

3,60
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570

Gorąco na linii kibice - prezes
Pogoni Szczecin. Strona 4

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Sobota-niedziela 15-16 stycznia 2022

Urzednicy nie dopełnili obowiązków? Jest śledztwo

Prosili o poprawę. Nie doczekali się, a znów ktoś zginął

Mariusz Parkitny
mariusz.parkitny@polskapress.pl

Szczecin

Po kolejnym śmiertelnym wypadku na ulicy Ku Słońcu w Szczecinie prokuratura sprawdza, dlaczego urzędnicy nie poprawili bezpieczeństwa na niebezpiecznym, jej zdaniem, skrzyżowaniu. Śledczy wcześniej sugerowali miastu przebudowę krzyżówki.

Chodzi o skrzyżowanie przy ulicy Ku Słońcu i ulicy Różanej w Szczecinie. 6 stycznia doszło tam do kolejnego śmiertelnego wypadku. Zginął pieszy potrącony przez samochód. W ciągu ostatnich lat to już trzecia ofiara śmiertelna w tym miejscu.

W międzyczasie dochodziło do wielu innych niebezpiecznych sytuacji. Mieszkańcy dzielnicy od dawna apelowali o poprawę bezpieczeństwa. Jak ustaliliśmy, dość próśb i apeli ma też szczecińska prokuratura okręgowa, która od 2010 roku przekonuje miejskich urzędników, aby poprawili bezpieczeństwo na tym skrzyżowaniu.

Teraz wszczęła śledztwo w sprawie niedopełnienia obowiązków przez urzędników odpowiedzialnych za bezpieczeństwo drogowe w mieście.

- Wszczęliśmy postępowanie dotyczące niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy publicznych, w tym z jednostek organizacyjnych gminy miasta Szczecin. Niedopełnienie obowiązków miało polegać na niepodejmowaniu działań zmierzających do przebudowy tego przejścia w sposób, który zapewniłby bezpie-

czeństwo pieszym uczestnikom ruchu drogowego - wyjaśnia „Głosowi” prokurator Alicja Macugowska-Kyszka z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Postępowanie zostało zainicjowane analizą akt wypadków na tym skrzyżowaniu oraz brakiem reakcji od lat ze strony miejskich urzędników na wnioski prokuratury o przebudowę skrzyżowania.

©

DOKOŃCZENIE NA STRONIE 3



Ulica Ku słońcu. Po lewej stronie część przejścia dla pieszych od ul. Różanej, po prawej od ul. Źródlanej. Środkiem biegnie torowisko tramwajowe

magazyn rodzinny



Temat dnia
Dziadkowie:
czas dla
siebie czy
dla wnuków?

strona 03



Gwiazda
Sebastian
Karpiel-Bułecka
może się spraw-
dzać jako tata

strona 04



Poradnik
Co warto
wiedzieć, gdy
dziecko chce
na narty

strona 07



Kuchnia
Słodkości i kon-
krety na święto-
wanie Dnia
Babci i Dnia
Dziadka

strony 05-06

REKLAMA

0010392407

Firma AN-ELEC Sp. z o.o. poszukuje

ELEKTRYKÓW

do pracy za granicą - Niemcy, Holandia, Szwecja.

Zapewniamy zakwaterowanie oraz transport. **Stawki 60-85 zł/h.**W sprawie szczegółów proszę o kontakt telefoniczny: **601 225 758**
oraz pod adresem: **praca@an-elec.pl**

0010371950



Pogoda w regionie

Dzisiaj

3°C
0°CBarometr
1028 hPa
Wiatr
7 km/h
Uwaga
nie powinno padać

Niedziela

4°C 0°C



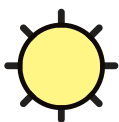
Poniedziałek

7°C 5°C



Wtorek

4°C -1°C



Uwaga: Nad ranem na drogach może być ślisko

Tablica dla bohatera
z Wałcza

FOT. NADESŁANE

Tablica została odnowiona i wróciła na miejsce

Region

Był mróz. Na zamrzniętym jeziorze Zamkowym 23-letni Wiesław Kaszewski grał w hokeja z dziesięcioletnim bratem. Nie byli sami. W pobliżu bawiło się jeszcze kilka osób. Wszyscy z Wałcza. Wiedzieli, że nie można się zbliżyć do brzegu w pobliżu gorzelni, bo tam wpuszczana jest do jeziora tzw. woda popłuczna. Ciepła woda sprawiała, że pomimo silnego mrozu lód tam jest zawsze cienki i kruchy. 11-letni Romek o tym zapomniał. Wpadł do wody. Wyciągnął go z niej Wiesław Kaszewski. Sam jednak nie zdołał się wydostać.

Bohater, bo tak się o nim wciąż mówi w Wałczu, ma dziś skwer nazwany jego imieniem. W piątek, w 49-lecie rocznicy jego śmierci, w parku im. Wiesława Kaszewskiego odsłonięta została tablica pamiątkowa.

- Dzisiejszy dzień jest niezwykle ważny dla naszego miasta. Oddajemy cześć bohaterkiej śmierci Wiesława Kaszewskiego, który ratując życie toną-

cego chłopca, tu na jeziorze Zamkowym, sam poniósł śmierć - powiedział Maciej Żebrowski, burmistrz Wałcza podczas uroczystości. - Keneally w swojej książce napisał „Ten, kto ratuje życie jednego człowieka, ratuje cały świat” i chyba nie ma nic bardziej prawdziwego i szczerzego niż to stwierdzenie.

- Chodziliśmy do tej samej szkoły. Pamiętam go, choć był ode mnie dużo starszy - mówi Maria Minkowska, radna wałckiej rady miasta, jedna z osób zabiegających o to, by nazwisko Wiesława nie zostało zapomniane. - Niestety młodzieży już nie wiemy, kim był Wiesław Kaszewski i czego dokonał. Szkoda. Właśnie dlatego tak nam zależało, by ta tablica stała na skwerze. By nie zapomnieć.

Wielu mieszkańców Wałcza niepokoił fakt, że po rewitalizacji skweru tablica nie pojawiła się na swoim miejscu. Okazało się jednak, że władze miasta zwlekły z ponownym jej ustawieniem do rocznicy śmierci Kaszewskiego. Przy okazji obelisk został odnowiony. ©

Leszek Wójcik

Czas postanowień.
Czego unikać, by w nich
wytrwać

Psychologia i zdrowie

Marta Mikołajska

marta.mikolajska@polskapress.pl

Badania przeprowadzone w 2017 roku przez Statistic Brain Research Institute z 2017 r. pokazują, że dotzymanie noworocznych postanowień nie jest takie proste, jak mogłoby się wydawać. Tylko 9,2 proc. społeczeństwa może pochwalić się tym sukcesem. Dlaczego tak często rezygnujemy z postanowionych celów? I jak zabrać się do ich realizacji?

- Koniec starego roku i początek nowego to dla wielu osób czas podsumowań i przygotowań do wyzwania nadchodzących miesięcy - mówi Aneta Kaniewska, psycholog w oddziale dziennym terapii uzależnień. - Niektórzy traktują ten czas jako symboliczną szansę na „odcięcie się” od starych nawyków. Hasło „Nowy Rok - Nowa Ja” często pojawia się jako zachęta do stworzenia wyidealizowanej wersji siebie. Powstaje wówczas pomysł na wiele ogólnych postanowień typu: „Schudnę”, „Będę dbać o siebie”, „Rzucę palenie”. Czasem lista tego, co chcemy zmienić, nie ma końca. Niestety, zbyt wysoko postawiona poprzeczka staje się szybko czynnikiem, który zamiast nas motywować, zniechęca.

Jak podkreśla nasza rozmówczyni, jednym z najczęściej popełnianych błędów przy planowaniu postanowień noworocznych jest wyznaczanie sobie zbyt wielu celów. Dlatego też zdecydowanie lepiej jest na swojej liście umieścić jedno lub dwa najważniejsze dla nas postanowienia noworoczne i skupić się na tym, by były sformułowane jak najkonkretniej.

Kolejną pułapką, o której wspomina psycholog, jest poleganie wyłącznie na sile własnej woli. By zwiększyć szansę na spełnienie swoich noworocznych postanowień, warto dobrze się do tego przygotować i zaplanować, w jaki sposób będziemy je realizować. Pamiętajmy przy tym o szczegółach. Kiedy spróbujemy osiągać nasz cel małymi krokami, efektywność naszych działań będzie większa.

- Im bardziej szczegółowy i określony w czasie plan działania, tym lepiej. Zamiast „schudnę” lepiej spróbować sformułować swój cel tak, by można było umieścić go w swoim planie dnia czytogo-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Aneta Kaniewska: - Nie wyznaczajmy sobie zbyt wielu celów

dnia, np. „trzy razy w tygodniu będę przez pół godziny uprawiać sport”, „pozwolę sobie na zjedzenie słodyczy nie częściej niż raz w tygodniu” - radzi Kaniewska.

Jak dodaje, szansę na powodzenie zminimalizować może wybieranie celów, które nie są dla nas atrakcyjne.

- Jeśli chęć zmiany wynika z potrzeb innych ludzi, trudniej będzie nam wytrwać. Warto zastanowić się, jakie korzyści przyniesie nam angażowanie się w realizację postanowienia.

Kiedy spróbujemy osiągać nasz cel małymi krokami, to efektywność naszych działań będzie większa

radzi psycholog

Co konkretnie zyskam dla siebie, gdy osiągnę cel - podkreśla nasza rozmówczyni.

W dłuższej perspektywie na siłę straci również stworzenie listy zakazów.

- „Nie będę jeść słodyczy”, „Nie będę oglądać seriali”, „Nie będę się stresować”. Brzmi znajomo? By skutecznie realizować cele, potrzebujemy instrukcji, co będziemy, a nie: czego nie będziemy robić - wyjaśnia Kaniewska. - Nikt z nas nie lubi uczucia pustki, która powstaje, gdy coś sobie odbieramy. Postanowienia będą miały większą szansę na powodzenie, jeśli określimy, co w zamian starego nawyku planujemy wprowadzić w swoje życie np.: „gdy będę mieć ochotę na słodką przekąskę, sięgnę po owoce lub bakalie”.

Innym rodzajem postanowień, przy których realizacji możemy mieć trudności, jest rozstanie się z nałogiem. Choć chęć rzucenia często jest silna, wyjście z uzależnienia nie należy do łatwych. Powrót do dawnych przyzwyczajeń często następuje w wyniku ob-

jawów pojawiających się po odstawieniu.

Kaniewska wyjaśnia, że w przypadku rzucania palenia, rezygnacji ze słodyczy czy odstawiania alkoholu - wszystkie należą do grupy substancji psychoaktywnych, także cukier zawarty w słodyczach - możemy mówić o wystąpieniu objawów uzależnienia, takich jak głód substancji, czyli silna chęć sięgnięcia po daną substancję. Może przejawiać się: w sferze poznawczej jako natrętne myśli, trudności z koncentracją i skupieniem uwagi, w sferze emocjonalnej jako rozdrażnienie, apatia, lęk, niepokój oraz w sferze fizycznej jako ssanie w żołądku, bóle, zwiększona produkcja śliny w sytuacji, gdy widzimy daną substancję; objawy odstawienne - oznaka tego, że nasz organizm „przyzwyczaił się” do danej substancji i w momencie jej braku domaga się dostarczenia kolejnych, aby móc funkcjonować, jak dotychczas.

- Stąd silna wola nie wystarczy. Czasem konieczne może okazać się zmienianie takich nawyków pod okiem specjalisty: lekarza, terapeuty uzależnień, psychologa, by zrozumieć, jakie mechanizmy wówczas działają - podkreśla Kaniewska.

Przy planowaniu i realizacji postanowień w postaci rzućcia nałogu pomocne mogą okazać się następujące metody:

24 godziny, odwrócenie uwagi, poinformowanie bliskich o swoim postanowieniu, picie dużej ilości wody.

Metoda „24 godziny” polega na skupieniu się tylko na jednym dniu, a nie na wizji „na zawsze”, która może okazać się zbyt przytłaczająca. Każdego dnia wstaję i mówię do siebie: „dzisiaj nie palę”, „dzisiaj nie sięgam po słodycze”. Jeśli cały dzień to na początek za długo, można analogicznie stosować skróconą wersję „15 minut”.

- Odwrócenie głodu z kolei polega na zajęciu się jakąś wymagającą dla umysłu lub ciała czynnością, kiedy wystąpi głód. W ten sposób przestajemy myśleć o tej rzeczy, z której chcemy zrezygnować - tłumaczy Kaniewska. - Pomocą dla nas mogą okazać się także nasi bliscy, którzy pomogą zabrać o to, byśmy nie byli narażeni na kontakt z substancją, z której chcemy zrezygnować. Woda z kolei pomoże nam poradzić sobie z uczuciem pustki. ©

DYŻURNY GS

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Szczecińskiego” w Szczecinie
ul. Nowy Rynek 3
tel. 91 481 33 00

Leszek Wójcik

leszek.wojcik@polskapress.pl



KALENDARIUM

15 stycznia
1582

W Jamie Zapolskim zawarto rozejm, który zakończył wojnę o Inflanty i ziemię połocką, konflikt zbrojny pomiędzy Rzeczpospolitą a Carstwem Rosyjskim. Zgodnie z porozumieniem Rzeczpospolita Obojga Narodów odzyskała Inflanty, Wieliz i Połock, zwróciła natomiast zajęte w czasie wojny Wielkie Łuki.

1734

W krypcie na Wawelu odbyły się trzy ostatnie pogrzeby królewskie. Zostali pochowani: Jan III Sobieski, jego żona Maria Kazimiera i August II Mocny.

1928

Podczas spaceru po linii rozwieszonej pomiędzy budynkami przy ul. Akademickiej we Lwowie zginął Stefan Poliński, polski akrobata i wspinacz okresu międzywojennego, znany głównie ze wspinaczki po elewacjach budynków i akrobacji na linie, m.in. w Krakowie i Lwowie.

1941

W Stalagu VIII A w dzisiejszym Zgorzelcu odbyła się prapremiera kompozycji „Quatuor pour la fin du temps” Oliviera Messiaena.

LOTTO

13.01.2022 r., godz. 21.50

Lotto: 6, 14, 24, 40, 41, 47

Lotto Plus: 21, 27, 29, 32, 40, 41

Multi Multi: 2, 3, 6, 9, 11, 13, 14,

20, 31, 33, 37, 47, 48, 56, 62, 64,

69, 70, 74, 76 plus 56

Ekstra Pensja: 16, 17, 19, 24, 35+1

Ekstra Premia: 1, 18, 19, 27, 32+1

Mini Lotto: 4, 10, 17, 28, 30

Kaskada: 1, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16,

18, 19, 21

Super Szansa: 9, 2, 8, 5, 1, 5, 9

14.01.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 5, 8, 12, 13, 15, 16, 18,

20, 27, 38, 46, 49, 51, 63, 67, 68,

69, 74, 78, 79 plus 5

Kaskada: 1, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14,

18, 20, 22

Super Szansa: 9, 9, 9, 9, 6, 0, 1

WALUTY Z 14.01.2022

USD 3,9597 (+)

EUR 4,5372 (+)

CHF 4,3466 (+)

GBP 5,4387 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania (0) bez zmian

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

✉ prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gs24.pl

Ze Szczecina do Warszawy. W końcu ekspresowa „10” pobiegnie dalej

Marek Jaszczyski
marek.jaszczyski
@polskapress.pl



Region

W piątek w zachodniopomorskim urzędzie wojewódzkim podpisane zostały umowy z projektantami pięciu odcinków ekspresówki, w tym czterech z naszego regionu. Wiemy też, jaki jest stan prac nad projektowaniem S10 aż do połączenia z autostradą A1.

- Została wydana decyzja środowiskowa, a więc ten dokument, który już daje zielone światło ku temu, żeby właśnie prowadzić prace projektowe i geologiczne, a później realizować kolejne etapy - mówi Zbigniew Bogucki, wojewoda zachodniopomorski. - To droga, której nam od wielu dziesięcioleci brakuje na Pomorzu Zachodnim. To będzie bezpośrednie połączenie między Szczecinem i Warszawą. Nie będzie już potrzeby korzystania z jednej z najdroższych w Europie auto-



Projektowana droga będzie biegła na terenie powiatów: stargardzkiego, choszczeńskiego, drawskiego, wałeckiego w zachodniopomorskim i pilskiego w Wielkopolsce

strad, a więc autostrady, która prowadzi koło Poznania.

Projektowana droga przebiega na terenie powiatów: stargardzkiego, choszczeńskiego, drawskiego, wałeckiego i pilskiego. Początek odcinka znajduje się w miejscowości Święte i dowiązany został do istniejącej obwodnicy Stargardu tuż za węzłem Stargard Wschód. Koniec trasy zaprojek-

towano na wysokości Zalewu Koszyckiego w miejscu przecięcia projektowanej drogi ekspresowej z drogą krajową nr 11 (węzeł Koszyce). Koncepcja programowa uszczegółowi rozwiązania projektowe w korytarzu określonym w decyzji środowiskowej. Na tym etapie będzie jeszcze wariantowo analizowany układ węzłów drogowych. W ramach prac przygo-

towawczych, na całym przebiegu drogi, zostaną wykonane badania podłoża (sondowania, wierceń i tomografia elektrooporowa).

Droga jest planowana jako dwujezdniowa (każda jezdnia z dwoma pasami) z pasem awaryjnym i prędkością projektową 100 kilometrów na godzinę.

- Naszym zadaniem jest połączenie Szczecina z drogą S11.

Firmy projektowe przebadają geologicznie 100 km i to umożliwi nam przejście do kolejnego etapu, czyli wykonania prac projektowych, uzyskania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej i rozpoczęcie robót budowlanych - informuje Łukasz Lendner, dyrektor oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Szczecinie. - Oddział poznajski zajmuje się odcinkiem od drogi nr 11 do „piątki”, czyli do Bydgoszczy. Teraz uzyskuje decyzję środowiskową, czyli mniej więcej rok za nami idzie w pracach przygotowawczych. Jest szansa, że w tym roku uzyska decyzję środowiskową i również taki przetarg rozpisze. Na odcinek S10 między Bydgoszczą a Toruniem jest już rozpisany przetarg na realizację robót.

Według szacunków GDDKiA S10 „dojedzie” do Warszawy około 2030 roku.

- Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem to w 2026/27 roku dojedziemy do autostrady A1, co również znacząco skróci drogę - zauważa dyrektor Lendner. ©

FOT. SEBASTIAN WOŁOZ

SZCZECIN

Dokończenie ze strony 1 Śmiertelne wypadki na ul. Ku Słońcu. Kłopoty urzędników

Alicja Macugowska-Kyszka z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie przypomina, że śledczy nie pozostali obojętni, na zdarzenia na feralnej krzyżówce. Przekonywali miejskich urzędników, by poprawić tam bezpieczeństwo.

- Od 2010 roku prokuratura podejmowała działania poza karne o charakterze sygnalizacyjnym, wskazując właściwym podmiotom na konieczność przebudowy przejścia na tym skrzyżowaniu w sposób, który by poprawił bezpieczeństwo pieszych uczestników ruchu drogowego - poprzez zainstalowanie sygnalizacji świetlnej. Działania takie przez urzędników nie zostały podjęte - mówi prokurator. I dodaje, że nie zostały również podjęte inne działania mające zwiększyć bezpieczeństwo. Skutkiem zaniedbań ma być śmiertelny wypadek z udziałem pieszego 6 stycznia tego roku. W sprawie przesłuchani mają zostać miejscy urzędnicy odpowiedzialni za bezpieczeństwo. Nikt do tej pory nie usłyszał zarzutów. Co na to władze Szczecina? - Miasto co do zasady nie komentuje postępowań prokuratury, natomiast deklarujemy pełną współpracę w toku prowadzonego śledztwa - mówi Paulina Łątka z magistratu. **MARIUSZ PARKITNY**



FOT. SEBASTIAN WOŁOZ

Rocznica 29 lat temu zatonął prom Jan Heweliusz. W Szczecinie oddano cześć ofiarom

Jan Heweliusz zatonął 14 stycznia 1993 roku. W swój ostatni rejs prom wypłynął ze Świnoujścia. Życie na nim straciło 55 osób. Była to największa katastrofa morska w powojennej historii polskiej marynarki handlowej. W piątek w 29 rocznicę tego wydarzenia w Szczecinie uczczono pamięć ofiar tragedii, przed pomnikiem „Tym, którzy nie powróci z morza” oraz pod tablicą upamiętniającą tragedię Jana Heweliusza na Cmentarzu Centralnym złożone zostały wieńce.

Jan Heweliusz wypłynął w nocy z 13 na 14 stycznia 1993 roku ze Świnoujścia do szwedzkiego Ystad. Rejs rozpoczął się z opóźnieniem, bo wcześniej naprawiano furtę rufową, czyli kłapę zamkającą wnętrze pokładu kolejowo-samochodowego. Na pokładzie znajdowały się 64 osoby: pasażerowie i członkowie załogi, 28 tirów i dziesięć wagonów kolejowych. Rejs przebiegał normalnie do ok. godz. 3.30, kiedy na morzu zaczął się sztorm. Około godz. 11 prom zatonął. Kapitan Andrzej Ułasiewicz, pierwszy oficer Roger Janicki i trzeci oficer Janusz Lewandowski do końca pozostali na mostku kapitańskim. **(MK)**

REKLAMA 0010391785

TANI WĘGIEL
Eko Energia Szczecin
ul. Seklana 3, Podjuchy
www.zawaszetani.pl
☎ 91 471 21 34
668 394 388

	PAŹDZIERNIK
KOSTKA	1360
ORZECH	1320
GROSZEK	1270
GROSZEK 8-25 (ekogroszek)	1300

**OGRZEJ SIĘ Z NAMI
TEJ ZIMY**

REKLAMA

0010379590

HERMES
ZAKŁAD POGRZEBOWY
hermes.szczecin.pl

ZAKŁAD POGRZEBOWY

tel. 506 28 88 28

ul. Kordeckiego 15, Szczecin

GRATIS: PRZEWÓZ Z DOMU | LEKARZ | OPRAWA MUZYCZNA

Wolność, równość, demokracja, czy może segregacja? Kibice odpowiadają prezesowi

Michał Elmerych

michal.elmerych@polskapress.pl



Szczecin

Stowarzyszenie Kibiców Pogoni Szczecin odpowiedziało na list otwarty, jaki skierował do sympatyków Dumy Pomorza Jarosław Mroczek. W riposcie zarzucają prezesowi klubu chęć segregacji sanitarnej.

Pismo kibiców podobnie jak list prezesa opublikowane zostało w internecie.

- Z największym zdziwieniem przyjęliśmy, że osoba, która jeszcze tak niedawno głosząc idee „wolność, równość, demokracja”, nucąc zapewne „wolne sądy”, obnosząc się z emblematami KOD-u teraz występuje z zapowiedzią niczym nieuzasadnionych i bezprawnych działań ze strony Władz Klubu. Działania idących o krok dalej w stosunku do bezprawnych działań obecnego rządu. Działania niekonsekwentnych, a co najważniejsze - nie-



Prezes Pogoni zaapelował do kibiców, by zaszczepili się przeciw COVID-19 jeszcze przed zaplanowanym na luty restartem ligowych rozgrywek

skutecznych. Wprowadzających kolejny stopień segregacji osób przebywających w przestrzeni publicznej - napisali kibice.

Dalej zarzucają Jarosławowi Mroczkowi (list skierowany jest do niego, chociaż apel podpisał cały zarząd klubu, ale kibice

uznali, że pozostali nie mieli wyjścia i musieli pismo podpisać), że Pogoń nie jest jego wyłącznym dobrem, że stadion, na którym rozgrywa mecze, buduje miasto, że nie lubi pracy organicznej i w końcu, że ma tendencje do wsadzania kija w mrowisko. Wszystko kończy

cytat z Benjaminą Franklina: „Ludzie, którzy dla tymczasowego bezpieczeństwa rezygnują z podstawowej wolności, nie zasługują ani na bezpieczeństwo, ani na wolność”.

W środę prezes zarządu Pogoni Szczecin zaapelował do kibiców Pogoni, aby ci zaszczepili się jeszcze przed zaplanowanym na luty restartem ligowych rozgrywek. Uzasadniał, że ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo kibiców oglądających mecze granatowo-bordowych na stadionie. W „Głosie” tłumaczył, dlaczego to zrobił i że spodziewał się hejtu ze strony niektórych osób. Jednak jak mówił, musi być odpowiedzialny i przewidujący. I to przewidywanie chyba najbardziej rozsierdziło kibiców. A dokładnie zdanie: „Klub rozważy wprowadzenie na stadionie przy ul. Twardowskiego własnych zasad, polegających na tym, że na obiekt będą mogły wchodzić tylko osoby legitymujące się ważnym certyfikatem szczepienia, ozdrowienia, bądź takie, które wykonały odpowiedni test nie później niż 48 godzin przed me-

czem”. Po jego opublikowaniu w mediach społecznościowych rozpetła się prawdziwa burza. Stowarzyszenie Kibiców Pogoni Szczecin to organizacja zrzeszająca najbardziej zgorzłych fanatyków klubu z Twardowskiego. Na co dzień

kibice współpracują z klubem, zajmują się dystrybucją na trybunę zachodnią, czyli tzw. młyn, odpowiadają za oprawy meczowe i doping. Organizują także wyjazdy na mecze, które Pogoń gra poza Szczecinem. ©P

KOMENTARZ

PIENIADZE TO NIE WSZYSTKO

40 wyrazów i 243 litery - to spowodowało trwającą od kilku dni awanturę w mediach społecznościowych, znaczące pogorszenie atmosfery wokół klubu, a nawet konflikty wśród pojedynczych kibiców. Tylko tyle wystarczyło zarządowi Pogoni, by zepsuć to, co tak starannie budowano od dwóch lat. Co było powodem do wykonania takiego kroku? W tekście prezesa Mroczka (według naszych informacji, to właśnie on jest jego autorem) mowa jest o pandemii, szczepionkach, bezpieczeństwie, obstrzeżeniach i trosce o zdrowie kibiców. Jednak można odnieść

wrażenie, że prawdziwy powód ma dokładnie cztery cyfry - 9800 umieszczone między innymi wyrazami. O tak: „Od rundy wiosennej będziemy mieli do dyspozycji prawie 9800 miejsc. Zrobimy wszystko, by kibice mogli bezpiecznie wypełnić obiekt do ostatniego wolnego krzesła”. To cytat z listu prezesa Jarosława Mroczka do kibiców. A to, zakładając różne scenariusze, będzie możliwe tylko wówczas kiedy nie trzeba będzie przy sprzedaży biletów stosować podziału na zaszczepionych i na niezaszczepionych. I to wydaje się prawdziwym powodem tego listu. Obym się mylił.



Szczecin 11. Noc Biologów

W piątek Uniwersytet Szczeciński zaprosił uczniów i mieszkańców do udziału w ogólnopolskiej akcji Noc Biologów 2022. W programie nie brakowało wykładów połączonych z dyskusją na temat kwestii przywracania wymarłych gatunków, zagrożeń przyrody, dobierania się ludzi w pary, a także o przyczynach genetycznych i epigenetycznych chorób nowotworowych oraz mechanizmach odpowiedzi układu odpornościowego. Uczestnicy poznali techniki śmiechoterapeutyczne, dowiedzieli się o roli pasożytów zwierząt udomowionych i profilaktyce zakażeń. (MK)

SKM: czy zastępczy wykonawca zdąży w 2023 roku?

Region

Marek Jaszczyski

marek.jaszczyski@polskapress.pl

Czasu nie ma dużo. Optymistyczne jest to, że trudny odcinek na modernizowanej linii kolejowej nr 406 objęła firma doświadczona w branży przebudowy torowisk. PKP Polskie Linie Kolejowe mają nadzieję, że uda się zakończyć budowę Szczecińskiej Kolei Metropolitalnej do końca perspektywy finansowej UE.

- Zgodnie z deklaracjami spółka w połowie grudnia podpisała umowę z wykonawcą zastępczym, ZRK-DOM Poznań. Umożliwi to przeprowadzenie prac, których mimo zapisów kontraktowych nie wykonał wykonawca inwestycji, Trakcja S.A. - mówi Bartosz Pietrzykowski z PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. - Priorytetem PKP PLK pozostaje realizacja prac na ważnym społecznie projekcie, budowie SKM, do końca obecnej perspektywy finansowej Unii Europejskiej, czyli do końca 2023 roku.

Kim jest nowy wykonawca? To spółka należąca do grupy kapitałowej PKP PLK. Dotychczasowe dokonania firmy



PLK chcą, by prace przy SKM do końca 2023 r. były skończone

świadczą o tym, że PLK wybrały właściwie. Wśród realizacji spółki jest m.in. wymiana nawierzchni torowej na odcinku Wrocław-Wróblin, modernizacja linii kolejowej nr 273, na odcinku Dolna Odra - Szczecin, modernizacja linii kolejowej nr 18 Kutno - Piła, na odcinku Toruń - Bydgoszcz.

Zgodnie z umową wartą ok. 29,9 mln zł ZRK-DOM wzmocni grunt, podtorze i skarpy, a także przebuduje nawierzchnię na ok. 2,5-km odcinku linii Szczecin Główny - Police. Wejście wykonawcy zastępczego na plac budowy planowane jest od 27 stycznia. Prace ZRK-DOM planowane są do końca br.

- Przy zapewnieniu oczekiwanego potencjału przez Trakcję S.A. na bezspornym zakresie inwestycji, działania PLK

pozwolą na terminową realizację inwestycji. Spółka podejmuje wszystkie możliwe kontraktowo działania dla mobilizacji wykonawcy, prowadzony jest m.in. ciągły monitoring zaangażowania, które - w ocenie zamawiającego - pozostaje na zbyt niskim poziomie - informuje Bartosz Pietrzykowski.

Przypomnijmy, że kulą u nogi budowy SKM są dwa zadania przez PKP PLK zlecone. Pierwsze to modernizacja 24 km linii kolejowej nr 406 na odcinku Szczecin Główny - Police. Drugie to modernizacja wybranych elementów infrastruktury pasażerskiej na liniach kolejowych 273 (tzw. Nadodrzanica), 351 (Poznań Główny - Szczecin Główny) oraz 401 (Szczecin Dąbie - Świnoujście). ©P

Coraz więcej wariantu Omikron

Zdrowie

Liczba zachorowań na COVID-19 i liczba zgonów ostatnio nieco zmalała. Jednak wciąż utrzymuje się na wysokim poziomie.

Ministerstwo Zdrowia podało w piątek, że mamy w Polsce 16047 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem. Kilka dni temu liczba zgonów osób chorych na COVID-19 przekroczyła w Polsce 100 tys. (licząc od 4 marca 2020 r.). Zła

passa trwa. Umierających na COVID-19 wciąż jest dużo, choć mniej niż na przełomie 2021 i 2022 r. Z danych resortu zdrowia wynika, że do dzisiaj zmarło już 101841 chorych. Tylko w piątek były 423 zgony: 153 osoby zmarły na COVID-19, u 270 pacjentów choroba współistniała z innymi schorzeniami.

Do tej pory wykryto w Polsce 328 przypadków wirusa w wariantcie Omikron. W ciągu ostatnich czterech tygodni wersja ta znacznie się rozprzestrzeniła i stanowi dziesięć procent

wszystkich przypadków zakażenia koronawirusem.

Zachodniopomorskie pod względem liczby zachorowań znajduje się w środku tabeli. Nie powinno nas to jednak zmylić. W przeliczeniu na liczbę mieszkańców, na jednego zakażonego przypada osiem osób. To tyle, ile w Mazowieckiem, gdzie zakażeń jest zawsze najwięcej.

W Zachodniopomorskiem od początku pandemii zmarło 3972 zakażonych SARS-CoV-2. Do większości tragedii doszło w Szczecinie. ©P (LW)

Rezygnacja większości członków Rady Medycznej premiera

Warszawa

Wojciech Rogacin

wojciech.rogacin@polskapress.pl

W piątek 13 z 17 członków Rady Medycznej, która doradza premierowi w zakresie walki z pandemią, złożyło rezygnację z członkostwa w tym gremium. Eksperci wskazali, że powodem ich decyzji był „braku wpływu na realne działania” rządu oraz „wyczerpanie się dotychczasowej współpracy”.

W reakcji na piątkową rezygnację większości członków z zasiadania w Radzie Medycznej przy premierze, Centrum Informacyjne Rządu poinformowało, że „formuła doradcza tego gremium zostanie zmieniona”. Wypracowaniem nowej formuły działania Rady ma się zająć minister zdrowia Adam Niedzielski.

Ten na Twitterze podziękował rezygnującym ekspertom za dotychczasową współpracę. - Dziękuję za współpracę wszystkim członkom Rady Medycznej przy Premierze RP, którzy dziś złożyli rezygnację. Ta decyzja, zgodnie ze wspólnymi deklaracjami na posiedzeniu RM, na pewno nie kończy naszych kontaktów. Sześć komentarz w poniedziałek - napisał Niedzielski.

Wśród 13 osób, które zrezygnowały z działań w Radzie nie ma głównego doradcy premiera ds. pandemii COVID, profesora Andrzeja Horbana.

W oświadczeniu przesłanym do PAP rezygnujący członkowie Rady Medycznej napisali m.in., że z jednej strony byli oskarżani o niedostateczny wpływ na poczynania rządu, a z drugiej obserwowali narastającą tolerancję środowisk negujących zagrożenie Covid-19.

W reakcji na ich decyzję Centrum Informacyjne Rządu wydało oświadczenie, w którym wskazano, że opinie poszczególnych gremiów doradzających rządowi były często odmienne, a „rolą rządu jest podejmowanie decyzji na bazie różnicowanych stanowisk ekspertów”.

W oświadczeniu CIR czytamy, że: „poszczególne decyzje [rządu - red.] były konsultowane z wieloma środowiskami - w tym z medykami, przedsiębiorcami, ekspertami od edukacji i psychologami”. CIR wskazuje, że poszczególni eksperci pokazywali „wiele dróg na radzenie sobie z pandemią oraz jej skutkami społeczno-gospodarczymi”.

Premier również podziękował za współpracę odchodzącym członkom Rady, w tym szczególnie za przygotowanie szczeżeń Narodowego Programu Szczepień. - Rezygnujący z funkcji doradcy zadeklarowali jednocześnie gotowość do pozostawania w stałym kontakcie z rządem, ale w innej formule niż dotychczas - napisano w oświadczeniu CIR.

Ponad 1,7 mln danych z wojska wyciekło do sieci

Aleksandra Kielczykowska

a.kielczykowska@polskatimes.pl

Cyberbezpieczeństwo

Baza zasobów polskiego wojska — od śrubek i zeszytów po pociski przeciwpancerne oraz myśliwce F-16 — wyciekła do sieci. Sprawa jest szczegółowo analizowana przez służby - przekazało w komunikacie MON.

W piątek rano portal onet.pl poinformował o gigantycznym wycieku danych na temat zasobów materiałowych polskiej armii. Ponad 1,7 mln pozycji pojawiło się w internecie w niedzielę, 9 stycznia. Wyciek nastąpił najprawdopodobniej z Szefostwa Planowania Logistycznego w Inspektoracie Wsparcia Sił Zbrojnych w Bydgoszczy.

Wojsko miało dowiedzieć się o tym dzień później. Wyciek miał zostać namierzony przez wojskowe Narodowe Centrum Bezpieczeństwa Cyberprzestrzeni, które poinformowało o nim wojskowe służby” - przekazuje portal.

Co znalazło się w sieci? 1 mln 757 tys. 390 zapisów obejmujących zasoby wojska, w tym m.in. uzbrojenie polskiej armii, amunicję, części zamienne do maszyn bojowych czy specjalistyczne oprogramowanie.



FOT. SYLWA DĄBROWA

W sieci znalazły się wszelkie dane - począwszy od liczby par skarpet, po szczegóły sprzętu, jakie wojsko ma na stanie

MON: To informacje powszechnie dostępne

Ministerstwo Obrony Narodowej w poświadczeniu poinformowało, że „ujawniony w internecie katalog to część Jednolitego Indeksu Materiałowego prowadzonego przez Inspektorat Wsparcia czyli jednostkę odpowiedzialną za zakupy w Wojsku Polskim. Indeks zawiera wyłącznie informacje powszechnie dostępne”.

Dodano, że jest to materiał o charakterze logistycznym i nie zawiera informacji dotyczących ilości czy sprawności sprzętu.

„Tego rodzaju indeks publikowany jest również przez NATO w ramach bazy Master Catalogue of References for Logistics (NMCRL) i jest powszechnie dostępny. Dane za-

warte w ujawnionym w internecie Jednolitym Indeksie Materiałowym są przekazywane i publikowane również w bazie NMCRL” - poinformowano.

Jednocześnie ministerstwo podkreśliło, że „publikacja danych nie stanowi zagrożenia dla bezpieczeństwa państwa ani funkcjonowania Sił Zbrojnych RP”.

Choć służby cały czas badają, w jaki sposób dane wyciekły, to przekazano, że „publikacja indeksu nie nastąpiła w wyniku złamania zabezpieczeń systemów teleinformatycznych Wojska Polskiego”.

„Według wstępnych ustaleń doszło do zaniedbania obowiązków przez pracownika Inspektoratu Wsparcia. W sprawie urzędnika, który bez upoważnienia udostępnił plik

na nieautoryzowanym serwerze jest prowadzone postępowanie wyjaśniające przez Żandarmerię Wojskową” - zakończono.

Sprawę bada Żandarmeria Wojskowa

Uspokaja także szef MON Mariusz Błaszczak. „Nie wyciekły żadne tajne informacje, a Polska jest bezpieczna. Politykom totalnej opozycji rekomenduję otrzeźwienie i szklankę zimnej wody” - napisał na Twitterze.

Wyciekiem baz danych zainteresowała się Żandarmeria Wojskowa. Jak powiedział ppłk Marek Chmiel, rzecznik Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych w Bydgoszczy, żandarmeria prowadzi postępowanie w tej sprawie.

- Poinformowała nas, domagając się przekazania odpowiednich danych, co zrobiliśmy. Nikt nie został zatrzymany. Nic więcej nie wiemy, gospodarzem postępowania jest Żandarmeria - oznajmił. Służby cały czas ustalają dokładne źródło oraz dokładną przyczynę wycieku tych danych.

Pełnomocnik rządu ds. cyberbezpieczeństwa Janusz Cieszyński powiedział, że wyciek danych wykryli sami eksperci MON, zatem nie można mówić, że coś się dzieje poza kontrolą instytucji. Dodał, że na razie szacowana jest także skala wycieku. ©

W KRAJU



FOT. MUSEUM OF WARSAW

Warszawa

Rozmowa o reparacjach w tej kadencji?

Sprawa reparacji jest zaprezentowana premierowi Morawiec-kiemu, również prezes Kaczyński jest z tym tematem obeznany. Mam przekonanie, że w ciągu tej kadencji Sejmu zostanie położona na stole negocjacyjnym - mówił w Polskim Radiu poseł PiS Arkadiusz Mularczyk o kwestii reparacji wojennych od Niemiec. Nie podał kwoty, o jaką Polska miałaby się ubiegać. - Jeśli chodzi o problematykę II wojny światowej, to wiemy, że do dziś sprawy nie zostały uregulowane, że obywatele Polski, jak również państwo pol-

skie, nie otrzymali zadośćuczynienia od Niemiec za II wojnę światową - podkreślał. (MP)

Warszawa

Poczta Polska ostrzega przed oszustwami

Poczta Polska informuje, że cyberprzestępcy nie ustają w działaniach, które mają na celu wyłudzenie pieniędzy od klientów spółki. „W ostatnich dniach powtarzają się ataki. Sprawcy podszycy się pod Poczte w wysłanych SMS-ach, w których informują o konieczności dopłaty do oczekiwanej rzekomej przesyłki” - podkreśla Poczta. W komunikacie spółka dodała, że „w innym wariantcie przekrętu oszuści telefonują do klientów Poczty, by zdobyć ich adres także pod pretekstem oczekującej do doręczenia przesyłki”. „Szukają danych adresowych informacji o wartościowych przedmiotach. Prosimy o zachowanie ostrożności” - czytamy. Spółka wskazuje, że podszycanie się pod Poczte Polską w SMS-ach kierowanych do klientów stało się nowym rodzajem oszustwa. (LL)

Wrocław

Mistrz Polski na żużlu podejrzany o zabójstwo

Krzysztof J., były zawodnik Sparty Wrocław, jest podejrzany o dokonanie zabójstwa, do którego doszło podczas alkoholowej libacji. Krzysztof J. usłyszał zarzut z art. 148 Kodeksu karnego. To czyn zagrożony karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 8 lat, karą 25 lat pozbawienia wolności albo karą dożywocia. Do tragicznego zdarzenia doszło 4 stycznia podczas alkoholowej imprezy w jednej z kamienic na wrocławskim Śródmieściu. W pewnym momencie doszło do awantury i bójki między jej uczestnikami. Wśród nich był również Krzysztof J. W trakcie bójki zginął mężczyzna, który - według niepotwierdzonych oficjalnie informacji - został dotkliwie pobity i zepchnięty ze schodów. Urodzony we Wrocławiu Krzysztof J. na żużlu ścigał się w latach od 1988 do 1997 roku. Był zawodnikiem Sparty Wrocław oraz Kolarza Rawicz. Trzykrotnie zdobył złote medale drużynowych mistrzostw Polski. (AZ)

Nowy objaw Omikronu u dzieci można pomylić z inną chorobą

Pandemia w Polsce

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Nowy symptom zakażenia wirusem Omikron u dzieci może wydawać się rodzicom przerażający i nasuwać skojarzenia z rzadką chorobą, jaką jest krup. Lekarze uspokajają jednak, że w większości przypadków nie jest on niebezpieczny.

Wśród objawów Omikronu u dzieci występują symptomy przypominające przeziębienie, takie jak: podwyższona temperatura, bóle głowy i mięśni, katar, osłabienie i zmęczenie.

Mogą pojawić się również bóle brzucha, brak apetytu, nudności i wymioty oraz wysypka. Obecnie zauważono kolejny objaw Omikronu u dzieci, a mianowicie męczący kaszel. Nie jest to jednak zwykły ka-

szel, jaki towarzyszy przeziębieniu, różni się on również od tego występującego u dorosłych chorujących na COVID-19. Charakterystyczny kaszel, który pojawia się u małych dzieci zakażonych Omikronem, przypomina szczykowanie psa lub dźwięki wydawane przez fokę. Tak określają go amerykańscy lekarze, którzy zauważyli ten objaw u dzieci w wieku poniżej 5. roku życia. Ostry i świszczący kaszel lekarzom nasunął skojarzenie z inną chorobą zakaźną, jaką jest krup, który atakuje górne drogi oddechowe u dzieci w wieku od 6. miesiąca do 5. roku życia.

Lekarze zauważają, że Omikron ma tendencję do infekowania górnych dróg oddechowych, a nie niżej osadzonych płuc. Dodatkowo u małych dzieci drogi oddechowe są dużo węższe niż u dorosłych. Dlatego gdy w cza-

sie infekcji dochodzi do ich obrzęku spowodowanego stanem zapalnym, zostają bardzo mocno zwężone. Z trudem przedostające się przez nie powietrze w czasie kaszlu wydaje charakterystyczny dźwięk przypominający szczykowanie.

Stąd podobieństwo do krupu, inaczej nazywanego błonicą. Jest to ostre podgłośnie zapalenie krtani - wirusowa choroba wieku dziecięcego. Najczęściej wywołuje ją wirus paragrypy typu I, ale może do niej doprowadzić także zakażenie wirusem RSV, grypy, rinowirusem czy enterowirusem. Przenosi się drogą kropelkową i kontaktową.

W przypadku pojawienia się szczekającego kaszlu lub innych objawów infekcji u dziecka poniżej 5. roku życia zawsze należy skontaktować się z lekarzem. ©

Stoltenberg: Wobec Rosji nie pójdziemy na ustępstwa

Bruksela

Aleksandra Kielczykowska
aleksandra.kielczykowska@polskapress.pl

- Jesteśmy w momencie krytycznym i dlatego musimy rozmawiać z Rosją. Musimy przekazać jej, że nie pójdziemy na ustępstwa - podkreślił szef NATO Jens Stoltenberg w rozmowie z polskimi mediami.

Sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg był w piątek gościem „Sygnałów Dnia” w radiowej Jedynce. Pytany był między innymi o rozmowy NATO-Rosja.

- To było trudne spotkanie, bo dotyczyło trudnych tematów. Jesteśmy w momencie krytycznym i dlatego musimy rozmawiać z Rosją. Musimy przekazać jej, że nie pójdziemy na ustępstwa - mówił Stoltenberg.

Sekretarz generalny NATO zaznaczył jednocześnie, że konieczny jest dialog m.in. w kwestiach militarnych. - Jest za wcześnie, by stwierdzić, czy Rosja jest gotowa na negocjacje. Należy pamiętać, że są różne rodzaje działań agresywnych, jakie Rosja może wykorzystać wobec Ukrainy. Nie wiemy, jakie są jej intencje, ale widzimy koncentrację sił - podkreślił. Pytany o to, jak NATO zareaguje na atak ze strony Rosji, Stoltenberg przekazał, że sojusz odpowie adekwatnie na działania ze strony rządu w Moskwie. W środę w Brukseli odbyły się rozmowy w formacie



FOT. MAREK SZAWDYN

Jens Stoltenberg jest za dalszym dialogiem z Rosją

Rada NATO-Rosja. Był to drugi etap rozmów Zachodu z Moskwą. W poniedziałek do rozmów amerykańsko-rosyjskich doszło w Genewie. Nie przyniosły one żadnego rezultatu. Podobnie zresztą, jak czwartkowe rozmowy w formacie OBWE-Rosja.

- Nie pójdziemy na kompromis w sprawie suwerenności i integralności terytorialnej wszystkich krajów w Europie - podkreślił Stoltenberg podczas konferencji po środowym spotkaniu.

Sekretarz zaznaczył, że „sojusznicy NATO wyrazili zaniepokojenie rosyjską komasacją wojsk wokół Ukrainy”. - Wezwano Rosję do natychmiastowej deeskalacji oraz poszanowania suwerenności i integralności terytorialnej jej sąsiadów - podkreślił. ©©

Po rozmowach USA - Rosja przegrała dyplomacja

Grzegorz Kuczyński

grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

Negocjacje USA - Rosja

Zachód nie zamierza spełniać żądań Rosji, a Rosja nie zmienia swej strategii grożenia wojną. Takł jest rezultat tygodnia negocjacji, które odbyły się w Genewie, Brukseli i Wiedniu. To dopiero pierwszy etap wielkiej gry.

Gdyby sądzić po wypowiedziach najważniejszych uczestników negocjacyjnego procesu, to wojna w Europie jest tuż-tuż. Mówił o tym po rozmowach z Rosjanami sekretarz generalny NATO, mówił wiceszef dyplomacji rosyjskiej, mówili ambasadorowie USA i Rosji przy OBWE, wreszcie mówił nawet minister spraw zagranicznych Polski, która objęła przewodnictwo w OBWE. Jednak to wciąż tylko dyplomacja i informacyjna, póki co, wojna.

Jeśli ktoś bowiem myślał, że Rosja nie może już bardziej podgrzać temperatury bez sięgania po siłę, to się mylił. W wywiadzie telewizyjnym w czwartek Riabkow stwierdził, że jeżeli napięcia w stosunkach między Rosją i USA będą narastać, nie można wykluczyć wysłania rosyjskich wojsk na Kubę i do Wenezueli. Nic dziwnego, że zaraz po emisji tego wywiadu runęły



FOT. KARL MELANDER/APPEAST NEWS

Sekretarz stanu USA powiedział, że nadchodzi chwila prawdy, jeśli chodzi o intencje Putina: czy wybierze on drogę dyplomacji i dialogu, czy konfrontację i agresję

notowania na moskiewskiej giełdzie. Mocno stracił rosyjski rubel.

- Podczas konsultacji Rosji z USA i NATO w Genewie oraz Brukseli były pozytywne, jednak potrzebne są odpowiedzi na kwestie zasadnicze, a tu stwierdzono różnice zdań. Można to zaliczyć na minus dwóch rund rozmów - powiedział w czwartek Dmitrij Pieskow. Rzecznik Kremla nie wspominał nawet o trzeciej rundzie, czyli rozmowach w ramach OBWE w Wiedniu.

I to od USA właśnie Moskwa oczekuje, że w przyszłym tygodniu ustosunkują się pisemnie

do rosyjskich propozycji. Szef MSZ Siergiej Ławrow rozmowy w Genewie nazwał konkretnymi, choć - jak zauważył - pokazały one rozbieżności. Wskazał, że za głównego partnera w rozmowach uważa USA. Jako konkret, wynikający z dotychczasowych rozmów, wskazał gotowość USA do rozmów na temat rakiet średniego i małego zasięgu w Europie. Tyle że strona rosyjska jest gotowa o tym dyskutować tylko w powiązaniu z kwestią „gwarancji bezpieczeństwa”, które sprowadzają się do zablokowania dalszego rozszerzania NATO i swego rodzaju „demi-

litaryzacji” wschodniej flanki Sojuszu.

USA i sojusznicy z NATO wspólnie odrzucili główne rosyjskie propozycje dotyczące tzw. gwarancji bezpieczeństwa. Amerykanie już otwarcie wątpią w intencje Putina i w to, czy Rosja poważnie traktuje dyplomatyczne negocjacje. Sekretarz stanu USA Antony Blinken powiedział w wywiadzie dla stacji MSNBC, że nadchodzi chwila prawdy, jeśli chodzi o intencje Putina: „Czy wybierze on drogę dyplomacji i dialogu, aby rozwiązać niektóre z tych problemów, czy też będzie nadal wybierał konfrontację i agresję?”. ©©

ZE ŚWIATA

Korea Północna Kolejne dwie rakiety wystrelone

Korea Północna wystrelowała w piątek co najmniej dwie rakiety balistyczne - poinformowało wojsko Korei Południowej. To już trzeci test w ciągu niecałych dwóch tygodni. Próba rakietowa nastąpiła krótko po ogłoszeniu przez Waszyngton sankcji przeciwko rosyjskim i północnokoreańskim podmiotom oskarżanym o udział w rozwoju broni masowego rażenia i pocisków balistycznych Pjongjangu. Rada Bezpieczeństwa Narodowego Korei Południowej zorganizowała nadzwyczajne posiedzenie i wyraziła „silne ubolewanie” z powodu testu. Jednocześnie wezwała Pjongjang do powrotu do rozmów. Rokowania w sprawie denuklearyzacji Korei Północnej i ewentualnego złagodzenia nałożonych na nią międzynarodowych sankcji gospodarczych pozostają jednak w martwym punkcie od lutego 2019 r. (AIP)

Ukraina Cyberatak na strony rządowe

W czwartek wieczorem przeprowadzono masowy cyberatak na strony internetowe ukraińskiego rządu; wiele witryn długo pozostawało niedostępnych. Na niektórych z nich widniał tekst w trzech językach: po polsku, po rosyjsku i po ukraińsku. Mówił on o tym, że wszystkie dane Ukraińców przesłane do sieci zostały upublicznione. „Ukraińiec! Wszystkie Twoje dane osobowe zostały przesłane do wspólnej sieci. Wszystkie dane na komputerze są niszczone, nie można ich odzyskać. Wszystkie informacje o Tobie stały się publiczne, bój się i czekaj na najgorsze. To dla Ciebie za twoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Za Wołyn, za OUN UPA, Galicję, Polesie i za tereny historyczne” - brzmi treść komunikatu w języku polskim. - Pomożemy Ukrainie stać czoła temu atakowi - zapowiedział szef dyplomacji Unii Europejskiej Josep Borrell. Na razie nie wiadomo, kto stoi za tym cyberatakami. (MP)

Huczna impreza przy Downing Street 10 pograży Borisa Johnsona?

Londyn

Małgorzata Puzyr
malgorzata.puzyr@polskapress.pl

W wieczór przed pogrzebem księcia Filipa, gdy w Wielkiej Brytanii trwała żałoba narodowa, na Downing Street - w siedzibie premiera - odbyły się dwie imprezy z udziałem ok. 30 osób, których uczestnicy pili alkohol i tańczyli - ujawniła w piątek brytyjska prasa.

Impreza odbywała się 16 kwietnia, w przeddzień pogrzebu księcia Filipa. Jak pisze londyński „The Times”, biesiadnicy rozlewali wino na dywany, tańczyli do wczesnych godzin rannych i poszli do supermarketu w centrum Londynu, gdzie kupili alkohol i napełnili butelkami wazę.

W tym czasie w Wielkiej Brytanii obowiązywały ścisłe



FOT. JACK HILL/APPEAST NEWS

Część polityków zapowiedziała, że wycofa swoje poparcie dla Borisa Johnsona

obostrzenia antycovidowe. Zabronione było organizowanie imprez w pomieszczeniach zamkniętych. Z tego powodu również w pogrzebie księcia Filipa mogło wziąć udział tylko 30 osób z najbliższej rodziny, a królowa Elżbieta siedziała sa-

motnie w świątyni podczas ceremonii pogrzebowej.

Impreza przy Downing Street 10 została zorganizowana z okazji odejścia z kancelarii premiera Borisa Johnsona Jamesa Slacka, jego byłego szefa ds. komunikacji. Jak pisze

„The Times”, Slack przeprosił za zorganizowanie imprezy i wziął odpowiedzialność za nią na siebie. - To wydarzenie nie powinno było mieć miejsca w momencie, w którym się wydarzyło. Bardzo mi przykro i biorę pełną odpowiedzialność - powiedział Slack. Dziś pełni on funkcję wicenaczelnego brytyjskiej gazety „The Sun”.

Nie wiadomo jednak, czy przeprosiny Slacka odsuną zarzuty od premiera Borisa Johnsona. On sam nie był obecny na imprezie, jednak wobec premiera pojawiają się zarzuty, iż w jego kancelarii panuje praktyka łamania zasad covidowych. Część polityków domaga się odwołania szefa rządu.

W sprawie tej wszczęto dochodzenie, które prowadzi urzędniczka Sue Gray. „Times” podaje, że konkluzje z jej śledztwa wykażą, iż nie ma dowodów na złamanie przepisów podczas imprezy 16 kwietnia.

Część polityków w parlamencie Wielkiej Brytanii już wycofała swoje poparcie dla premiera Johnsona. ©©

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 15 stycznia 2022 r.

**Mówi, że dostał od losu
pełen pakiet... Ale nie
chodzi wcale o sukces,
jaki odniósł jako muzyk**

STR. 04



**Sebastian
Karpiel-
Bułecka**

**Czas dla siebie czy dla
wnuków? Jacy są
współcześni dziadkowie**

STR. 03



**Dania dla babć
i dziadków**

STR. 05-06



**Gdy nasze dziecko chce
jeździć na nartach**

STR. 07

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

WARTO

Zapraszam

Moja babcia była babcią tak zwaną tradycyjną, bo smażyła konfitury i przytulała do serca. I kochała jak nikt inny. Dziadka pamiętam słabo, bo miałam 5 lat, gdy babcia została wdową, ale też zapamiętałam jedno - był jedyną osobą, która mnie rozpieszczała, tak okazywał mi miłość i troskę. Atmosfera w babcinym domu była niezapomniana i zawsze kojarzył mi się on z prawdziwą ostoją - nieważne, czy był to dom z ogrodem czy później już tylko małe mieszkanie. Po długiej podróży, czy to samochodem (drogi nie były takie jak teraz, oj nie) czy zatłoczonym pociągiem, witało nas ciepło i stół zastawiony smakołykami, które do dziś wspominam i wielka szkoda, że moje dzieci nigdy nie poczuły smaku tych wiktuałów zwyczajnie dlatego, że takich produktów już nie ma. Choćby masło domowej roboty, nie mówiąc o prawdziwej wiejskiej szynce, placku drożdżowym czy babci-nych jedynych w swoim rodzaju pączkach. Wszystko ma już teraz inny smak. Może też dlatego, że to, co babcia podawała, zawsze było też przyprawione miłością. Nigdy nie patrzyłam na to w kategoriach poświęcenia i myślę, że ona też nie. Miała swoje wielkie pasje, pomagała ludziom, udzielała się towarzysko w rodzinie i poza nią. A jednak przy każdym spotkaniu i pobycie u babci (zanim zaczęłam szkołę to były nawet miesiące, a później co najmniej miesiąc w lecie i kilka razy w roku, no i oczywiście wszystkie święta), wiedziałam, że w tym czasie jej uwaga skierowana jest tylko na moją siostrę i na mnie - jej wnuczkę. U babci w wieku 4 lat nauczyłam się czytać, to ona opowiadała mi o naszej rodzinie, o przeżyciach wojennych, uczyła wielu rzeczy, ale także, być może nawet o tym nie wiedząc, najważniejszych życiowych zasad i wartości. Może wcale nie trzeba wybierać, czy się poświęcać wnukom czy sobie, bo po co? Może nie wybierać, a łączyć, bo przecież jedno drugiego nie wyklucza. To nie kolejny życiowy przymus - każdy sam decyduje, ile z siebie wnukom da i czy warto. Zapraszam do lektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA

CWANE DZIECKO

Mamo. Jesteś taka piękna... - mówi młody i wiadomo, że dostanie co chce. A ojcu taki potem powie: - tato, ja kocham mamusię, bracieczka kocham, ale ciebie to nie. Ciebie mi nikt w głowie nie zapisał.



No i ojcu smutno. A wszystko to za karę. Za karę, bo kochany jeszcze 12 godzin temu tatuś, ośmielił się swoją latorośl z łóżka wywalić. Zadziwiające.

W weekend obaj obwieścili staruszkowi o godzinie 6.30, że ma im podnieść rolety, bo oni nie wierzą, że jeszcze jest ciemno. A w tygodniu? Godzina 7 - śpią. 7.30 - śpią. 8 - taaaato! Ale ja się nie wyspałem!

Tato stał się bezwzględny. Dziecko ubrane, spakowane, pora pożegnać z drugim przysła. Drugi zostaje w domu, bo źle się czuje. Nie udaje, rzeczywiście źle. A dziś jak się dziecko źle czuje, to diagnostyka pełna, łącznie z wymazem z gardła.

Koronawirus - który moi młodzi już nawet potrafią narysować - szczęśliwie nas omija, ale regularnie wysyła na kwarantanny. Doszło do tego, że mój starszy domaga się szczepienia, mimo że dotąd raczej kończyły się one łzami w oczach. Cóż, to już za chwilę.

Tymczasem z młodszym do przedszkola. A ten, z szelmowskim uśmiechem wymienia kogo jeszcze kocha. Bo oczywiście babcię - taty nie. Bo oczywiście dziadka - taty nie. Bo oczywiście Spidermana - ale taty, motyla noga, nie. Oczywiście potwory, ale taty nie. Potwory kocha naprawdę, bo mimo usilnych prób, rysuje je namiętnie. Czekam aż psycholog z przedszkola naśle na nas jaką kontrolę policyjną.

- No dobrze tato, to ja będę już teraz tylko żuczki gnojkarze rysował. Bo chciałbym być jak żuczek gnojkarz - rzecze moja pociecha, a ja już całkiem posępnieję. Tato, a wieczorem poczytasz bajeczki? Poczytam. To dobrze. Kocham cię, przystojny tatusiu.

Cwaniak, prawda?

TATA

Był moment, kiedy musiałem powiedzieć sobie „stop”. Zrozumiałem, że wolność to również mierzenie się ze słabościami

Sebastian Karpiel-Bułecka, wokalista i skrzypek, lider zespołu Zakopower



FOT. DARIUSZ GDESZ

WARTO WIEDZIEĆ

21 i 22 stycznia. Dzień Babci, a potem Dzień Dziadka, czyli święto naszych rodzinnych seniorów



FOT. 123 RF

Przed nami, jak co roku o tej porze, Dzień Babci i Dzień Dziadka. Honorujemy w ten sposób seniorów rodów, najstarszych członków naszych rodzin, których oczywiście szanować powinniśmy na co dzień, ale cóż, takie jest zadanie wszelkich świeckich świąt, by kogoś lub coś wyróżniać.

Nie jesteśmy na świecie odosobnieni w tym świętowaniu, ale warto przy okazji podkreślić, że ze wszystkich polskich miast to Poznań najbardziej przyłożył się do propagowania Dnia Babci poprzez jedną z ówczesnych lokalnych gazet - na pewno lwia część Czytelników „Głosu Wielkopolskiego” wciąż dobrze pamięta popularną popołudniówkę „Express Poznański”, a w innych regionach nazwa tego dziennika mogła być przywoływana choćby z tej okazji. To dziennikarze właśnie tej gazety wypromowali święto babć w całej Polsce; jego głównym pomysłodawcą był nieżyjący już Kazimierz Flieger.

Historia Dnia Babci

Pomysł świętowania Dnia Babci poddał wcale nie tak dawno, bo 58 lat temu, czyli w 1964 roku, tygodnik „Kobieta i Życie”. Rok później, 21 stycznia 1965 roku na scenie poznańskiego domu kultury

wystąpiła legendarna aktorka teatralna i filmowa oraz śpiewaczka Mieczysława Ćwiklińska. Choć urodzona 1 stycznia 1879 roku, tego dnia, jak głoszą przekazy, świętowała swoje 85. urodziny. Zapewne było po prostu tak, że redakcja „Ekspresu Poznańskiego” wiedząc o niedawnych jej urodzinach postanowiła przygotować dla jubilatki odwiedzającej stolicę Wielkopolski niespodziankę. Nawiązując do roli babci, którą mistrzyni sceny zagrała wówczas w sztuce Alejandro Casony „Drzewa umierają stojąc”, przygotowano tort z napisem „Dla Babci”, który w trakcie występu został ponoć wręczony z komentarzem, że 21 stycznia w Poznaniu obchodzony jest właśnie Dzień Babci.

O tym wydarzeniu prasa rozpisała się w całym kraju już następnego dnia, a w kolejnym roku tego styczniowego dnia obchody Dnia Babci ogłosił warszawski „Ekspres Wieczorny”.

W Poznaniu na tę okoliczność znana cukiernia w „Merkurym” co roku piekła wówczas torciki dla babć - miniaturowy tego, którym obdarowano Ćwiklińską.

Dziadków też postanowiono uhonorować

Bazując trochę na tym udanym i zrealizowanym pomysśle, kilkanaście lat później,

w latach 70., próbowano wprowadzić obchody Dnia Dziadka, który miał przypadać w dniu urodzin polskiego słynnego piosenkarza Mieczysława Fogga, czyli 30 maja. To święto zawdzięczamy z kolei Telewizji Polskiej, która ogłosiła konkurs na ustalenie daty tego wydarzenia. Proponowana data jednak się nie przyjęła, wybrano więc inną - 22 stycznia, co było łatwiejsze do zapamiętania, bo teraz babcie i dziadkowie świętują dzień po dniu.

Na świecie też świętują

Co ciekawe, w tym samym czasie, również 21 stycznia, Dzień Babci obchodzą Bułgari i Brazylijczycy.

W Hiszpanii święto przypada natomiast 26 lipca, a we Włoszech 2 października.

We Francji i Wielkiej Brytanii święto jest ruchome - francuskie babcie mają okazję do świętowania w pierwszą niedzielę marca, a Brytyjki w pierwszą niedzielę października.

Jak podaje Wikipedia, swoje święto Francuzki zawdzięczają rozwinięciu pomysłu na popularną kawę Babci, czyli Café Grand'Mère. Była to w północnej Francji lat 50. XX w. bardzo popularna kawa, stworzona i sprzedawana przez małżeństwo Monnier

z Roubaix, właścicieli delikatesów. Święto jest okazją do wielu konkursów na najpiękniejsze laurki dla babć, najładniejsze życzenia, wspomnienia o babciach, oraz spotkania z babciami przy ciastku i kawie. Działa tam także stowarzyszenie „Fete des grand-mères”, które m.in. organizuje pochody ku czci babć, zwane wdzięcznie „Mamif'estation”.

Poza Europą, w USA i Kanadzie, odpowiednikiem naszych dni dziadka i babci jest jeden wspólny Narodowy Dzień Dziadków (National Grandparents Day).

W USA jest to święto oficjalnie zatwierdzone przez Kongres i prezydenta, ustanowione w 1978 roku przez Jimmy'ego Cartera na pierwszą niedzielę po Święcie Pracy Labour Day, które obchodzone jest w pierwszy poniedziałek września zarówno w USA, jak i Kanadzie. Dzień ten ma nawet swój oficjalny hymn A Song for Grandma and Grandpa („Piosenka dla Babci i Dziadka”), a symbolem tego dnia jest kwiatek - niezapominajka.

W Rosji, dopiero jesienią 2009 roku, pojawiło się nowe, rodzinne święto - „Dzień babci i dziadka”. Brak jednak oficjalnej daty obchodów.

Milena Kochanowska

Poświęcenie i opieka nad wnukami czy wreszcie czas dla siebie?

Babcia surfująca po internecie i zabiegana we własnych sprawach
czy babcia poświęcająca się wnukom i lepiąca pierogi?

Jacy powinni być dziadkowie? Czy to oni nadal uczą czegoś wnuki czy też one uczą dziś ich?

Spoleczeństwo

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Dziś seniorzy 60 plus, a nawet ci znacznie starsi - 70-80 plus, są już zupełnie inną grupą społeczną niż kilkanaście lat temu. Ich wizerunek zmienił się diametralnie i tak też zmienia się stereotyp babci i dziadka.

To teraz aktywni w wielu dziedzinach ludzie. Chcą podróżować, zwiedzać, uprawiać sporty, uczyć się, być na bieżąco z różnymi udogodnieniami i najnowszymi wynalazkami techniki. Jak każdy mają także swoje potrzeby, marzenia, oczekiwania, zainteresowania, a na emeryturze wreszcie czas, żeby je spełniać lub rozwijać. Ciekawych propozycji wszak nie brakuje. Są różne stowarzyszenia, uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora; lokalne biblioteki i domy kultury również organizują wiele zajęć dla osób starszych. Organizacje pozarządowe, społeczne, a nawet wiele prywatnych firm w swojej działalności nie tylko nie zapominają o seniorach, ale wręcz właśnie do nich kierują swoje oferty. Seniorzy mogą korzystać ze wspólnych wyjść do teatru, kina, wycieczek, zabaw, wykładów, warsztatów, kursów komputerowych lub językowych, zajęć sportowych. Starszy człowiek znajduje tam towarzystwo i może też realizować swoje pasje lub odkryć zupełnie nowe. Współczesny senior obsługuje komputer i korzysta z internetu, ma telefon komórkowy, chce uczyć się języków i poszerzać wiedzę. Zachowuje formę psychiczną i fizyczną. To człowiek aktywny, ale... to też najczęściej czyjaś babcia lub dziadek.

Czy taka, dość jednak zasadnicza zmiana wizerunku współczesnej babci i dziadka, w porównaniu do modelu, który obowiązywał wcześniej, nie odbija się negatywnie na ogólnych więziach rodzinnych?

Babcie mają głos

- Kiedyś role w rodzinie były jasno określone, każdy znał swoje miejsce. Tak było też w mojej, która wcale nie była jakaś bardzo tradycyjna - mówi



To od babci i dziadka powinno zależeć, ile chcą z siebie dać rodzinie - czas można przecież dzielić między potrzeby wnuków i własne

66-letnia Iwona. - Babcia miała ogromny wpływ na moje i moich siostr życie, bo to z nią najwięcej się rozmawiało. Gdy byłymy dziećmi, to właściwie ona nas wychowywała i to ona była naszą powierniczką w czasach młodości i pierwszych miłości. Teraz sama mam wnuki i chcę być dla nich taką samą babcią. Dającą poczucie bezpieczeństwa i zawsze mającą dla nich czas.

70-letnia Magdalena na temat babciowania ma zupełnie inne zdanie. - Zostałam babcią w wieku 56 lat i zupełnie nie byłam na to przygotowana. Uważałam, i prawdę mówiąc nadal tak uważam, że jestem za młoda na to, by pełnić tę rolę, a nawet by wnuki tak mnie nazywały, więc kazałam im mówić do siebie po imieniu i tak zostało do dziś - przyznaje.

- Już od lat mówi się seniorom, by zajęli się na emeryturze głównie sobą, bo wreszcie mają na to czas i im się to należy. Biegają więc po różnych darmowych zajęciach i klubach seniora, a wtedy nikogo nie ma już w domu - ani rodziców, którzy są zajęci zarabianiem na utrzymanie, ani dziadków, którzy zajęci są so-

bą, bo nie chcą poświęcać swoich potrzeb dla wnuków. Czy taki wzorzec rodziny jest lepszy od poprzedniego? - zastanawia się babcia Iwona.

Demontaż stereotypu

Wśród różnych ról społecznych, które pełniemy w życiu, rola babci i dziadka zajmuje wysokie miejsce w hierarchii. Niemniej czasy się zmieniają, a wraz z nimi atrybuty przypisywane tej roli także. W przeszłości dziadkowie byli kojarzeni z ludźmi starymi, przywiązanymi do tradycji, często staromodnymi. W XXI wieku wszystko to się zmienia. - W naszym świadomości wzorzec babci to wzorzec poświęcenia, bycia na każde skinienie dzieci; babci, która gotuje, opiekuje się wnukami, odrzucając własne potrzeby. Zresztą jakież mogłaby mieć inne potrzeby niż pomoc dzieciom w opiece nad ich potomstwem? Oczywiście, przebywanie z wnukami nadal niesie wiele radości i miłości, ale obecnie babcia to często osoba stosunkowo młoda, realizująca się zawodowo, chcąc młodo wyglądać i zajmować się swoimi pasjami wraz z mężem. Ludzie uważani kiedyś za starych

teraz mogą podróżować, spotykać się ze znajomymi, być zadowoleni, że dzieci mają własne życie, i wcale nie chcą brać na siebie znowu odpowiedzialności za małe dzieci - uważa Anna Czachór, psycholog. - A jeśli niektórzy dziadkowie chcą nawet, by wnuki mówiły im po imieniu, to cóż z tego, mają do tego prawo. To rzecz umowna.

- Gdy przyjrzymy się tradycyjnej roli babci, okazuje się, że składa się na nią głównie poświęcenie. Babcia robi domowe pierogi z jagodami, na które zapracowana mama nie ma czasu, piecze tradycyjnie, pracochłonne ciasta, karmi, bawi dzieci. W najlepszym przypadku służy radą, choć jednocześnie jest „niedzisiejsza”. Babcia niewiele ma z życia poza ramami wyznaczonymi przez stereotyp, może co najwyżej pójść do kościoła albo spotkać się z innymi babkami, ale żyje głównie dla innych - dodaje dr Beata Rajba, psycholog z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. - Jako społeczeństwo jesteśmy wciąż bardzo przywiązani do tego, jakie podobno powinny być role w rodzinie, ale podporządkowujemy im nasze potrzeby

czasem w takim stopniu, że robimy się źli, sfrustrowani i zgorzkniali. Na szczęście więc dla nas te role zostały trochę zdemontowane przez napływający z krajów anglosaskich indywidualizm.

Dziadek bez dylematów

Trzeba przyznać, że dziadkowie babciowych dylematów nie mają lub mają znacznie mniej. Nie są przewrażliwieni na punkcie wieku i są z pewnością mniej aktywni w klubach seniorów, więc chcąc nie chcąc więcej czasu spędzają w domach. Choć nie zawsze z wnukami, ale przynajmniej są na wyciągnięcie ich ręki.

- Dziadek ma trochę więcej wolności - zgadza się dr Rajba. - Lecz i w jego przypadku stereotyp sprawia, że postrzegany jest wyłącznie poprzez relację z dorosłymi dziećmi i wnukami - jako wsparcie, darmowa opieka, która jeszcze do tego powinna się cieszyć ze swojej roli. Tymczasem dzisiejsi seniorzy decydują się zerwać ze stereotypem. Na emeryturze nadrabiają stracony czas. Moją własną matką ma 77 lat i co dzień wysyła mi śmieszne filmy z Tiktoka, na którego ja - 44-letnia

boomerka nigdy nawet nie zajrzałam.

Kto kogo czego uczy?

Czy wobec tego babcia w fartuchu smażąca konfitury i tuląca do piersi jest jeszcze potrzebna? A może jednak ważniejsza jest teraz ta, która wygląda na 50 plus, choć ma 60 czy 70 plus, uprawia jogę, siedzi na Facebooku, a gdy jest samotna, szuka partnera na portalu randkowym? Ale czy babcia udająca bardziej naszą koleżankę jest jeszcze babcią i spełnia swoją rolę, zwłaszcza wobec najmłodszych wnuków? Kto teraz od kogo się uczy?

- W relacjach ze starszymi wnukami to babcie i dziadkowie chcą od nich się uczyć, jak funkcjonować w nowoczesnym świecie; oczekują pomocy w obsłudze komputera, komórki czy nowoczesnych gadżetów. Nie są na każde skinienie, bo cały świat żyje w kulcie młodości i oni też nie chcą zostać na marginesie - twierdzi Anna Czachór.

- Oczywiście, tradycyjny model relacji nadal funkcjonuje, ale o nim wiemy bardzo dużo, a o nowych modelach relacji nie za wiele, wydaje się jednak, że uczenie wnuków, że człowiek może w każdym wieku realizować swoje pragnienia i niezależnie od metryki żyć, jak chce i lubi, to też ważna lekcja dla młodych. Babcia z talerzem zupy i babcia na zajęciach tanecznych jest równie ważna i każda z nich, no i dziadkowie oczywiście również, zasługują na szacunek niezależnie od święta.

Zdaniem dr Beaty Rajby, każdy wzorzec, nawet wzorzec rodziny, może się stać więzieniem, jeśli nie potrafimy go dopasować do potrzeb. - To od babci i dziadka powinno zależeć, ile chcą z siebie dać dzieciom i wnukom. Mogą wnieść ogromnie dużo do życia rodziny, przekazując rodzinną historię, tradycję, przepisy czy choćby odcinając dzieci w opiece nad wnukami. Ale mogą też przekazać im równie cenny dar - pokazać, jak dbać o siebie i swoje potrzeby, jak się rozwijać i nie przejmować się opiniami innych o tym, jacy powinni być - konkluduje specjalistka.

Sebastian Karpiel-Bułecka cieszy się, że może się sprawdzać jako tata

Od dziecka wiedział, że chce być muzykiem i architektem. Choć nie było łatwo, udało mu się zrealizować oba te cele. Teraz spełnia się też jego marzenie o szczęśliwej rodzinie

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Choć zaczynał w kapeli góralskiej, grającej w podhalańskich knajpach, okazało się, że ma talent, który wykracza poza region. Jego zespół Zakopower odniósł ogólnopolski sukces, łącząc w pomysłowy sposób zakopiański folklor z nowoczesnym popem i rockiem. Większość nagranych przezeń płyt pokryła się złotem i platyną, a koncerty zawsze są wyprzedane.

– Według mnie moda na folklor przeżywa rozkwit. Jak zaczynałem grać, było raptem kilka kapel ludowych. W tej chwili jest ich kilkadziesiąt. Ludzi to jara, bo jest prawdziwe – tłumaczy w „Gazecie Wyborczej”. – Żyjemy w tak skomercjalizowanych czasach, wokół jest tyle plastiku, że coraz bardziej tęsknimy do prawdziwej muzyki, która jest czysta i autentyczna.

Tak naprawdę na pierwsze imię ma Łukasz, a dopiero na drugie Sebastian. Wychował się w drewnianej chałupie w Kościelisku, w której były tylko dwie izby. Mieszkał tam z babcią i dziadkiem oraz z mamą, bo ojciec poszedł swoją drogą. W domu nie było nawet łazienki i chłopak musiał się myć w misce. Nic więc dziwnego, że mama w końcu postanowiła wybrać się do Ameryki, aby zarobić na utrzymanie rodziny. Wtedy małym Sebastianem zajęła się ciotka Zofia.

Być może dlatego chłopak od małego był buntownikiem. Nie lubił chodzić do szkoły i często wagarował. Kiedy coś mu nakazywano, on robił na odwrót. Najpierw chciał być skoczkiem narciarskim, potem próbował swych sił w biathlonie, w końcu myślał, że zajmie się ski alpinizmem. Ostatecznie jednak sport mu się znudził. Od siódmego roku życia chodził na lekcje gry na skrzypcach do sąsiada.



– Wychowywałem się bez ojca, więc chciałem, żeby to się trochę wyrównało, żeby w moim dorosłym życiu ta pustka wypełniła się – mówi muzyk i tata dwójki dzieci

Dzięki temu zachwycił się góralską muzyką.

– Z liceum cały czas uciekałem, bo najważniejsze było dla mnie granie, inny świat nie istniał. Czasem wracałem z grania o szóstej rano i w ogóle do tej szkoły nie szedłem. Kiedy dojrzałem, zrozumiałem, że to nie jest ani do końca bezpieczne, ani fajne. Nie mogę oprzeć całego życia na muzyce, muszę mieć alternatywę. Czułem też potrzebę poszerzenia horyzontów intelektual-

nych. Powiedziałem sobie: „Stop”. Postanowiłem, że zdam maturę i pójdę na studia – wspomina w „GW”.

Ojciec Sebastiana był architektem. Chłopak postanowił więc pójść w jego ślady. Zdał na Politechnikę Krakowską i przeniósł się na pięć lat pod Wawel. Kiedy jego koledzy imprezowali co weekend, on się do nich nie przyłączał, bo wyszumiał się już za wszystkie czasy w liceum. Dlatego uczył się pilnie i zrobił dyplom bez

problemu. Do dzisiaj zaprojektował kilkanaście domów. Lubi też rysować dla przyjemności, bo uspokaja go to po koncertach i nagraniach.

Kiedy do Polski przyjechał Goran Bregović, żeby nagrać płytę z Kayah, wytwórnia zaangażowała góralską kapelę Sebastiana, aby akompaniowała wokalistkę. Choć zakopiańscy muzycy nie wspominają zbyt dobrze tej współpracy, bo nie zo-

SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Polski wokalista i skrzypek, lider zespołu Zakopower. Urodził się w 1976 roku w Krakowie. Wychował się w Kościelisku. Ukończył architekturę na Politechnice Krakowskiej. Już jako nastolatek grywał z ludowymi zespołami na Podhalu. W 2005 roku stanął przy mikrofonie zespołu Zakopower. Grupa nagrała do tej pory siedem płyt, z których większość stała się bestsellerami. Album „Boso” z 2011 roku pokrył się potrójną platyną. Zakopower koncertuje z powodzeniem, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Karpiel-Bułecka jest miłośnikiem narciarstwa. Od listopada 2021 roku komentuje na antenie TVN i w serwisie Player wydarzenia dotyczące zawodów Pucharu Świata w Skokach Narciarskich. W latach 2005–2009 był związany z piosenkarką Kayah. Od 2014 jego życiową partnerką jest prezenterka Paulina Krupińska, którą poślubił w 2018 roku. Mają dwoje dzieci: córkę Antoninę Hannę i syna Jędrzeja.



FOT. NATALIA POPCZYK

stali wynagrodzeni tak, jak tego oczekiwali, zwrócił na nich uwagę kompozytor i producent Mateusz Pospieszalski. Zaproponował im powołanie do życia nowego zespołu, który łączyłby góralskie nuty z nowoczesnym popem i rockiem. Tak narodził się Zakopower.

– Chciałem, żeby nam się z Zakopowerem udało, ale nie za wszelką cenę. Oczywiście ucieszyło mnie to, co się z tym zespołem wydarzyło, ale zanim powstał, przeszedłem długą drogę – mówi muzyk w Onecie. – 20 lat grałem muzykę folklorystyczną, brałem też udział w projektach innych artystów. Byłem przygotowany na ten sukces i może dobrze, że zdarzył się teraz, bo nie uderzyła mi do głowy woda sodowa.

Wejście w show-biznes nie było łatwe dla Sebastiana. Sukces pierwszej płyty zespołu sprawił, że grupa zaczęła grać po sto koncertów rocznie. Aby wytrzymać to tempo, lider Zakopowera wrócił do alkoholu. Całe szczęście w odpowiednim momencie zorientował się, że może popaść w uzależnienie i odstawił picie. Wtedy zauważył u siebie objawy nerwicy. Napady lęku o to, że zostanie w życiu samotny minęły, kiedy udał się na terapię.

– Powiem bez owijania w bawełnę – uprawianie zawodu muzyka wiąże się z częstymi okazjami do picia. Miałem w życiu moment, kiedy musiałem powiedzieć sobie „stop”. Uświadomiłem sobie, że przesadzałem. Ale nie dałem się temu zniewolić, potrafiłem postawić sobie granicę. Zrozumiałem, że dojrzała wolność to również mierzenie się ze słabościami – podkreśla w „Twoim Stylu”.

Od kiedy przystojny góral pojawił się w stolicy, wzbudzał zainteresowanie płci przeciwnej. Pierwszą zakręciła się wokół niego Kayah. Starsza, bardziej doświadczona i mająca świetne kontakty w show-biznesie, sprawiła, że Sebastian poczuł się pewniej w Warsza-

wie. Para była ze sobą kilka lat, ostatecznie jednak się rozstała. Dlaczego? Tego nie wiadomo, bo obie strony do dziś milczą na ten temat jak zakłète.

Sukcesy Zakopowera sprawiły jednak, że Karpiel-Bułecka nie miał czasu na romanse. Kiedy zbliżył się do czterdziestki, zaczął się już rozglądać za potencjalną kandydatką na żonę. Los chciał, że poznał w Warszawie przez wspólnych znajomych modelkę Paulinę Krupińską. Piękna dziewczyna spotykała się wtedy z bratem Alicji Bachledy-Curuś – Tadeuszem. Coś jednak między nimi zagryzło i para się rozstała. Wtedy do Pauliny uderzył Sebastian.

Początkowo modelka i muzyk ukrywali się ze swym związkiem. Z czasem stało się to niemożliwe. W 2015 roku na świat przyszła córka pary – Antonina, a w 2017 roku syn Jędrzej. Ostatecznie, rok później odbyło się w Zakopanem wielkie góralskie wesele.

– Pierwsza była córeczka i to była dla mnie wielka radość, ale stwierdziłem, że muszę mieć jeszcze syna. I w końcu się pojawił. Mogę śmiało powiedzieć, że dostałem od losu pełen pakiet: mogę się sprawdzić jako tata dziewczynki i tata chłopca. To jest dla mnie ważne, tym bardziej że wychowywałem się bez ojca, więc chciałem, żeby to się trochę wyrównało, żeby w moim dorosłym życiu ta pustka wypełniła się – podkreśla w Plejadzie.

Początkowo małżonkowie zamieszkali w Warszawie. Sebastian tęsknił jednak za górami. Dlatego rozpoczął tam budowę domu według własnego projektu. Rodzina Karpielów mogła więc od czasu do czasu odwiedzać Zakopane. W pewnym momencie Sebastian stwierdził, że chciałby na stałe przenieść się do rodzinnego miasta. W tym czasie jednak Paulina została prowadzącą „Dzień dobry TVN”. Wyprowadzka na Podhale byłaby wobec tego dla niej utrudnieniem... Jak małżonkowie rozstrzygną ten dylemat? Zobaczymy.



FOT. MAT PRAS OSM PIATNICA

Dla babć i dziadków

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Wraz z życzeniami i upominkami możemy przygotować dziadkom (sami lub z pomocą rodziców) dania, specjalnie im dedykowane. Świętowanie trudno sobie wyobrazić bez słodkich deserów, mniej lub bardziej zdrowych do wyboru. Oto kilka inspiracji.

Jaglane rafaello to deser bardzo prosty, mogą go więc zrobić samodzielnie nawet najmłodsze wnuczka. Do ulepiania kokosowych kuleczek niezbędne są: ugotowana kasza jaglana, daktyl, migdały, łyżeczka oleju kokosowego i wiórki kokosowe. Kaszę jaglaną mieszamy z namoczonymi we wrzółku daktylami oraz migdałami, a później blendujemy aż powstanie masa o jednolitej konsystencji. Lepimy z niej kulki wielkości orzecha włoskiego, które obtaczamy w wiórkach kokosowych. Warto je schłodzić, bo wówczas stężeją. Kasza jaglana jest znakomitą alternatywą dla mąki. Do przygotowania z niej zdrowej i smacznej tarty potrzebne są: kasza jaglana, banan, jajko, łyżka oleju kokosowego, 2 łyżki cukru pudru oraz szczypta soli. To, co może tartę ozdobić zależy od kreatywności wnuczków. Mogą to być owoce z bitą śmietaną lub galaretką albo polewa z gorzkiej czekolady ozdobiona daktylami i migdałami.

CIASTECZKA OWSIANE Z MARCHEWKĄ

Składniki:
100 g marchewki (jedna średnia), 100 g płatków owsianych błyskawicznych, 100 g mąki (zwykłej lub pełnoziarnistej lub bezglutenowej np. owsianej), 1 ły-

TROCHE SŁODYCZY W ŚWIĘTO NIKOMU NIE ZASZKODZI

Zbliżający się Dzień Babci i Dziadka zaplanujmy też w kuchni

żeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 3 łyżki oleju kokosowego lub masła, 1 jajko, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, 100 ml miodu (wszystkie składniki na ok. 10 ciastek)

Piekarnik nagrzać do 170 st. C. W misce wymieszać płatki owsiane błyskawiczne, mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Do drugiej miski wbić jajko, dodać roztopiony i ostudzony tłuszcz, wanilię i syrop klonowy lub miód, wymieszać. Dodać suche składniki i wymieszać. Następnie połączyć z obraną i startą na drobnej tarce marchewką. Nabierać łyżkę masy i formować dyski na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, lub też formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego, kłaść na blaszce i lekko rozplaszczać. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 12 minut. Ciasteczka zeszywnieją po ostudzeniu.

BŁOK CZEKOLADOWY

Składniki:
120 g masła (w temperaturze pokojowej), 120 g brązowego cukru, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, 1 jaj-

ko, 200 g mąki pszennej, pół łyżeczki sody oczyszczonej, szczypta soli, 200 g pastylek czekoladowych lub posiekanej gorzkiej czekolady

Zetrzeć masło z cukrem do powstania jednolitej masy. Dodać ekstrakt z wanilii oraz jajko, wymieszać. Zmieszać mąkę, sól oraz sodę oczyszczoną i dodać do masy. Następnie wsypać 150 g pastylek i wymieszać. Formę do pieczenia wyłożyć papierem, wyłożyć masę. Posypać na wierzchu resztą pastylek. Piec w 170 st. C przez około 20 minut do brązowego koloru. (www.dwor-korona.pl x2)

ŚLIWKOWE TIRAMISU

Składniki:
250 g sera mascarpone (schłodzonego), 200 g śmietanki 30% (schłodzonej), 3 łyżki cukru pudru, 200 g biszkoptów podłużnych, 150 ml kawy espresso wystudzonej, 500 g śliwek, ok. 60 g (4-5 łyżek) cukru, sok z cytryny

Umyj śliwki, przekrój, usuń pestki. Wymieszaj z cukrem, dolej kilka łyżek wody i gotuj, aż będą miękkie. Następnie do-

daj sok z cytryny i odstaw do wystudzenia. Śmietankę ubij na sztywno mikserem z dodatkiem cukru, a pod koniec ubijania dodaj mascarpone i mieszaj mikserem do połączenia składników (zbyt długie ubijanie spowoduje zwarzenie kremu). Biszkopty zanurz w kawie i układaj na przemian z kremem i śliwkami. Wierzch posyp kakao i włóż do lodówki na min. 2 godziny.

KREM MASCARPONE Z RÓŻANĄ KONFITURĄ

Składniki:
300 ml śmietanki 36%, 3 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka cukru waniliowego (lub kilka kropli naturalnego ekstraktu wanilii), 150 g sera mascarpone, 150 g chałwy kakaowej, 6 łyżeczek konfitury różanej, 1 pomarańcza

Dobrze schłodzoną śmietankę ubić na sztywno z cukrem pudrem i wanilią. Dodać serek mascarpone, połowę pokruszonej chałwy i wymieszać. Na spód pucharków do deserów wyłożyć po łyżeczce konfitury różanej, a potem przygotowany krem. Posypać pozostałą pokruszoną chałwą i udekorować cząstkami pomarańczy. (www.piatnica.com.pl x2)

OWSIANE CRUMBLE Z OWOCAMI

Składniki:
1 opakowanie owsianego musli, 2 łyżki roztopionego masła, 6 łyżek miodu, 2 łyżki soku z cytryny, drobne owoce świeże lub mrożone, takie jak: jagody, maliny, truskawki, wiśnie lub porzeczki

Musli wymieszać z masłem i 3 łyżkami miodu. Owoce wymieszać z pozostałym miodem i sokiem z cytryny. Całość umieścić w żaroodpornym naczyniu i przykryć mieszką musli. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 20-30 minut. (www.ocio.pl)



FOT. PIXABAY



FOT. FOT. DWOR KORONA KARKONOSZY



FOT. MAT PRAS OCELIO

Co na pewno powinno się znaleźć w diecie naszych babć i dziadków?

W diecie naszych dziadków nie powinno zabraknąć warzyw strączkowych, bo bób, ciecierzycy, soczewica czy fasola to znakomite źródło węglowodanów złożonych. Innymi produktami bogatymi w te węglowodany są: pełnoziarniste pieczywo, ryż czy kasze. Makrela, sardynki i łosoś, a także olej rzepakowy czy orzechy włoskie to źródło między innymi kwasów omega 3, które zapobiegają utracie pamięci i chorobie Alzheimera. Gorzka czekolada, kakao, kasza gryczana i jaglana oraz orzechy laskowe są szczególnie bogate w magnez, który pozwala na przewodzenie impulsów nerwowych, a także chroni układ nerwowy. Pomidory mają dużą zawartość potasu, a pierwiastek ten wpływa pozytywnie na naczyń mózgowie. Warzywa te zawierają także likopen – przeciwutleniacz, stanowiący ochronę przed wolnymi rodnikami, które zagrażają mózgowi, przyczyniając się

do występowania udarów. Brokuły oraz warzywa zielone są źródłem kwasu foliowego. Jest to związek, który wspomaga produkcję noradrenaliny i serotoniny, dzięki którym ograniczony zostaje poziom stresu. Awokado to owoc zawierający szereg elementów pozytywnie wpływających na pracę mózgu. Należą do nich kwas foliowy i potas. To też bogate źródło witaminy K, wspomagającej właściwe funkcjonowanie pamięci.

do występowania udarów. Brokuły oraz warzywa zielone są źródłem kwasu foliowego. Jest to związek, który wspomaga produkcję noradrenaliny i serotoniny, dzięki którym ograniczony zostaje poziom stresu. Awokado to owoc zawierający szereg elementów pozytywnie wpływających na pracę mózgu. Należą do nich kwas foliowy i potas. To też bogate źródło witaminy K, wspomagającej właściwe funkcjonowanie pamięci.



FOT. PIXABAY



FOT. MATERIAL PRASOWE BRITTA



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. DWOR KORONA KARWONOSZY



FOT. ZIM PEKPOL

Z ryb, kasz i chudego mięsa – na przykład kurczaka czy indyka, możemy przyrządzić wiele smakowitych i zdrowych dań. Pamiętajmy też, by ładnie i elegancko je podać, bo jemy przecież także oczami

Łosoś z awokado i ryżem 4 kolory Chatka szpinakowo-łososiowa

Składniki:
filet z łososia bez skóry, sól, cukier, 1 torebka ryżu 4 kolory, 1/2 awokado, 1 czerwona cebula, 10 pomidorów koktajlowych, 1 ząbek czosnku, kielki słonecznika, cytryna, oliwa, sól, pieprz

Łososia oprószyć cukrem i solą i odłożyć na 15 min. Oplukać i osuszyć na ręczniku kuchennym. Na patelni smażyć go przez około 2-4 minuty z każdej strony. Ryż ugotować. Cebulę i czosnek posiekać, pomidorki i awokado pokroić w kostkę. Przesmażyć cebulę i czosnek. Dodać pomidorki, awokado i ryż. Doprawić solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i podawać z łososem oraz kielkami słonecznika. (www.britta.pl)

Składniki:
Ciasto: 80 g szpinaku młodego, 2 szklanki mąki pszennej, 4 jajka, 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżki oleju, sól, cukier. Nadzienie: 200 g sera śniadaniowego, 50 g sera feta, 150 g łososia wędzonego w plastrach, sól, pieprz

Szpinak zblendować. Z białek ubić pianę. Wymieszać żółtka z mąką, pianą, proszkiem do pieczenia, olejem i zblendowanym szpinakiem. Ciasto przelać do blachy (40 x 30 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika na 25 min. Po upieczeniu i ostygnięciu, pociąć na 6 prostokątów. Posmarować je (z jednej strony) serem z solą i pieprzem, na każdej części ułożyć cienki plaster łososia. Spód chatki tworzą 2 prostokąty, jeden na drugim. Następne części chatki połączyć ze spodem z dwóch stron, by stworzyć formę trójkąta. (www.eisberg.pl)

Gołąbki z kaszą pęczak i grzybami Kasza z roszponką i pieczoną dynią

Składniki:
200 g kaszy pęczak, 1 cebula, 1 garść suszonych grzybów, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, 2 łyżki masła, 1 łyżka natki pietruszki, 1 jajko, 2 łyżki bulki tartej, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka majeranku, 1 kapusta pekińska, 250 ml przecieru pomidorowego, 250 ml bulionu, sól i pieprz

Kaszę ugotować. Grzyby posiekać. Na maśle przesmażyć cebulkę z grzybami i czosnkiem. Dodać do pęczaku i wymieszać z natką, jajkiem, bułką tartą, majerankiem, sosem sojowym, solą i pieprzem. Liście kapusty oddzielić i sparzyć we wrzątku aż będą miękkie. Farsz zawijać w liście i umieścić w naczyniu żaroodpornym. Całość zalać przecierem pomidorowym i odrobiną bulionu. Dusić pod przykryciem w piekarniku w 180 st. C przez 45 min. (www.halina.eu)

Składniki:
3 garście roszponki, 1 mała dynia piżmowa, 50 g sera koziego dojrzewającego, 200 g grubej kaszy (pęczak, gryczana lub perłowa), 1 szalotka, 2 ząbki czosnku, 3 szklanki bulionu warzywnego, garść pestek słonecznika, garść migdałów, oliwa, sól, pieprz

Dynię pokroić w kostkę, skropić oliwą, doprawić i piec przez 25-30 min. w 200 st. C. Kaszę ugotować i ostudzić. Zeszklić szalotkę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Po minucie wsypać kaszę, wlać bulion, gotować około 20 min. Do gotowej kaszy dodać dynię. Całość posypać roszponką, pokrojonym serem kozim dojrzewającym, migdałami oraz uprażonymi pestkami słonecznika. (www.eisberg.pl)

Filet z kurczaka z kuskusem szpinakowym

Składniki:
4 filety z kurczaka
Marynata: 200 ml koncentratu soku z buraka, 200 ml wody, 2 ząbki czosnku, 500 g szpinaku świeżego lub mrożonego, 1 cebula, 3 ząbki czosnku, 200 g kaszy kuskus, 500 g marchwi, 50 g masła, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka mąki

Filet oczyścić i umyć. Wszystkie składniki marynaty wymieszać. Kurczaka zanurzyć w marynacie na minimum 2 godz. Marynatę wlać do garnka i zagotować. Do gotującego się soku buraczanego włożyć z powrotem filet i parzyć go na bardzo wolnym ogniu ok. 25 minut (nie gotować!). Marchewkę obrać, umyć i obgotować w lekko osolonej wodzie przez 10 minut, wyjąć i zahartować w zimnej wodzie. Na patelni rozgrzać 1/3 masła, wsypać płaską łyżeczkę cukru i wrzucić marchewki. Smażyć ok. 3-4 minuty na wolnym ogniu często mieszając. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. W garnku rozpuścić 2/3 masła, wrzucić cebulę i czosnek i smażyć powoli. Po 3 minutach wrzucić szpinak i krótko zblanszować. Posolić i popieprzyć do smaku. Kaszę wsypać do miski, posolić i zalać wrzącą wodą centymetr powyżej poziomu, przykryć i poczekać 5 minut, by napęczniała. Marynatę przelewać przez sitko. Z mąki i odrobiny wody przygotować zawieszinę i zagęścić marynatę, by zrobić z niej sos. Na talerzu ułożyć kuskus, szpinak, pokrojoną w plastry pierś z kurczaka z sosem i karmelizowane marchewki. (www.dwor-korona.pl)

Tarta z brokułami, boczkiem i jajkiem

Składniki:
Krucze ciasto: (śr. formy ok. 20 cm): 20 dkg mąki pszennej, 10 dkg zimnego masła, 1 jajko, 1/3 łyżeczki soli, tłuszcz do wysmarowania formy

Nadzienie: 1 duży brokuł, 3 jajka ugotowane na twardo, 10 dkg sera gorgonzola, 15 dkg boczku, 2 jajka, 18 dkg śmietany 18%, sól, pieprz, świeży szpinak i kielki

Mąkę przesiej do miski, dodaj kawałki schłodzonego masła i posiekaj nożem. Dodaj jajko, sól, zagnieć ciasto, uformuj w kulę, owiń folią i wstaw do lodówki na 30 minut. Rozwałkuj ciasto na placek i wyłóż do nasmarowanej tłuszczem formy. Uformuj wysokie brzegi, a całe ciasto podziurkuj widelcem, aby się nie podnosiło. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz 10-15 minut. Gotuj różyczki brokułu kilka minut. Boczek pokrój w drobną kostkę i przesmaż na patelni, odsącz na jednorazowym ręczniku. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w cząstki. Ser pokrój w plastry. Na upieczony spód wyłóż brokuł i boczek. Jajka roztrzep ze śmietaną, dopraw solą i pieprzem, wylej na wierzch tarty, ułóż plastry gorgonzoli i cząstki jajka. Piecz tartę przez ok. 30 minut. Ozdób świeżym szpinakiem lub kielkami (na przykład słonecznika).

(www.pekpol.pl)

GDY NASZE DZIECKO CHCE SIĘ UCZYĆ JAZDY NA NARTACH

Przed nami ferie zimowe. Jeśli nasze dziecko jeszcze nie jeździ na nartach, a chciałoby to robić, być może jest to właśnie czas, by zacząć naukę. Kiedy i jak najlepiej to zrobić?

Poradnik

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Oczywiście nie każde dziecko musi na nartach jeździć, ale jeżeli chce spróbować, to na pewno, tak jak z wieloma innymi sprawami, najlepiej zacząć naukę tak szybko, jak to możliwe. To, co nam, dorosłym wydaje się trudne i stresujące, dziecko zazwyczaj osiąga szybciej i na dodatek doskonale się przy tym bawi.

Kiedy zacząć?

Okazuje się, że zdania co do wieku dziecka, który niejako uprawnia rodziców do podjęcia decyzji dotyczącej jego nauki jazdy na nartach, są mocno podzielone. Niektórzy specjaliści uważają, że to nie wiek jest ważny, a bardziej rozwój motoryczny u dziecka, a więc i całkiem małe dzieci mogą próbować swych sił na stok. Ortopedzi zalecają jednak naukę jazdy na nartach po ukończeniu przez malucha co najmniej 4. roku życia.

- Najlepiej, gdy dziecko rozpoczyna naukę jazdy na nartach w wieku pięciu lat. Jeśli jednak widzimy, że czterolatek jest już do tego przygotowany fizycznie i psychicznie, to nic nie stoi na przeszkodzie, by naukę rozpocząć - radzi Michał Stachowiak, instruktor narciarstwa. - Pierwsze kroki powinny być jednak stawiane pod okiem instruktora, bo na pewno potrzebna będzie fachowa asekuracja, a poza tym nauka z osobą obcą jest bardziej efektywna.

Konieczne pod okiem instruktora

Pomoc instruktora w takim przypadku zalecają wszyscy eksperci.

Nawet więc, jeśli uważamy, że mamy umiejętności, które w zupełności wystarczą do szkolenia naszej latorośli, w praktyce nie zawsze się to sprawdza. Powód jest najczęściej bardzo prosty: dziecko zdecydowanie bardziej i lepiej słucha poleceń instruktora, czyli osoby obcej, niż rodzica.



Jadąc w góry, zadbajmy bezwzględnie o bezpieczeństwo całej rodziny. Sprawdźmy także na wszelki wypadek ubezpieczenia

Czy do nauki warto kupić dziecku nowy sprzęt i jaki?

Na początek dziecko może spokojnie uczyć się na sprzęcie wypożyczonym, bo nie wiemy przecież, czy taka aktywność fizyczna mu się spodoba.

Własny sprzęt można kupić sześciolatkowi, który już od roku lub dwóch lat jeździ i nadal chce to robić.

Na co zwrócić uwagę, kupując sprzęt z drugiej ręki?

Na pewno musimy sprawdzić stan techniczny sprzętu. - Najważniejsza jest szerokość krawędzi - jeśli są one zbyt wąskie, może to świadczyć o tym, że były wielokrotnie ostrzone, a wobec tego dużo eksploatowane - wyjaśnia instruktor. - Ważne są także ślizgi, czyli spody nart,

sprawdźmy zawsze, czy nie ma w nich jakichś ubytków.

W jaki sposób powinniśmy dobrać nowy sprzęt?

Przy doborze nart, jeśli nie mamy jeszcze żadnych umiejętności, najistotniejsze są nasza waga i wzrost. Szukajmy nart o długości zbliżonej do naszego wzrostu, ale nie dłuższych i nie krótszych niż

takie, które sięgają nam do brody. Na rynku dostępne są też narty wyprodukowane specjalnie dla kobiet. Kijki będą miały odpowiednią wysokość, gdy podczas ich trzymania nasze przedramię i ramię utworzą kąt prosty.

Co z kaskiem?

W polskich górach kask trzeba mieć. We Włoszech, na przy-

kład, obowiązkowo w kasku muszą jeździć dzieci do 14. roku życia. - Bez względu jednak na przepisy, rekomenduję jazdę w kasku zarówno dzieciom, jak i dorosłym - mówi Michał Stachowiak. - Kask nie może być zbyt ciasnym ani też zbyt obszerny. Powinien trzymać się na głowie nawet bez zapięcia paska. Przymierzając go radzę na kominiarkę z cienkiego materiału i potrzymać na głowie przez jakiś czas, by sprawdzić, czy nas nie uciska. Najlepiej, gdy kask ma również system wentylacji, bo zwiększy to komfort jazdy w cieplejsze dni.

Ubranie na stok musi być przede wszystkim wygodne i nie ograniczać ruchów dziecka. Czy będzie to kombinezon, czy kurtka i spodnie, nie ma różnicy, ważne, by ubrania były nieprzemakalne, ale z oddychających materiałów.

Czy przed wyjazdem trzeba oddać sprzęt do serwisu?

Najlepiej oddać sprzęt do serwisowania po zakończonym sezonie narciarskim. Jeśli jednak nie zrobiliśmy tego w zeszłym roku, teraz trzeba to zrobić bezwzględnie. Krawędzie nart na pewno wymagają ostrzenia. Konieczne jest też nasmarowanie odpowiednią parafiną ślizgów. Wytrawny narciarz może serwisować swój sprzęt sam, ale wiąże się to z niemałymi kosztami na zakup odpowiednich narzędzi.

Jaki stok wybrać do nauki?

Stok dla początkującego małego narciarza musi być bezpieczny, a wobec tego powinien mieć tylko niewielkie nachylenie z dużym wypłaszczeniem na końcu trasy, czyli na dole. Co ważne, nie powinien być też częścią żadnych innych tras narciarskich, bo to mogłoby grozić zderzeniem z innymi narciarzami.

Deska snowboardowa po nartach czy odwrotnie?

- Przejście z nart na snowboard jest zdecydowanie łatwiejsze, więc większość snowboardzistów wybiera taką drogę - uważa ekspert. - Można jednak zacząć od snowboardu, ale oczywiście musimy mieć kask, ochraniacze i rękawice.



Na stoku ważny jest dobry i bezpieczny sprzęt oraz umiejętności. Trzeba też jednak omówić z dzieckiem zasady zachowania



Gdy rana zaczyna się goić. W jaki sposób zmniejszyć widoczność blizny?

Większość blizn tworzy się na skutek niewielkich urazów i z czasem samoistnie znika. Jednak istnieją takie, które wymagają specjalistycznej pomocy

Dermatologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Blizna to efekt gojenia się uszkodzeń skóry. Jej tkanka jest jednak inna: ma większą gęstość, nieregularną powierzchnię i kształt oraz odmienny kolor. Choć nie da się odzyskać pierwotnego wyglądu skóry, w przypadku każdej blizny można zmniejszyć jej widoczność i powodowany przez nią dyskomfort.

Najlepsze efekty daje działanie podjęte od razu po zdjęciu szwów i całkowitym zagojeniu się rany. Sposób zmniejszenia widoczności blizny powinien być dopasowany do rodzaju i miejsca występowania, jej wieku oraz stanu. Skuteczne mogą okazać się naturalne sposoby, jak też zabiegi medycyny estetycznej.

Leczenie blizn przerostowych
Blizna przerostowa jest większa niż rana, choć nie wykra-

DOWIEDZ SIĘ

PRAWIDŁOWE GOJENIE SIĘ RANY

Właściwe gojenie się ran ma miejsce w sytuacji, gdy skóra wytwarza odpowiednie ilości kolagenu – wtedy blizna jest płaska i mało widoczna. Jeśli tego białka jest za mało, miejsce po uszkodzeniu będzie zapadnięte i powstanie blizna zanikowa. Nadprodukcja kolagenu skutkuje natomiast powstaniem blizny wypukłej i przerostów jej tkanki. Skuteczne leczenie blizn polega na zapewnieniu odpowiedniej higieny rany i podjęciu działań bezpośredniego po jej pokryciu nabłonkiem. Ma to zapewnić prawidłowe dojrzwienie, które w niektórych przypadkach może trwać nawet wiele lat.



Mezoterapia mikroigłowa wywołuje kontrolowany i zamierzony stan zapalny skóry, dzięki czemu aktywuje naturalne procesy regeneracyjne oraz zmniejsza widoczność blizn

cza poza jej obręb. Powstaje wtedy, gdy organizm nadal produkuje zwiększone ilości kolagenu, chociaż uszkodzenie już jest prawie zagojone. Blizny przerostowe powstają najczęściej na skutek poparzenia, ale też po operacji, uszkodzeniu skóry przez kolczyk czy zakażeniu rany.

Powstawaniu blizn przerostowych zapobiegają opatrunki silikonowe. Stosuje się je od momentu zamknięcia rany lub przy pierwszych objawach powstawania blizn. Należy je nosić ok. 12 godzin dziennie przez min. 3 miesiące. Innym sposobem leczenia blizn przerostowych jest wstrzykiwanie w bliznę kortyzonu, który spowalnia produkcję kolagenu i wspomaga usuwanie jego nadmiaru. Ogranicza też nadwrażliwość i swędzenie blizny.

Blizny po oparzeniach

Blizny pooparzeniowe mają nieregularny kształt, a towarzyszące im powikłania są zależne od stopnia poparzenia. Najlepsze rezultaty gojenia blizny po oparzeniu daje zastosowanie opatrunków

uciskowych, dzięki którym blizny ulegają przebudowie, stają się mniej wypukłe, bardziej elastyczne, przestają swędzieć po okresie 3 tygodni i odzyskują kolor skóry w ciągu 4 tygodni. Największą poprawę obserwuje się przy zastosowaniu kompresji na stosunkowo świeże blizny po ok. 4 tygodniach od urazu skóry.

Silikonowe plastry na skórę

Plastry na blizny to obecnie najskuteczniejszy sposób, by w naturalny sposób wspomóc gojenie uszkodzeń. Pod względem elastyczności, przepuszczalności tlenu i opóźniania procesu utraty wilgoci mają właściwości zbliżone do zdrowej ludzkiej skóry. Plastry zapewniają stałe nawilżenie skóry, co wspomaga jej regenerację.

Zapobiegają również wzrostowi blizny ponad powierzchnię skóry. To zasługa zastosowania stałego nacisku na ranę. Powodując niedotlenienie tkanek, spowalniają produkcję kolagenu i nasilają aktywność enzymu, który zapobiega przerostowi blizny i skutkuje jej zmniejszeniem.

W plastrach nacisk nie jest tak duży, jak w leczniczych opatrunkach i ubraniach kompresyjnych, niemniej działa skutecznie w przypadku mniejszych ran.

Krem i żel na blizny

Preparat wspomaga regenerację blizny po zasklepieniu rany, zapewniając jej ochronę lub ułatwiając niezbędny masaż, który jest jednym z elementów terapii uszkodzeń skóry. Warto jak najwcześniej zacząć go używać i robić to systematycznie, by uzyskać najlepsze rezultaty.

Zawarty w preparacie żel silikonowy zasycha na skórze, tworząc cienki, bezbarwny, elastyczny, wodoodporny film, który zapewnia nawilżenie blizny, chroniąc ją przed infekcjami. Maści w swoim składzie często zawierają wyciąg z cebuli, który zwalcza bakterie i stany zapalne, ale przede wszystkim ogranicza nadmierną aktywność fibroblastów, wspierając w ten sposób prawidłową organizację włókien kolagenu i pomagając spłaszczyć oraz rozjaśnić bliznę.

WARTO PRZECZYTAĆ

Blizna po cesarskim cięciu.

Skuteczne sposoby pielęgnacji zrostów oraz ran po porodzie

Cesarskie cięcie należy do najczęściej wykonywanych operacji ginekologicznych, więc problem pozostałej po nim blizny jest zjawiskiem powszechnym. Z powodu jej dużych rozmiarów – ma długość ok. 15 cm, a także faktu przecięcia tkanek znajdujących się pod skórą, gojenie tego typu rany wymaga wielokierunkowego podejścia i starannej higieny. Prawidłowa blizna pooperacyjna powinna być w kształcie linii i stopniowo zmieniać kolor z żywo czerwonego na błądy. Proces jej powstawania trwa od kilku miesięcy do roku.

Ryzyko nieprawidłowego przebiegu powstawania blizny po cesarskim cięciu zwiększa się zwłaszcza w przypadku, gdy doszło do zaburzeń zablizniania skóry wskutek zakażenia bakteryjnego lub długotrwałego krwawienia. Aby przeciwdziałać powstawaniu zrostów i przerostów, blizny po cesarskim cięciu, po ok. 3 tygodniach od zabiegu po-

winno rozpocząć się działania fizjoterapeutyczne. Najpierw jest to delikatna praca z okolicznymi tkankami, np. klasyczny masaż, rolowanie skóry, głaskanie i rozciąganie, a następnie manualna praca z blizną. Proces gojenia i regeneracji tkanek usprawnia niskoenergetyczny laser biostymulacyjny, który działa też przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

(AR)



Szwy po cesarskim cięciu zdejmujemy po 7 dniach

Widoczność blizn po trądziku można zmniejszyć. Wystarczą odpowiednie zabiegi na skórę

Blizny trądzikowe pojawiają się przy ubytkach tkanki skóry, których organizm nie może zregenerować. W przypadku głębokich blizn stosuje się wypełniacze, takie jak kolagen czy kwas hialuronowy. Efekt zabiegu ich podania do skóry utrzymuje się przez 6-12 miesięcy, zabiegi trzeba więc regularnie powtarzać.

Trwalszą metodą stopniowego wygładzania skóry są peelingi chemiczne z użyciem kwasów, np. glikolowe czy migdałowe, a także

dermabrazja mechaniczna lub laserowa. Zabiegi te stopniowo usuwają zewnętrzną warstwę skóry, spłycając głębokie ubytki. W leczeniu blizn potrądzikowych poleca się także zabiegi laserowe. Powodują one uszkodzenie warstwy rogowej naskórka, w ten sposób aktywując zarówno usuwanie zmian pigmentowych, będących problemem po trądziku, oraz regenerację skóry, prowadzącą do zmniejszenia widoczności blizn. (AR)



Możliwe jest znaczne spłycenie blizn potrądzikowych, jednak dopiero po wyleczeniu trwającego stanu zapalnego skóry

Wybuch miłości do gangstera, czyli o fascynacji filmami o mafiosach

Na Netflixie można już oglądać kryminał Macieja Kawulskiego „Jak pokochałam gangstera”, którego premiera miała miejsce 5 stycznia. Według zapowiedzi twórców film jest sequelem zeszłorocznego obrazu „Jak zostałam gangsterem. Historia prawdziwa”, który w ciągu pierwszych pięciu tygodni wyświetlania obejrzało podobno milion widzów.

Przegląd filmowy

Henryk Tronowicz

henryk.tronowicz@polskapress.pl

Niedawna premiera dała okazję, by rzucić okiem na dzieje kryminału w tym gatunku. Poetykę gangsterki w kinie stworzyli Amerykanie. Pierwszy był „Napał na ekspres”, film - kwalifikowany nie wiadomo czemu w kategorii westernu (pewnie z powodu koni ścigających się z lokomotywą). Powstał w roku 1903. Projekcja trwała 12 minut.

Gatunek filmu gangsterskiego korzeniami łączy się mocno z historią sycylijskich migracji do Stanów Zjednoczonych. Sto lat temu, prężny za oceanem rozwój kapitalizmu sprzyjał wzmożeniu przestępczości na skalę niespotykaną. Nasilenie tego zjawiska dodatkowo spotęgowała wprowadzona w roku 1920 prohibicja.

Na drogę przestępczości biedotę spychała równocześnie nędza i brak życiowych perspektyw. I wtedy to dziennikarze zaczęli intensywnie lansować „bohaterów” przestępczego podziemia - takich jak Al Capone, Lucky Luciano, John Dillinger. Kryminaliści szybko stali się łakomym kąskiem dla filmowców.

Galeria bandziorów

W filmach do ról legendarnych bandziorów angażowano aktorów najwyższej rangi. Gangsterską galerię otworzył Edward G. Robinson, który w roku 1930 w filmie Mervina Le Roya „Mały Cezar” kreował postać okrutnego mafioso Bandello.

Dwa lata później w „Człowieku z blizną” Howarda Hawksa jako Al Capone wystąpił Paul Muni. W roku 1983 De Palma w remake’u „Człowieka z blizną” w roli Capone’a obsadził Ala Pacino, a parę lat potem, w filmie „Nietykalni” Roberta De Niro. Dzieł poświęconych postaci Ala Capone powstało w kinie bez liku.

Powstają nieustannie. Rok temu Tom Hardy w filmie Josha Tranka „Capone” zagrał rolę tytułowego bohatera, który po odsiedzeniu 11-letniego wyroku cierpi na neurosyfilis i demencję. Na temat Ala Ca-

pone nakręcono kilka filmów dokumentalnych.

Monumentalna saga Coppoli

Dziela, które otwierają listę w rankingu filmów gangsterskich wszech czasów, są dwie pierwsze części monumentalnej sagi „Ojciec chrzestny” Francisa Forda Coppoli.

Część druga jest notowana jeszcze lepiej pierwsza (drugą uhonorowano sześcioma Oscarami). Pora teraz przywołać głos Alicji Helman, autorki unikatowej książki „Film gangsterski” (1990), z której zresztą obficie w tym przeglądzie korzystam.

Profesor Helmanowa zarysowała dzieje gatunku, od hollywoodzkich początków po japońską yakuzę. Roztrząsa definicję pojęcia mafii i omawia światowy zasięg działania przestępczych organizacji takich, jak Cosa Nostra.

Walka gangów w konwencji musicalu

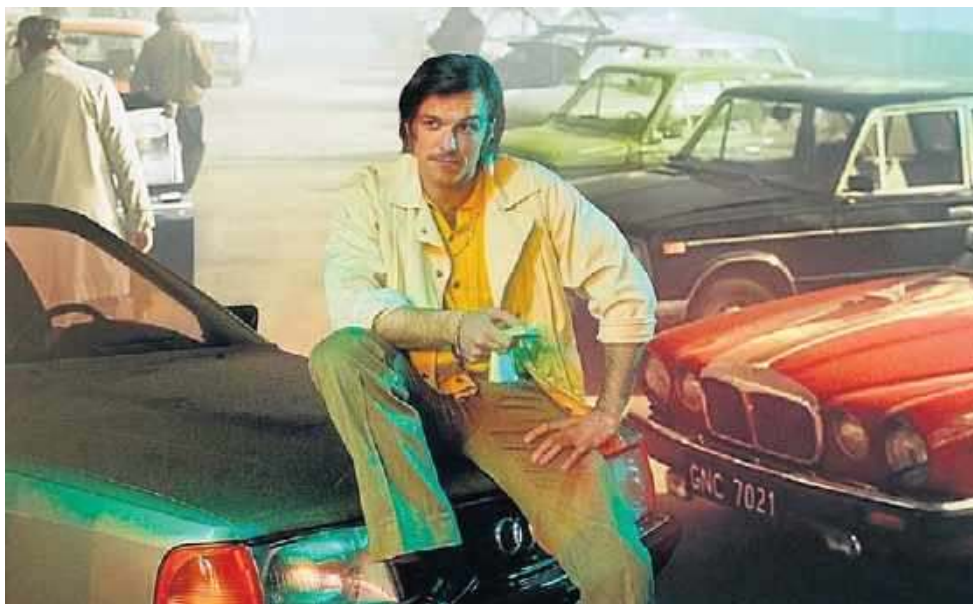
Kiedy autorka dygresyjnie przypomina film Alana Parkera „Bugsy Malone” (1976), który był trawestacją znanych wątków i postaci kina gangsterskiego w rozrywkowej konwencji musicalu, przestrzega, że „mamy tu do czynienia z żywiołem czystej zabawy w kino”. Zaraz też jednak dopowiada ważną okoliczność.

Mówi bowiem o zabawie „możliwej dla widzów, którzy dobrze pamiętają klasykę gatunku”. Coppola później do ekstrawagancji Parkera nawiązał w filmie „Cotton Club” (1984). Muzyk jazzowy zakochuje się w dziewczynie gangstera, któremu uratował życie. W tle opowieści rozgrywa się walka między czarnymi i białymi gangsterami o wpływy w Harlemie.

Wyłożyli dolara, uzyskali 33

Pisząc o „Ojcu chrzestnym” Alicja Helman podkreśla, że dzieło „znalazło się na czele listy najbardziej kasowych filmów świata, dystansując »Przemienę z wiatrem«”.

Możemy dodać, że wytwórnia Paramount, na produkcję „Ojca chrzestnego” wyłożyła 6 mln dolarów, a ze sprzedaży biletów w kinach uzyskała 200 milionów.



Film „Jak pokochałam gangstera” można oglądać na Netflixie

Referując reperkusje jakie pojawiły się po obu częściach sagi, prof. Helman zaznacza, że zarówno powieść Mario Puzo, na podstawie której film powstał, jak i oba filmy Coppoli „nie pretendują do rangi historycznej bądź socjologicznej analizy środowiska gangsterskiego i zjawiska gangsterizmu”. Ale film odsłania drogi, którymi korupcyjne metody działania mafii wderają się w instytucje publiczne. Natomiast wyeksponowana w „Ojcu chrzestnym” „struktura rodziny don Corleone przypomina stosunki rodzinne Ala Capone”.

Świat zrobiony z filmów

Analizę kolejnego głośnego filmu w omawianym gatunku „Dawno temu w Ameryce” Sergio Leone, Alicja Helman rozpoczyna od rozróżnienia: „Istnieją filmy w filmie i filmy o filmie, ale te dwie relacje nie obejmują wszystkich możliwych przypadków”. Naturalnym paradigmatem filmu jest jak wiadomo rzeczywistość, ale paradigmatem dzieła może też być sen.

Za przykład takiej trzeciej relacji autorka uważa właśnie dzieło Sergio Leone: „To film zrobiony z filmów. Świat w nim przedstawiony to świat zrobiony z dziesiątków i setek filmów gangsterskich”. Film opowiada czterdziestoletnią historię pięciu chłopaków dorastających w żydowskiej dziel-

nicy Nowego Jorku, czyli (jeśli liczyć moment, kiedy o tym piszemy) sto lat temu.

Bohater Noodles (Robert De Niro) założył z trzema wyrostkami bandę, która napadła na pijanych drobnych kupców. Popełnił jednak morderstwo, więc trafił za kraty. Kiedy wyszedł na wolność - w USA trwała prohibicja, wziął się czym prędzej za przemyt alkoholu. Ale zaczął też szykować napad na bank. Przygotowania zwiertrzyła policja, musiał uciekać i zmienić tożsamość.

Na tym wypreparowanym z filmu skrócie poprzestaniemy, tak samo jak prof. Helman, która rozdział kończy zdaniem: „Opracowanie pełnego katalogu chwytów kina gangsterskiego wykorzystanych przez Sergia Leone musiałoby zająć całą książkę”.

Wskrzeszenie American Dream

Myślę, że książkę dwóch byłoby za mało, żeby prześledzić wszystkie dramatyczne subtelności mistrzowskiej reżyserii w „Nietykalnych”, arcydziele, w którym Brian De Palma rolę Ala Capone powierzył Robertowi De Niro, a w rolach trapiących gangstera policjantów obsadził gwiazdy kina pierwszej wielkości: Seana Connery, Kevin Costnera i Andy’ego Garcję.

Tymczasem ponownie przestaniemy na wybranych refleksjach z książki Alicji Hel-

man: „Filmów De Palmy nie można sobie wyobrazić bez znajomości Hitchcocka, horroru, filmu czarnego.

Jego głośny film »Wybuch« (»Blow out«) nie tylko tytułem nawiązuje do »Powiększenia« (»Blow up«) Antonioniego, lecz jest wierną - jak piszą krytycy - wprost »bezwstydną« trawestacją całego filmu włoskiego mistrza”. W interpretacji Alicji Helman: „De Palma, wbrew całej tradycji gatunku kina gangsterskiego, wskrzesza Amerykański Sen”.

Poczucie humoru mafiosów

Byłoby nietaktem nie wspomnieć o odmianie wątku gangsterskiego w kinie francuskim. W roku 1955, kręcąc w Paryżu wystrzałowy film „Rififi”, Jules Dassin zdobył się na reżyserski majstersztyk kryminału. Półgodzinny suspens w sekwencji napadu rabusiów na sklep jubilerski ogląda się po dziś dzień z zapałym tchem.

Podobnym czarodziejem w operowaniu kamerą był Jean-Pierre Melville, francuski wielbiciel Hitchcocka, a przy tym pasjonat dyskursu wokół pojęć wierności i zdrady, autor wybitnych filmów „W kręgu zła”, oraz „Glin” z udziałem Alaina Delona.

Warto wreszcie słowem wspomnieć filmy gangsterskie, w których zadbano o nutę inteligentnego humoru, jak choćby „Ząbło” Georga Roya Hilla,

z aktorskim popisem Paula Newmana i Roberta Redforda (siedem Oscarów). Lecz nikt nie posunął się dalej niż autorzy duńskiej komedii kryminalnej „Gang Olsena” (1968) Erika Ballinga, opowiadający o paczce sympatycznych przestępców - wyjątkowych nieudacznikach.

Nikogo nie zabił, jego zabił

Polska szkoła filmowa w szufladce kina kryminalnego ma niejedno wartościowe dokonanie. Przede wszystkim cztery filmy Juliusza Machulskiego - dwa z cyklu „Vabank” i dwa z cyklu „Kiler”, dzieła, w których narracja odbywa się w trybie pół żartem, pół serio. Zapamiętane zostały również dwa utwory Olafa Lubaszenki z cyklu „Sztos”.

Oto w epizodzie „Sztos” zagrał gangster Nikodem „Nikoś” Skotarczak, sława z terenu Trójmiasta. Nikoś zajmował się nielegalnym „importem” samochodów z Zachodu. Był oprychem jakich mało. Owszem, dobrze wspominał go weterani z gdańskiego klubu piłkarskiego Lechia.

Został zapamiętany jako hojny fundator, lecz równocześnie jako persona szemrana. Nikoś jednak nikogo nie zabił, natomiast został w Gdyni zastrzelony przez nieznanych sprawców w agencji towarzyskiej „Las Vegas”.

Maciej Kawulski, twórca filmów fabularnych „Uderdog”, „365 dni” i „Jak zostałam gangsterem. Historia prawdziwa”, teraz zrealizował trzygodzinny film pt. „Jak pokochałam gangstera”. Z reżyserskich zapowiedzi wynika, że film jest inspirowany biografią Nikosia. Ma to być „opowieść o męskim świecie widzianym oczami kobiet”.

W roli Nikosia wystąpi Tomasz Włosok. Jego partnerkami będzie sześć uroczych aktorek: Magdalena Lamparska, Edyta Herbuś, Julia Wieniawa-Narkiewicz, Anna Czartoryska, Ewelina Pankowska oraz - wymieniona w obsadzie jako szósta - Krystyna Janda. Premiera filmu miała miejsce na streamingowej platformie Netflix 5 stycznia 2022 r. ©©

Ptaki**Grażyna Antoniewicz**

grazyna.antoniewicz@polskapress.pl

Najłatwiej możemy zauważyć go, gdy podczas łowów, gdy kołuje nad łąką lub cierpliwie czeka na zdobycz, siedząc na wierzchołkach drzew, krzewach, słupkach ogrodzeniowych, a niekiedy na ziemi. Zimą jednak ptaków tych jest więcej niż latem.

Polska „ciepłym krajem”

- Myszołów zwyczajny to najpospolitszy średniej wielkości ptak szponiasty Europy, który mieszka w Polsce przez cały rok - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Latem żyje u nas około 55 tysięcy par tych ptaków. Jednak jesienią, część osobników pozostaje na miejscu, a część w poszukiwaniu pokarmu opuszcza swoje tereny lęgowe. Zazwyczaj nie odlatują one zbyt daleko. Młode ptaki wędrują niemal wszystkie. Najchłodniejszą porę roku większość naszych myszołówów zwyczajnych spędza w południowo-zachodniej Polsce, który to rejon należy do ważniejszych europejskich miejsc zimowania, albo migruje jeszcze dalej na zachód, na przykład do Niemiec i Francji. Jest więc ptakiem częściowo wędrownym.

- Wędrowniki myszołówów, tak jak i innych ptaków szponiastych, są bardzo spektakularne i szczególnie widoczne na Wybrzeżu, zwłaszcza w tak zwanych „wąskich gardłach” szlaków wędrowników, gdzie dochodzi do przelotów ogromnej ilości ptaków w krótkim czasie - na mierzejach Wiślanej i Helskiej oraz w dolinach Wisły i Odry. Wędrowniki na miejsca zimowania obserwujemy od września do pierwszych dni grudnia, potem widzimy jeszcze „ucieczki” podczas dłuższych okresów silnych mrozów - kontynuuje przyrodnik.

Populację myszołowa w Europie szacuje się do około 3,7 milionów osobników. Te myszołowy, które mają swoje gniazda w Europie północnej i wschodniej opuszczają je na zimę i przylatują do nas. Część z nich odleci na zimowiska bardziej na zachód i południe (nawet do Afryki), ale dla wielu z nich to Polska będzie „ciepłym krajem”. Nierzadko zimowanie tych ptaków odbywa się w luźnych grupach. To jeden z powodów, dla których mamy wrażenie, że zimą widzimy więcej myszołówów, niż w cieplej porze roku.

Etatowy zjadacz gryzoni

Myszołów jest bardziej lubiany od swojego kuzyna - jastrzębia. Wprawdzie jest uniwersalnym



FOT. D3R

Zimowe perypetie myszołówów

Każdy słyszał o myszołowie zwyczajnym, a wielu nawet go widziało.

Zimą ptaków tych jest więcej niż latem.

drapieżnikiem, który przy nadarzającej się okazji poluje na różnorodne zdobycze i stwierdzono, że jego ofiarami może być ponad 300 gatunków - ssaków, ptaków (w każdym wieku), gadów, płazów, ryb (najrzadziej), mamy także obserwacje z Holandii), a także różnych bezkręgowców, głównie owadów. Nie poluje jednak, jak jastrząb, na gołębie, natomiast około jeden procent jego diety to drobne gryzonie - normiki i myszy. Uchodzi więc za ptaka pożytecznego dla człowieka. Często widzimy, jak patroluje swój teren - szybując kilkadziesiąt metrów nad ziemią i wypatrując myszy. Gdy ją dostrzeże, opada delikatnie, po czym spada błyskawicznie z wysokości kilkunastu metrów i chwytając zwierzątko w swoje szpony. Może też po prostu schwytać ofiarę podczas niskiego lotu tuż nad ziemią. Chętnie zaczają się przy norze i czeka, aż gryzoń wyjdzie na powierzchnię. Dziennie potrafi upolować

nawet 30 myszy lub norników. Nic więc dziwnego, że preferuje miejsca otwarte, głównie łąki i skraje lasów, gdzie zdobyczy jest najwięcej.

Młody modliszkożerca

Inne ssaki chwytane są rzadko i raczej są to osobniki młode, chore, lub osłabione. U nas mogą to być np. krety. W Szkocji najczęściej są to licznie występujące tam króliki europejskie. Niezwykle rzadko chwytane są wiewiórki - myszołów nie jest dostatecznie zwinny i unika chwytania zdobyczy z drzew. Dotyczy to także ptaków, na które poluje u nas rzadziej i zadowala się przeważnie

Myszołowy, które mają swoje gniazda w Europie północnej i wschodniej opuszczają je na zimę i przylatują do nas.

piskletami. Żaby to u nas tylko ok. 10 procent jego diety. Ciekawostką jest udział bezkręgowców w diecie myszołówów. Zwykle obserwuje się to głównie u ptaków młodych i jeszcze niewprawnych w polowaniu - chętnie zjadają one dżdżownice, ważki, pasikoniki. Jednak u ptaków zimujących w Hiszpanii obserwowano okresowe przestawianie się na taką dietę i konsumowanie świrszczy i modliszek, a u tych, które decydowały się na zimowanie w południowej i wschodniej Afryce przysmakiem były szarańcza i termity.

Zimą myszołowy szczególnie licznie gromadzą się wzdłuż dróg, gdzie wypatrują łatwej zdobyczy, której nie udało się uciec przed pojazdami. Padlina w czasie ostrych zim to bardzo ważne źródło pokarmu.

Każdy inaczej ubarwiony

Jest jednym z niewielu gatunków ptaków szponiastych, który charakteryzuje się częstą

zmiennością barwną, od osobników całkowicie ciemnych do prawie białych. Szczególnie atrakcyjnie prezentują się osobniki z przeważającym jasnym, wręcz białym odcieniem - wyglądają naprawdę wyjątkowo, zwłaszcza jeśli mają ciemno obrzeżone skrzydła. Właściwie nie ma dwóch identycznie upierzonych osobników i jest to zmienność genetyczna niezależna od płci - od jednej pary mogą pochodzić młode o skrajnie różnym ubarwieniu. Ta zmienność mocno utrudnia ornitologom rozpoznawanie w terenie podgatunków myszołowa zwyczajnego (a jest ich aż 6) i innych, podobnych gatunków. Ważną cechą jest ciemny ogon i ciemny wierzch głowy oraz ogólnie ciemny spód ciała w locie.

Zimowy rezydent

- O tej porze roku nad ośnieżonymi łąkami i polami można zobaczyć jeszcze inny gatunek - myszołowa włochatego, zwanego też północnym - opo-

wiada Sebastian Nowakowski. - Gniazduje on w północnej Europie, Syberii i Kanadzie, ale do Polski przylatują wyłącznie ptaki ze Skandynawii i europejskiej części Rosji. Można go u nas wypatrywać od września do pierwszych dni maja.

Do Polski przylatuje co roku, ale za każdym razem inna jest liczba tych drapieżników, podobnie jak data przylotów i odlotów. Decyduje o tym sukces lęgowy oraz pogoda, najważniejszy jednak jest pokarm. Myszołów bowiem odporny jest na niskie temperatury i jeśli ma co jeść, pozostaje na północy tak długo, aż śnieżna pokrywa uniemożliwi mu polowanie. Zdarza się, że wszystkie myszołowy nagle uciekają z nieprzychylnych chwilowo terenów i nalatują na inne miejsca niemal inwazyjnie. Pojawiają się wówczas nagle w sporej ilości na kilka dni lub tygodni, i równie nagle znikają. Takie inwazje widzimy i u nas. Przylatując do Polski szuka terenów obfitujących w gryzonie. Są to głównie łąki i doliny większych rzek. Dołącza więc czasem do zimujących tam już myszołówów zwyczajnych. Charakterystyczne dla tego gatunku są nogi pokryte piórami aż do palców - stąd nazwa.

Wiosną powraca na swoje tereny lęgowe. W Europie żyje ok. 75 tysięcy par lęgowych (na całym świecie ok. pół miliona). W Skandynawii gnieździ się tak, jak myszołów zwyczajny - na drzewach. Ptaki które docierają do tundry zakładają swoje gniazda na ziemi.

Niełatwo je odróżnić

- Myszołów włochaty wcale nie jest tak łatwy do odróżnienia od zwyczajnego - podsumowuje biolog. - Tak więc, nie każdy jasny myszołów to myszołów włochaty. Trzeba koniecznie patrzeć na głowę, brzuch, ogon i wierzch ciała, a najlepiej sfotografować i poszukać na zdjęciu kluczowych cech.

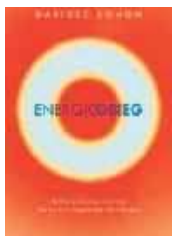
Myszołów włochaty w locie od spodu ma jasną pierś (lub pierś i głowę), bardzo ciemny brzuch, jasne skrzydła z ciemnym tylnym brzegiem i bardzo ciemne, kwadratowe plamy nadgarstkowe. Ogon jest biały w czarne pasy. Gdy siedzi, ma jasną głowę z charakterystycznym rysunkiem („egipska” brew nad okiem), jasne plecy i skrzydła oraz bardzo ciemny brzuch. Samica jest nieco większa od samca.

Myszołowy żyją na Ziemi od 5 milionów lat. Najstarszy zaobrazkowany zwyczajny dożył niemal 29 lat. Włochaty w naturze dożywa niespełna 19 lat, ale w amerykańskich ogrodach zoologicznych wciąż żyją dwie samice-rekordzistki: jedna mająca 25 lat i druga w wieku co najmniej 38 lat. ©P

KSIAŻKI

Energoobieg

DARIUSZ KONON



Wydawnictwo Novae Res. Autor Dariusz Sobiecki pochodzi ze Słupska i pisze pod pseudonimem. Jak

mi powiedział, napisał powieść, aby zachęcić czytelników do refleksji nad własnym życiem i nad możliwościami, które w nas tkwią. Żeby uwierzyli w moc własnej energii i zaczęli ją wykorzystywać. Sam jest pasjonatem zdrowego stylu życia i ćwiczy jogę.

Swoje przemyślenia ujął w ciekawą fabułę. Ważną rolę odgrywa w niej siostra Chrystusa, Bithiel, Córka Boża. Stawia ludzkości ciekawe wyzwania, sprowadzając na świat niespodziewane zdarzenia. Każde z nich to przyczynek do dyskusji ludzkich bohaterów o rasizmie, zdrowym stylu życia, jedzeniu mięsa czy docenianiu tego, że jest się w stanie widzieć, słyszeć, czuć zapachy i dotyk. Ciekawy pomysł, dobre wykonanie, warto zatrzymać się w pędzie i poczytać. (MARA)

Burza

ZUZANNA GAJEWSKA



Książka wydana przez wydawnictwo Prószyński i S-ka. Opis od wydawcy: Ewelina Zawadzka,

właścicielka zakładu pogrzebowego i samotna matka, wędruje spokojne życie do dnia, gdy koło dawnego młyna wodnego zostaje znaleziona martwa kobieta. Policja podejrzewa zabójstwo, jednak sprawę przysłańca śmierć kilkunastu osób w tragicznym wypadku autobusu zgniecionego przez drzewa. Ciało zamordowanej z powodu braku miejsc w prosektorium trafia do zakładu Eweliny. Zawiedziona brakiem postępów w policyjnym śledztwie, Ewelina rozpoczyna samodzielne poszukiwanie zabójcy. Na jaw wychodzą skrywane latami tajemnice.

Pomysł na kryminał dość oryginalny, opis działalności zakładu pogrzebowego klimatyczny. Jest mrocznie, ciekawie, dobrze się czyta. (MARA)

Odnaleziona

MAGDA STACHULA



Wydawnictwo Edipresse, kontynuacja „Oszukanej”. Główną bohaterką obu części jest Lena. Po

traumatycznych przeżyciach w Polsce, ucieka do Kopenhagi. Zatrudnia się jako opiekunka starszej pani. Jednak przeszłość wraca. Najpierw na trop Leny wpada jej krawski współlokator, potem w Danii zjawia się były partner dziewczyny z nadopiekuńczą matką. Lena o sobie: Kim jestem? Kiedyś mnie skrzywdzono, ale i ja zrobiłam coś złego. Moje życie stało się ucieczką. Jak żyć, gdy ukradziono ci przyszłość? Słyszę szum windy. Rusza z dołu i wjeżdża na moje piętro, drzwi się otwierają, ale nikt z niej nie wysiada, jedynie w poświacie porusza się cień sylwetki. Czas się zatrzymuje. To on, ona czy oni? Czy tym razem przeżyję, uda mi się uciec, a może teraz to już mój koniec? Zostałam odnaleziona. (MARA)

Solista, czyli on, ona i jego żona

PIOTR C.



Wydawnictwo Novae Res. Sam tytuł i okładka już mówią nam, że będzie to powieść o zdradzie. Wydawca

opisuje ją tak: Wini ma żonę, dziecko, kancelarię prawniczą i głębokie przekonanie, że świat kręci się wokół niego. Jest królem życia, a impreza właśnie trwa. Realizuje wszystkie swoje zachcianki, poczynając od wypaszonego białego bmw, na młodych kochankach kończąc. Wszystko z czarującym uśmiechem na ustach. Zmiana następuje, gdy zaczyna flirt z kobietą przypadkowo poznaną w nocnym klubie. Nie wiedzą o sobie nic. Znają tylko swoje ciała i swoje imiona. Dokąd zaprowadzi ich żądza? Romans ubarwi życie Winię czy zmieni je w koszmar?

W życiu lepiej takich facetów jak Wini nie spotykać, za to w książce mogą dostarczyć prostej, mało wymagającej rozrywki. (MARA)

Chłopak z ulicy Teatralnej

ANNA CZERNY-MARECKA



Nowy Teatr w Słupsku wydał książkę biograficzną o Jerzym Karnickim, znanym słupskim aktorze,

związanym z teatrem dramatycznym, a także z OT Rondo od dziesięcioleci. Artysta sceny opowiada o swoim dzieciństwie w Słupsku, który jeszcze nie podniósł się z wojennych zniszczeń, początkach na amatorskich scenach teatralnych, a następnie o tym, jak został aktorem zawodowym. Jego historia osobista zbiega się z historią słupskiej kultury. Nie szczędzi czytelnikom anegdot sięgających nie tylko sceny, ale i garderoby, opowiada o czasach, kiedy teatru dramatycznego w Słupsku nie było, a także o tym, czy jest dla niego bycie aktorem i jak pracuje nad każdą rolą. Chętnie dzieli się także swoją pasją do literatury i Portugalii. Książka do nabycia jedynie w kasie Nowego Teatru w Słupsku. (MARA)

Chąśba

KATARZYNA PUZYŃSKA



Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Opis od wydawcy: Ze świątyni w grodzisku wykradziona zo-

staje tarcza powierzona mieszkańcom przez Jarowita, znanego z krwawego temperamentu boga wojny i wiosny. A zbliża się wiosenna równonoc, zostało więc dosłownie kilka dni na odzyskanie zguby i zażegnanie niebezpieczeństwa. Jakby tego było mało, odnaleziona zostaje ciało kobiety. Najwyraźniej została zamordowana. Rozpoczyna się poszukiwanie związku jej śmierci z nagłym wyjazdem i dziwną obietnicą, której złożenie wymogła na mężu. W lesie znajduje się odmień - chromy chłopiec. Czy to on zmieni losy grodziska?

Chąśba to stare słowo oznaczające kradzież, rozbój. Puzyńska przenosi się w krainę fantastyczną, ale istoty magiczne i kryminał, jej gatunek flagowy, sobie przecież nie przeczą. (MARA)

Uwaga, sieję propagandę. Obym nią zarażała

Nawypisywałam się już tutaj o szczepionkach na Covid i miałam wreszcie dość. Jednak wracam do tematu, żeby rządowy SMS nie poszedł na marne.

Babskie gadanie

Anna Czerny-Marecka

Do siedmiu milionów Polaków trafił albo trafi na dniach SMS z podziękowaniem

za zaszczepienie się i prośbą o zachęcanie do szczepienia innych osób. No cóż, ja bym te pewnie niemałe pieniądze na akcję wydała na jakiś bardziej praktyczny cel, ot, chociażby na dofinansowanie maluchów, które mają szanse tylko dzięki operacjom szpitalnym, ale skoro na to nie mam wpływu, to mogę przynajmniej zrobić z tego SMS-a jakiś pożytek. Czyli zachęcić do szczepień. Po raz drugi.

Tym razem spróbuję powalczyć logiką. Bo zachowania antyszczepionkowców co jak co, ale logiczne nie są.

Punkt pierwszy: eksperyment medyczny. Szczepionki na Covid-19 zostały już użyte na tak dużej populacji i w odpowiednio długim okresie, że na pewno na to miano nie zasługują. Mają to nawet w papierach. Nato-



FOT. ARCHIWUM

miast sławetna amantadyna używana niezgodnie ze swoim leczniczym przeznaczeniem, jako cudowny lek na Covid na pewno eksperymentem jest.

Punkt drugi: zarobki Big Farny. To jasne, że na szczepionkach ten wielki farmaceutyczny spisek zarabia. Myślę jednak, że o wiele więcej kasy robi na cudownych lekach, lewoskrętnych witaminach C i suplementach diety zalecanych przez „ekspertów” w ramach „profilaktyki”.

Punkt trzeci: zgony. Przeciwnicy szczepień krzyczeli, że lekarze każdemu zmarle-

mu wpisują „Covid”, bo to się opłaca. Jednak niech uderzą się w pierś. Ktokolwiek umrze i media o nim napiszą, według nich jest ofiarą tzw. naglicy. Udar? Zawał? Rak? O nie, proszę państwa, to na pewno skutek przyjęcia szczepionki - wypisują na forach domorośli medycy.

Punkt czwarty: statystyki. Szczepienia nic nie dają! - grzmią antyszczepionkowcy, publikując dane o wielkim wzroście zakażeń w krajach lepiej niż nasz zaszczepionych. Owszem, zakażeń jest dużo, bo i testów poza Polską wykonuje się więcej. Jednak gdzie indziej mniej ludzi trafia do szpitala i o wiele, wiele mniej umiera. Parę razy porównałam Portugalie i Polskę. Podczas gdy tam dziennie umierało około 10 osób, u nas było to 600-800 chorych! Mimo że mieli więcej pozytywnych wyników testów.

Punkt piąty: powikłania. Po szczepieniach się zdarzają, chociaż zwykle jest to ból ręki. Niektórzy znoszą szczepienia gorzej, a czasem dochodzi do zakrzepicy czy za-

palenia mięśnia sercowego. Jednak to paskudne, co bardzo rzadko zdarza się po szczepieniu, często jest powikłaniem po przechorowaniu Covidu.

Punkt szósty: błędne koło. Antyszczepionkowcy się nie szczepią, bo ich zdaniem to nic nie daje. Po czym wirus, który nie napotyka przeszkód w postaci szczepionki, hula i mutuje. Aż wykształca mutację, na którą szczepionka działa mniej. No właśnie, ona nic nie daje - konkludują przeciwnicy szczepień.

Niedawno obejrzałam jakiś nienowoczesny amerykański film, w którym do szpitala przywieźli dziecko rodzice przeciwni szczepieniom w ogóle. Żeby pokazać, że o nie dbają, argumentowali, że właśnie w trosce o syna wysłali go do publicznej szkoły, w której większość uczniów przeszła szczepienia. Rozumiecie to? Szczepienia dają ochronę nieszczepionym. A co mają w zamian? Śmiech i pogardę oraz życzenia nagłej śmierci. A w Polsce jeszcze rządowy SMS.

Extra rok z życia introwertyczki

JESSICA PAN



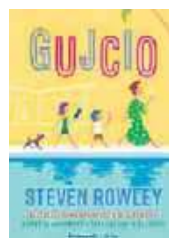
Wydawca - Prószyński i S-ka. Introwertyczka Jess postanawia sprawdzić, jak to jest być ekstrawertyczką.

Daje sobie na to rok, a książka jest, jak sama pisze, zapisem jej męki. Jest to więc połączenie autobiografii, powieści obyczajowej i psychologicznej poradnika. Autorka ma lekkie pióro i duże poczucie humoru.

Opis od wydawcy: kiedy Jess znalazła się bez pracy i przyjaciół, nie mogła powstrzymać się od rozważań, jak mogłoby wyglądać jej życie, gdyby była choć trochę bardziej... otwarta. Gdyby podała za potrzebą nowych doświadczeń. Gdyby poznała wciąż nowych ludzi. Gdyby bardziej od chęci powrotu do domu przywiązana była do stołka przy barze. Złożyła więc sobie przysięgę: przez rok postara się żyć tak, jak nigdy nie chciała. Improvizacje, samotne wakacje, rozmowy z nieznajomymi - to tylko kilka z punktów realizowanych podczas jej podróży w głąb siebie. (MARA)

Gujcio

STEVEN ROWLEY



Wydawca - Prószyński i S-ka. Z opisu wydawcy: Patrick, dawna gwiazda telenoweli i wyouto-

wany gej, żyje spokojnym życiem samotnika. Gdy jego brat, po śmierci żony, w desperacji powierza mu swoje dzieci, cały świat staje do góry nogami. Chociaż Patrick zgadza się przyjąć bratanków pod swój dach, to najchętniej widziałby ich u siebie tylko w święta i weekendy. Opieka nad dziećmi to zawsze wyzwanie dla kogoś, kto ideę posiadania potomstwa nie chciał nigdy nawet dotknąć kijem. Rodzeństwo szybko rozprawa się z wygodnym życiem Patricka. Z czasem jednak podopieczni stają się dla mężczyzny jasnym punktem, który pozwala mu zmienić dotychczasowe wyobrażenie o świecie i o samym sobie.

Świetna okładka, która koresponduje z zawawką: Bestsellerowa opowieść o sile rodziny nawet w najbardziej zaskakującym składzie. Książka zabawna, pozytywna, pełna nadziei. (MARA)

Super babcia XXI wieku to przyjazna, życzliwa, wesoła i uśmiechnięta kobieta. Zasypujmy ten rów między dojrzałym, a młodym pokoleniem. Uczmy się od młodzi, ale sprawiajmy aby ona też uczyła się od nas

Urszula Dudziak, piosenkarka jazzowa, kompozytorka i autorka tekstów (glosseniara.pl)



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Krzyżówka panoramiczna

twórca postaci Myszki Miki	np. Michał Bajor		Arciuch kwiat ozdobny	taktyka walki metropolia Senegalu	długi odcinek czasu	stan w USA z Lincoln	nalepka na butelce		znak Zodiaku	grzyb na drzewie	nad piwnicą	5	opera Mo-niuszki		kuzyn bielaka	pokarm dla papużek np. puszysta smukłe drzewo	imię Zborów-skiego
dawna spi-żarnia		12							dawna kopalnia soli				komplet narzędzi				
					popu-larne radio		3			naczynie praczkii arysto-krata					Kroos, piłkarz Realu		
pod-ziemne ko-rytarze									„... Jurajski” tlenowy w szpitalu	nawle-czenie koralików			roślina oleista pазie królowej				7
			17		sekrety sztuki						budowla bobrów				Gdynia lub Marsylia		
odmiana marchwi					jadowity wąż z Aust-ralii				16		M-1 orła		na rosole model Seata		formacja pił-karska	przodek bydła domo-wego	
lepszy od skalpela						... Connery, aktor operowa Cyganka				znisz-czony stół				Stary w Krako-wie lub Lublinie			
zwierzęta na sa-wannie		mowa środo-wiskowa	duże miasto w Japonii		wiel-błąd dwu-garbny												
				2	plasz-czyzna ukośna							tylko ona nie bierze				kowalny metal o symbolu Nb	20
pierwszy okres mezo-zoiku					wstęp wzbro-niony!					ma wielu fanów miękkii metal				produ-cent zup i sosów			
					wiosna na rzece szlak			utwór Chateau-brianda				13	kilka gemów lina okrętowa		weranda szkiełko na oku	strona monety	dział-kowy szkodnik
mączka z palmy domena Szycza	... von Bismarck tarapaty					główna myśl utworu	dodatek do mło-dych ziem-niaków	kursuje w wie-zowcu	miano	otwór rury				aktówka miłosna			
								dawny nad-zorca			1		termin brydżowy				dźwig w porcie
													częstka ognia				
denun-cjacja, donie-sienie		koniec bomu	modląca się postać w sztuce		Łaciate w kartonie		grupa kolarzy						plynie przez Prze-myśl			stół na mary-nały	27
				11						fizyczny lub psy-chiczny	w tak-sówce mamona górali						
prawna lub lekarska					18		okrągły budynek						oprawa obrazu	sumiasty pod nosem	gatunek wierzby	konku-rent Leroy Merlin	
						auto z fabryki Fiata	ogon sukni			sądowy opiekun	ptak z rodziny mew		nazwisko powieś-ciowej Nel				22
szary ssak w Bałtyku		poślu-biła Wacława		osłania żarówkę		grecka nimfa lasu	wple-ciona we włosy					9		borowik o wadze 5 kg	pieje o świcie	znak mu-zyczny	gruba zasłona
								gra na forte-pianie				14	maryno-wany śledź rów				23
ortogra-ficzny spraw-dzian	odmiana jabłoni		wiertło kwitnące w zbożu			myśli tylko o sobie	polska rock-opera			obóz pod gołym niebem				prado-twórca żądłacy owad	nietakt towa-rzyski	„serowe” miasto w Holandii	kończy pacierz
kapłan jak zwierzę					Ostrow-ska, aktorka								10				
				8			słodki ziemniak				w przy-słówiu przyszła do woza				wy-tworna kobieta		
prze-grana, kłeska					Armando Mara-dona				21	często dzielony na czworo		19		dawny du-chowny			24
stolica Azer-bejdżanu		ozdobny krzew parkowy					pasza dla trzody				narzę-dzie tynkarza		4		... Lisa, obraz w Luwrze		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: NIECH KAŻDY SĄDZI PODŁUG SIEBIE.

Koniec śledztwa w głośnej sprawie z węglem

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl



Sprawiedliwość

Zakończyło się śledztwo w głośnej przed laty sprawie gospodarczej. Marcin W., były szef SkładówWęgla.pl, został oskarżony o kierowanie grupą przestępczą. Akt oskarżenia obejmuje 23 osoby.

Akt oskarżenia w sprawie oszustw i wyłudzeń podatkowych dokonywanych przez kierownictwo węglowych spółek trafił do sądu. Prokuratura oskarża Marcina W. o kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą. Śledztwo trwało od 2014 roku.

- Z inicjatywy i na polecenie kierującego grupą Marcina W. prowadzona przez wiodącą spółkę sieć sprzedaży węgla kamiennego została wykorzystana do stworzenia procedury tak zwanych nadstanów - informuje Agnieszka Adamska-Okońska z Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy. - Mechanizm polegał na systemowym wprowadzaniu zasady oszuki-

wania odbiorców poprzez niedowozanie sprzedawanego węgla oraz wprowadzanie ich w błąd, między innymi przez zapewnianie w rozmowach z klientami, że węgiel jest z polskich kopalń, co było niezgodne z prawdą. W rzeczywistości pochodził z Rosji. Zapewniano też, że towar jest pełnowartościowy, tymczasem dodawano do niego rozdrobnione kamienie, muł węglowy, dolewano wody.

Śledztwo było prowadzone pod nadzorem bydgoskiej prokuratury, ale czynności w tej sprawie wykonywali funkcjonariusze Zarządu Centralnego Biura Śledczego Policji. Akta śledztwa liczą ponad 700 tomów, a sam akt oskarżenia to pismo o objętości prawie 700 stron.

Za udział w grupie przestępczej odpowie dziesięć spośród oskarżonych osób. Prokuratorzy ustalili, że podmioty powiązane ze sobą „osobowo i kapitałowo” były wykorzystywane przez oskarżonych do popełniania przestępstw przeciwko mieniu, dokumentom i obrotowi gospodarczemu, bezpieczeństwu powszechnemu oraz przestępstw karnoskarbowych.

Według prokuratury zaniżano wartość węglowych trans-



Szefowie MM Group i SkładówWęgla.pl zostali aresztowani w czerwcu 2014 roku

akcji oraz markowano nieistniejące przepływy, fabrykując faktury VAT. Straty Skarbu Państwa, jak wynika z wyliczeń śledczych, przekroczyły 122 miliony złotych.

Kolejne dziesięć osób to kierownicy punktów sprzedaży węgla, którym zarzucono oszukiwanie nabywców, tj. klientów indywidualnych, przy zakupie węgla w tzw. składach.

Węglowy biznes kręcił się na zasadzie napędzających się

wzajemnie spółek. SkładyWęgla.pl jako dystrybutor kupowały opał od siostrzanej firmy MM Group. Ta z kolei odbierała tani węgiel za pośrednictwem mającej siedzibę w Gdyni polskiej filii rosyjskiego eksportera o nazwie OAO KTK.

Od 2012 roku półtora miliona klientów w całej Polsce ogrzewało zatem swoje domy węglem pochodzącym z rosyjskiego Kuzbassu i z Kazachstanu.

Datę uderzenia w kierownictwo węglowych spółek wyznaczono na 6 czerwca 2014 roku. Do biur weszli funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego. Zatrzymali 12 osób z zarządów firm, zabezpieczyli kilkadziesiąt teczek z dokumentacją, między innymi z fakturami potwierdzającymi wzajemny przepływ gotówki, a także maszyny do sortowania węgla wartości ponad 3,5 mln zł. Wśród 12 zatrzymanych znaleźli się: Marcin W., założyciel i dyrektor generalny firmy, Arkadiusz Miłosz P., prezes, oraz m.in. radca Tomasz P. Marcin W. usłyszał m.in. zarzuty kierowania grupą przestępczą, a jego pracownicy - oszustw, wyłudzenia podatku VAT i wyprania około 85 mln zł. Początkowo pięć osób zostało aresztowanych. Pod koniec roku 2014 sąd „odwiesił” W. wyrok za oszustwa, za które skazany był w roku 2009.

Tydzień po aresztowaniach w SkładachWęgla i MM Group tygodnik „Wprost” publikował artykuł pt. „Handel głową Rostowskiego”. Znajdował się tam zapis z rozmowy szefa NBP Marka Belki z ministrem Bartłojem Sienkiewiczem m.in. o zmianie ustawy o NBP. To początek tzw. afery taśmowej.

W restauracjach sieci Sowa&Przyjaciele oraz Amber Room podsłuchani zostali członkowie politycy PO oraz lobbyści, w tym Jan Kulczyk. Sprawę ujawnienia nagrań zajęła się Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Szybko dopatrzone się związku mającego łączyć ujawnienie nagrań z uderzeniem CBŚP w węglowy biznes pod Bydgoszczą. Trop prowadził do Marka Falenty, którego oskarżono o stosowanie nielegalnych podsłuchów i skazano w ubiegłym roku na dwa i pół roku więzienia. W tej sprawie jako kontrahent podejrzanego zeznania składał również Marcin W.

MM Group i związana z nią spółka SkładyWęgla.pl była jedną z największych firm importujących węgiel i prowadzących jego sprzedaż detaliczną w Polsce. Firma z siedzibą w Białych Błotach miała 350 punktów przeładunkowych w kraju, a węgiel kupowało od „Składów” prawie półtora miliona klientów. Jej majątek przejął syndyk. W pierwszych dniach po aresztowaniach zarządów w spółkach śledczy zabezpieczyli około 50 tys. ton węgla wartego 17 mln zł.

©@

Patrioty do obrony polskiego nieba tuż-tuż

Obronność

Ryszard Warta
ryszard.warta@polskapress.pl

W ile sekund wstrzelona z obwodu kaliningradzkiego rakietą Iskander albo startujący z Białorusi bombowiec doleca do Warszawy? Strach pomyśleć, tym bardziej że dziś oparty na kilkudziesięcioletnim postsowieckim sprzęcie polski system obrony przeciwlotniczej jest już zupełnie przestarzały.

Nie brakuje nawet opinii, że Polska w ogóle nie byłaby się w stanie samodzielnie bronić przed atakiem z powietrza. Same samoloty F16 nie wystarczą ani nie zastąpią nowoczesnej artylerii raketowej. Odwrotnie - oba te typy broni wzajemnie się uzupełniają i razem powinny być w arsenale polskiej armii. Wtedy będą najbardziej skuteczne.

Made in USA plus Polska

Na szczęście ma się to zmieniać. Jeszcze w tym roku do Polski trafić mają elementy dwóch pierwszych baterii przeciwlotniczych i przeciwrakietowych średniego zasięgu opartych na amerykańskich rakietach Patriot. Docelowo trafią one



Wyrzutnia Patriot armii USA na poligonie w Sochaczewie w 2015 roku

do 3. Warszawskiej Brygady Rakietowej w Sochaczewie, która swe dywizjony rozlokowane ma m.in. w Gdyni, Bytomiu, Mrzeżynie i pod Warszawą. Zanim jednak ta skomplikowana broń trafi do jednostek bojowych, przejść musi SICO, czyli proces integracji i sprawdzenia. To odbywać się będzie od jesieni tego roku w Toruniu, w ułożonych w nim Warsztatach Techniki Lotniczej.

Sprawa nie jest prosta, bo to, z czym powszechnie kojarzą się Patrioty, czyli przewo-

żona na podwoziu samochodowym wyrzutnia raketowa, to tylko część znacznie bardziej rozbudowanego systemu. Jak wylicza portal dziennikzbrojny.pl, składa się on m.in. ze stacji radiolokacyjnej kierowania ogniem, stanowisk kierowania walką, modułów pozwalających na włączenie wyrzutni do systemu dowodzenia obroną przeciwlotniczą IBCS, stanowisk kierowania i dowodzenia systemu IBCS, stacji przekazywanych.

Na dodatek produkowane przez amerykańską firmę Ray-

theon rakiety Patriot współpracować mają ze sporą liczbą komponentów polskiej produkcji. M.in. przewożone będą na ciężarówkach Jelcz, Huta Stalowa Wola wyprodukuje wyrzutnie, które obracać się będą dzięki elementom z Zakładów Mechanicznych Tarnów, polskie kontenery z zasilaniem i częściami zapasowymi osadzone zostaną na podwoziach z bytomskiej firmy Demarko. Polska też będzie część elektroniki.

MON jest spokojny

W lipcu zeszłego roku, na posiedzeniu sejmowej Komisji Obrony Narodowej wiceminister obrony narodowej Marcin Ociepa informował, że program Wisła realizowany jest zgodnie z harmonogramem. Sprzęt ma być dostarczony w IV kwartale 2022 r., etap SICO rozpocznie się w październiku, na przełomie roku 2023/24 dwie pierwsze baterie „polskich Patriotów” wejdą do służby. W Sejmie była też informacja o toruńskiej części tych przygotowań: - Mówimy o budowie infrastruktury warsztatowo-magazynowej systemu SICO Wisła w kompleksie wojskowym 2069 w Warsztatach Techniki Lotni-

czej w Toruniu. Wartość szacunkowa tej inwestycji to trochę ponad 22,5 mln zł. Termin zakończenia robót budowlanych to wrzesień 2022 r. - informował posłów wiceminister Marcin Ociepa.

Droga do Patriotów

To, że Polska potrzebuje skutecznej obrony przed napadem z powietrza, było wiadomo od dawna. I mniej więcej jasne było, że po pierwsze: powinna być ona dostosowana do nowoczesnego pola walki, a nie tego z czasów Układu Warszawskiego, po drugie: powinna być uwolniona od technologii poradzieckiej i współdziałająca z systemami natowskimi, po trzecie: do udźwignięcia dla polskiego budżetu.

Prace studyjne trwały od dawna, ale na początku zeszłej dekady zaczęły przyspieszać. Budowę systemu obrony rakietowej średniego zasięgu uznał w 2011 r. za priorytet ówczesny prezydent Bronisław Komorowski, a w 2012 r. rząd Donalda Tuska. W formie dialogu technicznego rozpatrywano cztery oferty: krajową, amerykańską, niemiecką i włoską, amerykańską oraz izraelską, by zdecydować się na propozycję amerykańską produkującą Pa-

trioty firmy Raytheon. W maju 2015 r. ówczesny minister ON Tomasz Siemoniak podczas wizyty w USA poinformował o rozpoczęciu negocjacji z rządem amerykańskim dotyczących zakupów Patriotów.

Sprawa przeciągnęła się jeszcze prawie trzy lata, po drodze były nawet obawy, czy program będzie kontynuowany przez rząd PiS. Szczęśliwie jednak w marcu 2018 r. w siedzibie warszawskiej firmy Radwar szef MON Mariusz Błaszczak, w obecności prezydenta Andrzeja Dudy, premiera Mateusza Morawieckiego i ambasadora USA Paula W. Jonesa podpisał międzyrządową umowę z administracją USA na zakup dwóch baterii systemu Patriot. Wartość kontraktu to 4,75 mld USD. Podpisany został także cały pakiet dodatkowych kontraktów dotyczących m.in. szkolenia polskich żołnierzy (w USA i w Polsce) czy dostaw polskich elementów systemu.

Nie jest tajemnicą, że dwie baterie rakiet, czyli razem 16 wyrzutni z zapasem nieco ponad dwustu rakiet to za mało jak na polskie potrzeby. I jak na obecną sytuację geopolityczną. Takich baterii powinno być co najmniej kilkanaście.

©@

Włoskie impresje muzyczne

Małgorzata Klimczak
malgorzata.klimczak
@polskapress.pl



Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na recital Joanny Tylkowskiej-Drożdż i Olgi Bilej, pełny pięknych dźwięków Vincenza Belliniego i Fryderyka Chopina, nieodwzajemnionej miłości i nastroju „pięknego księżycza, nakrapianego srebrem”, jak w tytule jednego z sentymentalnych utworów.



FOT. MAT. PRASOWE

Olga Bila pochodzi z Ukrainy, jest laureatką międzynarodowych oraz krajowych konkursów i festiwali

Podczas recitalu Joanna Tylkowska-Drożdż (sopran) i Olga Bila (fortepian) zaprezentują 13 kompozycji Belliniego z „Composizioni da Camera”. Zabrzmi również muzyka Fryderyka Chopina, wielbiciela stylu bel-

canto i twórczości Vincenzo Belliniego. „Composizioni da Camera” to zestaw 15 kompozycji na głos i fortepian. Pieśni zostały skomponowane w 1820 roku w Neapolu i Mediolanie, przed wy-

jazdem artysty do Paryża. W Paryżu Bellini zamieszkał nieopodal Fryderyka Chopina, z którym podziwiał włoskie opery prezentowane w Théâtre Italien. Najczęściej wykonywanym utworem, który również

zabrzmi podczas recitalu, jest arietta „Vaga luna, che inargenti”, którą uwiecznili na nagraniach m.in. Luciano Pavarotti i Cecilia Bartoli. Kompozycje zachwycają romantycznymi motywami i kwiecistymi obrazami, pełnymi powściągliwego i czarującego piękna. Melodyjne pieśni Belliniego w warstwie muzycznej i poetyckiej zostały w większości oparte na muzyce ludowej, szczególnie z rodzinnej Sytylii Belliniego. Każdy utwór zgodnie z konwencją epoki dotyczy wspólnego tematu, nieodwzajemnionej miłości. Joanna Tylkowska-Drożdż ma w repertuarze trzydzieści pierwszoplanowych ról operowych i operetkowych.

Co, gdzie, za ile
Koncert, 15 stycznia godz. 19, Opera na Zamku, bilety 10-35 zł.

KRÓTKO

Teatr „Kaczątka” w Teatrze Lalek Pleciuga
Pleciuga zaprasza na „Kaczątka”, historię szarej kacuszki, która staje się łabędziem „Kaczątka” to spektakl „najnowy”, muzyczny, bez słów, oparty luźno o treść „Brzydkiego kaczątka”. Historia szarej kacuszki, która do nikogo nie pasuje i której nie lubią na podwórku, bo jest inna, a która później okazuje się najpiękniejsza i najbradziej wartościowa..
CO, GDZIE, ZA ILE
Kaczątka, 15 stycznia, Pleciuga, godz. 14, 15, bilety 18-23 zł.
(MK)

Teatr „Weekend z R.” w Teatrze Polskim
Krystyna i trzech mężczyzn o imionach rozpoczynających się na literę R. Ryszard - jej mąż. Robert - jej kochanek. Rafael - wzięty architekt wnętrz. I jeden weekend, który Krystyna zaplanowała w najdrobniejszych szczegółach: mąż wyjeżdża, kochanek przyjeżdża, a architekt ma czas, na wprowadzenie zmian w urządzeniu domu. Kobieta przez przypadek podsłuchuje fragment rozmowy męża.
CO, GDZIE, ZA ILE
Weekend z R., 15 stycznia, Teatr Polski, godz. 19, bilety 40-50 zł.
(MK)

Teatr „Lalka” w Teatrze Współczesnym
Dobrze znana historia miłości Stanisława Wokulskiego i Izabeli Łęckiej w nowej odsłonie. Akcja rozgrywa się podczas nocnej gali biznesu, gdzie spotyka się wiewpuska śmietanka - przedsiębiorcy, sprzedawcy i bogacze. Toczące się w błysku fleszów dyskusje i prowadzone interesy są tłem dla rozgrywającego się dramatu Wokulskiego i niefortunnie ułożonych uczuć. Reżyseria Piotr Ratajczak.
CO, GDZIE, ZA ILE
Lalka, 15 stycznia, Teatr Współczesny, godz. 17, bilety 26-40 zł.
(MK)

Film „Oficer i szpieg” w DK Krzemień
Owacje na stojąco, świetne recenzje i najwyższe oceny dla filmu Romana Polańskiego od czasów „Pianisty”. Epicki thriller „Oficer i szpieg” to jedno ze szczytowych osiągnięć w karierze Romana Polańskiego. Na festiwalu w Wenecji film został uhonorowany Wielką Nagrodą Jury oraz prestiżową nagrodą FIPRESCI i są to pierwsze od dekady laury dla polskiego twórcy na weneckiej imprezie.
CO, GDZIE, ZA ILE
Oficer i szpieg, 15 stycznia, DK Krzemień, godz. 19, bilety 10 zł.
(MK)

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota

Nad Pomorze dociera chłodne i mniej wilgotne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia będzie sporo przejaśnień i bez opadów. Na termometrach max do 2:4°C. Wiatr z zachodu umiarkowany. W nocy sucho rano miejscami przymrozki. Jutro bez opadów. Temperatura max do 2:4°C. Wiatr silny i porywisty, może być groźny z zachodu. Początek tygodnia pogoda wietrzna i groźna, porywy wiatru max do 80-100 km/h.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku	
Stan morza (Bft)	3-4
Siła wiatru (Bft)	4-5
Kierunek wiatru	W

1018 hPa ↓↑

35 km/h

20 km/h

Pogoda dla Polski

*0 cm

*15 cm

*0 cm

Legenda

	pogodnie		zachmurzenie umiarkowane		przelotny deszcz		przelotne deszcze i burza		pochmurno		mżawka						
	ciągły deszcz		ciągły deszcz i burza		przelotny śnieg		ciągły śnieg		przelotny śnieg z deszczem		ciągły śnieg z deszczem						
	mgła		marznąca mgła		śliska droga		marznąca mżawka		marzący deszcz		zamięta śnieżna		opad gradu		kierunek i prędkość wiatru		smog

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja

991 - telefon alarmowy ENEA (całodobowa informacja dotycząca zasilania, pętla nagraniowa plus kontakt osobisty zdzwoniącym), ponadto pogotowie energetyczne - 91 813 22 00, 91 425 22 00; naprawobrzeżu - 91 432 69 91
992, 91 486 49 92 - Pogotowie Gazowe
993 - Pogotowie Ciepłownicze
994, 422 70 15, 422 76 35 - Pogotowie Wodociągowo-Kanalizacyjne
196 56 - Dyżurny Techniczny Miasta
91 430 33 60 - Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody Zachodniopomorskiego
91 821 30 34 - Policijne Pogotowie Wypadkowe. Informacja oWypadkach.
91 462 48 77, 91 462 43 31 - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
91 484 52 83 - Pogotowie Przeciwpowodziowe
91 889 56 33 - dyżurny Żandarmerii Wojskowej w Szczecinie, komendant 91 882 56 10, 91 882 56 10, 91 889 56 10, 91 889 56 33, 91 889 56 16
19289 - całodobowy interwencyjny telefon MOPR
800 88 81 11 - informacja oTarszych Odpowiednikach Leków i Cenach
91 455 83 43 - telefon Zaufania Ośrodka Terapii Uzależnień
800 15 60 32 - bezpłatny Policijny Telefon Zaufania
800 12 02 26 - telefon zaufania w Komendzie Głównej Policji

Inna pomoc

91 488 83 55 - Towarzystwo Rodzin iPrzyjaciół Dzieci Uzależnionych Powrót z„U”
91 455 83 43 - Alkoholowy Telefon Zaufania (w godz. 8-20)
91 450 01 76 - Wspólnota Anonimowych Alkoholików Punkt Kontaktowy (w dni powszednie odpowiedziałku do piątku wgodz. 17-19)
988 - Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel” (w dni powszednie poniedziałek - środa wgodz. 17-22, wtorek iczwartek wgodz. 10-13)
91 464 68 46 - Zachodniopomorski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy
91 484 73 42 - Komitet Ochrony Praw Dziecka
91 464 63 33, 91 464 63 34, 91 464 63 35 - Miejski Ośrodek Interwencji Kryzysowej - Pomoc Rodzinie (czynny całą dobę)
91 42 16 122 - Pogotowie zimowe Stowarzyszenia Fenix
91 434 03 62 - Telefon Zaufania PCK oHIV/AIDS (tylko w środę wdni powszednie wgodz. 16-18)

Stan dróg i trakcji

995 - Tu zgłaszamy wypadki (telefon pogotowia Zarządu Dróg iTransportu Miejskiego wSzczecinie)
91 432 53 14 - Informacja oStanie Dróg
91 432 86 64 - Pogotowie Drogowo Techniczne

TVP3 Szczecin

Sobota, 15 stycznia

10:00 POLSKIE DZIEDZICTWO
10:30 POGODA
10:30 STACJA INNOWACJA
10:45 MOTO LADY
11:00 DOM CZY MIESZKANIE
11:15 EUROPA Z BLISKA
11:30 KRONIKA
11:40 POGODA
11:45 RZECZ POLSKA
14:30 KRONIKA
16:30 KRONIKA
17:00 TELEZAKUPY
18:00 KRONIKA OBRAZ DNIA
18:25 POGODA
18:30 KRONIKA
18:50 POGODA
18:50 SPORT
19:05 MENU KULTURALNE
19:15 PRASA DONOSI
19:20 CZAS HONORU
20:05 W KOTLE HISTORII
21:30 KRONIKA PODSUMOWANIE DNIA
21:50 POGODA

INFORMATOR

Apteki

SOBOTA I NIEDZIELA
Od godz. 7 do godz. 23, MEDYK, ul. Bandurskiego 98, tel. 736-698-137 (sob.-niedz.)
Od godz. 8 do godz. 22, CENTRUM ZDROWIA, ul. E. Gierczak 32A, tel. 91 402-30-14 (sob.-niedz.)
Od godz. 8 do godz. 22 (sob.), od godz. 9 do godz. 17 (niedz.), CENTRUM, ul. Krzywoustego 56/1, tel. 91 484-30-45
Od godz. 7 do godz. 24, POD WAGĄ, ul. Krzywoustego 7a, tel. 91 433-66-73 (sob.-niedz.)
Od godz. 9 do godz. 16, PORTOWA, ul. Łukasieńskiego 110D, tel. 91 886-02-20 (niedz.)
Od godz. 8 do godz. 24, CYRYLA I METODEGO, pl. Matki Teresy z Kalkuty 6, tel. 91 423-18-68 (sob.-niedz.)
Od godz. 7 do godz. 22, DOM LEKÓW, al. Piastów 54, tel. 91 434-71-23 (sob.)
Od godz. 8 do godz. 24, CEFARM 36,6, ul. Rydla 50, tel. 91 462-66-92 (sob.-niedz.)
Od godz. 9 do godz. 16 PORTOWA, ul. Szwedzka 28, tel. 91 387-90-97 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 18, SUPER PHARM, al. Bohaterów Warszawy 40, tel. 91 831-23-55 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 16, MUSZKIETER, ul. Chopina 27, tel. 91 812-86-43 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 15, MUSZKIETER, ul. Dąbska 103, tel. 91 463-31-64 (niedz.)
Od godz. 9 do godz. 15, MEDICA 2, ul. Kołłątaja 27, tel. 91 423-07-37 (niedz.)
Od godz. 9 do godz. 19, Z SERCEM, pl. Żołnierza Polskiego 19, tel. 91 489-03-91 (niedz.)
Od godz. 9 do godz. 15, GEMINI, ul. Rydla 52, tel. 91 463-27-69 (niedz.)
Od godz. 9 do godz. 15, GEMINI, ul. Santocka 18, tel. 91 816-58-11 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 16, PULS, ul. Wacławowa 27A, tel. 91 421-34-22 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 16, PORTOWA, Warszymice 44, tel. 91 852-22-60 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 20, HEBE APTEKA, ul. Wiosenna 32, tel. 91 421-30-55 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 15, POD PAPROCIA, ul. Włosciańska 1, tel. 91 482-16-97 (niedz.)
Od godz. 99 do godz. 15, GEMINI, ul. Wyszyńskiego 2, tel. 91 434-19-54 (niedz.)
Od godz. 10 do godz. 15, ZDROWIE, ul. Zawadzkiego 141, tel. 91 439-09-30 (niedz.)
Od godz. 8 do godz. 22, MELISA, ul. Szafera 192, tel. 91 439-34-09 (sob.-niedz.)
Od godz. 8 do godz. 24, CEFARM 36,6, ul. Więckowskiego 1-2, tel. 91 434-26-27 (sob.-niedz.)
CAŁĄ DOBĘ, DOM LEKÓW, al. Wyzwolenia 10, tel. 91 433-73-40 (sob.-niedz.)
DYŻUR NOCNY PRAWOBRZEŻE
Od godz. 22 do godz. 8, CENTRUM ZDROWIA, ul. Emilii Gierczak 32A, tel. 91 402-30-14 (sob.)
Od godz. 22 do godz. 8, CENTRUM ZDROWIA, ul. Nałkowskiej 8/U7, tel. 91 351-44-84 (niedz.)

Szpital

Szpital Dobre, ul. Mączna 4, 91 88 06 200 - centrala,
91 88 06 110 - izba przyjęć ogólna,
91 88 06 013 - SOR dla dzieci
Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 PUM - ul. Unii Lubelskiej 1, tel. 91 425 30 00.

Przychodnie

SPS ZOZ Szpital „ZDROJE”, ul. Mączna 4, tel. 91-880-63-89;
SP Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Broniewskiego 2, tel. 91-813-93-74, 91-813-93-75;
Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy, ul. Bolesława Śmiałego 33, tel. 91-434-91-00;
NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej, ul. Kadłubka 10-11, tel. 91-422-84-45

Telefony alarmowe

112 - numer alarmowy z telefonu komórkowego
998 - Straż Pożarna
999; 91 423 03 02 - Pogotowie Ratunkowe
986 - Straż Miejska
997 policja

83 lata na karku, 220 kilo na sztandze

Mirosław Dragon
mdragon@polskapress.pl



Ludzie

Nie sztuka być młodym, sztuką jest być świetnym starym! - powtarza Jerzy Krzciuk, atleta z Kluczborka, który jest w tej dyscyplinie mistrzem. Mimo dziewiętego krzyżyka kaloryfer na jego brzuchu robi wrażenie,

Jak to dobrze, że nie trzeba umrzeć, aby zostać legendą! - komentuje żartobliwie kulturysta senior i król morsów w jednej osobie. Liczne rekordy Jerzego Krzciuka wpisywane są od lat do Księgi Polskich Rekordów i Osobliwości. W sumie pan Jerzy pobił już ponad 70 takich rekordów, z czego dziesięć po ukończeniu osiemdziesiątki,

Kolejny rekord machnął w Święto Niepodległości. Tym razem wziął 220-kilogramową sztangę i w obecności sędziów zrobił z nią 20 pompek w zwisie tyłem. Oznacza to, że w niecałą minutę podniósł w sumie 4 tony i 400 kilogramów.

- Z powodu mojego wieku żona i lekarz próbowali wymusić na mnie, żebym skończył z kulturystyką i rekordami, ale nie umiem wytrzymać - mówi Jerzy Krzciuk. - Straszę mnie, że dostanę udaru, ale ja prędzej bym go dostał, gdybym nagle porzucił sport, któremu poświęciłem całe życie. Powiedziałem więc sobie: jedziemy z tym koksem!

Nieprzypadkowo swój kolejny rekord pobił 11 listopada. - Dedykowałem swój wyczyn mojemu wujkowi Adamowi Opalskiemu, który był wielkim patriotą - mówi Jerzy Krzciuk. - A daś Opalski uciekł z domu, kiedy miał 16 lat, żeby zaciągnąć się do Legionów Piłsudskiego. Zginął w 1920 roku podczas wojny polsko-bolszewickiej. Mój ojciec, Henryk Krzciuk należał do Armii Krajowej, w Katyniu zginął mój ojciec chrzestny Jan Mazurkiewicz, a wuj Henryk Kowalski walczył pod Monte Cassino; im chcę oddać hołd swoimi sportowymi rekordami.

Kolejnymi Jerzy Krzciuk wręcz sypie z rękawa. Wcześniej okazją był Dzień Seniora. Większość emerytów świętuje ten dzień kawą i tortem. Jerzy Krzciuk zamiast widelczyka i filiżanki wziął 80-kilogramo-



Jerzy Krzciuk: - Lekarze mówią, żebym z tym skończył, bo jeszcze dostanę udaru, ale ja prędzej bym go miał, gdybym nagle porzucił sport. Bo para jeszcze jest

wą sztangę i podrzucił ją sto razy w pół minuty.

Kulturysta senior z Kluczborka ma wiele zalet, ale na pewno nie jest nią słowność! Bo kilka lat temu podczas Dni Kluczborka obiecał żonie na scenie, że kończy z rekordami. Żeby nie musiała się już martwić, że sztanga go przygniecie. Zofia Krzciuk zagroziła wtedy publicznie małżonkowi, że jeśli nie dotrzyma obietnicy, to się z nim rozwiedzie. Świadcami tej obietnicy i groźby byli bracia Golcowie, ponieważ działo się tuż przed występem Golec uOrkiestry.

Brzmiało to wszystko nader poważnie, ale znajomi Krzciuków przyjęli te słowa z kpiarskim uśmiechem. Nie dowierzali i okazało się, że mieli rację. Bo ani Jerzy Krzciuk nie skończył z ekstremalnymi rekordami, ani pani Zofia się z mężem nie rozwiodła.

- Po cichu przyznam się, że mnie tak naprawdę rajuje te jego rekordy, chociaż za każdym razem boję się o zdrowie męża - mówi Zofia Krzciuk. - Nie chwaląc się, jeszcze kilka lat temu ja też robiłam 50 pompek w ciągu minuty, co udowodniłam na festynie w Kluczborku. Burmistrz aż się za głowę złapał!

- Naprawdę chciałem wtedy skończyć z karierą, ale jestem w takiej świetnej formie i mam taką parę, że szkoda tego mar-

nować! - mówi skruszony małżonek pani Zofii.

Podczas bicia rekordów kulturysta senior bierze na sztangę od 200 do nawet 300 kilogramów. Dla porównania: aktualny rekord świata w podnoszeniu ciężarów w tej kategorii wagowej wynosi 179 kg w rwaniu i 216 kg w podrzucie. Oczywiście, Jerzy Krzciuk nie rwie ani podrzuca sztangi. Kilku mężczyzn kładzie mu ją na udach, a on obciążony tym ciężarem wykonuje serię pompek w zwisie tyłem.

- Ale to wcale nie jest tak, że biję sobie te rekordy seriami, kiedy i jak mi się tylko podoba. Każda próba to wielka niewiadoma. Kiedy kładą mi te straszne ciężary, to po paru pompkach robi mi się ciemno przed oczami i te moje rekordy biję siłą woli i z pomocą pana Boga - mówi Jerzy Krzciuk. - A kiedy dopada mnie zwątpienie, że nie dam rady, to przypominam sobie mojego patrona, czyli świętego Jerzego. I myślę sobie wtedy, że skoro święty Jerzy pokonał smoka, to ja mogę pokonać chociaż 200- czy 300-kilogramową sztangę.

Rekordy kosztują mnóstwo wysiłku i pieniędzy
Jerzy Krzciuk seryjnie bije rekordy, ale nie są one wpisywane do Księgi Rekordów Guinnessa. Dlaczego? Ponieważ koszt takiej wpisu wynosi nawet do kilku

tysięcy złotych. A Jerzy Krzciuk bije nawet po kilka rekordów rocznie, więc na wpisanie ich nie wystarczyłoby mu emerytura.

Wszystkie rekordowe wyczyny króla kulturystów z Kluczborka wpisywane są za to do Księgi Polskich Rekordów i Osobliwości. Ustanowienie każdego nowego rekordu musi potwierdzić delegat Towarzystwa Kontroli Rekordów Niecodziennych.

Ciekawostką jest, że Polska jest trzecim państwem na świecie (po Japonii i USA), słyszącym z ustanawiania osobliwych rekordów.

- Jedni podziwiają Jerzego, inni śmieją się, że to wariat, ale nikt jeszcze jego rekordów nie pobił - podkreśla żona Zofia Krzciuk.

- Mogą się ze mnie śmiać, ale na całym świecie nie ma drugiego człowieka w kategorii wiekowej 80 plus, który podnosiłby takie ciężary czy to w pompkach, czy w martwym ciągu - podkreśla z dumą pan Jerzy.

Rekordy rekordami, ale najbardziej imponujące jest to, że mając 83 lata, dzięki sportowemu trybowi życia można mieć końskie zdrowie, kondycję sportowca, sylwetkę kulturysty i kaloryfer na brzuchu.

Każda kobieta po tylu latach małżeństwa chciałaby, żeby małżonek nie miał wielkiego brzucha i drugiego podbródka. Pani

Zofia ma męża z takim sześciopakiem na brzuchu, że zazdroszcza mu go wnuki

- Moje motto brzmi: „Nie sztuka być młodym, sztuką jest być świetnie starym” - mówi 83-letni atleta z Kluczborka.

Szybki rekord na żywo w TV

Kiedy trzy lata temu do Kluczborka przyjechała ekipa z programu Dzień Dobry TVN, Jerzy Krzciuk na potrzeby wejścia na żywo w telewizji śniadaniowej machnął szybki rekord: 100 powtórzeń ze 100-kilogramową sztangą.

- Dla mnie to tylko rozgrzewka - zaznaczył od razu osiemdziesięcioletni kulturysta. Wyjaśnił też, dlaczego nie będzie się już porwał na sztangę ważącą powyżej 300 kilogramów. - Głównie dlatego, że asystenci nie potrafią jej podnieść, żeby mi ją podać - wyjaśnił Jerzy Krzciuk.

Krzciukowie wystąpili także w telewizyjnym show „Mam talent”. Pan Jerzy robił pompki z 60-kilogramową sztangą, a pani Zofia śpiewała piosenkę o „gangu wolontariuszek z Kluczborka”. Agnieszka Chylińska była nimi zachwycona i głosiła na „tak”. Niestety, pozostali jurorzy, Małgorzata Foremniak i Agustin Egurrola, byli na „nie”.

- Proszę nas zrozumieć, to jest show telewizyjne. Gdyby pan Jerzy rzucił się do wody, a pani Zo-

fia pływała w bikini, to może całe jury byłoby na tak - usprawiedliwiała się Agnieszka Chylińska. - Uwielbiam was jako ludzi, podziwiam waszą miłość. Pan jest absolutnym tytanem, chłopcy młodszy o wiele lat mogliby się przy panu tylko wstydzić.

Recepta na dziarską starość

Krzciukowie są małżeństwem już od 61 lat i jak lubią podkreślać, razem mają już 164 lata.

83 lata na karku i wielka krzepa oraz kaloryfer z mięśni na brzuchu - Jerzy Krzciuk oczywiście najczęściej pytany jest o receptę na młodzieńczą kondycję mimo słusznego wieku. Na takie pytanie odpowiada, że recepta jest bardzo prosta: zdrowy tryb życia i dużo sportu. Codziennie ćwiczy mięśnie brzucha, a co drugi dzień przez dwie godziny trenuje na siłowni.

- Nie tylko regularnie ćwiczę, ale także zdrowo się odżywiam, dużo śpię, a także dbam o wypoczynek po wysiłku - zdradza Jerzy Krzciuk.

Sport uprawia wyczynowo od 66 lat. Zaczynał w 1955 roku jako piłkarz Sparty Kluczbork. W 1958 roku został bokserem w kluczborskim Kolejarzu. Później uprawiał kulturystykę i podnoszenie ciężarów w Tęczy Kluczbork (w latach 1964-65 był dwukrotnym mistrzem województwa polskiego). Trenował też strzelectwo w klubie LOK Kluczbork (został mistrzem województwa w 1978 r. oraz zajął 5. miejsce w mistrzostwach Polski).

W Kluczborku pan Jerzy był pierwszym miłośnikiem morsowania. Morsem został w Nowy Rok w 2000 roku, miał wtedy 61 lat. W łodowatej wodzie przez 20 lat spędził - jak dokładnie wyliczył - 561 godzin. To ponad 23 dni, rozłożonych na prawie 3 tysiące zimowych kąpiei.

W sezonie zimowym co tydzień król morsów kąpie się w zalewie kluczborskim.

- Teraz morsuję już amatorско, nie wyczynowo - zastrzega Jerzy Krzciuk.

Bo jeszcze niedawno jego rekordy morsowe także trafiły do Księgi Polskich Rekordów i Osobliwości! Jednym z rekordowych wyczynów była ponad 25-minutowa kąpiel przy temperaturze minus 8 stopni C.

Jerzy Krzciuk jest niezwykłym człowiekiem również z tego powodu, że urodziny świętuje dwa razy w roku. Oficjalnie 1 stycznia, a nieoficjalnie 25 listopada. W dowodzie osobistym wpisano mu wprawdzie jako datę urodzenia 1 stycznia 1939 r., ale rodzice powiedzieli mu, że tak naprawdę przyszedł na świat 25 listopada 1938 r.

- Ludzie mówią, że 80 lat to starość i niemoc. Ja - dzięki łasce Bożej - udowadniam, że to tylko cyfra - podkreśla Jerzy Krzciuk.

Niedawno kulturysta i królowi morsów z Kluczborka stuknęło zatem dokładnie 83 lata. Gdzie świętował swoje urodziny? To oczywiście: na siłowni! ©©

Drobne

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

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

REKLAMA

1010379429

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

**Najchętniej wybierane biuro
nieruchomości**

zapraszamy Kupujących i Sprzedających

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



2 pokoje, ciepłociąg, balkon
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 269 000,-



64 m², balkon, I piętro
SZYBKIE WYDANIE
rej. Jagoszewskiego 359 000,-



Lokal handlowo-usługowy
wejście od ulicy Zwycięstwa
do negocjacji 469 000,-

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ Franciszkańska 660-063-729.

MIESZKANIA - WYNAJME

WYNAJME kawalerkę, ok 20m². Tanio.

Tel. 692186295

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA POŁCZYŃ

ZDRÓJ / SPRZEDAM 602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę



94 340 11 14

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00



prenumerata.gdp@polskapress.pl

GŁOS
POMORZA

prenumerata.gp24.pl

prenumerata.gp24.pl

Policja sprawdza dwa sygnały

Wracamy do sprawy

Toruńska policja sprawdza sygnały, które dotarły po emisji Magazynu Kryminalnego 997 nagranych w Obrowie. Jest szansa na ustalenie tożsamości kobiety, której szczątki w 2009 roku znaleziono w lesie w tej miejscowości. Śledczy bez cienia wątpliwości stwierdzili, że ofiara została zamordowana ciosami zadawanymi najprawdopodobniej nożem. Nieśmety, dotąd nie udało się wyjaśnić, kim była zabita. A bez tego trudno szukać człowieka, który pozbawił ją życia.

Materiał nagrany w Toruniu i Obrowie wyemitowany został w TVP 1 16 grudnia.

Nowe tropy

Szymon Wochal, dziennikarz magazynu 997 na podstawie materiałów policji, prokuratury i informacji od świadków opowiedział historię kobiety, która od 12 lat pozostaje NN. Spoczywa w bezimiennym grobie, pochowana na koszt gminy na obrowskim cmentarzu.

- Pojawiło się kilka tropów. Wszystko przekazaliśmy policji w Toruniu. Na razie jednak trzeba poczekać na jakieś konkretne. Czasami po kilku miesiącach odzywają się świadkowie więc bądźmy dobrej myśli - mówi nam Szymon Wochal.

Te tropy prowadzą w dwa miejsca - w okolicy Aleksandrowa Kujawskiego i w okolicy Łodzi.

- Sprawdzamy w tej chwili dwie informacje od widzów pod kątem ustalenia tożsamości tej kobiety - wyjaśnia Wioletta Dąbrowska z toruńskiej policji. - Pierwszy dotyczy dziewczyny z okolic Aleksandrowa Kujawskiego, która zaginęła w 1999 roku mając wówczas 17 lat. W drugim chodzi o kobietę spod Łodzi, która zniknęła w styczniu 2009 roku. Była wtedy w wieku 35 lat.

Ubrania były krajowe

Przypomnijmy, że tajemnicze szczątki w lesie w Obrowie 8 lipca 2009 roku znalazła rodzina, która wybrała się tam na spacer. Zobaczyli leżącą na mchu czaszkę, a w wykrocie obok resztę ciała zapakowaną w foliowy worek. Ciało kobiety



FOT. POLICJA

Tak - według policyjnych specjalistów - mogła wyglądać kobieta, której szczątki odnaleziono w Obrowie

było skrępowane sznurem i zielonym kablem. To wskazywało jednoznacznie, że kobieta nie zmarła w sposób naturalny. Dziś już wiadomo, że życia pozbawiły ją ciosy zadane ostrym narzędziem, najprawdopodobniej nożem.

- W chwili ujawnienia szczątki ubrane były w spodnie koloru ciemnego bez kieszeni z metką z napisem „Nowy Styl” i „Barbara” w pasie 72 cm. Rozszerzane przy nogawkach typu „dzwony”, pasek z materiału skóropodobnego, bluzka koloru czerwonego z szerokim wycięciem przy szyi o rękawach 3, skarpety koloru jasnego z napisem koloru czarnego Adidas. Bielizna - majtki koloru prawdopodobnie jasnego ze srebrnymi cętkami w kształcie motyla - informowała toruńska policja.

Sprawdzono także, skąd pochodziła odzież kobiety. Okazało się, że rzeczy są krajowej produkcji. Spodnie były sprzedawane, między innymi w Centrum Handlowym „Ptak” pod Łodzią, gdzie zaopatrują się mniejsze sklepy odzieżowe, ale również i osoby prywatne.

Szczegółowy opis odnalezionych szczątków, toruńska policja publikowała w 2009 roku. Wynika z niego, że kolor włosów określono jako „jasno pigmentowane”, czyli włosy mogły być jasne, blond ewentualnie farbowane na ten kolor. Na-

leży zaznaczyć, że fryzura, która jest na wizerunku, nie musiała tak wyglądać. Włosy mogły być długie lub krótkie. Twarz średnio szeroka i pociągła o zarysie owalu, czoło średnio wysokie, wąskie, oczy dość duże, średnio szeroko rozstawione, koniec nosa ustawiony poziomo, usta średnio długie, dość grube i wydłużone, wargi górna lekko uwypuklona, bruzda wargowo-bródkowa dobrze oznaczona, bródka owalna, zaokrąglona u podstawy. Ofiara mogła mieć wystające zęby.

Policja prosi o kontakt

Jak w Magazynie Kryminalnym 997 wyjaśniała Agata Thannhäuser, antropolog sądowa, denatka miała bardzo charakterystyczne uzębienie, były braki w tym uzębieniu. Wiadomo, że braki powstały za życia kobiety, poprzez prawdopodobnie ekstrakcję zębów przez lekarza dentystę.

- Z drugiej strony mieliśmy ubytki próchnicowe oraz ślady po zabiegach leczniczych stomatologicznych, czyli wypełnienia stomatologiczne - dodała biegła.

Wszyscy, którzy mogą pomóc w ustaleniu tożsamości zamordowanej kobiety, proszeni są o kontakt z policją, która zapewni anonimowość.

© ©

Justyna Wojciechowska-Narloch

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymańczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl,
tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© © - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniactwa

Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC
Polskie Badania Czyniactwa

BALAJA
KARTY WIZYTOWE
WYDZIAŁ JĘZYKÓW I LINGWISTYKI

**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
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheniński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Wyścig Kamila Stocha z czasem. Szansa na start na igrzyskach w Pekinie jest całkiem spora

Daniel Ludwiński

daniel.ludwinski@polskapress.pl



Skoki narciarskie

Na trzy tygodnie przed igrzyskami w Pekinie Kamil Stoch ma zerwaną torebkę stawową i nie może skakać. Mimo to doktor Aleksander Winiarski, lekarz naszej kadry, uspokaja i twierdzi, że nadzieja na start Stocha w Chinach jest duża.

Przypomnijmy: do nieszczęśliwego zdarzenia doszło podczas rozgrzewki w Zakopanem, gdy trzykrotny mistrz olimpijski chciał podać piłkę kolegom grającym w siatkę. W czwartek Stoch unaoczniał kibicom skalę problemu, publikując w mediach społecznościowych zdjęcie swojej nogi. „Kolorki wyszły dziś, a nie za 4-5 dni” - napisał o siniakach.

- Kamil ma zlecone zabiegi fizykoterapeutyczne, mające na celu głównie zmniejszenie obrzęku - powiedział nam



FOT. AN DRZEJ/ANAS

Kamil Stoch brał udział we wszystkich zimowych igrzyskach olimpijskich od 2006 roku. Pekin ma być dla niego już piątym występem - tyle razy na IO nie startował żaden polski skoczek

Aleksander Winiarski, lekarz polskich skoczków. - Ma unieruchomiony staw skokowy, który czasowo jest uruchamiany do ćwiczeń. Po serii takich zabiegów, jak już obrzęk zejdzie, najprawdopodobniej zrobimy rezonans magne-

tyczny, żeby dokładnie ocenić, które struktury i w jakim stopniu zostały uszkodzone. To wszystko nastąpi po weekendzie. Teraz nie ma sensu tego robić, bo gdy obrzęk jest duży, obraz zawsze jest trochę zamazany.

Stoch nie skacze w weekend w Zakopanem i zapewne opuści także kolejne konkursy Pucharu Świata, które w styczniu odbędą się jeszcze w Titisee-Neustadt i Willingen. Pucharowe starty nie mają już jednak teraz tak naprawdę żadnego

znaczenia, gdyż sezon mogą uratować Stochowi tylko igrzyska. Wiele kibiców martwi się, że kontuzja uniemożliwi mu start w Pekinie, ale zdaniem doktora Winiarskiego takie obawy raczej nie są konieczne.

- Jest duża nadzieja, że do igrzysk wyprowadzimy sytuację na prostą i Kamil będzie w stanie wystartować - uważa lekarz skoczków. - Tak przynajmniej sędzę, choć oczywiście zawsze mogę się mylić i proszę nie traktować moich słów jako czegoś pewnego. Natomiast szansa jest, bo tego typu urazy, przy bardzo intensywnej fizykoterapii i regeneracji, goją się dosyć szybko. Pamiętajmy też, że but skokowy działa trochę jak stabilizator, więc nie powinno być większego ryzyka, że skok na nartach spowoduje nowe uszkodzenie stawu skokowego. Gorzej może być poza skocznią, w trakcie innych treningów, ale razem z trenerami będziemy wszystko konsultować i dobierać takie ćwiczenia, by staw skokowy Kamila był możliwie jak najmniej narażony na nowe mikrourazy.

Skład po Zakopanem

W poniedziałek mamy poznać skład reprezentacji naszych skoczków na igrzyska w Pekinie. Stoch zapewne się w nim znajdzie; gdyby w kolejnych dniach okazało się, że rehabilitacja nie przynosi efektów, teoretycznie możliwe będzie jeszcze dokonanie zmiany.

- Decyzja zapadnie po weekendzie. Kamil jest oczywiście cały czas brany pod uwagę. Jak dostaniemy wyniki od trenera, to jako zarząd PZN będziemy podejmowali decyzję w sprawie zatwierdzenia składu, akceptując go lub odrzucając - powiedział Jan Winkiel, sekretarz generalny PZN.

W sobotę i niedzielę o g. 16 w Zakopanem odbędą się dwa konkursy PŚ: drużynowy i indywidualny. We wczorajszych kwalifikacjach prócz Stocha zabrakło Dawida Kubackiego - jednego z dwóch skoczków, u których wcześniej stwierdzono dodatni wynik testu na koronawirusa. Kolejne testy u Pawła Wąska dały już wyniki negatywne i zawodnik został jednak dopuszczony do startu. ©P

Nawałka blisko, coraz bliżej. Pytanie, kiedy prezentacja?

Piłka nożna

Adam Godlewski

redakcja@polskapress.pl

W czwartkową noc w Regent Warsaw Hotel doszło do pierwszego spotkania prezesa PZPN Cezarego Kuleszy z Adamem Nawałką. W piątkowe przedpołudnie odbyła się dogrywka w negocjacjach. Wiele wskazuje, że nazwisko nowego (choć w tym przypadku także starego) selekcjonera nie jest już tajemnicą.

Od momentu ucieczki Paulo Sousy ze stanowiska selekcjonera reprezentacji Polski to właśnie Nawałka był uznawany za głównego faworyta do przejęcia tej posady. Z naszych ustaleń wynika, że w zasadzie nie ma już powodów, aby odwlekać ogłoszenie powrotu do drużyny narodowej trenera, który pracował z białoczerwonymi w latach 2013-2018. Wedle dobrze zwykle poinformowanych źródeł prezentacja nowego selekcjonera mogłaby się odbyć nawet dziś.

W czwartek po godzinie 18.30 Nawałka wrócił z wakacji na Malediwach i od razu z lotniska udał się na ulicę Belwederską. Spotkanie przeciągnęło

się prawie do północy, a w każdym razie o tej porze pracę zakończyli pracownicy PZPN. Kulesza zaprosił gościa do swego apartamentu i tam odbyły się decydujące - jak wszystko wskazuje - negocjacje.

„Porządku” w hotelowym lobby pilnowali natomiast dyrektorzy związku, z szefem biura zarządu - Piotrem Szefere - na czele, którzy opuścili dawny Hyatt (ulubioną - o czym nie wszyscy wiedzą - bazę Nawałki w czasach pierwszej kadencji) tuż po północy.

Podobno Kulesza z Nawałką planowali spotkanie na piątek (tak wynikało z przecieków medialnych), negocjacje zostały jednak przyspieszone. Po prawdzie, trudno jednak w to uwierzyć, zważywszy, jak sprawnie zorganizowany był nocny mityng.

Zresztą, pierwsze pogłoski na temat kontaktu (jeszcze wówczas nieformalnego) prezesa PZPN z byłym selekcjonerem pojawiły się... przed Bożym Narodzeniem, czyli przed rejteradą Sousy, o czym informowaliśmy jako pierwsi. Nazwisko Nawałki pojawiło się w publicznym przekazie - w kontekście powrotu do kadry - już 26 grudnia.

Tuż przed Sylwestrem ruszył jednak oficjalny casting,



FOT. BARTEK SYTA

Negocjacyjna pozycja Nawałki była mocniejsza niż innych kandydatów z uwagi na barażowe okoliczności nominacji...

Zgłosiło się kilkunastu kandydatów, a Fabio Cannavaro po fatygował się nawet do warszawskiego hotelu Regent na rozmowy z szefem polskiej federacji piłkarskiej.

Od początku jednak festiwal zagranicznych - i kilku polskich - kandydatur wyglądał na grę

pozorów i mylenie tropów. Szybko bowiem do mediów wyciekła spekulacja, że Łukasz Piszczek idealnie nadaje się na asystenta selekcjonera. Tyle że nie obcokrajowca, a właśnie Nawałki.

Z kręgów zbliżonych do prezesa PZPN można było się do-

wiedzieć, że Kulesza zaplanował konsultacje z zawodnikami - Robertem Lewandowskim, Grzegorzem Krychowiakiem, Kamilem Glikiem oraz Piotrem Zielińskim, którzy mają reprezentować wszystkie frakcje w narodowej kadrze. A później, że liderzy drużyny narodowej mieli (niemal) jednogłośnie opowiedzieć się za szkoleniowcem, z którym osiągnęli ćwierćfinał Euro 2016 we Francji.

Pozycja Nawałki była mocniejsza niż innych pretendentów także z uwagi na barażowe okoliczności nominacji, której zatwierdzenie prezesa Kulesza zapowiedział najpóźniej do 19 stycznia. Do marcowej konfrontacji z Rosją (i późniejszego ewentualnego finału dogrywki o mundial w Katarze) zostało przecież niespełna dwa i pół miesiąca. I trzy... jednostki treningowe. Zaledwie! Dlatego logika podpowiada, że drużynę narodową powinien przejąć ktoś, kto pracował już z kadrą, zna jej kluczowych zawodników i na marszu wejdzie w buty po Sousie. Kogoś lepiej spełniającego te kryteria od Nawałki po prostu nie ma.

Późnowieczorne czwartkowe spotkanie Kuleszy z Nawałką nie było więc żadnym zaskoczeniem. Już w po-

przednią sobotę w wywiadzie udzielonym stacji Viaplay prezes PZPN publicznie zapowiedział, że spotka się z byłym selekcjonerem, gdy tylko ten wróci z urlopu. 64-letni szkoleniowiec znany jest zresztą nie tylko z dbałości o najdrobniejsze nawet detale, ale także z tego, że podczas oficjalnych konferencji ludzi błyszcze... naturalną opalenizną. A temu pobyt na Malediwach z pewnością posłużył.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że w 2013 roku ogłoszenie nazwiska Nawałki zostało przyspieszone o kilka dni - z uwagi na medialne przecieki. Tym razem także nie udało się zachować spotkania prezesa Kuleszy z głównym kandydatem w tajemnicy. Zatem...

Nasze źródła podają, że tym razem (zadaniowy) kontrakt selekcjonera ma być wyższy niż podczas pierwszej kadencji (ale niższy niż Sousy, który zarabiał 75 tysięcy euro miesięcznie). Podobno negocjacje toczyły się - były pewne rozbieżności - na pułapie 200-250 tysięcy miesięcznie, czyli na poziomie wynagrodzenia, jakie (mniej więcej) miała w pewnym momencie zaproponować Markowi Papszunowi Legia Warszawa.

Czterech naszych wojowników gotowych na wojnę w KSW

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl



Sporty walki / MMA

Nie pięciu, a czterech zawodników Berserker's Team Szczecin obejrzymy podczas gali KSW 66, która w sobotę odbędzie w hali Netto Arena. Niemal w ostatniej chwili z imprezy wypadł z powodów zdrowotnych Tomasz Romanowski. Nowego rywala dostał Wojciech Janusz.

Na czwartkowym spotkaniu z dziennikarzami Tomasz Romanowski zgłaszał problemy zdrowotne. Już wówczas wiedział, że będzie miał problem ze zbijaniem wagi. Wydawało się, że do walki dojdzie do skutku, bo delikatnie zmieniono nawet limit wagowy starcia Romanowski - Krystian Kaszubowski. W piątek federacja KSW potwierdziła, że Romanowski ze względu na chorobę musiał wycofać się z gali w Szczecinie. Zamiast Berserker'a w sobotę do klatki wejdzie 28-letni Robert Maciejowski. Podopieczny Andrzeja Grzebyka wygrał w karierze pięć starć, a na KSW pojawi się po dwóch zwycięstwach z rzędu.

O mały włos z karty walk nie wypadł także pojedynek innego zawodnika Berserker's Team Szczecin, Wojciecha Janusza. Najpierw z walki wypadł mu rywal Przemysław Dzwoniarek, później nowy przeciwnik zza granicy miał problemy z przybyciem do naszego kraju, aż w piątek rano przedstawiono właściwego rywala Janusza. Szczecinianin zmierzy się z Damianem Skarżyńskim. 33-latek z Wągrowca ma na koncie osiem pojedynków, z których wygrał



Mamy jednego mistrza z regionu w KSW, Tomasza Narkuna

pięć. Trzy z tych pojedynków reprezentant Colosseum Wągrowiec i Chackmat Poznań zakończył przed czasem.

Jednak jako pierwszy ze szczecińskich zawodników do klatki KSW wejdzie Gracjan Szadziński. Stanie do walki z Francesco Moricą. Szadziński (bilans walk 8-4, 6 KO) swojego czasu uchodził za spory talent w polskim MMA (mieszane sztuki walki), ale jego kariera nie nabrała zbyt dużego rozpędu. Dla federacji KSW powalczy po raz szósty. Wygrał z Maciejem Kazieczką oraz Paulem Redmondem, przegrał w z Kamilem Szymuszowskim, Marianem Ziółkowskim oraz Arturem Sowińskim. W przygotowanym ostatnio rankingu poszczególnych wag przez KSW,

Szadzińskiego nie ma w najlepszej piątce. Mistrzem kategorii do 70 kg jest Marian Ziółkowski, który zaprezentuje się w Szczecinie w walce wieczoru. Rywal Szadzińskiego to Włoch. Moricca dysponuje rekordem 9-5-1 (2 KO), a walka odbędzie się w umownym limicie 73 kg. Dla zawodnika z południa Europy będzie to debiut w KSW. Moricca stoczył również wiele starć w kickboxingu, wygrał 14 z nich. Co ciekawe, Włoch nigdy nie został znokautowany.

Jako czwarty z Berserkerów w klatce zamelduje się Michał Materla. Szczecinianin już od prawie dwóch dekad występuje w MMA i jest jedną z legend KSW. Wrócił do tej federacji właśnie przed szczecińską

galą. Rywalem Materli (bilans walk 30-8, 10 KO, 13 sub) będzie Jason Radcliffe (17-8, 11 KO, 4 sub). Anglik jamajskiego pochodzenia dwukrotnie walczył już dla KSW. Wypunktował Antoniego Chmielewskiego, a ostatnio pokonał Alberta Odzimekowskiego. „The Assassin”, bo taki przydomek nosi rywal Materli, walczył w swojej karierze dla takich organizacji jak Bellator MMA czy Cage Warriors. Zawodnik z Londynu jest niezwykle niebezpieczny od pierwszych sekund pojedynku, czego dowodem może być aż 13 starć zakończonych w pierwszej rundzie.

Tomasz Narkun znów będzie bronił pasa mistrzowskiego w kategorii półciężkiej. Podczas gali KSW 66 zawodnik Berserker's Team Szczecin zmierzy się z Ibragimem Chuzhigaevem. Pochodzący ze Stargardu Tomasz Narkun (bilans pojedynków: 18-4, 3 KO, 14 Sub) w ostatnich siedmiu latach przegrał tylko dwukrotnie, z tym samym rywalem. Berserker wychodził z klatki pokonany tylko po ostatnich starciach z Philem De Friesem. Anglik, mistrz wagi ciężkiej, raz pokonał Narkuna na punkty, drugi raz w kwietniu 2020 roku) przegrał przez techniczny nokaut. To była ostatnia walka Narkuna, któremu zamarzyło się posiadanie dwóch pasów mistrzowskich jednocześnie. Został mu jeden - kategorii półciężkiej i to jego będzie bronił w sobotę w hali Netto Arena. Dla stargardzianina będzie to już szósta obrona pasa mistrzowskiego.

Rywal Narkuna, Ibragim Chuzhigaev, zwyciężył 11 z 12 ostatnich pojedynków. 30-latek z Groznego w tym czasie walczył dla ceniowej organizacji ACB/ACA, a także podczas Eagle Fighting Championship.



Kerron Johnson (z piłką) podczas swojej gry dla MKS Dąbrowy

Odwołany mecz Spójni i nowy gracz w zespole

Ekstraklasa koszykarzy

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

19. kolejka Energa Basket Ligi jest wyjątkowo pechowa. Z uwagi na zakażenia koronawirusem kilka spotkań tej serii gier zostało przełożonych. Ten los spotkał m.in. PGE Spójnię Stargard.

W ostatnich tygodniach koronawirus może nie zatrzymał rozgrywek Energa Basket Ligi, ale sprawił, że liga mocno straciła na atrakcyjności. Odwołane spotkania, spore braki w składach, co niesie ze sobą nierówną walkę na parkiecie. W ostatnim meczu King Szczecin mógł skorzystać tylko z siedmiu zawodników i przegrał swój mecz z Zastalem w Zielonej Górze.

Przez zakażenia wirusem w różnych zespołach z 19. kolejki odwołano już trzy spotkania.

Nie dojdzie więc do skutku mecz PGE Spójni Stargard z Legią Warszawa. W zespole ze stolicy Polski pojawiły się przypadki koronawirusa i postanowiono nie przeprowadzać zawodów. Drużyna trenera Marka Łukomskiego ma więc wolne od ligowych spotkań aż do 21 stycznia i meczu domowego

z Twardymi Piernikami Toruń.

Spójnia zajmuje 10. miejsce w tabeli Energa Basket Ligi i poprawić tę pozycję ma m.in. nowy gracz w zespole trenera Marka Łukomskiego. Stargardzki klub potwierdził sprowadzenie Kerrona Johnsona. To doświadczony gracz znany już w Polsce. W sezonie 2016/17 występował w zespole MKS Dąbrowa Górnicza. Notował wówczas średnie na poziomie 14,2 punktu i 4,2 asysty na mecz. Po sezonie spędzonym w Polsce, rozgrywający przeniósł się do Niemiec. Grał również w Nowej Zelandii, Włoszech, Izraelu oraz Rumunii. W ostatnim sezonie grał w Rosji. Dla BC Enisey Krasnojarsk w 19 meczach notował 6,9 pkt i 3,8 asysty na spotkanie. Z kolei do Stargardu trafił prosto z Niemiec. W ekipie s.Oliver Wurzburg grał wspólnie ze szczecinianinem Tomaszem Giełą.

- To pełen profesjonalista, żadnego złego słowa nie mogę powiedzieć o nim - mówi o nowym koszykarzu Spójni, Tomasz Giełło. - Chce pracować dla drużyny, zawsze wcześniej pojawia się w hali, by się przygotować do treningu. Ułożony jest także w sprawach pozaboiskowych.

©

Inwestycja Pogoni w przyszłość. 30 piłkarzy w kadrze na obóz w Turcji

Piłkarz nożny

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

18-letni młodzieżowy reprezentant Iranu Yadegar Rostami w środę podpisał umowę z Pogonią Szczecin, ale będzie na razie występował w trzecioliigowym zespole rezerw.

- Czuję ogromną radość, że mogłem trafić do europejskiego klubu, jednego z najlepszych w Polsce. Mam w sobie dużo motywacji, by rozwijać się piłkarsko i walczyć o najwyższe cele - mówi Yadegar Rostami.

Rostami jest wychowankiem irańskiej KIA Football Academy i gra w młodzieżowych reprezentacjach tego kraju.

- Jesteśmy zadowoleni, że udało nam się dopiąć ten transfer pod kątem formalnym. Dla nas to duży skok w świat, bo Pogoń staje się marką już nie tylko europejską. Mam nadzieję, że Yadegar pokaże swój potencjał i będziemy mieli z niego dużo pożytku - mówi Patryk Dąbrowski, skaut Pogoni.

Rostami do Szczecina przybył już jesienią, ale ze względów formalnych nie mógł być zgłoszony do gry. Trenował z drugim

zespołem. - Na początku czułem tęsknotę za domem, za rodziną. Treningi w Pogoni bardzo wiele mi jednak dały. Po tych kilku miesiącach czuję, że jestem w gronie dobrych ludzi, którzy pomogą mi w rozwoju - mówi Rostami. - Sztab szkoleniowy jest świetny, wszyscy ludzie bardzo pomocni. Warunki do trenowania też są niesamowite. Gdy przyjeżdżałem do Szczecina, nie do końca wiedziałem, co mnie tutaj czeka. Pierwsze wrażenie było znakomite.

- Jakość czysto piłkarską ma bardzo wysoką. Bardzo dobrze radzi sobie w naszej drużynie -

pozytywnie ocenia Paweł Ozga, trener Pogoni II. Co ważniejsze - Pogoń chce tym transferem rozpocząć mocniejszą współpracę z KIA Football Academy.

- Nawiazaliśmy bardzo fajny kontakt. Myślę, że obie strony mogą czerpać z tej współpracy wymierne korzyści. Bardzo byśmy chcieli, żeby następne roczniki przyjeżdżały raz do roku do Szczecina - poznać miasto, obejrzeć akademię, ale również zagrać sparing z naszymi zawodnikami - uważa Dąbrowski.

Szefem KIA FA jest Mehdi Mahdavia - przed laty najbardziej znany zawodnik Iranu

i były gracz klubów Bundesligi.

- Cieszymy się, że Mehdi obdarzył nas zaufaniem. Fakt, że pierwszy wychowanek jego akademii trafia akurat do Szczecina to dla nas duże wyróżnienie - uważa Dariusz Adamczuk, szef szczecińskiej akademii.

W czwartek Portowcy wyruszyli przez Berlin i Antalyę do Belek. W tej tureckiej miejscowości przebywać będą do 23 stycznia. Podczas zgrupowania Pogoń zagra sparingi ze szwajcarskim FC Zurich, ukraińską Zorią Ługańsk i austriackim Rapidem Wiedeń. W kadrze jest 30 zawodników, w tym nowi Va-

han Bichakhchyan, Bartoszek Klebaniuk i Kacper Kostorz. Brakuje rekonwalescentów - Gorgona i Smolińskiego.

Kadra Pogoni na obóz

Bramkarze: Jakub Bursztyn, Bartoszek Klebaniuk, Dariusz Krzysztofek, Dante Stipica. **Obrony:** Jakub Bartkowski, Igor Łasicki, Mariusz Malec, Luis Mata, Hubert Matynia, Bartłomiej Mruk, Dawid Rezaeian, Paweł Stolarski, Konstantinos Triantafyllopoulos, Benedikt Zech. **Pomocnicy:** Vahan Bichakhchyan, Damian Dąbrowski, Kamil Drygas, Mariusz Fornalczyk, Kamil Grosicki, Sebastian Kowalczyk, Michał Kucharczyk, Rafał Kurzawa, Mateusz Łęgowski, Kacper Łukasik, Jean Carlos Silva, Maciej Żurawski. **Napastnicy:** Kacper Kostorz, Piotr Parzyśzek, Aron Stasiak, Luka Zahović.