że jest z tego powodu niezadowolony.

- Nie chcę się skarżyć, ale nie wiem, czy trener AEK Larnaka jest sprawiedliwy. Wchodzę z ławki i daję pozytywny impuls drużynie, strzelam gola na wagę trzech punktów, a następny mecz znowu zaczynam na ławce i się z niej nie podnoszę. W taki sposób nie buduje się zaufania i relacji. Rotacja w składzie jest, ale mnie właściwie nie dotyczy. Trzeba chyba szukać nowych wyzwań - powiedział w TVP Sport.

Słowa szybko przeszły w czyny, bo już na początku stycznia tego roku rozwiązał kontrakt z Larnaką za porozumieniem stron. Wtedy zaczęło mówić się o możliwym powrocie Angielskiego do Polski.

W mediach pojawiały się informacje, że o napastnika walczy Wisła Płock. Polak miał być już nawet dogadany z beniaminkiem PKO BP Ekstraklasy, ale wtedy do gry weszła Pogoń Szczecin i to bardzo skutecznie. Kilka dni później klub oficjalnie ogłosił, że snajper podpisał umowę z Dumą Pomorza, która obowiązuje do 30 czerwca 2027 roku. W kontrakcie zawarto opcję przedłużenia do 30 czerwca 2028 roku lub 30 czerwca 2029 roku. Angielski w pierwszej rozmowie po dołączeniu do Pogoni nie ukrywał, że chciał bardzo wrócić do Polski ze względów rodzinnych. Dodał również, że Szczecin to miejsce, gdzie

może się rozwinąć i chce pomagać drużynie w walce o najwyższe cele.

- Jestem bardzo zadowolony, że zostałem zawodnikiem Pogoni. Nie ukrywam, że bardzo chciałem wrócić z rodziną do Polski. Mam dwójkę małych dzieci i to nam ułatwi dalszy ich rozwój. To jest miejsce, w którym będę mógł się rozwinąć jako piłkarz. Wiem, że będę mógł pomóc klubowi, bo mamy tutaj pewne cele. Wszyscy wiemy, że to miasto i ludzie mają duże nadzieje związane z naszym zespołem i będziemy chcieli powalczyć o najwyższy cel - deklarował po związaniu się z Pogonią.

Karol Angielski urodził się 20 marca 1996 roku w Kielcach i to w miejscowej Koronie rozpoczął piłkarską karierę. Następnie reprezentował barwy takich klubów jak Śląsk Wrocław, Piast Gliwice, Zawisza Bydgoszcz, Olimpia Grudziądz czy Wisła Płock. W żadnych jednak nie błyszczał dużą skutecznością. Przełomem w jego karierze był transfer do Radomianka Radom w sierpniu 2020 roku. W sezonie 2020/2021 pomógł zespołowi z Radomia wywalczyć awans do najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce, a następnie rozpoczął się dla niego najlepszy okres na boiskach PKO BP Ekstraklasy. W rozgrywkach 2021/2022 Radomiak był rewelacją sezonu, a Polak strzelił aż 18 goli i zajął 2. miejsce w klasyfikacji strzelców, co w lipcu 2022 roku zaowocowało transferem do wspomnianego wcześniej tureckiego Sivassporu.

Teraz po czterech latach wielokrotny strzelcowa wraca do PKO BP Ekstraklasy. Czy nawiąże do najlepszego sezonu w swojej karierze i będzie w stanie sprostać niełatwemu zadaniu, jakim będzie zastąpienie Efthymisa Koulourisa? ©

FOT. POGONSZCZECIN.PL

REKLAMA

0011466047

AUTO SERWIS

FF
CUSTOM'S

Szczecin, ul. Chopina 3

☎ 503 773 508

DIAGNOSTYKA

komputerowa silnika | ABS | AIR BAG

MECHANIKA

silnika/podwozia | rozrządy | zawieszenia i inne

KLIMATYZACJA

dezynfekcja | naprawa | napełnienie

OPONY I FELGI

sprzedaż | wymiana | przechowywanie

DETAILING

renowacja lakieru | czyszczenie wnętrza

POMOC DROGOWA 24H

NAPRAWY POWYPADKOWE | SKUP AUT



nowoczesne ogrodzenia
dla Twojego domu



Sprawdź naszą ofertę
na www.joniec.pl

Kado

KADO HURTOWNIA KOSTKI BRUKOWEJ I KAMIENIA
ponad 20 lat doświadczenia

STOBNO 57, 72-002 Stobno
www.kado.szczecin.pl
tel 731 307 730, 605 607 312

Zimowe wzmocnienie przyjdzie latem?

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Patryk Dzikczek na początku stycznia na trzy lata związał się z Pogonią, ale w... najbar- dziej realnym scenariuszu dołączy do drużyny latem.

Dzikczek to jeden z najlepszych defensywnych pomocników w PKO Ekstraklasie. Kontrakt podpisany został w pierwszych dniach stycznia, ale otwarta pozostawała kwestia, kiedy Dzikczek zacznie grać w Pogoni. Zgodnie z umową - z początkiem sezonu 2026/27. Szybko jednak kluby będą rozpoczęły negocjować (bardziej za pomocą mediów), by nastąpiło to już od wiosennej części sezonu.

- Dołożymy wszelkich starań, aby sprowadzić Patryka do Pogoni w tym oknie transferowym, tak aby mógł do nas dołączyć i rozpocząć grę tak szybko, jak to możliwe, pod warunkiem, że takie rozwiązanie będzie rozsądne i akceptowalne dla jego obecnego klubu - zapewniał Alex Haditaghi, prezes i właściciel Pogoni Szczecin.

Szef klubu nie byłby sobą, gdyby nie pozwolił sobie na uszczypliwość. Ten transfer został bardzo dobrze odebrany przez środowisko szczecińskich kibiców, którzy mocno wierzyli, by Dzikczek dołączył do zespołu już w styczniu.

- Świetna robota Tana Keslera i całego zespołu. Jeśli - nie daj Boże - ten transfer się nie powiedzie, jesteśmy całkowicie bezpieczni. Już wiemy, kogo obwinimy: Mariusza Mowlila - zażartował Haditaghi. Mowlilik to osoba odpowiedzialna za transfery Pogoni, piłkarski menedżer, blisko zaufany właściciela klubu, ale mocno krytykowany za jesienne transfery.



Wiceprezes Pogoni Tan Kesler oraz Patryk Dzikczek

Co oferowała Pogoń za Patryka Dzikczka? Padały różne argumenty, ale najczęściej mówiło się, że szczecińscy działacze proponują milion złotych, a skłonni też byli wytransferować do Gliwic np. Jana Biegańskiego.

Piast takie propozycje stanowczo odrzucał. I trudno się temu dziwić, bo Piast i Pogoń będą wiosną walczyć o utrzymanie.

Patryk Dzikczek przeciwko Pogoni rozegrał 13 spotkań. 4 mecze wygrał, 6 zremisował i 3 przegrał. Portowcom nie strzelił gola

manie się w PKO Ekstraklasie, więc strata tak dobrego zawodnika nie jest na rękę gliwickiej drużynie. Proponowani Jan Biegański czy Mor Ndiaye to jednak inny poziom umiejętności i ogrania w PKO Ekstraklasie.

Transfer Dzikczka na pewno uspokoił nastroje w środowisku kibiców, bo w grudniu i na początku stycznia dało się już wyczuć rosnący gniew, że Pogoń nie kontraktuje nowych piłkarzy (zgodnie z zapowiedziami), a rozmowy z kapitanem Kamilem Grosickim o nowej umowie były niezakończone.

- Gdzie są transfery? Gdzie jest dyrektor sportowy? Gdzie

szef skautów? - dopytywali się Alexa Haditaghi kibice Pogoni w mediach społecznościowych.

Szef klubu nie reagował na zaczepki. Ale w końcu Grosicki został „przedłużony”, a nowi gracze ściągnięci. Dzikczkowi w Pogoni przybył nawet konkurent, bo nasz klub w trakcie zgrupowania w Belek zakontraktował doświadczonego Kellyna Acostę. Może więc być tak, że w nowym sezonie w środku pola Pogoni będą grać Dzikczek z Acostą. Póki co Haditaghi też nie dał sygnału, by zniechęcił się do inwestycji w Pogoni. Świadczą o tym przeprowadzone transfery czy za-

trudnienie Okana Ozkana (do niedawna związanego z Fenerbahce Stambuł), który stanął na czele reaktywowanego w Szczecinie struktury skautingu.

Patryk Dzikczek urodził się 25 marca 1998 roku w Gliwicach. Jest wychowankiem Piasta i w nim debiutował w ekstraklasie i było to w czerwcu 2015. W 2019 r. zdobył z Piastem mistrzostwo Polski. W tamtym sezonie, gdy pod wodzą Waldemara Fornalika Piast osiągnął niespodziewany sukces - Dzikczek zagrał w 33 meczach na 37 kolejek. W 32 wychodził w podstawowym składzie. Zdobył 3 bramki - w meczach z Ja-

giellonią Białystok oraz w dwóch spotkaniach z Wisłą Kraków.

Sukcesy w Polsce zapocentowały transferem do włoskiego Lazio. W Serie A nie zagrał, szybko został wypożyczony do drugoligowej US Salernitany 1919. Tam był dwa lata, kolejny rok w rezerwach Lazio. Podczas pobytu we Włoszech wykryto u niego problemy związane z sercem i w 2022 r. powrócił do Piasta. W naszej ekstraklasie rozegrał do tej pory w sumie 156 spotkań, zdobył 17 goli.

Statystycznie sezon mistrzowski wcale nie był tym najlepszym. Pomocnik jeszcze lepiej spisywał się w sezonie 2023/24, gdy zagrał w 30 spotkaniach ligowych i zdobył aż 8 bramek. Jak na defensywnego czy środkowego pomocnika to bardzo dobre osiągnięcie. Z drugiej strony było mu łatwiej, bo był skutecznym egzekutorem rzutów karnych.

Ostatniej jesieni Dzikczek zagrał w 16 meczach. Zawsze w podstawowym składzie. W wygranym meczu w Częstochowie zdobył dwie bramki (jedną z karnego) i to był jedyne jego występy z bramkowymi zdobyczami. Na koncie ma też trzy żółte kartki.

Patryk Dzikczek ma za sobą też 2 występy w kadrze narodowej. Było to w meczach z Mołdawią i Wyspami Owczymi jesienią 2023 r. za kadencji Michała Probierza. W obu spotkaniach grał od początku. Z Wyspami Owczymi zszedł w 82. minucie, a po dobrym występie do stał kolejną szansę z Mołdawią. Polacy zagraли słabo, Dzikczek zszedł w przerwie. Nowy piłkarz Pogoni ma za sobą też występy w kadrach młodzieżowych. ©

REKLAMA

0011466541

STRZELNICA GRYFINO – Wejdź do świata prawdziwych emocji!

Nowoczesna strzelnica, profesjonalni instruktorzy, szeroki wybór broni i adrenalina, którą poczujesz od pierwszego strzału!

Idealna na trening, event, prezent lub pierwsze spotkanie ze strzelectwem.

Gryfino, ul. Łużycka 91B
668 169 718

Strzelnica Gryfino – Celność zaczyna się tutaj!

DBAJCIE O SWOJE SAMOCHODY



W pogoni za usługami
na mistrzowskim poziomie!

ul. Olsztyńska 14, 71-042 Szczecin

tel. +48 91 483 25 28

+48 504 614 760

+48 514 956 091

krdhalinski@wp.pl

www.krdhalinski.pl

Jak wygląda sytuacja finansowa Pogoni i jakie są plany na najbliższą przyszłość?

Jakub Lisowski, (mj)
sport@gs24.pl

Pogoń Szczecin nie tylko szykowała się do wiosennej części sezonu, ale też systematycznie poprawiała sytuację finansową. W tym aspekcie prezes klubu pochwalił się kolejnymi sukcesami.

Co zastał Alex Haditaghi, gdy przejął Pogoń Szczecin? Odpowiedzi nie ma jednoznacznej. Rok 2025 na stanowisku prezesa rozpoczynał Jarosław Mroczek, który przedstawiał sytuację finansową klubu na konferencjach prasowych, ale też dało się odczuć, że bagatelizował finansowe problemy. Gdy negocjacje o przejściu Pogoni rozpoczął kanadyjski biznesmen, to kilka razy zszokował kibiców informacjami, że klubowi grozi bankructwo, a sytuacja jest jeszcze gorsza niż prezentuje to Mroczek.

W sumie doprowadziło to do sytuacji, że Mroczek zerwał rozmowy z Haditaghim, a swoje akcje odsprzedał brazylijskiemu prawnikowi Nilo Efforiemu, który miał stać na czele funduszu inwestycyjnego. Konsorcjum miało być zainteresowane Pogonią, ale bardzo szybko się okazało, że za obietnicami i planami Efforiego nie stoją konkretne pieniądze. Po paru tygodniach jego rządów - Efforii był już jedną nogą poza Polską, ale wtedy do walki o władzę w Pogoni wrócił Haditaghi. Ostatecznie przejął większościowy pakiet akcji Pogoni i od marca jest jego właścicielem oraz prezesem.



Jesienne mecze Pogoni na Stadionie im. Floriana Krygiera regularnie oglądało ponad 18 tys. widzów. Nic więc dziwnego, że władze klubu zgłosiły pomysł, by obiekt powiększyć z 20 tysięcy do 23 tysięcy. Temat jest trudny do realizacji ze względu na umowy gwarancyjne. Łatwiej będzie Pogoni uruchomić restaurację i muzeum

Skala długów - w ocenie Alexa Haditaghiego - w zasadzie rosła z każdym miesiącem. Biznesmen różnie ją przedstawiał - od 55 mln do 75 mln. I zawsze zostawiał furtkę, że „coś może jeszcze wypłynąć”.

Trzeba jednak przyznać, że od początku działalności w Szczecinie Haditaghi realizuje obietnicę poprawy sytu-

acji finansowej. Dość szybko uregulował zaległości wobec piłkarzy i trenerów oraz najpilniejsze opłaty związane z wykorzystywaniem obiektu i organizacją spotkań.

Systematycznie spłacał też wierzycieli i kilka razy był wobec nich uszczypliwy. Ten etap - spłaty zobowiązań - cały czas trwa.

- Zgodnie z moim zobowiązaniem do pełnej transparentności w klubie, chcę podzielić się kolejną wspaniałą i pozytywną informacją. Kilka dni temu cała kwota zadłużenia wobec Fabryki Papieru Kaczory Sp. z o.o., w wysokości 7 083 000 zł, została w pełni spłacona, łącznie z odsetkami - zakomunikował we wtorek Alex Haditaghi. - Spośród

wszystkich historycznych pożyczek, długów i potencjalnych zobowiązań w wysokości 72 000 000 - 74 000 000 zł, jedynym pozostałym zobowiązaniem jest dług wobec Toyoty, którego część została już spłacona. Spodziewamy się i mamy zamiar uregulować pozostałą kwotę z Kozłowski Toyota w ciągu najbliższych kilku miesięcy. Kozłowski To-

yota był wyjątkowym partnerem, prawdziwym przyjacielem i autentycznym sponsorem klubu. Byli jedynym pożyczkodawcą spośród wszystkich wierzycieli Pogoni, który konsekwentnie nas wspierał, wspierał drużynę i nigdy nie utrudniał nam życia w tym trudnym procesie. Doceniamy to i nie zapomnimy. Jesteśmy silniejsi jako organizacja w porównaniu z sytuacją w ostatniej dekadzie, a nawet w historii. Naprawdę doceniam niesamowite wsparcie, jakie otrzymaliśmy od kibiców Pogoni. Dziękuję za to, że nie zwątpiliście i zaufaliście! - napisał w mediach społecznościowych szef Pogoni.

Informacja została oczywiście bardzo dobrze przyjęta przez kibiców. Większość wpisów - pochwalna lub z podziękowaniami za poprawę kondycji Pogoni. Jeden z kibiców zapytał, ile jeszcze wynoszą długi Pogoni.

- 2 mln zł - odpisał prezes.

Czy skala długów może być większa. Owszem. Niedawno Haditaghi poinformował, że również klub Pogoń Szczecin Kobiet ma problemy finansowe.

- Od momentu uruchomienia naszego działu księgowości i przejęcia finansów Pogoni Kobiet na własnej platformie, w systemach i z wykorzystaniem kontroli od OPA Omnia, odkryliśmy, że drużyna kobiet, której Pogoń w około 96 procentach jest własnością, ma znaczne długi i zobowiązania. Zobowiązania te nie zostały nam wcześniej

Ciąg dalszy na str. 18

REKLAMA

0011465678



Zawsze Wierni
Chłopaکی z przedmieścia

- ▲ WYMIANA I HOTEL OPON ▲ SPRZEDAŻ OPON
- ▲ NAPRAWA ▲ PROSTOWANIE FELG
- ▲ KLIMATYZACJA ▲ SERWIS / CZYSZCZENIE
- ▲ OBSŁUGA CZUJNIKÓW TPMS

Opony OK

ul. Welecka 40, 72-006 Mierzyn 502 121 378 • 501 644 933

oponyok.biuro@gmail.com

OponyOK

www.oponyok.pl

REKLAMA

0011466521



- **TRANSPORT I SPEDYCJA**
- **TRANSPORT CIĘŻAROWY**
- **SPEDYCJA KRAJOWA**

- **TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY**
- **SPEDYCJA MIĘDZYNARODOWA**

Kigar Sp. z o.o. | ul. I Brygady Legionów 11/8, 72-100 Goleniów
tel. 91 407 20 26 | kigar@kigar.com

Ciąg dalszy ze str. 16

ujawnione i nie byliśmy ich wówczas świadomi. Mówiąc wprost, sytuacja nie jest przyjemna. W rezultacie Artur Dmowski, były prezes kobiecej drużyny, i nasza organizacja wspólnie postanowili się rozstać. Tan Kesler został mianowany nowym prezesem kobiecej drużyny. Jednocześnie będziemy aktywnie poszukiwać silnej, szanowanej, odpowiedzialnej finansowo i kompetentnej osoby ze Szczecina, która dołączy do nas i obejmie stanowisko prezesa. Na tym etapie szacujemy, że całkowite zadłużenie kobiecej drużyny mieści się w przedziale od 2 000 000 do 3 000 000 zł, choć dokładna kwota jest wciąż weryfikowana. To kolejny problem, który musimy rozwiązać i to zrobimy. Wreszcie, w tym miesiącu również księgowość Akademii Pogon zostanie przeniesiona do naszej struktury księgowej. Mamy szczerą nadzieję, że i tam nie będzie większych niespodzianek - twierdzi Haditaghi.

Nie brakuje opinii, że jak Pogoń przestanie spłacać długi, to mocniej zaangażuje się we wzmacnianie drużyny. I wtedy jest szansa na sukcesy sportowe. Haditaghi w tym zakresie niczego nie zadeklarował.

W odpowiedzi na inne pytanie, dotyczące obiecywanego od dawna muzeum klubu oraz restauracji, potwierdził, że ma sporo pomysłów.

- Mam nadzieję, że już w marcu rozpoczniemy budowę planowanej strefy restauracyjnej. Obecnie jesteśmy w trakcie wyboru wykonawcy. W pełni rozumiemy, jak ważne jest to dla naszych kibiców. Również dla nas jest to bardzo ważne. W ramach tego etapu planujemy dodać dodatkowo 1200-1800 miejsc siedzących oraz 8-12 nowych łóż VIP. Na podstawie naszych szacunków uważamy, że pojemność stadionu można bez problemu zwiększyć do



Klub piłkarek nożnych Pogoni też przynosił straty i to znaczące

23 000 - 23 500 osób. Chcemy również stworzyć zewnętrzną strefę widowiskową w ramach Pubu 1948, gdzie nasi kibice będą mogli wspólnie oglądać mecze wyjazdowe i inne ważne mecze piłkarskie - zapowiada Haditaghi.

A co z muzeum Pogoni, które miało zacząć funkcjonować wraz z otwarciem całego stadionu (jesień 2022 r.)?

- Spotkamy się z miastem i stowarzyszeniem kibiców, aby wspólnie pracować nad muzeum klubowym w 2026 roku. Zależy nam na uhonorowaniu i zaprezentowaniu naszej historii. Niezależnie od tego, że nie zdobyliśmy pucharu ani mistrzostwa, ta organizacja ma wspaniałych zawodników, chwile i mecze, które zasługują na szacunek - zapowiada szef Pogoni.

Pomysły z restauracją, pubem czy muzeum kibice rów-

niez przyjęli dobrze. Zaskoczył ich pomysł powiększenia pojemności Stadionu im. Floriana Krygiera. Obecnie wynosi on 21 163 miejsca, a rekord frekwencji - 20 563. Każda zmiana musiałaby zostać zaakceptowana przez miasto (właściciel obiektu), a klub musiałby uzyskać masę pozwoleń. Na koronie stadionu - między filarami - jest jednak przestrzeń, gdzie dodatkowe trybuny można ustawić.

Czemu może na tym tak bardzo zależeć Haditaghiemu? Jesienne spotkania Pogoni średnio oglądało ok. 18 tys. kibiców. Szczecin może się pochwalić jedną z najwyższych frekwencji w PKO Ekstraklasie. A czym większa frekwencja to oczywiście większe wpływy pieniędzy dla klubu.

Wywołany temat z rozbudową stadionu szybko został przedyskutowany w mieście.



Alex Haditaghi

Reakcja - chłodna, ale takiej można było się spodziewać. Plany rozbudowy trybun stadionu Pogoni Szczecin są na razie mało realne - wynika z informacji Miejskiego Ośrodka Sportu, Rekreacji i Rehabilitacji. Zwiększenie liczby miejsc wymagałoby zmian w konstrukcji wyjść ewakuacyjnych, co stwarzałoby poważne zagrożenia bezpieczeństwa.

Rozbudowa stadionu Pogoni była jednym z punktów rozmów w czasie niedawnych obrad komisji sportu Rady Miasta Szczecin.

- Pojawiła się informacja dotycząca stadionu miejskiego imienia Floriana Krygiera o tym, że właściciel Pogoni chce rozbudować trybuny. Jakie jest stanowisko w tej sprawie? - dociekał radny Maciej Kopeć.

Na pytanie odpowiedział Karol Lipiński, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu, Rekreacji i Rehabilitacji.

- Doniesienia medialne o planowanej rozbudowie trybun stadionu Pogoni nie są oficjalnymi decyzjami i należy je traktować ostrożnie. Z informacji, które otrzymujemy od operatora stadionu, rzeczywiście prowadzone są prace koncepcyjne nad możliwością zwiększenia liczby miejsc. Jednak aby to zrealizować, konieczna byłaby zgoda projektanta i wykonawcy obiektu. W praktyce zwiększenie pojemności oznaczałoby pomniejszenie lub zwięźlenie wyjść ewakuacyjnych, co rodzi poważne problemy bezpieczeństwa, dlatego uważam, że powiększenie liczby miejsc jest mało realne - wyjaśnił urzędnik. - Na dziś nie toczą się żadne oficjalne rozmowy z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w tej sprawie. Natomiast potwierdzam, że toczy się projektowanie restauracji w bryle stadionu, która była przewidziana w pierwotnym projekcie, oraz rozmowy dotyczące utworzenia muzeum w obiekcie. Obie kwestie są w fazie analiz i dyskusji koncepcyjnej. ©

REKLAMA

Readycar

WARSZTAT SAMOCHODOWY

ul. Granitowa 64
Szczecin - Podjuchy
tel. 91 38 38 789
kom. 694 410 294
serwis@readycar.pl

AUTO SERWIS - STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Hamulce

Zawieszenie

Opony

Rozrząd

Badania techniczne

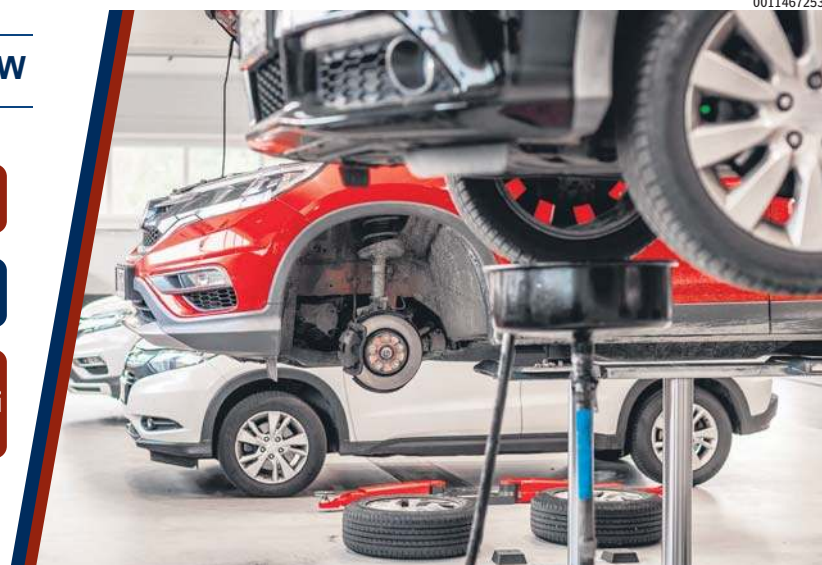
Mechanika pojazdowa

Geometria kół 3D

Diagnostyka komputerowa

Serwis klimatyzacji

Wymiana oleju w silniku i skrzyni automatycznej



Pełna oferta usług na **www.readycar.pl**

Mistrzowskie rozwiązanie Zawsze w pogoni za pięknem.



Kwiaciarnia Maria
Kwiaty, balony i kawa



Kwiatomat 24 h/7
dla Ciebie

TRAUGUTTA 6, SZCZECIN
tel. 91 487 18 10 / 669 870 762
kwiaciarnia.maria@wp.pl
f KwiaciarniaMariaSzczecin
i kwiaciarniamariaszczecin
www.kwiaciarniamaria.pl



ZAPRASZAMY

KACPER KOSTORZ ZAMIEŃIŁ WYSTĘPY W PKO EKSTRAKLASIE NA RYWALIZACJĘ NA PIERWSZOLIGOWYCH BOISKACH

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Kacper Kostorz podpisał 3,5-letni kontrakt z Polonią Warszawa (I liga). Kostorz od wiosny 2022 był graczem Pogoni, ale był rezerwowym. Gdy Portowcy byli w Belek - zawodnik rozwiązał umowę ze szczecińskim klubem.

- Świetny młody człowiek z świetnym podejściem. Mam do niego wielki szacunek i podziwiam go za to, jak sobie radził w Pogoni Szczecin. Kacper, życzę Ci wszystkiego najlepszego. Wiem, że dasz radę. Czekam z niecierpliwością na Twój sukces - napisał Alex Haditaghi, prezes Pogoni Szczecin po informacji, że klub z zawodnikiem doszli do porozumienia w kwestii rozwiązania kontraktu.

Umowa Kostorza z Pogonią miała obowiązywać do końca czerwca 2026 r., ale już kilka tygodni temu zawodnik dostał wolną rękę w poszukiwaniu nowego klubu.

Sytuacja mogła się jednak zmienić, bo kontuzji doznał Rajmund Molnar, a po Patryku Paryzka ustawił się Górnik Łęczna. Mimo to - sztab uznał, że Kostorz nie będzie grał, dlatego zawodnik nie poleciał na obóz do Turcji.

Tym samym zakończyła się jego przygoda z Pogonią, która rozpoczęła się zimą 2022 r. Kostorz przyszedł z Legii, gdzie grał mało, ale dwukrotnie zdobywał mistrzostwo Polski. Jako junior grał m.in. w Podbeskidziu Bielsko-Biała, czeskiej MFK Karvina, Górniku Zabrze, Piastie Cieszyn, Podbeskidziu i latem 2019 związała się z Legią. Zagrał dla



Kacper Kostorz po raz ostatni zagrał dla Pogoni w styczniowym sparingu ze Świttem

niej w 12 meczach ligowych przez 2 lata (był też wypożyczony do Miedzi Legnica).

Transfer do Pogoni to była jego szansa na rozwój.

- Mamy pomysł na Kacpra - deklarował Dariusz Adamczuk, ówczesny dyrektor sportowy Pogoni.

Nie było jednak potwierdzenia tych zapowiedzi na boisku. Trener Kosta Runjaic na Kostorza stawiać nie chciał. Wiosną 2022 zagrał w 4 meczach (w roli zmiennika), a jesienią - w 1. Kostorz wiosną 2023 spędził na wypożyczeniu w Koronie Kielce. Zagrał w 12 meczach (wszystkie jako zawodnik wchodzący z ławki), zdobył 2 bramki. Kielecki klub nie zdecydował się jednak go

wykupić, więc wrócił do Pogoni.

W Szczecinie zostać nie chciał. Sezon 2023/24 spędził na wypożyczeniu w FC Den Bosch i na zapleczu holenderskiej ekstraklasy rozegrał bardzo dobry sezon. 38 występów i 16 bramek to była przepustka, by przejść do beniaminka elity NAC Breda. Tam już tak dobrze nie było - 24 występy i 3 bramki.

Holendrów też nie przekonał do wykupienia z Pogoni i przed startem sezonu 2025/26 miał wrócić do grona Portowców. Jego przyjazd opóźniał się, bo zawodnik szukał nowego klubu, ale trener Robert Kolendowicz ostatecznie dołączył go do składu

Pogoni. Jesienią zagrał u Kolendowicza i Thomasa Thomasberga w 10 meczach. 2 razy był w „11”, uzbierał 200 minut i nie zdobył bramek.

Było jasne, że nie ma dla niego przyszłości w Pogoni. Ostatecznie kontrakt został rozwiązany za porozumieniem stron.

Trzy dni po rozwiązaniu umowy Kostorz związał się z pierwszoligową Polonią Warszawa. Zawodnikiem „Czarnych Koszul” ma być do czerwca 2029 r.

Jak sobie poradzi? Przekonamy się za pół roku, ale musi być przygotowany na trudne chwile. Zna dobrze losy kolegów z Pogoni, którzy - z różnych względów opuszczali

szczeciński klub i wybierali inne kierunki w Polsce. Weźmy odejścia z ostatnich dwóch okienek transferowych.

Wahan Biczachczjan zimą 2025 r. trafił do Legii Warszawa. Chciał odejść, wydawało się, że przebiję się w warszawskim zespole. Szybko dostał szansę gry, ale równie szybko stracił mocną pozycję. Stał się rezerwowym. Na plus - zdobyty Puchar Polski, ale indywidualnie wciąż jest na gorszym poziomie niż był w Szczecinie.

Antoni Klukowski - młody zawodnik, rozpalona głowa. Latem szybko związał się z Widzewem, gdzie jego rola była marginalna (7 występów, 50 minut), a może być mu

jeszcze trudniej z występami, bo w Łodzi budują mocniejszą pacę.

Olaf Kurzawa - w Pogoni związał się z pierwszoligową Puszcą Niepołomice. I na tym skorzystał. 18 występów jesienią, 3 zdobyte bramki. Jeśli wiosna będzie jeszcze bardziej udana - może dostanie oferty z elity.

Rafał Kurzawa - w Pogoni zaczynał słabo, ale szczególnie za kadencji Roberta Kolendowicza był ważnym punktem zespołu. Tyle, że nie potrafił ustabilizować formy. Latem Pogoń nie przedłużyła z nim umowy, więc związał się z beniaminkiem ekstraklasy - Termalicią Nieciecza. Na początku pech, bo złapał uraz, ale wrócił do składu w 3. kolejce i zadebiutował z Pogonią. Trener Marcin Brosz dał mu zagrać w 15 meczach, ale tylko w 3 był w podstawowym składzie. Zazwyczaj wchodził, by pomóc w końcówkach spotkań.

Kacper Łukasiak i Marcel Wędrychowski - przeszli do GKS Katowice. Trener Rafał Górak chętnie na nich stawiał, ale Kacper i Marcel nie zbudowali sobie mocnej pozycji. Łukasiak 11 występów, 7 w podstawowym składzie. Miał kilka pozytywnych występów, ale bez przełomu. Wędrychowski grał w 17 meczach ligowych, ale jest w Katowicach jokerem. Na razie bez bramki.

Mariusz Malec też przeszedł do I ligi. Związał się ze Śląskiem Wrocław i po wyleczeniu kontuzji szybko stał się podstawowym zawodnikiem spadkowiczą z elity. Śląsk miał aspiracje, by do ekstraklasy wrócić szybko, szanse wciąż zachowuje, ale jesienią zajął 7. miejsce. ©©

REKLAMA

0011468434

70-784 Szczecin
ul. Struga 3
tel. 730 730 143

PŁYTKI DO KAŻDEGO WNĘTRZA

Tu zaczyna się styl

AUTO-WOJAK

Piotr Popiołek

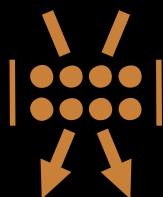
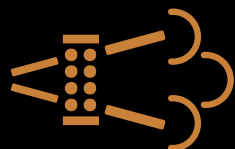
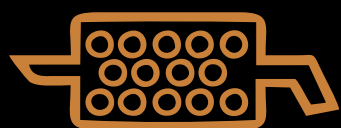
Szczecin
Santocka 44

Q SERVICE

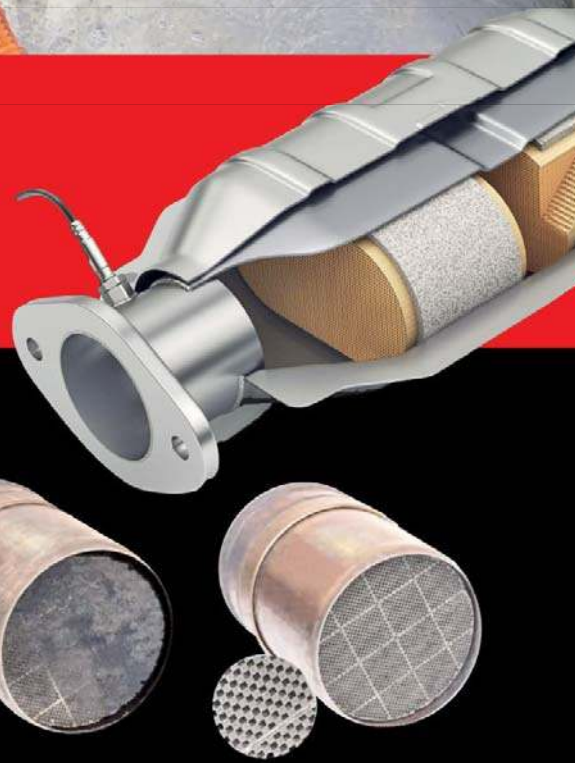
Castrol



REGENERACJA I CZYSZCZENIE FILTRÓW DPF/FAP SCR/KAT



**OBSŁUGUJEMY WSZYSTKIE SAMOCHODY
OSOBOWE / DOSTAWCZE / CIĘŻAROWE**



W OFERCIE TAKŻE:



- Diagnostyka silnika
- Oleje, filtry i płyny
- Paski i rozrządy

- Serwis klimatyzacji
- Układ hamulcowy
- Geometria kół, wymiana opon

- Wodorowanie silnika
- Dynamiczna wymiana oleju w automatycznej skrzyni biegów

tel. 607 313 711

biuro@auto-wojak.pl

www.auto-wojak.pl

Portowcy eksportowi. Piotrowski i Kozłowski mają najtrudniejszy początek nowego roku

Sebastian Szczytkowski
Sportowe Fakty

Sprawdzamy, jak wiedzie się bohaterom największych transferów z Pogoni Szczecin. Efthymis Koulouris strzela gola za golem w Arabii Saudyjskiej, Piotr Parzyśzek został mistrzem Finlandii, ale i niestety nie brakuje kontuzji.

Efthymis Koulouris (Al-Ula)

Greki rozpoczął ten sezon w Pogoni Szczecin. Nawet jeżeli zrobił to niemrawo i uskarżał się na dolegliwości zdrowotne, zdążył strzelić trzy gole. Efthymis Koulouris przeniósł się następnie do saudyjskiego drugoligowca Al-Ula, który zapłacił Pogoni za transfer trzy miliony euro. W Arabii Saudyjskiej napastnik potwierdza umiejętności, dzięki którym został królem strzelców w PKO Ekstraklasie. Strzelił gola już w debiucie i także w późniejszych spotkaniach częściej uderzał do bramki niż tego nie robił. Kibice w Szczecinie mają powody, żeby tęsknić za swoim superstrzelcem.

Jakub Piotrowski (Udinese Calcio)

Pierwszy z pechowych kontuzjowanych, których, niestety, nie brakuje wśród byłych piłkarzy Pogoni. Jakub Piotrowski doznał urazu kolana, który wyklucza go z meczów i treningów na kilka tygodni. Z klubem ze Szczecina żegnał się w 2018 roku, a belgijski KRC



Efthymis Koulouris

Genk zapłacił za niego dwa miliony euro. W zagranicznym etapie kariery klubowej długo szukał dla siebie dobrego miejsca. Znalazł je w Bułgarii i w Ludogorcu Razgrad, czym zapracował na transfer do Udinese Calcio. Pod skrzydłami trenera Kosty Runjaica, z którym poznał się w Pogoni, zaczął grać często w Serie A. Szkoda, że zatrzymała go kontuzja.

Mateusz Łęgowski (Eyupspor)

Piłkarz grający na podobnej pozycji do Jakuba Piotrowskiego w środku pola. Także mający za sobą przeszłość w reprezentacji Polski, choć bardzo epizodyczną. Przed obecnym sezonem rozstał się ostatecznie z Salernitaną, która w 2023 roku zapłaciła Pogoni Szczecin trzy miliony euro za transfer Mateusza Łęgowskiego. Pomocnik wielkiej kariery we Włoszech nie zrobił, a jego nowym domem stała się Turcja. W barwach Eyupsporu miał możliwość zagrania między innymi przeciwko Galatasarayowi. Pomimo możliwości, postanowił na razie nie wrócić do Polski.

Adrian Benedyczak (Parma)

Napastnik, grający nieraz na pozycji skrzydłowego, także wybrał włoski kierunek, choć północ, a nie południe Italii. Od 2021 roku jest nieprzerwanie związany z Parmą, która zapłaciła Po-

Ciąg dalszy na str. 24

REKLAMA

0011469891

BENITECH
techniki osłonowe



www.benitech.pl

WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU!

BRAMY • OGRODZENIA • OKNA • DRZWI

AUTORYZOWANY SALON HÖRMANN I WIŚNIEWSKI

Tylko u nas znajdziesz pełną ofertę w jednym showroomie!

HÖRMANN



WIŚNIEWSKI

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA

ul. Spółdzielców 8Ł, 72-006 Mierzyn | tel. 500 220 036



Nowe Centrum Rozrywki MK Bowling w Szczecinie

TO IDEALNE MIEJSCE, ABY POŁĄCZYĆ ZABAWĘ I RYWALIZACJĘ

DO PAŃSTWA DYSPOZYCJI:

- 16 nowoczesnych torów do gry w kręgle – emocje i sportowa rywalizacja
- 6 stołów bilardowych – klasyczna rozrywka w dobrym stylu
- 4 tematyczne pokoje karaoke – świetna zabawa i wspólne śpiewanie
- 3 stoły Shuffleboard – oryginalna gra zespołowa na długie godziny
- 3 automaty do Darta – ulubiona gra pubowa w nowoczesnym wydaniu
- Salon gier – rozrywka dla każdego, pełna emocji i adrenaliny
- transmisje wydarzeń sportowych w TV

DLACZEGO MY?

- Elastyczne podejście do każdej grupy
- Możliwość rezerwacji wybranych stref lub całego obiektu
- Profesjonalna obsługa gastronomiczna – kuchnia i bar
- Pomoc w organizacji turniejów i animacji integracyjnych
- Nowoczesne, klimatyczne wnętrza w stylu loftowym

Z NAMI ZORGANIZUJESZ:

- Spotkania integracyjne i firmowe
- Eventy branżowe i szkolenia z elementem rozrywki
- Imprezy okolicznościowe i jubileusze firmowe
- Turnieje i rozgrywki sportowo-rekreacyjne
- Urodziny
- Wieczory kawalerski i panieńskie
- Wszystko to, co wpadnie nam lub Wam do głowy



Szczecin, ul. Milczańska 31F
(Stare Tesco)

hit2fit@mkbowling.pl
biuro.hit2fit@mkbowling.pl
tel. 572 766 852





FOT. UDINESE TWITTER

Jakub Piotrowski*Ciąg dalszy ze str. 22*

goni Szczecin 2,4 miliona euro za sprowadzenie do siebie piłkarza ofensywnego. Adrian Benedyczak przeżył ze swoim zespołem i spadek, i awans do włoskiej elity. Na dobre nie rozwinął jednak skrzydeł w żadnym sezonie. Jesienią strzelił po голу w dwóch kolejnych spotkaniach, ale później wrócił na ławkę rezerwowych.

Piotr Parzyszek

Polska, Holandia, Anglia, Belgia, Dania, Włochy, Hiszpania, Finlandia. Lista krajów, w których Piotr Parzyszek miał chociaż jeden klub, robi wrażenie. W poprzednim sezonie był napastnikiem Kuopiona Palloseura, któremu w jednej rundzie pomógł siedmioma bramkami w zdobyciu mistrzostwa Finlandii. Grał także w Lidze Konferencji, w której

Kuopion będzie w lutym przeciwnikiem Lecha Poznań. Zagra o awans do najlepszej szesnastki już bez Piotra Parzyszka, który niespodziewanie odszedł z klubu po zakończeniu sezonu. W Pogoni nie zostawił pozytywnych wspomnień, ale w Finlandii mogą za nim tęsknić.

Pontus Almqvist (Parma)

W Pogoni nie spędził dużo czasu, ale na zawsze zapisał się jako strzelec pierwszego gola na otwartym w pełni stadionie. Grał na zasadzie wypożyczenia przez pół roku, w czym była zasługa trenera Jensa Gustafssona. Następnie dostał bezkonkurencyjnie lepszą ofertę od US Lecce, do którego przeniósł się na zasadzie wolnego transferu. Przed poprzednim sezonem dołączył do Adriana Benedyczaka w Parmie.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Adam Buksa

Gra sporo, ale statystykami w ofensywie nie robi dobrego wrażenia.

Joao Gamboa (Jeonbuk)

Pogoń szuka solidnego piłkarza na pozycję defensywnego pomocnika. Robi to od momentu rezygnacji z Joao Gamboi przed aktualnym sezonem. Z kolei Portugalczyk podjął rewolucyjną decyzję o przeprowadzce do Korei Południowej. 29-latek został zawodnikiem Jeonbuk i w listopadzie cieszył się zdobyciem mistrzostwa kraju. Było to świetne rozpoczęcie przygody na Dalekim Wschodzie. Od początku grudnia trwa przerwa przed nowym sezonem i wyzwaniem dla Joao Gamboi.

Kacper Kozłowski (Gaziantep)

Wróżono mu wielką karierę w dużych europejskich

ligach. Jak to się skończy, nie wiadomo, ale idzie topornie. Brighton and Hove Albion zapłaciło za Kacpra Kozłowskiego 11 milionów euro, co jest bezprecedensowym rekordem sprzedażowym Pogoni Szczecin. Uczestnik mistrzostw Europy nie zadebiutował w Premier League i zaczął tułać się po ligach spoza topowej piątki na kontynencie. Od 2024 roku Kacper Kozłowski jest piłkarzem tureckiego Gaziantepu. W okresie przygotowań do rundy wiosennej złamał rękę i przechodzi rekonwalescencję po operacji.

Adam Buksa (Udinese Calcio)

Jeszcze jeden piłkarz, który pauzuje z powodu problemu ze zdrowiem. Przed sezonem dołączył do Udinese Calcio, w którym może występować wspólnie z Jakubem Piotrowskim pod skrzy-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kacper Kozłowski

dłami trenera Runjaicia. Klub z Udine jest pierwszym w karierze napastnika w jednej z pięciu topowych lig w Europie. W Serie A strzelił na razie jednego gola. Skuteczniejszy był w Stanach Zjednoczonych, Turcji czy Danii, ale absolutnie nie powiedział jeszcze ostatniego słowa w Udinese. Spośród byłych Portowców najbliższą mu do reprezentacji Polski.

Sebastian Walukiewicz (US Sassuolo)

Coraz trudniej wymienić wszystkie kluby, które reprezentował w Serie A po odejściu z Pogoni Szczecin. Cagliari Calcio zapłaciło za środkowego obrońcę 3,5 miliona złotych w 2018 roku. Później były jeszcze Empoli, Torino, a jest US Sassuolo. Sebastian Walukiewicz praktycznie nie opuszcza podstawowego składu beniaminka.

We Włoszech wyrobił sobie bardzo solidną markę, a w listopadzie mógł znaleźć się na zgrupowaniu reprezentacji Polski. Selekcjoner Jan Urban tłumaczył jednak brak powołania tym, że piłkarz nie odbierał telefonu.

Sebastian Kowalczyk

Z Pogoni Szczecin trafił do Houston Dynamo. Poznał zalety i wady życia w Stanach Zjednoczonych. Trudno powiedzieć, że podbił MLS, ale poradził sobie za Oceanem Atlantyckim. Po wygaśnięciu kontraktu zdecydował się na powrót do Polski. Sebastian Kowalczyk mówił o otwarciu, że priorytetem jest ponowne dołączenie do Pogoni Szczecin, ale podobnego entuzjazmu nie było w klubowych gabinetach. Także kibice spirali się, czy to na pewno dobry pomysł. Wiadomo już, że nie uda się tego sprawdzić. ©©

REKLAMA

0011469985

**MALOWANIE24H**

ANTYKOROZJA BUDOWNICTWO PRZEMYSŁ

- antykorozja stali i betonu
- malowanie ogniochronne
- oznakowanie poziome parkingów
- organizacja ruchu, malowanie linii
- posadzki żywiczne
- malowanie hal i obiektów budowlanych

tel. 605 836 376
biuro@malowanie24h.pl

www.malowanie24h.pl

profi-mal
PROFESSIONAL PAINTING SERVICE

ul. Modra 34
71-220 Szczecin



Pogoń Szczecin ma nowy tunel. Ufundował go STS, partner „Portowców”

Nowy tunel Pogoni Szczecin ujrzał oficjalnie światło dzienne. Po latach bez tunelu z prawdziwego zdarzenia, teraz „Duma Pomorza” ma jeden z najpiękniejszych tuneli na piłkarskiej mapie Polski. Ufundował go STS, Partner Wiodący Pogoni Szczecin i lider rynku bukmacherskiego w Polsce, a projekt w głosowaniu wybrali kibice.

Realizacja inicjatywy STS i Pogoni Szczecin zakończyła się sukcesem - zwycięski projekt tunelu, wybrany przez fanów w głosowaniu,

został oficjalnie „odstonięty” podczas briefingu prasowego na stadionie Pogoni. Fani „Portowców” mogli głosować na jeden z dwóch przygotowanych projektów w mediach społecznościowych STS oraz klubu. Oddano ponad 2 800 głosów, a zdecydowanym zwycięzcą okazał się projekt nr 1, zdobywając ponad 2 200 polubień. - Cieszymy się, że jako fundator tunelu wspólnie z Pogonią Szczecin zrealizowaliśmy inicjatywę angażującą kibiców, bo to właśnie oni mogli wybrać, jak będzie wyglądał nowy tunel. Dzięki tej kolej-

nej już wspólnej akcji, STS po raz kolejny udowodnił, że jest zaangażowanym sponsorem, którego celem jest realizacja ważnych inicjatyw dla klubu i całej społeczności kibiców. Dzięki nam i doskonałej współpracy z Pogonią, od dziś „Duma Pomorza” zyskała tunel, na jaki zasługuje - mówi Paweł Sikora, Head of PR & Sponsorship w STS.

- To dla nas niezwykle ważne, aby każdy element infrastruktury naszego stadionu oddawał ducha Pogoni Szczecin i zarazem budował mocne fundamenty toż-

samości klubu. Tunel to miejsce szczególnie. To tutaj zawodnicy koncentrują się przed wyjściem na murawę i to stąd ruszają do walki o zwycięstwo w każdym domowym meczu. Jesteśmy wdzięczni STS za tę inicjatywę oraz za to, że po raz kolejny pokazali, jak owocna może być współpraca klubu ze wspierającym, zaangażowanym Partnerem. Fakt, że o ostatecznym wyglądzie tego miejsca zdecydowali nasi kibice, nadaje temu projektowi wyjątkowego znaczenia - mówi Tan Kesler, CEO Pogoni Szczecin.

Nowa oprawa tunelu mocno nawiązuje do tożsamości Pogoni Szczecin oraz jej przydomka - „Portowcy”. Lewa ściana tunelu prezentuje mapę inspirowaną dawnymi mapami żeglarskimi, łącząc motywy klubowe z historycznymi odniesieniami do Szczecina jako miasta portowego. Prawa strona to surowa, industrialna estetyka, przywołująca na myśl stalową burtę statku i stoczniowe dziedzictwo miasta. Całość dopełnia duży herb Pogoni Szczecin, podświetlony LED-ami, który nadaje przestrzeni prestiżowy charakter.

Rozmowa z Pawłem Sikorą, Head of PR & Sponsorship w STS.

Jak postrzegacie klub po powrocie do współpracy?

Wracaliśmy do Pogoni po raptem dwóch sezonach przerwy, więc w tamtym momencie nie było zaważalnych zmian. Te, dość naturalnie, zaczęły się w momencie sprzedaży klubu. Dziś Pogoń działa transparentnie, w ogromnej większości spłaciła swoje zobowiązania. Zadbano więc o niezbędne podstawy do tego, by budować przyszłość klubu na silnych fundamentach. Doceniamy to, bo zależy nam na stabilnych partnerstwach. Wierzymy w projekt, który tworzy się w Szczecinie. Czy już jesteście przekonani, że będziecie rozwijać współpracę na kolejny sezon? Obie strony tego chcą, więc jestem dobrej myśli.

Skąd pomysł na akcję tunelową?

Jako sponsor nie ograniczamy się tylko do comiesięcznych płatności za ekspozycję reklamową na stadionie czy strojach piłkarzy. Zależy nam, żeby czynnie uczestniczyć w życiu klubu, a w ramach prowadzonych akcji realnie mu pomagać i wspierać go. Chcemy też angażować kibiców, by ich głos liczył się w naszych inicjatywach. Na te

wszystkie potrzeby doskonale odpowiadała właśnie „akcja tunelowa”. Klub zyskał piękną, nowoczesną przestrzeń, kibice wybrali finalny projekt, a my jako zaangażowany sponsor i partner Pogoni to wszystko umożliwiliśmy i sfinansowaliśmy całą metamorfozę.

Jakie macie pomysły dla kibiców na nowy sezon?

Zamknęliśmy wspomniany projekt tunelowy – największy w całej historii naszej współpracy z Pogonią. Teraz skupiamy się na mocnych aktywacjach dnia meczowego poprzez strefy kibica, konkursy – zarówno w mediach społecznościowych, jak i w przerwach meczów na stadionie. Chcemy działać nie szablonowo – dlatego na pewno do Szczecina zawita ponownie nasza mobilna strefa w postaci promo trucka, który był tu obecny podczas meczu STS Pucharu Polski z Widzewem i cieszył się gigantycznym zainteresowaniem kibiców. Szykujemy też kontynuację akcji wspierającej leczenie Roberta Dymowskiego, którą zapoczątkowaliśmy już w tym sezonie. Ponadto cały czas rozmawiamy z klubem o kolejnych wspólnych inicjatywach, więc krótko mówiąc – dzieje się dużo i dużo



dziać się będzie za sprawą STS w Szczecinie.

Ile pieniędzy otrzymuje Pogoń za współpracę?

Jasnym jest, że nie mogę podać tutaj dokładnych kwot. Natomiast suma, którą obecnie od STS otrzymuje Pogoń jest po pierwsze ponad dwukrotnie wyższa niż w sezonie 2024/2025, gdy nie byliśmy obecni na strojach z naszym logotypem.

To dobry, mieszczący się w rynkowych realiach kontrakt. Czy po średnio udanej jesieni rozmawialiście nad modyfikacją umowy, by jeszcze mocniej zmotywować Portowców do walki o utrzymanie lub coś więcej? Umowę zmodyfikowaliśmy po sezonie 2024/2025, gdy zwiększyliśmy zaangażowanie w klubie i weszliśmy z logotypem na tył koszulek, stając się jednym z trzech największych

klubowych sponsorów. W trakcie obecnych rozgrywek współpracujemy na wynegocjowanych przed sezonem warunkach – nic tutaj się nie zmieniło.

Jak postrzegacie ligę?

Liga, zwłaszcza w tym sezonie, jest bardzo wyrównana. Lidera i ostatnią drużynę w tabeli dzieli 11 punktów. To bardzo mało. Dlatego wierzymy, że Pogoń złapie wiatr w żagle i zakończy sezon na dużo lepszej pozycji niż ta, na której była po jesieni.

Czym wyróżnia się Szczecin i Pogoń na tle ligowej konkurencji?

W Szczecinie jest wszystko to, co potrzebne, by powiedzieć, że Pogoń to topowy polski klub. Oczywiście, w tym sezonie brakuje na razie wyniku, a długofalowo potrzebne są trofea. Ale zmiany, które tutaj zachodzą, mają to zmienić, za co mocno trzymamy kciuki. To, co zasługuje na wielkie uznanie w Pogoni, to na pewno kibice. Stadion nieraz wyprzedaje się całkowicie na mecze; nawet gdy drużynie idzie gorzej, to na trybunach zasiada kilkanaście tysięcy fanów, którzy robią świetną atmosferę. To siła i wielka wartość Pogoni.

KTO ZOSTANIE PIŁKARZEM SEZONU 2025/26 W POGONI?

PO JESIENI NAJBLIŻEJ TEGO JEST KAMIL GROSICKI

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Po każdym meczu „Głos” wystawiał piłkarzom Pogoni Szczecin noty w skali od 1 do 10. Za nami jesieńna część, którą wygrał kapitan zespołu Kamil Grosicki. Na podium też Linus Wahlqvist i Valentin Cojocar.

Za Pogonią średnia lub słaba runda, pożegnanie z Pucharem Polski, więc to wszystko miało wpływ na wystawiane noty. Było to widoczne w porównaniu do choćby poprzedniego jesieni. Wtedy liderem na półmetku był Leonardo Koutris, który zgromadził prawie 20 punktów więcej niż obecny lider, a 11 piłkarzy przekroczyło barierę 100 punktów, a obecnie tylko 3. I ta różnica nie wynika tylko z tego, że jesienią 2024 Portowcy rozegrali więcej spotkań (21, a ostatnio 20).

Po zsumowaniu punktów wystawianych po każdym meczu o stawkę - piłkarzem jesieni 2025 w Pogoni został Kamil Grosicki. Nie pierwszy raz kapitan Pogoni wygrywa w plebiscycie „Głosu”. Za nim Linus Wahlqvist oraz Valentin Cojocar.

Niespodzianki? Raczej nie. Grosicki z grona zawodników na podium zagrał we wszystkich spotkaniach, zawsze punktował, a że ofensywa Pogoni zazwyczaj opiera się właśnie na nim - najłatwiej mu zapunktować. W porównaniu z nim dużo trudniej punkty gromadził szwedzki obrońca, a notowania rumuńskiego bramkarza byłyby jeszcze wyższe, gdyby drużyna osią-



Efthymis Koulouris

gała gorsze wyniki, a do pracy Cojocar nie byłoby zastrzeżeń.

KLASYFIKACJA JESIENI WEDŁUG SUMY PUNKTÓW

1. Kamil Grosicki	110
-------------------	-----



Dante Stipica

2. Linus Wahlqvist	108	5. Musa Juwara	95
3. Valentin Cojocar	100	6. Fredrik Ulvestad	93
4. Leonardo Koutris	99	7. Adrian Przyborek	87

8. Paul Mukairu	80
9. Marian Huja	78
10. Dimitrios Keramitsis, Danijel Loncar, Mor Ndiaye	68
13. Rajmund Molnar	66
14. Sam Greenwood	63
15. Jose Pozo	54
16. Kacper Smoliński	49
17. Jan Biegański	42
18. Leo Borges	37
19. Hussein Ali, Efthymis Koulouris, Kacper Kostorz	20
22. Krzysztof Kamiński	17
23. Patryk Paryzek, Jakub Lis, Benjamin Mendy II	

Maciej Wojciechowski zagrał trzykrotnie, ale bez oceny.

KLASYFIKACJA JESIENI WEDŁUG ŚREDNIEJ PUNKTÓW, ALE BRALIŚMY POD UWAGĘ TYLKO TYCH PIŁKARZY, KTÓRZY PUNKTOWALI W MINIMUM 6 SPOTKANIACH.

1. Dimitrios Keramitsis	6,18
2. Kacper Smoliński	6,13
3. Adrian Przyborek	5,80
4. Linus Wahlqvist	5,68
5. Musa Juwara	5,59
6. Valentin Cojocar	5,56
7. Kamil Grosicki, Rajmund Molnar	5,5
9. Leo Borges	5,29
10. Jan Biegański, Sam Greenwood	5,25
12. Mor Ndiaye	5,23
13. Marian Huja	5,2
14. Fredrik Ulvestad	5,17
15. Leonardo Koutris	4,95
16. Jose Pozo	4,91
17. Danijel Loncar	4,86
18. Paul Mukairu	4,71

Kto wygra klasyfikację za cały sezon? Nie ma co ukrywać, że najpoważniejsi kandydaci to Grosicki, Wahlqvist, Cojocar oraz Leonardo Koutris. Straty pozostałych są już znaczące. ZWYCIĘZCY PLEBISCYTU „GŁOSU” W 5 OSTATNICH LATACH:

Sezon 2024/25: Efthymis Koulouris
Sezon 2023/24: Efthymis Koulouris
Sezon 2022/23: Kamil Grosicki
Sezon 2021/22: Dante Stipica
Sezon 2020/21: Dante Stipica ©



REKLAMA

0011466955

HULTAFORS GROUP LOGISTICS ORAZ SNICKERS WORKWEAR OUTLET WSPIERAJĄ POGOŃ, DZIAŁAJĄC W GRONIE BIZNESOWEJ DUMY POMORZA



IDZIESZ NA MECZ POGOŃ?  POKAŻ BILET LUB KARNET I ZGARNIJ 30% RABATU NA WSZYSTKO

– W DNIU MECZU ORAZ 2 DNI PRZED I PO (BEZ NIEDZIEL).

AKCJA TRWA DO KOŃCA RUNDY WIOSENNEJ 2026!

Snickers Workwear Outlet

ul. Santocka 39, Szczecin
Znajdziesz Nas na  

REKLAMA

0011466814



Fabryka Metalu

STAŁ W NAJLEPSZEJ FORMIE



TWÓJ POMYSŁ. NASZ METAL.



ZAKRES PRAC:

- konstrukcje stalowe z czarnej stali, stali nierdzewnej i aluminium;
- balustrady, ogrodzenia, barierki;
- stalowe meble i elementy wyposażenia – stoły, regały, półki, lampy;
- schody, drzwi, drabiny.



NOWOCZESNY DESIGN ZAMKNIĘTY W STALI

PROFESJONALNE MALOWANIE PROSZKOWE

PIASKOWANIE I ZABEZPIECZENIA ANTYKOROZYJNE

NAPRAWY SPAWALNICZE I ŚLUSARSKIE



TRWAŁE KONSTRUKCJE, ESTETYKA WYKONANIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO KAŻDEGO ZADANIA!

Fabryka Metalu

 ul. Mieszka I 80, 71-011 Szczecin  507-083-299  biuro@fabrykakolorow.com
 www.fabrykametalu24.pl  /malarniaproszkowa

Dawid Stempień: Wierzę w tę drużynę i w to, że na wiosnę zobaczymy odmienioną Pogoń

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Atmosfera jaka panowała na stadionie była zupełnie inna niż ta w Pyrzycach i sprawiła, że kibicowanie Portowcom stało się naturalne i trwa do dziś - mówi Dawid Stempień, kibic Pogoni, który jest również kolekcjonerem koszulek piłkarskich i wiceprezesem fundacji KitsUp.

Która to będzie już Pana wiosna na Twardowskiego?

Dawid Stempień: Pierwszy mecz na którym byłem to lata 90. - spotkanie z GKS Katowice. Słabo go pamiętam, bo byłem jeszcze w wieku przed-szkolnym. Takie regularne wizyty na Twardowskiego zaczęły się u mnie na studiach, czyli 18 lat temu. Pogoń grała wtedy w IV lidze i „odradzała” się na nowo, po nieudanej próbie przekształcenia jej w brazylijską przez ówczesnego właściciela klubu Antoniego Ptaka. Miałem wtedy możliwość obserwować z trybun jak wyglądała droga awansu od IV ligi do ekstraklasy, na starym jeszcze stadionie. Z tamtego okresu szczególnie zapamiętałem mecz z Sokołem Pyrzyce. Pochodzę z Pyrzyce, tam się wychowałem. To był specyficzny mecz, zakończony wynikiem 7:3 dla Pogoni i jedyny przypadek, kiedy miałem wątpliwości której drużynie kibicować, ponieważ w Sokole grało sporo moich znajomych. Chęć dodać, że od dziecka interesowałem się piłką nożną i chodziłem regularnie na stadion Sokoła. Już wtedy oglądanie meczów z trybun robiło na mnie wrażenie. Jednak jakoś nie ciągnęło mnie wtedy do grania w trampkarzach czy juniorach. Zmieniło to się dopiero pod koniec studiów i nawet kilka razy udało się zagrać w barwach Sokoła w okręgówce, a później regularnie w A i B Klasach w rezerwach. Wracając do pytania dlaczego zacząłem kibicować Pogoni... to powiem, że Pyrzyce od Szczecina oddalone są o przysłowiowy rzut beretem. Nie było więc daleko, żeby pojechać na mecze z tatą i wujkiem. Atmosfera jaka panowała na stadionie była zupełnie inna niż ta w Pyrzycach i sprawiła, że kibicowanie Portowcom stało się naturalne i trwa do dziś.



Dawid Stempień (z prawej) z grafikem Pogoni Michałem Madejem

Które z wydarzeń w historii Pogoni Pan uważa za najważniejsze?

Jeśli chodzi o wydarzenia sportowe to na pewno finały Pucharu Polski i ostatnie sezony ligowe, które Pogoń regularnie kończyła sezon w TOP4 w Ekstraklasie. W Szczecinie i w całym regionie zrobiła się dzięki temu moda na Pogoń, a kibice zaczęli ponownie wierzyć w pierwsze trofeum w historii. Pomogło na pewno w tym wszystkim wybudowanie nowoczesnego stadionu, co niewątpliwie również było ważnym wydarzeniem w historii i przyciągnęło kibiców na stadion. Dla mnie osobiście ważnym wydarzeniem, które pamiętam do dziś, był sparing z wspomnianym już wcześniej Sokołem w 2000 roku. Do Pyrzyce przyjechał wtedy m.in. Radek Majdan, Robert Dymkowski, Bartek Ława, a trenerem był Albin Mikulski. Wtedy też zaczęła się moja przygoda ze zabieraniem autografów i kibicowaniem Portowcom. To były oczywiście inne czasy, ale ostatnio Pogoń znów wróciła do odwiedzania regionów pod hasłem „W Po-

goni za regionem”, co mnie bardzo cieszy.

Co w Pana odczuciu doprowadziło do ubiegłorocznego kryzysu?

Głównie brak stabilności w klubie, wąska kadra oraz zawirowania związane z przejęciem klubu przez nowego właściciela. Na jaw wyszło także duże zadłużenie klubu i nie wiadomo było, jaka przyszłość czeka Pogoń Szczecin. Te wszystkie sprawy nie sprzyjały budowaniu dobrej atmosfery wokół drużyny, a zawodnicy nie mogli w 100 procentach skupić się tylko na grze. Mimo tego drugi rok z rzędu zegraliśmy w finale PP i paradoksalnie mógł to być najlepszy sezon w historii klubu i pierwsze trofeum. Niestety po raz kolejny się nie udało. Uważam, że w przerwie zimowej odeszło kilku bardzo ważnych zawodników - takich jak Wahan Biczachczjan czy Alex Gorgon. Końcówka sezonu była intensywna i wtedy zbyt krótka kadra miała duży wpływ na słabe mecze pod koniec sezonu. Zwyczajnie zabrakło nam sił. Porażka z Radomiakiem, remisy z Lechią

i w ostatnim meczu z Jagiellonią sprawiły, że zabrakło punktów na zajęcie 3. miejsca gwarantującego eliminacje do Ligi Konferencji. W finale PP walczyliśmy z Legią do ostatniej minuty, ale tu też ewidentnie brakło jakościowych zmienników i przegraliśmy 3:4.

Jak Pan ocenia pierwszy rok (jeszcze niepełny) rządów Alexa Haditagniego?

Na pewno nie można odmówić Alexowi zaangażowania i determinacji w przejęciu klubu. Może nie do końca to wyglądało tak jak powinno, ale mimo wszystko Alex dopiął swego. Tym uporem uodowodnił, że zależało mu na Pogoni od samego początku. Dużo także zainwestował w klub od samego początku, głównie na spłatę zadłużeń po poprzednim właścicielu, ale też na transfery. Ten rok był pod tym względem intensywny, do czego w ostatnich latach nie byliśmy przyzwyczajeni. Czy były to transfery udane i przemyślane? Pewnie nie do końca, skoro jesteśmy na tak niskiej pozycji w lidze. Niemniej jednak wierzę w ten projekt i jeśli tylko wróci stabi-

lizacja i normalność, to myślę, że pójdą za tym także wyniki sportowe. Generalnie za ten rok nowego właściciela to na plus zasługuje uratowanie klubu przed bankructwem. Dzięki środkom zainwestowanym przez Alexa uregulowane zostały zaległości wobec piłkarzy, trenerów oraz pracowników, dzięki czemu Pogoń mogła otrzymać licencję na grę w Ekstraklasie i przystąpić do kolejnego sezonu. Pozytywne jak dla mnie było także zakontraktowanie byłego mistrza świata Benjamina Mendy'ego. Transfer może na ten moment bardziej medialny, ale prezes zapowiadał, że chce globalnie rozwijać markę Pogoni i to mu się udaje. Na minus na pewno wzrost cen karnetów mimo wcześniejszych deklaracji, że pozostaną one bez zmian, przez co stracił zaufanie wśród części kibiców. Wydaje mi się także, że styl komunikacji i wyciąganie niektórych spraw klubowych publicznie nie powinno mieć miejsca, czy konflikty z lokalnymi dziennikarzami. Nawet jeśli Alex uważał, że ktoś szkodzi Pogoni swoimi wypowiedziami to w mojej opinii za-

brakło dialogu, żeby inaczej załatwić takie sprawy.

Co nie zagrało jesienią, że Portowcy zimowali na mało bezpiecznej pozycji?

No właśnie brak tej stabilizacji. Zmiana trenera, nowi zawodnicy, odejścia z klubu. Szybko też straciliśmy także najlepszego napastnika z poprzedniego sezonu Efthymisa Koulourisa nie mając godnego zastępcy. Dodatkowo bardzo słaba gra w obronie i aż 32 stracone bramki, co daje nam trzeci najgorszy wynik w lidze. O ile u siebie potrafiliśmy grać naprawdę dobrze (np. zwycięstwo z Rakowem 2:0) to na wyjeździe zdobyliśmy zaledwie 5 punktów w 9 spotkaniach. To musi się na pewno zmienić, żeby móc odbić się od dolnej części tabeli.

Co nas czeka wiosną?

Liczę, że solidnie przepracowaliśmy przerwę zimową i na wiosnę wstąpi w drużynę nowa energia. Kluczową moim zdaniem informacją było przedłużenie kontraktu dla Kamila Grosickiego oraz zakontraktowanie nowych zawodników. Ważne, że to wszystko odbyło się przed obozem i wszyscy zawodnicy mogli od początku przygotowywać się do nowej rundy z zespołem. Szkoda na pewno kontuzji Rajmunda Molnara, którego gra wyglądała coraz lepiej, a z którego do końca sezonu Pogoń nie będzie mogła skorzystać. Na ten moment jesteśmy na 10. miejscu w tabeli ze stratą 8 punktów do miejsca gwarantującego grę w europejskich pucharach i 9 punktów do lidera, ale również tylko z 1 punktem przewagi nad strefą spadkową. Pierwsza spotkaniem w rundzie wiosennej, pokażą czy będziemy grać o utrzymanie czy coś więcej. Wszystko się może wydarzyć, ponieważ tabela Ekstraklasy jest bardzo spłaszczona punktowo. Ja wierzę w tę drużynę i na wiosnę zobaczymy odmienioną Pogoń.

Czy rola kibica ułatwia Panu „polowanie” na koszulki?

Nie kolekcjonuję koszulek meczowych i nie proszę o nie zawodników. Nie mam też nic przeciwko temu, kiedy za-

Ciąg dalszy na str. 30



Razem osiągamy mistrzowskie wyniki!



+48 510 063 796
www.sidweld.pl

**Dołącz do naszego
zespołu spawaczy**



Ciąg dalszy ze str. 28

wodnicy rozdają je kibicom - kolekcjonerom. Znam kilku osobiście i wiem, jaką kolekcją mogą się pochwalić, ale też to, ile ich to kosztuje. Inaczej jest, jeśli koszulki trafiają na następny dzień na sprzedaż w internecie. Takiej postawy oczywiście nie pochwalam, ale niestety takie sytuacje też się zdarzają. W moim przypadku „polowanie” polega bardziej na zbieraniu autografów na własnych koszulkach czy kartach kolekcjonerskich. Oczywiście dużo łatwiej jest zbierać autografy zasiadając na trybunie VIP, ponieważ jest się bliżej ławki rezerwowych zarówno gospodarzy jak i gości, co znacznie ułatwia kontakt z piłkarzami i trenerami.

Kiedy rozpoczęła się pana przygoda/pasja z kolekcjonowaniem koszulek?

Na początku była to przygoda, która z czasem przerodziła się w pasję, trwająca od 2021 roku do dziś. Zaczęło się od obserwowania na platformie X profilu „Stadionowe Lumpy”. Prowadził go wtedy Maciej Nowak, a zdjęcia koszulek (oczywiście znalezionych w lumpeksach), które udostępniał wydawały się aż nieprawdziwe, bo takie „perełki” można było tam znaleźć. Postanowiłem, że sam spróbuję, a po raz pierwszy do lumpeksu zabrała mnie moja żona. I rzeczywiście udało się znaleźć mnóstwo koszulek, za naprawdę niską cenę. Obecnie moja kolekcja liczy ponad 300 koszulek, z różnych klubów i reprezentacji. Z tych najlepszych wspomnę o Arsenalu z sezonu 1986/87. Miałem też meczową koszulkę Amiki Wronki, która należała do Tomasza Suwarego. Z Tomkiem spotkałem się jakiś czas temu, ponieważ chciał ją bardzo odzyskać. Okazało się, że Tomek jest menadżerem byłego zawodnika Pogoni Sebastiana Walukiewicza, więc wymieni-



Spółeczność KitsUp z zaproszonymi gośćmi - m.in. byłymi piłkarzami Pogoni - Radosławami Majewskim i Majdanem

łem się z nim na meczową koszulkę Empoli.

Niedawno pochwalili się Pan zamkniętym projektem zebrania koszulek reprezentacji 2002. Skąd ten pomysł? Dlaczego akurat ta kadra?

Tak, udało się zamknąć ten projekt w niecałe dwa lata. Na wstępie chcę tylko zaznaczyć, że wszystkie koszulki są oczywiście oryginalne z tamtych lat, jednak tzw. namesy, czyli nazwiska oraz numery robiłem sam, na podstawie zdjęć z internetu. To była jedyna opcja, ponieważ oryginalne koszulki meczowe z tego mundialu są bardzo trudne do zdobycia, wręcz niemożliwe. Zaczęło się od koszulki Radosława Kałużnego. Bardzo chciałem mieć jego koszulkę z autografem w kolekcji, gdyż ceniłem jego grę w tamtym czasie. Pomyślałem więc, dlaczego nie zrobić jej

samemu? Autograf pomógł mi załatwić Piotr Wołosik, dziennikarz z „Przeglądu Sportowego” i tak to się zaczęło. A dlaczego akurat kadra z MŚ 2002 z Korei i Japonii? To był pierwszy mundial, który świadomie oglądałem i pamiętam. Mecze Polaków zdarzały się w czasie szkoły, więc oglądaliśmy je z nauczycielami zamiast lekcji w-f. Mimo, że nie poszło nam delikatnie mówiąc najlepiej, to mam jakiś sentyment do tego mundialu. Dodam, że oprócz koszulek zbieram też wszystkie gadżety i wszystko co związane z MŚ 2002, więc jakby ktoś, coś miał, to proszę o sygnał.

Coraz też głośniej o społeczności KitsUp. Jakby Pan zaprezentował ideę i środowisko?

Zacznę może od wyjaśnienia dla tych, którzy o nas nie słyszeli, co kryje się pod nazwą

KitsUp. Społeczność KitsUp to przede wszystkim kolekcjonerzy i pasjonaci koszulek piłkarskich. Jesteśmy po to, aby zrzeszać całe środowisko koszulkowe, a także przestrzegać i w pewien sposób walczyć z fejkami, których ostatnimi laty mnóstwo na różnych portalach typu Vinted, OLX czy na grupach Facebookowych. Organizujemy jako jedyni w kraju eventy kolekcjonerów koszulek na których można kupić koszulkę, wymienić się z innymi lub sprawdzić autentyczność swoich, ale nie tylko. Do tej pory gościliśmy ponad 30 wystawców z całej Polski. Na eventach organizujemy także aukcje charytatywne oraz panele tematyczne czy quizy sportowe z nagrodami. Warto wspomnieć, że naszymi ambasadorami są dziennikarze: Michał Pol, Tomek Witas, Adam Kotleszka i youtuber Maciek „Fo-

otroll” Krawczyk, których gościmy na każdym naszym eventcie. Oprócz wspomnianych, udział w poprzednich edycjach wzięli m.in. Pan Andrzej Strejlau, Stefan Szczepiek, Grzegorz „Gabor” Jędrzejewski (znany z Turbokozaka), Radek Majewski (były zawodnik Pogoni) czy Radek Majdan (wychowanek i legenda Portowców). Od poprzedniego roku nawiązaliśmy także współpracę z Muzeum Sportu w Warszawie, a dwa lata temu założyliśmy Fundację KitsUp, której prezesem od początku jest Artur Banach, a wiceprezesami Adam Rybczyński oraz ja. Rok temu nasze szeregi zasilili również Piotr Marciniak, który był przez wiele lat prezesem Retro Ligi. Uważam, że z roku na rok rozwijamy się i działamy bardzo prężnie. Jako pierwsi dwa lata temu zorganizowaliśmy plebiscyt na „Złotą Koszulkę”,

czyli najładniejszą koszulkę piłkarską. Kapituła wybrała swoje typy z Ekstraklasy, I i II ligi, a kibice głosowali na naszych socjal mediach. Przypomnę, że historyczną pierwszą edycję wygrała wyjazdowa koszulka Pogoni za sezon 2023/24, a ja miałem przyjemność wręczyć pamiątkową statuetkę dla Michała Madeja, klubowego grafika na stadionie Pogoni.

Jakie są kolejne pomysły?

Pomysłów jak i planów oczywiście jest mnóstwo. Na pewno będziemy kontynuować inicjatywy, które zaczęliśmy w poprzednich latach. Do tej pory wszystkie eventy odbywały się w Warszawie, w różnych miejscach, ale w planie mamy także odwiedzić inne części Polski. I tak kolejną piątą edycję KitsUp odbędzie się na Śląsku już 21 lutego. Dokładniej na stadionie GKS w Tychach, gdzie trenerem został niedawno Łukasz Piszczek. Dopinamy gości do paneli dyskusyjnych. Jeden z byłych piłkarzy reprezentacji Polski już nam potwierdził swoją obecność, ale na razie nie mogę jeszcze ujawnić nazwiska. Rozmawiamy w tym momencie z kolejnymi i mamy nadzieję, że też uda się ich potwierdzić. Jeśli pomysł z innymi miejscowościami wypali, to w planie mamy kolejne miejsca. Dla mnie osobistym sukcesem byłoby zorganizować taki event w Szczecinie na stadionie Pogoni. Jesteśmy oczywiście otwarci na współpracę. Dodatkowo prowadziliśmy także szkolenia dla młodzieży m.in. z psychologii sportu, których prelegentem był wspomniany wcześniej Maciek Krawczyk i chcemy je kontynuować. Mamy także dużo innych pomysłów, ale na razie nie będę ich zdradzał, bo są tylko w naszych głowach. Zachęcam do obserwowania naszych działań na socjal mediach, gdzie na bieżąco o wszystkim informujemy. ©P



Red. Michał Pol i Dawid Stempień podczas 1. eventu KitsUp



Zrealizowany projekt „Kadra MŚ 2002”



Radosław Kałużny również podpisał koszulkę

REKLAMA

0011470745

EVOLUTION
TRANSFERS & SERVICES



WWW.EVOLUTIONTRANSPORT.EU

TRANSFERY
LOTNISKOWE
PRZEJAZDY
INDYWIDUALNE
PODMIANY
MARYNARZY

+48 506 786 501
OFFICE@EVOLUTIONTRANSPORT.EU

REKLAMA

0011468635

DIAGNOZA STÓP

- ◆ Dobór i wykonanie wkładek ortopedycznych – dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- ◆ Dobór ortez sportowych
- ◆ Dobór kompresji sportowej



ZAMÓWIENIA I INFORMACJE:

91 823 95 11
91 485 64 99 91 423 82 00

Godziny otwarcia:
w tygodniu: 9.00-17.00
w soboty: 9.00-14.00

Ortofach Sp. z o.o.
ul. Cegielskiego 5c
71-543 Szczecin
ortofach@ortofach.pl

sięgnij 
PO POMOC

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

ZIMA PORTOWCÓW: CIĘŻKA PRACA I TRZY ROZEGRANE SPARINGI. NIE OBYŁO SIĘ BEZ PRZYKRYCH NIESPODZIANEK

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Czas zacząć wiosenne granie. Pogoń swój pierwszy mecz ligowy rozegra w Lublinie. W jakim zestawieniu, w jakiej dyspozycji? Po zimowym okresie przygotowawczym nie wszystko wiemy.

Jesienne przyjscie nowego trenera do Pogoni nie oznaczało rewolucji w przygotowaniach Portowców do sezonu. Sporo się np. mówiło, że w sztabie dojdzie do kilku zmian, ale dotychczasowi asystenci Thomasa Thomasberga pozostali, a tę grupę uzupełnił od stycznia Patrik Persson.

Ten transfer był zaskakujący, bo Persson w 2025 r. pracował w szwedzkim Mjallby AIF i z tym klubem zdobył mistrzostwo Szwecji. Był tam trenerem od stałych fragmentów gry i taką też rolę ma pełnić w szczecińskim sztabie.

W planie przygotowań bez modyfikacji. Pogoń znów poleciała do Turcji, by spędzić 11 dni w Belek. Tam miała zaplanowane 3 sparingi.

Nim jednak drużyna poleciała do Turcji zagrała towarzysko z drugoligowym Świtem Szczecin i wygrała 3:1. A już podczas obozu pokonała 3:2 azerski Turan Tovuz, a następnie zremisowała bezbramkowo z czeskim FK Jablonec. Na zakończenie zgrupowania zaplanowany był towarzyski mecz z serbskim Radnikiem Surdulica, ale w Belek zaczęło lać i do spotkania nie doszło.

- Rozmawialiśmy z zawodnikami przed obozem o naszych założeniach. Przede wszystkim chcieliśmy być silniejsi kończąc obóz. Myślę, że udało nam się zrobić wszystko, co było możliwe. Dużo mówiliśmy o pracy w obronie, strukturze, wywieraniu presji, obronie pola karnego. Po raz pierwszy zachowaliśmy czyste konto. To było pierwsze czyste konto, od kiedy tu jestem. Myślę, że struktura i równowaga uległy poprawie i to był dla nas również cel - mówił Thomasberg.

W trzech rozegranych sparingach trener Thomas Thomasberg dał szansę 31 piłkarzom. Oczywiście nie wszyscy mogli zagrać tyle samo minut. Najwięcej - po 138 minut zagraли: Jose Pozo, Kamil Grosicki, Linus Wahlqvist, Sam Greenwood, Dimitrios Keramitsis, Paul Mukairu, Fredrik Ulvestad i Leonardo Koutris.



Pierwszym zimowym sprawdzianem formy był sparing z drugoligowym Świtem Szczecin. Portowcy wygrali 3:1



Dwie bramki strzelił w tym teście młody Sebastian Rojek i szybko jego notowania wzrosły w gronie młodzieżowców



Jan Biegański nie może być pewny miejsca w podstawowym składzie Pogoni. Tak było też w rundzie jesiennej

Najmniej Leo Borges, który dopiero w Belek wrócił do pracy z zespołem; Karol Angielski, Patryk Paryzek czy Kacper Smoliński, bo później dołączyli do drużyny. W ostatnim sparingu miał się pokazać też Amerykanin Kellyn Acosta, który najpóźniej dołączył do Pogoni.

Czy po tygodniach zimowych przygotowań, ale i mając na uwadze to, co się działo w rundzie jesiennej, można wskazać piłkarzy, którzy teraz są najbliższymi podstawowej jedenastki - choćby na mecz z Motorem Lublin? Na niektórych pozycjach niespodzianek nie ma co się spodziewać. Prześledźmy to formacjami.

Bramkarze

Jedynką był i będzie Valentin Cojocar. Jeszcze na starcie przygotowań były pewne wątpliwości, bo Pogoń w grudniu zdecydowała się skrócić wypożyczenie Axela Holewińskiego do pierwszoligowej Polonii Bytom. Tam był podstawowym bramkarzem, spisywał się bardzo dobrze i Pogoń mogła go zostawić w Bytomiu. Tyle, że działacze zmienili swoją politykę wobec młodych zawodników. Jest nacisk, by ci najbardziej perspektywiczni przedłużyli umowy z Pogonią i wtedy byli wypożyczani. Holewiński do Szczecina wrócił, umowy nowej nie podpisał, a w sparingach nie pokazał nic, by wygrać Cojocar. Kamiński zresztą też nie.

Obroncy

Tu pytanie, czy drużyna będzie grać trójką środkowych obrońców czy jednak Thomas Thomasberg pozostanie wierny taktyce 1-4-4-2, którą preferował od lat.

Na początku pracy w Pogoni ustawiał zespół z czwórką z tyłu, ale ta traciła sporo bramek, więc testował też występy trójką. W sparingach było różnie, ale chyba szkoleniowiec zaczął się przekonywać, by grać właśnie trójką.

Personalnie - sporo zależało od zdrowia Danijela Loncara. Bośniak mógłby być liderem defensywny, ale ostatnio zmagał się z urazem. Klub nie informował, czy to poważna sprawa czy drobność. W ostatnich dniach sytuacja się jednak zmieniła, bo Pogoń po tygodniach poszukiwań w końcu znalazła nowego środkowego obrońcę. Został nim Attila

Szalai. Doświadczony Węgier ma ciekawe CV i oczekuje się, że to on będzie ostoją obrony. Pytanie, w jakiej jest formie, bo zimowego obozu nie miał, ale zaległości może szybko nadrobić.

Wracając: jeśli gra na trzech środkowych to może być tak: Keramitsis - Szalai - Mendy. A przy czwórkę z wahadła na prawą stronę cofnięty będzie Linus Wahlqvist.

W trójce jest kilka innych rozwiązań - np. Wahlqvist - Loncar - Szalai, albo Keramitsis - Loncar - Szalai.

Na progu wiosny mniejsze szanse na grę mieli Marian Huja oraz Leo Borges. Pierwszy przewidziany jest do odejścia, drugi dopiero podczas obozu wracał do formy po kontuzji.

Pomocnicy

Kto będzie zabezpieczał obrońców? Defensywny pomocnik był poszukiwany i Pogoń Acostę ściągnęła ze Stanów Zjednoczonych, ale go nie sprawdziła w sparingu. Czy zadebiutuje w Lublinie.

I też - jak Pogoń w tyłach zagra trójką, to w pomocy będzie dwóch wahadłowych. Tu wybór jest raczej pewny: Wahlqvist (prawa strona) i Leonardo Koutris (lewa). W środku mogliby więc grać: Mor Ndiaye lub Jan Biegański jako defensywny pomocnik, Fredrik Ulvestad, Jose Pozo, Adrian Przyborek, Sam Greenwood - mogą być odpowiedzialni za przejęcie inicjatywy w środku. Miejsca są trzy, ale Thomasberg ma solidny wybór.

Przy występie w ustawieniu 1-3-5-2 to w sztab może też postawić na bardzo ofensywną pomoc. Na bokach Greenwood i Przyborek, a w środku Ndiaye, Ulvestad i Pozo.

Jak w tyłach będzie grać czwórka, to mniej miejsc będzie do obsadzenia w środkowej strefie.

W tej formacji Thomasberg ma również dużo znaków zapytania, jak w przypadku obrony. Kluczowa będzie taktyka.

Napastnicy

Wszystko wskazuje, że zespół pozostanie przy grze dwójką napastników. Jednym z nich powinien być Kamil Grosicki, a jego zmiennikiem Paul Mukairu. A kto partnerem? Walczą Karol Angielski i Patryk Paryzek. Większe szanse na zimowy nabytek Pogoni. ©

REKLAMA

0011465131



find us on Facebook

ul. Jasienicka 23,
Police
☎ 695 899 897
☎ 91 424 13 54
✉ info@lastrico.pl

www.lastrico.pl

OFERUJE:

- BLATY KUCHENNE
- BLATY ŁAZIENKOWE
- PARAPETY ■ SCHODY
- KOMINKI ■ ELEWACJE
- NAGROBKI

OD POMIARU AŻ PO MONTAŻ



Do końca lutego
z hasłem „Pogoń” **5%** rabatu
na wszystkie zamówienia!

REKLAMA

0011465120

KODO

AUTO SERWIS



- ◆ SERWIS OPON
- ◆ GEOMETRIA KÓŁ
- ◆ STACJA KONTROLI POJAZDÓW
- ◆ MECHANIKA POJAZDOWA

ul. Słoneczny Sad 11, Dołuje

Biuro **tel. 91 311 85 07**

Stacja Kontroli Pojazdów **tel. 603 993 245**

BestDrive

biuro@kodo-autoserwis.pl
www.kodo-autoserwis.pl

KESLER: JESTEŚMY ZADOWOLENI Z TRANSFERÓW

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Po tym, co zobaczyłem w Turcji, ale i podczas treningów w Szczecinie, to jako klub, organizacja czy drużyna - jesteśmy wszyscy razem, mamy pewną więź i jesteśmy gotowi na wiosenną rywalizację - mówi wiceprezes Pogoni Szczecin Tan Kesler.

Czy jest Pan przekonany po tym, co pan widział na obozie, co pan obserwował w trakcie zimowych przygotowań, że drużyna Pogoni jest przygotowana do wiosny?

Tan Kesler: Myślę, że tak. Jesteśmy gotowi. Pracowaliśmy bardzo ciężko, przede wszystkim drużyna, pomimo tego, że warunki w Turcji, które mieliśmy szczególnie pod koniec obozu nie były łatwe i nieco pokrzyżowały nasze plany. Ale nie dotyczyło to tylko nas, ponieważ inne kluby ekstraklasy, które przebywały w Belek, również zmagwały się z podobnymi problemami. Ogólnie odpowiadam, że jesteśmy przygotowani. Myślę, że w czasie wykonanej pracy drużyna nawiązała taką więź między sobą, zintegrowała się i jesteśmy gotowi na wyzwanie. Ściągnęliśmy też nowych zawodników, ale nie tylko o nich chcę powiedzieć. W Belek byli też zawodnicy, którzy nie byli z nami na poprzednim obozie przygotowawczym i którzy nie mieli tej okazji żyć się z zespołem podczas obozu, nie przeszli takiej prawdziwej integracji. Także to był też dobry czas dla naszego trenera, dla naszego sztabu, żeby tych zawodników, którzy przyszli na początku sezonu, albo pod koniec okienka transferowego, już po obozie, zintegrować z drużyną, na co nie było



Tan Kesler dołączył do Pogoni wraz z nowym właścicielem klubu

wcześniej szansy. Oczywiście, nigdy nie wiadomo, czy jest tak naprawdę gotowy na 100 procent, bo to jest początek rundy i zobaczymy, jak nam to wyjdzie. Zrobiliśmy jednak wszystko, co było możliwe, aby drużyna była jak najlepiej przygotowana, żeby była zżyta ze sobą, są nowi zawodnicy i praca, która została wykonana, została spożytkowana we właściwy sposób.

Podczas tych zimowych przygotowań było już łatwiej niż ostatniego lata? A może natrafiliście na niespodziewane trudności, które powodują, że ta niepewność jest większa?

Nie czuję niepewności w ogóle. Musimy spojrzeć na taką oś czasu, ponieważ latem mieliśmy troszeczkę więcej czasu na to, żeby zrekrutować nowych zawodników i ich rozwinąć, bo to były 3-4 miesiące. Okienko zimowe jest trochę inne, bo ono jest zdecydowanie krótsze. Ono jest trudniejsze, bo tak naprawdę łatwiej jest sprowadzić zawodników latem, kiedy jest troszeczkę więcej czasu na ich wdrożenie w drużynę, a zimą jest to trochę trudniejsze. Podjęliśmy pewne ryzyko, ponieważ jest mniej czasu, żeby ich do tej drużyny wprowadzić. Ja jestem zadowolony z tych ru-

chów, które dokonaliśmy w tym okienku. Ściągnęliśmy jakościowych zawodników. Tego jestem pewny, ale pewne ryzyko zawsze istnieje.

W pełni zrealizowaliście założenia transferowe na zimowe okienko, czy kogoś jeszcze brakuje?

Przeprowadziliśmy bardzo dobre wzmocnienia. Znaleźliśmy piłkarzy o odpowiednich profilach do naszej drużyny. Jeśli chodzi o to, czy plan wykonaliśmy w 100 procentach to jeszcze być może nie, ponieważ nadal chcemy znaleźć zawodnika-napastnika o troszeczkę innym profilu. To nie

oznacza, że jesteśmy niezadowoleni z Karola Angielskiego, który przyszedł do nas niedawno. Jesteśmy z niego bardzo zadowoleni. Wykonuje swoją pracę na bardzo wysokim poziomie, natomiast chcemy też, żeby trener był troszeczkę szczęśliwszy, gdy będzie miał więcej opcji na pozycji napastnika. Kogoś jeszcze szukamy.

Temat Patryka Dzikka zamknięty do lipca czy coś się może jeszcze wydarzyć?

Dla nas temat nie jest zamknięty, ale chyba dla Piasta tak. Trzeba byłoby ich zapytać. My będziemy nadal robić wszystko, żeby Patryka ściągnąć jeszcze w tym okienku. Oczywiście, będzie naszym zawodnikiem od czerwca, ale wiemy, że mógłby być bardzo mocnym wzmocnieniem dla drużyny już teraz. Musimy brać jednak pod uwagę różne okoliczności, inne sprawy, jak komfort drugiego klubu, zawodnika. Żeby to teraz zagrało, każda ze stron musiałaby być z tego ruchu po prostu zadowolona.

Jaką Pogoń zobaczymy w Lublinie?

Zobaczymy Pogoń walczącą. To mogę obiecać. Nie chcę wchodzić w buty trenera i opowiadać o jego sposobie gry, bo to należy do niego. Natomiast na pewno szukaliśmy tej zimy, a szczególnie podczas obozu w Turcji takiej kompaktowości w naszej grze, właściwego balansu, bo tego z pewnością nam brakowało jesienią. Liczę na to, że rozpoczniemy tę rundę w dobrym stylu, zobaczymy drużynę walczącą i właśnie drużynę z balansem, którego poszukiwaliśmy.

Po pierwsze utrzymanie, czy po pierwsze walczmy o euro-

pejskie puchary, bo te straty cały czas są do odrobienia?

Jestem bardzo realistyczny w tej chwili. Liga jest bardzo wyrównana, bardzo zacięta. Nigdy nie powiem, że walczymy o utrzymanie, bo nie jestem aż tak pragmatyczny ani nie podejmuję się tylko takiego wyzwania. Ale też nie będę tu siedział i opowiadał naszym kibicom nierealnych historii. Jesteśmy w samym środku tego wszystkiego. Sami kreujemy swoje przeznaczenie. Sami kreujemy swój los. Staramy się stworzyć w sobie ducha walki, miejmy nadzieję, że do gry w europejskich pucharach. Nigdy nie powiem, że walczymy tylko o utrzymanie albo że naszym celem jest utrzymanie się w lidze. Mam nadzieję, że nigdy, przenigdy tego nie zrobię, bo to nie jest nasza organizacja, filozofia. Oczywiście, bierzemy pod uwagę najgorszy scenariusz, ale takiego nie planujemy. Nie zakładamy spadku, ale i na taki scenariusz mielibyśmy pomysł. Nasze ambicje sięgają dużo wyżej, patrzymy do góry, a nie w kierunku dołu. Jeśli jesteś na górze i patrzysz w dół, to może się wydawać, że jest to bardzo duża odległość. Ale przy uderzeniu bardzo boli. My patrzymy prosto i w górę. Takie jest nasze spojrzenie. Wiemy, że jesteśmy jeden punkt nad strefą spadkową, ale jesteśmy też zaledwie kilka punktów od tej strefy europejskich pucharów. Po tym, co zobaczyłem w Turcji, ale i podczas treningów w Szczecinie, to jako klub, organizacja czy drużyna - jesteśmy wszyscy razem, mamy pewną więź i jesteśmy gotowi na wiosenną rywalizację. Jestem optymistą przed tym, co za chwilę przed nami. ©©

Motor Lublin też trenował w Belek. Zimą nikt z liderów zespołu nie odejdzie

Jakub Lisowski, (kw)
sport@gs24.pl

Zimą Motor Lublin zaskoczył swoich sympatyków. W chwili zamknięcia tego wydania „Głosu Portowców” nie przeprowadził żadnego transferu.

- Nie śpimy, robimy wszystko, co w naszej mocy - powiedział trener Mateusz Stolarski w rozmowie z mediami klubowymi. Okienko transferowe zostanie zamknięte 25

lutego, więc kluby mają jeszcze sporo czasu na wzmocnienia, ale tych fani oczekiwali już w okresie przygotowawczym.

Podczas ostatniego weekendu Szymon Janczyk, dziennikarz portalu Weszło, poinformował o zainteresowaniu Motoru Kilianem Bevisem. Francuski skrzydłowy jest reprezentantem Gwadelupy. Gra w FK Radnicki 1923 Kragujevac (Serbia). Przez portal Transfermarkt wyceniany jest na milion euro.

- Potrzebujemy zawodników, którzy w jak najmniejszym stopniu będą ryzykiem nieudanego transferu lub transferu, który będzie się wprowadzał. Muszą to być zawodnicy, którzy wejdą i po prostu pokażą jakość. W zime tacy zawodnicy nie są na wolnym kontrakcie. Trzeba negocjować z klubami. Trzeba dać dobrą pensję, bo mówimy o zawodnikach kluczowych - tłumaczył Stolarski.

Sukces klubu to fakt, że nikt z kluczowych zawodni-

ków nie odszedł, a Ci, którym wkrótce kończą się kontrakty - rozmawiają o nowych.

Podobnie jak Pogoń - Motor był na obozie zimowym w tureckim Belek. I tak jak Portowcy - nie rozegrał ostatniego sparingu. Do meczu z macedońskim Vardarem Skopje nie doszło z powodów atmosferycznych (intensywne opady deszczu).

W Belek trenowali trzej zawodnicy z klubowej akademii: bramkarz Borys Mołdach oraz obrońcy Artem Akatov

i Krystian Brzozowski. - Zaprezentowali się dobrze. Mają potencjał - chwalił szkoleniowca.

Z Turcji wcześniej musiał wrócić napastnik Kacper Plichta. Jego uraz sprawia, że nie będzie brany pod uwagę przy ustalaniu składu na Pogoń. Poza nim, wszyscy mają być do dyspozycji. Także m.in. Renat Dadasov, który po jesieni dostał zgodę na odejście, ale nie znalazł nowego klubu, więc szykował się z Motorem do ligi.

W 2. kolejce sezonu 2025/26 Motor przyjechał do Szczecina i już w 9. minucie objął prowadzenie. Gola zdobył Mathieu Scalet. Portowcy błyskawicznie jednak zareagowali. Wyrównał w 15. minucie Marian Huja, a tuż przed przerwą bramkę strzelił Eftymis Koulouris. W 49. minucie na 3:1 trafił Fredrik Ulvestad i Pogoń miała kontrolę nad meczem, choć Motor też miał okazję, ale był nieskuteczny. W 88. minucie rywali dobił Koulouris. ©©

REKLAMA

0011469225

EMPEIROS LOGISTICS



Empeiros Logistics to dynamiczna firma transportowo-spedycyjna świadcząca kompleksowe usługi na terenie całej Europy i Turcji. Zajmujemy się nie tylko skutecznym transportem i spedycją, ale również oferujemy wsparcie w organizacji odpraw celnych, zapewniając naszym klientom pełną obsługę logistyczną.

Mamy nowoczesną flotę pojazdów umożliwiającą szybki i bezpieczny transport różnorodnych towarów. Przewozimy towary masowe oraz drobnicowe o wadze od 1 kg do 25 ton. Dzięki zgranemu zespołowi specjalistów dbamy o efektywność i terminowość dostaw. W swojej flocie mamy auta typu plandeka, mega, platforma oraz busy czy niskopodwoziówki, dzięki czemu jesteśmy niczym „transportowa ośmiornica”, a nasi klienci są zaopiekowani, bo potrafimy spełnić każde ich zapotrzebowanie transportowe.

W ramach naszych usług oferujemy kompleksową pomoc w organizacji odpraw celnych, zapewniając klientom sprawne przemieszczanie towarów przez granice. Nasi doświadczeni pracownicy dokładają wszelkich starań, aby proces odprawy był zawsze zgodny z obowiązującymi przepisami i normami.

Jesteśmy zaangażowani w promowanie bezpieczeństwa podczas przewozu pasz. Oferujemy specjalistyczne szkolenia, które pomagają naszym klientom zrozumieć i wdrożyć najlepsze praktyki w zakresie bezpieczeństwa żywności. Szkolenia te są oparte na najnowszych standardach, a nasz zespół instruktorów to eksperci w dziedzinie. Wdrażamy systemy GMP w branży transportu. Nasze rozwiązania pomagają zapewnić bezpieczeństwo i jakość w przewozie pasz, spełniając najwyższe standardy branżowe. Dzięki naszemu zaawansowanemu podejściu do wdrożeń wspieramy klientów w osiągnięciu certyfikatów GMP. Wysoka jakość obsługi, profesjonalizm, terminowość oraz dbałość o bezpieczeństwo stanowią fundamenty naszej firmy. Jesteśmy oddani naszym klientom i ciągle doskonalimy nasze usługi.

Mamy wszelkie niezbędne certyfikaty i licencje potwierdzające naszą zgodność z obowiązującymi normami i przepisami.

Jesteśmy dostępni 24/7 zarówno pod numerem telefonu (+48 790 755 786 **Marta Majewska**, +48 502 673 888 **Kamil Majewski**), jak i przez e-mail: empeiroslogistics@gmail.com

Nigdy nie zostawiamy naszych kontrahentów bez odpowiedzi i zawsze staramy się znaleźć odpowiedź na każdą potrzebę transportową lub logistyczną. Naszym celem jest zapewnienie kompleksowej obsługi oraz satysfakcja naszych klientów. **W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby wsparcia jesteśmy tu dla Was o każdej porze dnia i nocy.**

REKLAMA

0011469995

CANAL+



WŁĄCZ FUTBOL

MISTRZOWSKA PIŁKA W **CANAL+**



LALIGA EA

LALIGA EA SPORTS – prawa współdzielone z innym nadawcą.

ODWIEDŹ NAJBLIŻSZY PUNKT SPRZEDAŻY:

SALON CANAL+

UL. SIKORSKIEGO 2, SZCZECIN, TEL.: 576 884 906

SALON CANAL+

UL. KOŚCIELNA 2, GRYFICE, TEL.: 517 681 605

SALON CANAL+ GALAXY SZCZECIN

AL. WYZWOLENIA 18-20, SZCZECIN, TEL.: 788 988 133

PARTNER CANAL+

UL. MONTE CASSINO 8/39, ŚWINOUJŚCIE, TEL.: 91 327 95 00

PARTNER CANAL+

UL. BOH. WRZEŚNIA, DĘBNO, TEL.: 699 798 012

PARTNER CANAL+

UL. NIEPODLEGŁOŚCI 29, BARLINEK, TEL.: 697 342 832

TERMINARZ PKO EKSTRAKLASY 2025/26

1. KOLEJKA - 19 LIPCA 2025

Radomiak Radom - Pogoń Szczecin 5:1
Wisła Płock - Korona Kielce 2:0
Legia Warszawa - Piast Gliwice 0:1
Motor Lublin - Arka Gdynia 1:0
Widzew Łódź - KGHM Zagłębie Lubin 1:0
Górnik Zabrze - Lechia Gdańsk 2:1
GKS Katowice - Raków Częstochowa 0:1
Lech Poznań - Cracovia Kraków 1:4
Jagiellonia Białystok - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 0:4

2. KOLEJKA - 25-28 LIPCA 2025

Pogoń Szczecin - Motor Lublin 4:1
Arka Gdynia - Radomiak Radom 1:1
Lechia Gdańsk - Lech Poznań 3:4
Korona Kielce - Legia Warszawa 0:2
Cracovia Kraków - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 2:0
GKS Katowice - KGHM Zagłębie Lubin 2:2
Raków Częstochowa - Wisła Płock 1:2
Jagiellonia Białystok - Widzew Łódź 3:2
Piast Gliwice - Górnik Zabrze 0:1

3. KOLEJKA - 2 SIERPNI 2025

Termalica Nieciecza - Pogoń Szczecin 1:1
Wisła Płock - Piast Gliwice 2:0
Legia Warszawa - Arka Gdynia 0:0
Motor Lublin - Jagiellonia Białystok 1:1
KGHM Zagłębie Lubin - Korona Kielce 1:1
Radomiak Radom - Raków Częstochowa 3:1
Cracovia Kraków - Lechia Gdańsk 2:2
Lech Poznań - Górnik Zabrze 2:1
Widzew Łódź - GKS Katowice 3:0

4. KOLEJKA - 9 SIERPNI 2025

Arka Gdynia - Pogoń Szczecin 2:1
Legia Warszawa - GKS Katowice 3:1
Lechia Gdańsk - Motor Lublin 3:3
Górnik Zabrze - Termalica Nieciecza 0:1
Korona Kielce - Radomiak Radom 3:0
Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin 0:1
Jagiellonia Białystok - Cracovia Kraków 5:2
Piast Gliwice - Lech Poznań przelozony
Widzew Łódź - Wisła Płock 1:1

5. KOLEJKA - 16 SIERPNI 2025

Pogoń Szczecin - Górnik Zabrze 0:3
Wisła Płock - Legia Warszawa 1:0
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Raków Częstochowa 2:3
Motor Lublin - Piast Gliwice 0:0
KGHM Zagłębie Lubin - Lechia Gdańsk 6:2
Radomiak Radom - Jagiellonia Białystok 1:2
Cracovia Kraków - Widzew Łódź 1:0
GKS Katowice - Arka Gdynia 4:1
Lech Poznań - Korona Kielce 1:1

6. KOLEJKA - 23 SIERPNI 2025

Widzew Łódź - Pogoń Szczecin 1:2
Wisła Płock - KGHM Zagłębie Lubin 2:1
Legia Warszawa - Jagiellonia Białystok 0:0
Lechia Gdańsk - Arka Gdynia 1:0
Górnik Zabrze - GKS Katowice 3:0
Radomiak Radom - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 1:1
Korona Kielce - Motor Lublin 2:0
Raków Częstochowa - Lech Poznań 2:2
Piast Gliwice - Cracovia Kraków 0:0

7. KOLEJKA - 30 SIERPNI 2025

Pogoń Szczecin - Raków Częstochowa 2:0
Arka Gdynia - Wisła Płock 1:0
Termalica Nieciecza - Korona Kielce 1:3
KGHM Zagłębie Lubin - Piast Gliwice 2:2
Górnik Zabrze - Motor Lublin 0:1
Cracovia Kraków - Legia Warszawa 2:1
GKS Katowice - Radomiak Radom 3:2
Lech Poznań - Widzew Łódź 2:1
Jagiellonia Białystok - Lechia Gdańsk 2:0

8. KOLEJKA - 13 WRZEŚNIA 2025

Korona Kielce - Pogoń Szczecin 1:0
Wisła Płock - Cracovia Kraków 0:0
Legia Warszawa - Radomiak Radom 4:1
Lechia Gdańsk - GKS Katowice 2:0
Motor Lublin - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 1:1
Lech Poznań - KGHM Zagłębie Lubin 1:2
Raków Częstochowa - Górnik Zabrze 0:1
Piast Gliwice - Jagiellonia Białystok 1:1
Widzew Łódź - Arka Gdynia 2:0

9. KOLEJKA - 20 WRZEŚNIA 2025

Pogoń Szczecin - Lechia Gdańsk 3:4
Arka Gdynia - Korona Kielce 0:0
Termalica Nieciecza - Lech Poznań 0:2
KGHM Zagłębie Lubin - Motor Lublin 2:2
Górnik Zabrze - Widzew Łódź 3:2
Radomiak Radom - Piast Gliwice 1:0
GKS Katowice - Cracovia Kraków 0:3
Raków Częstochowa - Legia Warszawa 1:1
Jagiellonia Białystok - Wisła Płock 1:0

10. KOLEJKA - 27 WRZEŚNIA 2025

Legia Warszawa - Pogoń Szczecin 1:0
Wisła Płock - GKS Katowice 1:1
Motor Lublin - Radomiak Radom 2:2
KGHM Zagłębie Lubin - Arka Gdynia 4:0
Korona Kielce - Lechia Gdańsk 3:0
Cracovia Kraków - Górnik Zabrze 1:1
Lech Poznań - Jagiellonia Białystok 2:2
Piast Gliwice - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 4:2
Widzew Łódź - Raków Częstochowa 0:1

11. KOLEJKA - 4 PAŹDZIERNIKA 2025

Pogoń Szczecin - Piast Gliwice 2:1
Arka Gdynia - Cracovia Kraków 2:1
Termalica Nieciecza - Widzew Łódź 2:4
Lechia Gdańsk - Wisła Płock 1:1
Górnik Zabrze - Legia Warszawa 3:1
Radomiak Radom - KGHM Zagłębie Lubin 3:1
GKS Katowice - Lech Poznań 0:1
Raków Częstochowa - Motor Lublin 2:0
Jagiellonia Białystok - Korona Kielce 3:1

12. KOLEJKA - 18 PAŹDZIERNIKA 2025

Lech Poznań - Pogoń Szczecin 2:2
Wisła Płock - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 3:1
Motor Lublin - GKS Katowice 2:5
KGHM Zagłębie Lubin - Legia Warszawa 3:1
Korona Kielce - Górnik Zabrze 1:1
Cracovia Kraków - Raków Częstochowa 2:0
Jagiellonia Białystok - Arka Gdynia 4:0
Piast Gliwice - Lechia Gdańsk 1:2
Widzew Łódź - Radomiak Radom 3:2

13. KOLEJKA - 25 PAŹDZIERNIKA 2025

Pogoń Szczecin - Cracovia Kraków 2:1
Arka Gdynia - Piast Gliwice 2:1
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - KGHM Zagłębie Lubin 1:1
Legia Warszawa - Lech Poznań 0:0
Motor Lublin - Widzew Łódź 3:0
Górnik Zabrze - Jagiellonia Białystok 2:1
Radomiak Radom - Wisła Płock 1:1
GKS Katowice - Korona Kielce 1:0
Raków Częstochowa - Lechia Gdańsk 2:1

14. KOLEJKA - 31 PAŹDZIERNIKA 2025

Wisła Płock - Pogoń Szczecin 2:0
Termalica Nieciecza - GKS Katowice 0:3
Lechia Gdańsk - Radomiak Radom 1:2
Górnik Zabrze - Arka Gdynia 5:1
Cracovia Kraków - KGHM Zagłębie Lubin 0:0
Lech Poznań - Motor Lublin 2:2
Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa 1:2
Piast Gliwice - Korona Kielce 0:0
Widzew Łódź - Legia Warszawa 1:1

15. KOLEJKA - 8 LISTOPADA 2025

Pogoń Szczecin - Jagiellonia Białystok 1:2

Arka Gdynia - Lech Poznań 3:1
Legia Warszawa - Termalica Nieciecza 1:2
Lechia Gdańsk - Widzew Łódź 2:1
Motor Lublin - Wisła Płock 1:1
KGHM Zagłębie Lubin - Górnik Zabrze 2:0
Radomiak Radom - Cracovia Kraków 3:0
Korona Kielce - Raków Częstochowa 1:4
GKS Katowice - Piast Gliwice 1:3

16. KOLEJKA - 22 LISTOPADA 2025

Pogoń Szczecin - KGHM Zagłębie Lubin 5:1
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Arka Gdynia 2:0
Legia Warszawa - Lechia Gdańsk 2:2
Górnik Zabrze - Wisła Płock 1:1
Cracovia Kraków - Motor Lublin 1:2
Lech Poznań - Radomiak Radom 4:1
Raków Częstochowa - Piast Gliwice 1:3
Jagiellonia Białystok - GKS Katowice przelozony
Widzew Łódź - Korona Kielce 1:3

17. KOLEJKA - 29 LISTOPADA 2025

GKS Katowice - Pogoń Szczecin 2:0
Arka Gdynia - Raków Częstochowa 1:4
Wisła Płock - Lech Poznań 0:0
Lechia Gdańsk - Termalica Nieciecza 5:1
Motor Lublin - Legia Warszawa 1:1
Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok 0:0
Radomiak Radom - Górnik Zabrze 4:0
Korona Kielce - Cracovia Kraków 0:1
Piast Gliwice - Widzew Łódź 0:2

18. KOLEJKA - 6 GRUDNIA 2025

Pogoń Szczecin - Radomiak Radom 2:2
Arka Gdynia - Motor Lublin 1:0
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Jagiellonia Białystok 2:1
Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze 5:2
Korona Kielce - Wisła Płock 1:1
Cracovia Kraków - Lech Poznań 2:2
Raków Częstochowa - GKS Katowice 1:0
Piast Gliwice - Legia Warszawa 2:0
KGHM Zagłębie Lubin - Widzew Łódź 2:1

19. KOLEJKA - 31 STYCZNIA 2026

Motor Lublin - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Raków Częstochowa
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Cracovia Kraków
Legia Warszawa - Korona Kielce
KGHM Zagłębie Lubin - GKS Katowice
Górnik Zabrze - Piast Gliwice
Radomiak Radom - Arka Gdynia
Lech Poznań - Lechia Gdańsk
Widzew Łódź - Jagiellonia Białystok

20. KOLEJKA - 7 LUTEGO 2026

Pogoń Szczecin - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Arka Gdynia - Legia Warszawa
Lechia Gdańsk - Cracovia Kraków
Górnik Zabrze - Lech Poznań
Korona Kielce - KGHM Zagłębie Lubin
GKS Katowice - Widzew Łódź
Raków Częstochowa - Radomiak Radom
Jagiellonia Białystok - Motor Lublin
Piast Gliwice - Wisła Płock

21. KOLEJKA - 14 LUTEGO 2026

Pogoń Szczecin - Arka Gdynia
Wisła Płock - Widzew Łódź
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Górnik Zabrze
Motor Lublin - Lechia Gdańsk
KGHM Zagłębie Lubin - Raków Częstochowa
Radomiak Radom - Korona Kielce
Cracovia Kraków - Jagiellonia Białystok
GKS Katowice - Legia Warszawa
Lech Poznań - Piast Gliwice

22. KOLEJKA - 21 LUTEGO 2026

Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin
Arka Gdynia - GKS Katowice

Legia Warszawa - Wisła Płock
Lechia Gdańsk - KGHM Zagłębie Lubin
Korona Kielce - Lech Poznań
Raków Częstochowa - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Jagiellonia Białystok - Radomiak Radom
Piast Gliwice - Motor Lublin
Widzew Łódź - Cracovia Kraków

23. KOLEJKA - 28 LUTEGO 2026

Pogoń Szczecin - Widzew Łódź
Arka Gdynia - Lechia Gdańsk
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Radomiak Radom
Motor Lublin - Korona Kielce
KGHM Zagłębie Lubin - Wisła Płock
Cracovia Kraków - Piast Gliwice
GKS Katowice - Górnik Zabrze
Lech Poznań - Raków Częstochowa
Jagiellonia Białystok - Legia Warszawa

24. KOLEJKA - 7 MARCA 2026

Raków Częstochowa - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Arka Gdynia
Legia Warszawa - Cracovia Kraków
Lechia Gdańsk - Jagiellonia Białystok
Motor Lublin - Górnik Zabrze
Radomiak Radom - GKS Katowice
Korona Kielce - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Piast Gliwice - KGHM Zagłębie Lubin
Widzew Łódź - Lech Poznań

25. KOLEJKA - 14 MARCA 2026

Pogoń Szczecin - Korona Kielce
Arka Gdynia - Widzew Łódź
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Motor Lublin
KGHM Zagłębie Lubin - Lech Poznań
Górnik Zabrze - Raków Częstochowa
Radomiak Radom - Legia Warszawa
Cracovia Kraków - Wisła Płock
GKS Katowice - Lechia Gdańsk
Jagiellonia Białystok - Piast Gliwice

26. KOLEJKA - 21 MARCA 2026

Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Jagiellonia Białystok
Legia Warszawa - Raków Częstochowa
Motor Lublin - KGHM Zagłębie Lubin

Korona Kielce - Arka Gdynia
Cracovia Kraków - GKS Katowice
Lech Poznań - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Piast Gliwice - Radomiak Radom
Widzew Łódź - Górnik Zabrze

27. KOLEJKA - 4 KWIETNIA 2026

Pogoń Szczecin - Legia Warszawa
Arka Gdynia - KGHM Zagłębie Lubin
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Piast Gliwice
Lechia Gdańsk - Korona Kielce
Górnik Zabrze - Cracovia Kraków
Radomiak Radom - Motor Lublin
GKS Katowice - Wisła Płock
Raków Częstochowa - Widzew Łódź
Jagiellonia Białystok - Lech Poznań

28. KOLEJKA - 11 KWIETNIA 2026

Piast Gliwice - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Lechia Gdańsk
Legia Warszawa - Górnik Zabrze
Motor Lublin - Raków Częstochowa
KGHM Zagłębie Lubin - Radomiak Radom
Korona Kielce - Jagiellonia Białystok
Cracovia Kraków - Arka Gdynia
Lech Poznań - GKS Katowice
Widzew Łódź - Bruk-Bet Termalica Nieciecza

29. KOLEJKA - 18 KWIETNIA 2026

Pogoń Szczecin - Lech Poznań
Arka Gdynia - Jagiellonia Białystok
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Wisła Płock
Legia Warszawa - KGHM Zagłębie Lubin
Lechia Gdańsk - Piast Gliwice
Górnik Zabrze - Korona Kielce
Radomiak Radom - Widzew Łódź
GKS Katowice - Motor Lublin
Raków Częstochowa - Cracovia Kraków

30. KOLEJKA - 25 KWIETNIA 2026

Cracovia Kraków - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Radomiak Radom
Lechia Gdańsk - Raków Częstochowa
KGHM Zagłębie Lubin - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Korona Kielce - GKS Katowice
Lech Poznań - Legia Warszawa
Jagiellonia Białystok - Górnik Zabrze

Piast Gliwice - Arka Gdynia
Widzew Łódź - Motor Lublin

31. KOLEJKA - 2 MAJA 2026

Pogoń Szczecin - Wisła Płock
Arka Gdynia - Górnik Zabrze
Legia Warszawa - Widzew Łódź
Motor Lublin - Lech Poznań
KGHM Zagłębie Lubin - Cracovia Kraków
Radomiak Radom - Lechia Gdańsk
Korona Kielce - Piast Gliwice
GKS Katowice - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok

32. KOLEJKA - 9 MAJA 2026

Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin
Wisła Płock - Motor Lublin
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Legia Warszawa
Górnik Zabrze - KGHM Zagłębie Lubin
Cracovia Kraków - Radomiak Radom
Lech Poznań - Arka Gdynia
Raków Częstochowa - Korona Kielce
Piast Gliwice - GKS Katowice
Widzew Łódź - Lechia Gdańsk

33. KOLEJKA - 16 MAJA 2026

KGHM Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin
Arka Gdynia - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
Wisła Płock - Górnik Zabrze
Lechia Gdańsk - Legia Warszawa
Motor Lublin - Cracovia Kraków
Radomiak Radom - Lech Poznań
Korona Kielce - Widzew Łódź
GKS Katowice - Jagiellonia Białystok
Piast Gliwice - Raków Częstochowa

34. KOLEJKA - 23 MAJA 2026

Pogoń Szczecin - GKS Katowice
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Lechia Gdańsk
Legia Warszawa - Motor Lublin
Górnik Zabrze - Radomiak Radom
Cracovia Kraków - Korona Kielce
Lech Poznań - Wisła Płock
Raków Częstochowa - Arka Gdynia
Jagiellonia Białystok - KGHM Zagłębie Lubin
Widzew Łódź - Piast Gliwice

© ®



2 maja 2026 Benjamin Mendy i pozostali Portowcy będą mieć wolne. Po porażce z Widzewem Portowcy odpadli z pucharowej przygody

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

V O L V O

Volvo XC60 Black Edition

już od 1000 zł netto miesięcznie

- najem długoterminowy
- wpłata własna tylko 16%
- 36 rat
- limit przebiegu: 30 tys. km przez cały okres umowy



AUTO BRUNO

ul. Pomorska 115 B
70-812 Szczecin

T: (91) 420 02 00

www.autobruno.dealervolvo.pl



Pogon Szczecin - wiosna 2026



Górny rząd od lewej: Kacper Berkowski, Patryk Paryzek, Mor Ndiaye, Adrian Przyborek, Fredrik Ulvestad, Marian Huja, Dimitrios Keramitsis, Krzysztof Kamiński, Valentin Cojocar, Axel Holewinski, Alex Pesković, Danijel Loncar, Benjamin Mendy, Paul Mukairu, Leonardo Borges, Hussein Ali, Natan Waligóra.

Środkowy rząd od lewej: Dawid Wronecki (fizjoterapeuta), Konrad Lisowicz (fizjoterapeuta), Łukasz Dłużniewski (fizjoterapeuta), Krzysztof Stolorz (analityk), Jorge Hernando (asystent trenera bramkarzy), Andrzej Krzyształowicz (trener bramkarzy), Patrik Persson (asystent trenera), Paweł Ozga (asystent trenera), Thomas Thomasberg (trener), Tomasz Grzegorzczak (asystent trenera), Dawid Nowak (asystent trenera), Rafał Buryta (trener przygotowania motorycznego), Przemysław Franczak (trener przygotowania motorycznego), Łukasz Rosiński (trener/analityk przygotowania motorycznego), Daniel Strzelecki (kierownik drużyny), Maciej Sołtykiewicz (kitman), Przemysław Kalinowski (asystent kitmana).

Dolny rząd od lewej: Wojciech Zep (dietetyk), Jacek Czapliński, Maciej Wojciechowski, Musa Juwara, Kellyn Acosta, Jose Pozo, Leonardo Koutris, Kamil Grosicki, Linus Wahlqvist, Sam Greenwood, Karol Angielski, Kacper Smoliński, Jakub Lis, Natan Ława, Sebastian Rojek, Marcin Minko (fizjoterapeuta).

GR PRODUKT/RGW

- Jakość, dyscyplina, konsekwencja



GR Produkt to firma Remigiusza Gąszewskiego specjalizująca się w profesjonalnym imporcie samochodów klasy premium z USA, Japonii i Kanady. Oferuje kompleksową obsługę całego procesu - od doradztwa i selekcji sprawdzonych pojazdów, przez organizację transportu morskiego i lądowego, aż po odprawę celną, komplet dokumentów oraz przygotowanie auta do rejestracji w Polsce. Każdy etap

realizowany jest z zachowaniem pełnej przejrzystości i kontroli, co daje klientom poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i setkom zrealizowanych importów GR Produkt buduje swoją pozycję w oparciu o wysoką jakość obsługi, indywidualne podejście oraz jasną komunikację. Firma współpracuje wyłącznie ze sprawdzonymi partnerami, dbając o detale i zgodność pojazdów z europejskimi normami technicznymi.

Równolegle rozwijana jest marka Raven G Warrior - projekt skoncentrowany na rozwoju fizycznym i mentalnym oraz świadomym stylu życia. To oferta dla osób ceniących konsekwencję, samodyscyplinę i długofalową pracę nad sobą, opartą na treningach, autorskich materiałach i produktach premium.

Obie marki łączy wspólna filozofia jakości, odpowiedzialności i konsekwentnego działania.

Firma angażuje się również społecznie, wspierając lokalne inicjatywy pomocowe. Ostatnio firma wsparła Szlachetną Paczkę z Gryfina, produkując ciepłe polary dla wolontariuszy, by mogli skutecznie nieść pomoc potrzebującym.



☎ 669-266-333
✉ kontakt@grprodukt.auto.pl

ul. Wejherowska 41
70-834 Szczecin



Raven G Warrior
Linktree >>>



Szczecin ul. Warsztatowa 3
biuro@jk-serwis.pl ☎ 739 222 275
www.jkserwis-szczesny.pl

Bezpieczeństwo na drodze
zaczyna się od solidnego serwisu

USŁUGI SERWISOWE

- ♦ Serwis MAN ♦ Serwis IVECO
- ♦ Serwis DAF ♦ Serwis SCANIA
- ♦ Serwis MERCEDES ♦ Mobilny serwis TIR

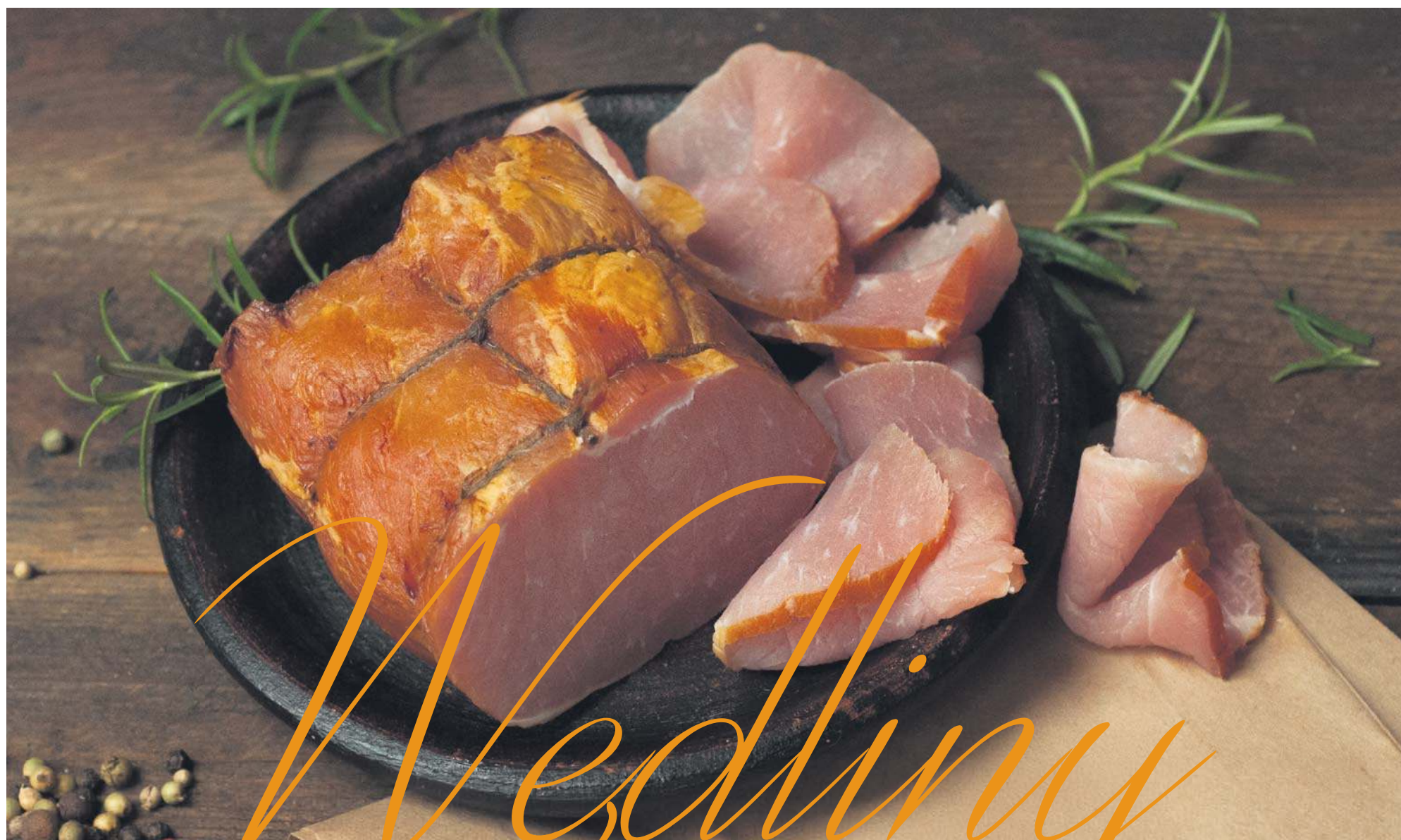


Powierz swój samochód mechanikom,
którzy w pełni znają się na swojej robocie.

- ♦ naprawa samochodów
- ♦ naprawa pojazdów ciężarowych
- ♦ naprawy skrzyń biegów
- ♦ naprawy silników
- ♦ wymiana sprzęgła
- ♦ naprawa elementów zawieszenia
- ♦ naprawy klimatyzacji
- ♦ naprawy wtryskiwaczy CR
- ♦ montaż dodatkowych elementów zawieszenia
- ♦ instalacja i naprawa elektryki
- ♦ montaż wyposażenia świateł ostrzegawczych
- ♦ montaż świateł ostrzegawczych
- ♦ montaż świateł drogowych
- ♦ serwis olejowy
- ♦ naprawy sterowników silnika
- ♦ naprawy sterowników adblue, ebs
- ♦ programowanie sterowników we wszystkich pojazdach
- ♦ zmiana ogranicznika prędkości
- ♦ programowanie i wgrywanie języka polskiego
- ♦ diagnostyka komputerowa
- ♦ pełna diagnostyka układów paliwowych
- ♦ sprzedaż nowych części
- ♦ sprzedaż części używanych
- ♦ naprawa pojazdów powypadkowych
- ♦ chip tuning
- ♦ dpf off, egr off, adblue off
- ♦ wyłączenie trybu pełzania w pojazdach ciężarowych



Manufaktoria[®]
wędliny robione na miejscu



tworzone z pasją i tradycją

Smak, który łączy pokolenia
– tradycyjne receptury, mistrzowskie wyroby.

Naturalne wędzenie i najlepsze składniki
– to nasza recepta na doskonały smak!



f Manufaktoria

Szczecin - ul. G. L. Rayskiego 26/1 Pn.-pt. 7:00 - 18:00 | Sobota 7:00 -14:00