

Marcin Brodowski Relacja na TikToka przy grobie babci? Eee, no nie wypada! **str. 2**



FOT.ARCHIWUM PRYWATNE

Nikt nie zwracał uwagi na Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu – str. 8

POD PARAGRAFEM

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Czwartek
30.10.2025

Nr 253 (5710)
Nakład: 4.760 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

SPORT

Puchar Polski: Świt i Flota przepadły, dziś wielka szansa Pogoni na rewanż z Legią **str. 16**



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

TRADYCJA

RUCH PRZED CMENTARZEM MNIEJSZY NIŻ ZWYKLE

Przygotowania przed Wszystkimi Świętymi

Bogna Skarul
Szczecin

Polacy 1 listopada przychodzą na groby swoich bliskich od prawie 150 lat. Prawie zawsze z chryzantemami i świecami. To dzień, w którym wspomina się zmarłych, oddaje im hołd i wspólnie celebrować pamięć o nich.

Zapalone znicze na grobach to symbol pamięci i nadziei, a kwiaty z kolei przypominają o kruchości życia, ale też o miłości, wyrażają szacunek.

- Nie wyobrażam sobie, aby 1 listopada nie przyjść na grób mojego zmarłego trzy lata temu męża - mówi pani Basia. - Ale przychodzę na cmentarz zawsze dużo wcześniej, przynajmniej na tydzień przed Wszystkimi Świętymi. Porządkuję grób, upiększam, zbieram liście, dopiero na dwa trzy dni przed 1 listopada stawiam kwiaty. Przyznaje, że najczęściej chryzantemy.

- Lubię takie duże krzaki kwiatów - mówi. - Kupuję te białe chryzantemy, bo do wszystkiego pasują - tłumaczy. - I koniecznie białe znicze, bo nie lubię jak grób wygląda jak choinka z czerwonymi i zielonymi lampkami.

- Rzeczywiście najczęściej klienci kupują znicze białe - przyznaje sprzedawca sprzed cmentarza przy wejściu od ulicy Mieszka I. - Ale całkiem sporo osób decyduje się też na te zielone i żółte - dodaje.

Na jego stoisku wybór zniczy jest pokaźny. Najtańsze to te jednocześnie najmniejsze i kosztują 5 złotych za sztukę. Najdroższe są po 39 zł.

- Coraz więcej osób już nie kupuje zniczy, a same wkłady - mówi sprzedawca i jednocześnie pochwała taką postawę, bo jest ekologiczna i... Lżejsza. - Lżejsza, bo szkło dużo waży, a jak klienci kupują u mnie po 20 sztuk zniczy, to przecież jest co dźwigać.

Dariusz Olechno swoje stoisko z chryzantemami ma po drugiej stronie jezdni ul. Mieszka I, dosłownie na przeciwko wejścia. U niego bardzo duży krzak kwiatów kosztuje 40 zł, duży jest po 30 zł, a mniejsze po 20 zł.

- Jestem nie tylko sprzedawcą kwiatów, ale też ich hodowcą, producentem - mówi Dariusz Olechno. - Wiem, które są bardziej trwałe, które nie zwiędną po pierwszym nawet lekkim deszczu - dodaje i radzi, aby kupować chryzantemy z najmniejszymi kwiatami, bo te są najbardziej odporne na warunki pogodowe. - Te z dużymi kwiatami, takimi bombkami - są najmniej trwałe, chociaż uważane są za najbardziej szlachetne.

Radzi też wypytać sprzedawców jak kwiaty były hodowane, bo te które rosły tylko pod folią, są szczególnie wrażliwe i nawet mały deszcz czy wietrzyk może spowodować, że zwiędną.

- A ja swoje hoduję na polu, więc od „małego” u mnie kwiaty się hartują - podkreśla.

Jego żona Natalia, która pomaga mężowi na stoisku mówi, że szczecinianie najbardziej lubią białe chryzantemy. I o nie najczęściej pytają.

- Choć ostatnio polubili też czerwone i bordowe - dodaje.

Po drugiej stronie ulicy, tuż przy bramie wejściowej na cmentarz, już od początku tego tygodnia swoje stoiska otworzyli sprzedawcy detaliczni. Tu można kupić kwiaty o kilka złotych droższe niż u Dariusza Olechno.

- Kupuję kwiaty w hurtowni i zajmuję się sprzedażą tylko w okolicach Wszystkich Świętych - przyznaje właścicielka stoiska i od razu dodaje, że taką pracę zajmuje się tylko dorywczo.

©P

Więcej na str. 4



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Im drobniejsze kwiaty, tym bardziej wytrzymałe na temperaturę i wiatr. Najsłabsze - zdaniem hodowców - są wielkie kule

Rewolucja w szczecińskiej mieszkaniówce

Mniejsze bonifikaty za wykup mieszkania, inne zasady określające wartość użytkową nieruchomości - Szczecin przygotował nową politykę mieszkaniową. **str. 3**

Na razie nie ma informacji o redukcji obecności wojsk Stanów Zjednoczonych w Polsce **str. 6**

Były wiceminister z rządu PiS zatrzymany przez CBA. Miał się powoływać na wpływy **str. 6**

Już w piątek: Puls i Tygodnik Regionów

● O zwyczajach związanych ze śmiercią, pogrzebem i żałobą kultywowanych wśród arystokracji i ziemiaństwa w II połowie XIX wieku do 1939 roku

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

21 GRUDNIA POLSKA

1806
IV koalicja antyfrancuska: wojska napoleońskie zajęły pruską twierdzę Szczecin.
1813
Gen. Jan Henryk Dąbrowski został naczelnym wodzem wojsk polskich Księstwa Warszawskiego.
1950
Przeprowadzono wymianę pieniędzy w stosunku 1 nowy złoty = 100 starych złotych.
1951
Założono Polską Akademię Nauk.
1984
Ze zbiornika na Wiśle pod Włocławkiem wyłowiono ciało zamordowanego ks. Jerzego Popiełuszki.

ŚWIAT

1849
W Paryżu odbył się pogrzeb Fryderyka Chopina.
1888
Amerykanin John Loud opatentował pióro kulkowe.
1905
Cesarz Mikołaj II Romanow nadał pierwszą rosyjską konstytucję i powołał Dumę Państwową.
1925
Brytyjczyk John Logie Baird skonstruował pierwszy przekaznik telewizyjny.
1938
Stacja CBS wyemitowała słuchowisko Orsona Wellesa Wojna światów, które wywołało masową panikę wśród mieszkańców New Jersey, będących przekonanych o rozpoczęciu inwazji Marsjan.
1943
ZSRR, USA, Wielka Brytania i Chiny podpisały tzw. Deklarację Moskiewską. Dotyczyła utworzenia Organizacji Narodów Zjednoczonych (głosiła konieczność powołania organizacji dostępnej dla wszystkich krajów miłujących pokój i opartej na ich suwerennej równości, oraz stawiającej sobie za cel utrzymanie pokoju i bezpieczeństwa).
1963
Założono włoską firmę motoryzacyjną Lamborghini.
1972
Mieszkańcy w Berlinie Zachodnim 8-letni Turek Cengaver Katrancı podczas karmienia łabędzi wpadł do granicznej rzeki Sprewa i utonął nie doczekawszy pomocy. Jest uważany za jedną z ofiar Muru Berlińskiego.

Relacja na TikToka przy grobie babci? Nie wypada! I to nie tylko we Wszystkich Świętych

Robert Migdał
Rozmowa

z Marcinem Brodowskim, mistrzem świeckich ceremonii pogrzebowych

Cmentarz to jest miejsce wyjątkowe i nasze zachowanie w tym miejscu też powinno być wyjątkowe.

Na szczęście nasza świadomość, jeśli chodzi o podejście do tego miejsca, o szacunek do niego, jest bardzo wysoka.

W okolicach 1 listopada i w samym dniu Wszystkich Świętych na cmentarzach będą tłumy. Niektórzy odwiedzają groby bliskich tylko raz do roku, właśnie w tym okresie.

I warto wtedy pamiętać, że cmentarz jest miejscem wyjątkowym, miejscem, które jest wspólną przestrzenią. Tu spotykają się i różne pokolenia, i różne tradycje, i różne emocje. Nie zawsze na cmentarz przychodzą ludzie, którzy są wierzący lub są wyznawcami tej samej, jednej religii. Szanujemy to.

Słyszałem takie stwierdzenie, że „na cmentarzu zachowujmy się jak w kościele”. Przede wszystkim - cisza. Nie powinniśmy być głośno. Ludzie odwiedzający groby bliskich chcą móc się skupić, pomyśleć, wspominać, pomodlić. Nie możemy im przeszkadzać.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Marcin Brodowski: - cmentarz jest miejscem wyjątkowym. Tu spotykają się i różne pokolenia, i różne tradycje, i różne emocje.

Przed dniem Wszystkich Świętych - i w okolicy 1 listopada - trudno będzie taką całkowitą ciszę osiągnąć. Na cmentarzach będzie w tym czasie bardzo wielu odwiedzających: trzeba będzie wykonać jakieś prace porządkowe, wtedy na pewno nie będzie ciszy. Jednak 1 listopada i w Dzień Zaduszny powinniśmy już o nią zadbać. Jeśli rozmowa, to bardziej szept, ton głosu ściszony. Oczywiście nie trzeba przez cały czas zachowywać jakiejś niesamowitej powagi, bo do śmierci można też podchodzić w sposób pogodny, wesoły, więc jeśli pojawi się uśmiech, a nawet śmiech, to niech on raczej nie będzie głośny.

Rozmowy przy grobach odbywają się nie tylko twarzą w twarz. Wiele osób rozmawia też przez telefon - i to wcale nie w cichy sposób. Niektórzy też oglądają filmiki na smartfonie, słuchają muzyki...

To wykracza nie tylko poza zasady tzw. savoir-vivru cmentarnego, ale przede wszystkim poza zasady dobrego wychowania. Pamiętajmy, że cmentarz to jest miejsce szczególne, że nie jesteśmy na nim sami. Dookoła są ludzie - jedni chcą się pomodlić, drudzy spędzić trochę czasu ze swoimi myślami. Uważam, że absolutnie rozmowy telefoniczne mogą poczekać do czasu, kiedy będziemy już poza cmentarzem. Najlepiej też wyciszyć dźwięki w telefonie, żeby dzwonek nie hałasował i nie przeszkadzał innym.

Sporo osób chce przyjść na cmentarz ze zwierzętami.

Wydaje mi się, że jednak w tym dniu warto by było, żeby ten nasz piesek czy też kotek został w domu. Zwierzęta mogą się stresować na cmentarzu - obcy ludzie, obce zapachy - i mogą pokazać jakieś zachowania, których na co dzień się byśmy się po nich nie spodziewali. Przede wszystkim jednak powinniśmy przeczytać regulamin cmentarza - bo w wielu z nich jest napisane, że zwierzętom, na teren cmentarza wstęp jest wzbroniony.

1 listopada, przed nekropolią, przewijają się tłumy. To też okazja dla wielu handlarzy, żeby zarobić trochę grosza, nie tylko na zniczach i kwiatkach, ale i na jedzeniu. Przed bramami cmentarzy ustawiają się sprzedawcy hot dogów, waty cukrowej, popcornu.

Na zewnątrz można coś zjeść, posilić się, wypić coś ciepłego, ale jak wchodzimy na cmentarz, to tak, jakbyśmy wchodzili do świątyni, czyli jedzenie zostawiamy przed bramą. Nie wypada jeść i pić nad grobem. Tak samo nie powinno się palić papierosów przy grobie - po prostu dym może przeszkadzać innym. Ktoś czuje, że musi zapalić? Niech wyjdzie za mury cmentarza.

Nowe czasy, nowe zjawiska. W sieci pojawiają się relacje live z cmentarzy, nagrania wrzucane na Facebooka i TikToka, robienie zdjęć z grobami w tle.

Zależy, w jakim celu się to robi. Ja sam nagrywam filmiki na cmentarzu, które są prezentowane w sieci, ale one dotyczą pracy, którą wykonuję - mistrza świeckich ceremonii pogrzebowych. Ale relacje live znad grobu we Wszystkich Świętych, albo łączenie się wideo przez smartfona z innymi członkami rodziny i rozmawianie z cmentarza z kimś z drugiego końca globu - uważam, że należy unikać takich rzeczy. Można to zrobić po wyjściu za bramę.

Natomiast jeśli chcemy udokumentować ten czas, i to miejsce, i zrobimy sobie zdjęcie, to myślę, że nikomu to nie będzie przeszkadzało. Albo, gdyby ktoś chciał uwiecznić na zdjęciu ładnie przystrojony grób i wysłać to zdjęcie rodzinie, to nic złego się nie stanie. Nie dajmy się zwariować.

Na koniec chciałem Cię zapytać o tak zwaną modę cmentarną: bo niektórzy traktują wyjście na cmentarz - 1 listopada czy w Dzień Zaduszny - jak rewię mody. Czy jest jakiś taki dress code: jak się ubierać idąc na cmentarz, a jak nie?

W tradycji przyjęło się, że we Wszystkich Świętych trzeba ubrać się w sposób odświętny, tak jakbyśmy szli do kogoś w gości, bo tak naprawdę idziemy w gości - do naszych bliskich, którzy na tym cmentarzu są pochowani. Osobiście jestem zwolennikiem tego, żeby strój był stonowany, żeby kolory nie były rażące, żebyśmy się jakoś specjalnie z tego tłumy nie wyróżniali. Jeśli natomiast ktoś traktuje wyjście na cmentarz jak rewię mody, to uważam, że nie jest to do końca coś złego: bo ktoś specjalnie się tak ubiera właśnie po to, żeby podkreślić, że ten dzień jest dla niego wyjątkowy. Jeśli to nie jest strój jakiś wyzywający, czy z wulgarnymi napisami, to jak najbardziej bym tę granicę tolerancji delikatnie przesunął.

SENIORZY Z ZIELONEGO TARASU PRZYGOTOWALI STROIKI NA BEZIMIENNE GROBY

WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH
To była już czwarta odsłona akcji organizowanej przez podopiecznych Dziennego Domu Pogodna Jesień.

Zaczęło się kilka lat temu od porządkowania zaniedbanych grobów. Dziś seniorzy przygotowują też wiązanki. Seniorów do udziału w akcji przekonywać nie trzeba.

- Chętnie się angażują - mówi Magdalena Niżyńska, kierownik Dziennego Domu Pogodna Jesień „Senior+”. - Po pierwsze twórczo spędzają czas, po drugie mają świadomość, że robią coś ważnego.



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

nasz REGION

Mała rewolta w komunalce

Mariusz Parkitny
Szczecin

Mniejsze bonifikaty za wykup mieszkania, ale stopniowo zamiany mieszkań, nowe zasady określające wartość użytkową nieruchomości - Szczecin przygotował nową politykę mieszkaniową.

Wśród radni Szczecina po raz pierwszy pochylił się nad tymi dokumentami. Mieli sporo uwag. Sprawa jest poważna, bo dotyczy dużej części mieszkańców miasta.

Obecnie zasób mieszkaniowy Szczecina to 14 tys. lokali mieszkalnych. Zdecydowana większość (ponad 80 procent) podlega pod Zarząd Budynków i Lokali Komunalnych, pozostałe są w pieczy Szczecińskiego TBS. Z tej puli około 5 tys. mieszkań ma status zasobu docelowego czynszowego, co oznacza, że te lokale są wyłączone ze sprzedaży. Z roku na rok w wyniku sprzedaży lokali wielkość zasobu systematycznie się zmniejsza. Miasto chce mocno ograniczyć sprzedaż, ale nowe zasady nie mają dotyczyć wniosków złożonych przed wejściem nowych zasad w życie. To sama ma dotyczyć systematycznego zmniejszania bonifikat stosowanych przy zakupie mieszkania.

- Projekt uchwały zakłada, iż najemcy, którzy podpiszą swoje umowy najmu do czasu wejścia w życie nowej uchwały, będą mogli skorzystać z możliwości wykupu mieszkań wg zasad obowiązujących obecnie. Dotyczy to również wysokości bonifikat. Wystarczy, że złożą wniosek o wykup mieszkania do 30.06.2026 r. W tych przy-

padkach ich realizacja możliwa będzie po zadeklarowaniu gotowości wykupu - wyjaśnia Anna Sztokowska, zastępca prezydenta Szczecina.

W przypadku nieskorzystania przez najemców z prawa pierwszeństwa na przedstawionych przez gminę warunkach, sprawy będą zamykane, a ponowne wnioski rozpatrywane już w oparciu o nowe zasady. Dla wniosków składanych przez najemców lokali mieszkalnych od dnia 01.07.2026 r. przy ustalaniu bonifikat proponuje się utrzymanie kryterium okresu najmu, z jednoczesnym zmniejszeniem wysokości bonifikat przez kolejne 5 lat: o 10 punktów procentowych w stosunku do obecnie obowiązujących bonifikat w wysokości 95 i 85 procent; o 5 punktów procentowych w stosunku do bonifikat w wysokości 50 i 25 procent.

Zachowana ma zostać zasada pomniejszania bonifikat w przypadku istnienia zadłużenia lub umorzenia zaległości czynszowych, a także przy sprzedaży lokali wspólnych.

Zmianie ulegną również zasady polityki czynszowej oraz warunki obniżania czynszu wraz z punktacją określającą wartość użytkową lokali mieszkalnych. Nowe kryteria punktowe uwzględnią będą czynniki podwyższające i obniżające wartość użytkową lokali mieszkalnych, likwidacji ulegnie natomiast kryterium dotyczące usytuowania lokalu w budynku przy ciągu komunikacyjnym o silnym natężeniu ruchu.

Projekt uchwały ma stanąć prawdopodobnie na najbliższej sesji. Zacznie obowiązywać od lipca 2026 r.

POLICE

Trwają zapisy do XIII Biegu Mikołajkowego w Policach. Impreza odbędzie się 7 grudnia na stadionie OSiR w Policach. Do 1 listopada obowiązuje niższa cena za pakiet startowy. Dla najmłodszych przygotowano biegi na dystansach od 200 do 800 metrów. Dorośli uczestnicy będą mogli zmierzyć się na dystansach 5 km lub 10 km, spróbować sił w marszu Nordic Walking. Zajrzyj po szczegóły na gs24.pl. **JASZ**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Lepiej się zaszczepić. Rośnie liczba chorych na COVID-19

Leszek Wójcik
miejscowość

Od połowy września w Szczecinie powoli, ale systematycznie rośnie liczba zachorowań na COVID-19. Szczyt jest na początku listopada. Coraz trudniej dostać się do lekarza.

COVID-19 nie wzbudza już takich emocji, jak jeszcze kilka lat temu. Jest tylko jedną z kilku zakaźnych chorób, które dopadają nas w sezonie jesienno-zimowym, jak grypa, angina, rsv... Wymienione choroby mają podobne objawy, w związku z czym, trudno jest je odróżnić i dokładnie rozpoznać.

Zdaniem ekspertów, obecnie przebieg COVID-19 jest zazwyczaj łagodny, ale choroba szybciej się rozwija - czasem, wręcz z dnia na dzień ścina z nóg. Najczęściej jednak chorzy nie trafiają do szpitala - wystarczy wizyta u lekarza rodzinnego i kilkudniowa kwarantanna w domu.

W wielu szczecińskich przychodniach, od mniej więcej dwóch tygodni, nie dostaniemy się do lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej z dnia na dzień. W przychodni Lux-med się dowiedzieliśmy, że powód jest jeden: szczyt okresu infekcyjnego. Widać to w autobusach i tramwajach, w sklepach i w pracy. Wielu próbuje chorobę „przechodzić”. To



FOT. PIXABAY

COVID-19 nie jest już tak groźną chorobą jak jeszcze kilka lat temu

błąd. Obecna mutacja koronawirusa jest bardzo zaraźliwa - to dlatego tak szybko się rozprzestrzenia. Przeciętnie jeden zainfekowany może zarazić 6-7 osób. A że spośród chorych aż 3 proc. może być z powikłaniami, to im będzie większa liczba zakażeń, tym więcej pacjentów przejdzie chorobę ciężko.

Chcąc się zorientować w skali problemu, próbujemy się zarejestrować telefonicznie do kilku wybranych przychodni. Efekt? Trzeba się uzbroić w cierpliwość. Najczęściej numer jest zajęty. Czasami słyszymy też w słuchawce informację typu: „Jesteś piątą w kolejce”.

O tym, że złapaliśmy wirusa, poinformuje nas w tym roku wyjątkowo silny ból gardła (to jeden z najczęstszych objawów). COVID-19, to teraz choroba głównie górnych dróg oddechowych, choć ciężkich przypadków z zapaleniem płuc czy niewydolnością oddechową jest niewiele. Wirus jednak ma niestety ogromny potencjał powikłań.

Po bólu gardła często pojawiają się inne symptomy choroby: kaszel, katar, ból głowy, silne osłabienie, ból mięśni i gorączka. Objawy koronawirusa u osób bez zaburzeń odporności ustępują z reguły po 2-3 tygodniach.

Ale seniorzy, pacjenci onkologiczni i kobiety w ciąży mogą się z SARS-CoV-2 zmagać dłużej. Niektórzy z tzw. grupy ryzyka już trafiają na oddział zakaźny szpitala wojewódzkiego w Szczecinie.

- Na razie jest ich niewielu, dosłownie kilka osób - uspokaja dr Joanna Jursa-Kulesza, epidemiolog ze szpitala wojewódzkiego w Szczecinie. - Panujemy nad sytuacją.

Epidemiolog apeluje, by bliscy z objawami przeziębieniowymi nie odwiedzali chorych w szpitalu. Zaleca, by dbać o higienę i znów wkładać maseczki.

Obecnie jesteśmy na fali wznoszącej. Jak się dowiedzieliśmy, z czasem wirus będzie ustępował innym, m.in. rsv czy grypy - której szczyt zanotujemy prawdopodobnie na przełomie roku.

Ocenia się, że obecna fala epidemiczna COVID-19 potrwa do końca roku.

Przed samym zachorowaniem na COVID-19 trudno się ustrzec. Jak jednak podkreślają epidemiolodzy, szczepienia dają gwarancję ochrony przed ciężkim przebiegiem choroby i jej powikłaniami - jest to szczególnie ważne w grupach ryzyka. W punktach szczepień są od pewnego czasu zaktualizowane szczepionki przeciw COVID-19. Zaszczepić się można nie tylko w przychodni. W Szczecinie szczepienia prowadzi także trzydzieści aptek. ©©

Rekordowa kasa na projekty mieszkańców

Mariusz Parkitny
Szczecin

Od 12 listopada mieszkańcy zdecydują, na co przeznaczyć pieniądze w ramach kolejnej edycji Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego.

Do wydania jest 20 milionów złotych. Wybierać będzie można spośród 114 projektów, które pozytywnie przeszły proces weryfikacji, w tym 94 lokalnych i 20 ogólnomiejskich.

Każdy będzie mógł oddać trzy głosy: jeden na projekt ogólnomiejski i dwa na projekty lokalne. 31 października odbędzie się publiczne losowanie numerów projektów, które znajdą się na liście głosowania.

Głosowanie potrwa do 3 grudnia. Głosy będzie można oddać online poprzez stronę sbo.szczecin.eu lub osobiście w punktach zlokalizowanych w urzędzie miasta i jego filiach na prawobrzeżu.

REKLAMA

0011422713



WÓJT GMINY KOZIELICE

informuje,

że w Urzędzie Gminy Kozielice, Kozielice 73,

wywieszony został **WYKAZ NIERUCHOMOŚCI**

przeznaczonych do dzierżawy w drodze bezprzetargowej

Wykaz obejmuje nieruchomości:

- obręb Siemczyn nr 84/5 o pow. 123 m², gmina Kozielice
- obręb Mielno Pyrzyckie nr 579/1 o pow. 35 m², gmina Kozielice
- obręb Mielno Pyrzyckie nr 579/1 o pow. 40 m², gmina Kozielice

Informacje można uzyskać pod nr tel. 91 561 11 41

REKLAMA

0011413157



TANI WĘGIEL

Eko Energia Szczecin

ul. Szklana 3, Podjuchy www.zawszetani.pl

☎ **91 471 21 34, 668 394 388**

PROMOCJA JESIENNA !!!

ORZECH GRUBY	1550
ORZECH DROBNY	1300
GROSZEK	1300
GROSZEK 5-25	1500

SZCZECIN ILE KOSZTUJE BUDOWA KILOMETRA TOROWISKA TRADYCYJNEGO, A ILE ZIELONEGO?

Torowa rewolucja wybrała szarość

Mariusz Parkitny
Szczecin

Niektóre miasta budują torowiska z pasem zieleni między szynami. Zastępca prezydenta Szczecina nie pozostawia złudzeń, czy w Szczecinie jest to możliwe.

Zielone torowiska mają swoją grupę fanów. Należy do nich radny Przemysław Słowik z partii Zielonych. Przekonuje, że pas zieleni między tramwajowymi szynami, to nie tylko estetyka. Na dowód pokazuje przykłady z innych miast w Polsce i Europie.

- Jako rozwiązanie proekologiczne i prospołeczne, są standardem w wielu europejskich miastach, które dążą do zrównoważonego rozwoju transportu szynowego w przestrzeni miejskiej. Tego rodzaju infrastruktura pełni szereg funkcji - zmniejsza hałas komunikacyjny, ogranicza wibracje przenoszone na zabudowę, retencjonuje wodę opadową, działa jako filtr dla zanieczyszczeń powietrza, obniża temperaturę otoczenia w upalne



FOT. PRZEMYSŁAW SŁOWIK

Estetyki zielonym torowiskom nie można odmówić. W Szczecinie na razie pozostaną w sferze marzeń, mimo przeprowadzenia torowej rewolucji wartej setki milionów zł

dni, a jednocześnie poprawia estetykę miejskiego krajobrazu. Co istotne, szacunkowe koszty utrzymania zielonych torowisk są często niższe niż tradycyjnych, betonowych nawierzchni - przekonuje radny Słowik.

Zwraca uwagę, że podczas najnowszych remontów torowisk wzdłuż ulicy Matejki i Powstańców Wielkopolskich, także nie zdecydowano się na takie rozwiązanie.

- Jest to działanie niezrozumiałe w kontekście aktualnych trendów oraz potrzeb związanych z adaptacją miasta do zmian klimatycznych. Podobna sytuacja ma miejsce wzdłuż al. Powstańców Wielkopolskich, gdzie bardzo długa linia torów zasypana szarym tłucznem wygląda równie fatalnie, jak i mało funkcjonalnie. Mieszkańcy już po pierwszych dniach skarżą się na hałas spo-

wodowany przejazdem tramwajów, znacznie większy niż przed przebudową. Zwiększenie natężenia hałasu wydaje się oczywiste, biorąc pod uwagę, że przed remontem torowisko było zielone, trawiaste - dodaje.

Podaje przykład Poznania, gdzie zielone torowisko powstało w centrum miasta. Chce, aby w Szczecinie podobne powstały na al. Powstańców Wielkopolskich, na ul. Sikorskiego,

na fragmencie torowisk w ul. Żołnierskiej i ul. Mickiewicza, podczas kolejnych etapów modernizacji torowiska w ul. Matejki.

Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina odrzuca argument, że zielone torowiska są tańsze, niż tradycyjne. Koszt kilometra zielonego torowiska to 9 - 10 mln zł, a „standardowego” 6 - 8 mln zł.

- Do tego dochodzą koszty utrzymania takiej konstrukcji związane głównie są z pielęgnacją i utrzymaniem zieleni. W chwili obecnej nie są to wartości możliwe do oszacowania. Znaczna część zielonych torowisk realizowana jest na płycie betonowej, która jak każda nawierzchnia szczelna, potrzebuje dodatkowo budowy odwodnienia tj. kanalizacji deszczowej. Dodatkowo torowiska zielone wymagają wyizolowania szyn pod względem elektrycznym (konieczność stosowania drogich systemów w postaci bloczków, profili przyszybowych itp.). Natomiast torowisko klasyczne wykonane jest na przepuszczalnej podbudowie z kruszywa,

a widoczna na wierzchu podsyłka tłuczniowa ma za zadanie utrzymanie właściwej geometrii toru, a także szybkie odprowadzenie wody. Woda odprowadzana jest powierzchniowo w grunt, na którym leży torowisko - opisuje szczegółowo techniczne Michał Przepiera.

Prezydent przyznaje, że zielone torowiska mogłyby powstać w kilku miejscach (torowiska w ul. Sikorskiego, Mickiewicza, Żołnierskiej oraz kolejnych etapów modernizacji torowiska w ul. Matejki), ale wprowadzenie tych zmian wymagałoby projektów o kosztach, których nie ma budżecie miasta.

- Podsumowując, torowisko klasyczne (podsypkowe) jest najlepszym rodzajem torowiska tramwajowego pod względem budowy (trwały układ geometryczny w planie i profilu) i utrzymania (łatwy dostęp do wszystkich elementów konstrukcji oraz łatwość ich wymiany). Na chwilę obecną Gmina Miasto Szczecin nie posiada strategii rozwoju zielonych torowisk w Szczecinie - dodaje Przepiera.

Porządkowanie grobów, znicze i kwiaty. Przygotowania do świąt

Dokończenie ze str. 1

Sprzedawca kwiatów przy cmentarzu twierdzi, że w tym roku przed 1 listopada ludzie, którzy przychodziliby porządkować groby, jest bardzo mało.

- Może dlatego, że pogoda nie sprzyjała spacerom po cmentarzu - zastanawia się. - Trochę w tym roku padało i wciąż bardzo nieprzyjemny wiatr.

Dariusz Olechno ma inną teorię.

- Moim zdaniem powód jest inny - twierdzi. - Coraz więcej młodych woli świętować Halloween niż Wszystkich Świętych. Młodzi teraz na cmentarz przychodzą nie po to, aby groby uporządkować, a po to tylko aby postawić znicze. Poza tym młodzi na groby przychodzą tylko 1 listopada.

Pan Henio ze stoiska obok wtrąca jednak, że ruch zaczął się od dzisiaj.

- Jest tak dużo osób, że już boję się co to będzie za ruch tuż przed sobotą - mówi i dodaje, że tak w ogóle tych ludzi, którzy chodzą na cmentarze z okazji świąt Wszystkich Świętych i Dnia Zadusznego z roku na rok jest mniej.

- Obserwuję to od lat, bo co roku wystawiam tu swoje stoisko - przyznaje. - Zresztą, w ogóle upada tradycja odwiedzania grobów.

Twierdzi też, że ten rok jest ostatnim, kiedy sprzedaje kwiaty przy bramie cmentarnej przed 1 listopada.

- Klientów zabierają mi markety - żali się. - Kwiaty w różnych sklepach kosztują o 30 procent mniej niż u mnie. A ludzi nie interesuje, czy one będą stały dzień czy dwa tygodnie

na grobach, dla nich ważna jest cena. Zresztą podobnie jest ze zniczami.

- Jak mam konkurować z hipermarketem, jak u niego promocja goni promocję - mówi sprzedawczyni ze stoiska obok. - Jak kupisz dwa kwiaty, po 18,99 zł za sztukę, to jeden dostaniesz za darmo. Albo znicze - kupujesz cztery sztuki (po 6,99 zł za sztukę) i kolejne cztery dostajesz gratis.

Bogna Skarul



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W hipermarketach znicze są zwykle tańsze, ale stroik warto kupić przy cmentarzu

Ekologicznie i bez kierowcy po cmentarzu i nie tylko

Mariusz Parkitny
Szczecin

W kilku miastach są już testowane. Autonomiczne pojazdy wożące osoby odwiedzające bliskich na cmentarzach. - Pora na Szczecin - proponuje radny Przemysław Słowik.

Cmentarz Centralny w Szczecinie to największa tego typu nekropolia w Polsce oraz jedna z największych pod względem powierzchni w Europie.

- Wymaga nowoczesnych i zarazem przyjaznych środków transportu rozwiązań transportowych, które odpowiedzą na potrzeby osób odwiedzających groby bliskich - w tym seniorów i osób z ograniczoną mobilnością - mówi radny Przemysław Słowik.

Dlatego proponuje rozwiązanie wprowadzenia autonomicznego autobusu elektrycznego kursującego po głównych alejach Cmentarza Centralnego.

Podobne rozwiązania z powodzeniem były testowane lub wdrażane w innych miastach Polski. Jaworzno testowało autonomiczny pojazd



FOT. BOGNA SKARUL

We Wrocławiu darmowy busik kursuje od 15 października. Wewnątrz obecny jest operator

w ramach pilotażowego programu transportu miejskiego, Gdańsk prowadził testy autonomicznego minibusu w przestrzeni publicznej, Wrocław wprowadził pilotaż autonomicznego auta elektrycznego na Cmentarzu Osobowice.

Według niego, nieemisyjny pojazd ma same zalety. -Przed wszystkim znacząco poprawi dostępność przestrzeni cmentarnej dla osób starszych, z niepełnosprawnościami oraz tych, które mają trudności z poruszaniem się na dużych dystan-

sach. Dzięki takiemu rozwiązaniu możliwe będzie komfortowe i bezpieczne dotarcie do bardziej oddalonych kwater, co w znacznym stopniu ułatwi odwiedzanie grobów bliskich - wyjaśnia radny.

Zwraca też uwagę, że wprowadzenie takich busików to rozwiązanie ekologiczne, ograniczające wjazd na nekropolię samochodów spalinowych.

Jego propozycja trafiła już na biurko władz miasta. Wkrótce przekonamy się, jaka będzie odpowiedź.

W Suwałkach ożył duch Marii Konopnickiej

Anna Gryza-Aneszko
Rozmowa

Sala z krasnoludkami i wielkimi, pluszowymi grzybami, tajemnicze szuflady i walizki oraz animacje, które można obejrzeć w kolejowym wagonie lub w... wiadrze - to tylko niektóre z atrakcji Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach. Rozmawiamy z Magdaleną Wołoską-Rusińską, szefową tej niezwykle placówki

Dlaczego warto odwiedzić Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach?

Przed wszystkim dlatego, że mimo iż od śmierci Marii Konopnickiej minęło już ponad 100 lat, to o jej postaci wciąż się mówi. To była niezwykle wartościowa kobieta, która w swoich czasach przełamywała liczne bariery. W naszym muzeum opowieść o Konopnickiej ujęliśmy w bardzo nietypową, zachęcającą formę - narracyjną, scenograficzną, wręcz teatralną. Ponieważ nie posiadamy wielu autentycznych eksponatów związanych bezpośrednio z tą poetką czy jej rodziną, zdecydowaliśmy się właśnie na takie podejście. Współpracowaliśmy z Michałem Urbanem i Markiem Zalińskim, którzy na co dzień pracują również w teatrze. Dzięki nim udało się stworzyć spójną wizję, która ożywia ducha Marii. Muzeum mieści się w domu, w którym Maria spędziła siedem pierwszych lat życia i właśnie ten dom z pewnością miał wpływ na jej osobowość. I choć nie mamy dokumentu potwierdzającego, że się tu urodziła, to na pewno tu mieszkała.

Jak Konopnicka wspominała dom w Suwałkach?
W jednym z listów do suwałczan napisała bardzo pięknie: „Tutaj zaczerpnęłam pierwszą osnowę życia”. Ta myśl przyswiecała nam podczas tworzenia wystawy - chcieliśmy pokazać, że duch Marii tu pozostał i że zwiedzający mogą go tu poczuć i lepiej poznać Konopnicką.

Nad wystawą stała o życiu i twórczości Konopnickiej pracowaliście przez kilka lat.
Chcieliśmy pokazać Konopnicką nietypowo - nie jako pomnikową autorkę „Roty” czy baśni o krasnoludkach, ale



Magdaleną Wołoską-Rusińską: Chcieliśmy pokazać Marię Konopnicką nietypowo - nie jako pomnikową autorkę, ale jako kobietę z krwi i kości

jako kobietę z krwi i kości, która musiała radzić sobie z różnymi przeciwnościami losu - z przeciwnościami rodzinnymi, jej siłą, wrażliwością, ale też słabością. Ważna była dla nas także siła słowa - to, że Konopnicka tworzyła teksty, które do dziś mają aktualne przesłanie. Osoby odwiedzające nasze muzeum przyznają, że po zwiedzeniu tej wystawy sięgały po mniej znaną twórczość Konopnickiej: nowele, reportaże, listy.

Czyli chcieliście odejść od „szkolnej” Konopnickiej?

Dokładnie tak. Chcieliśmy, by odwiedzający muzeum poznali Konopnicką, która ważyła słowa i tworzyła teksty pełne emocji, refleksji, niekoniecznie tylko z myślą o zapomnieniu czy zarobku. Konopnicka pisała o wartościach, które są aktualne cały czas. Bo przecież dobro, miłość, przyjaźń, wrażliwość człowieka się nie zmienia. Mnie zachwyca jej kobieca literatura - cykl nowel, w których bohaterkami są kobiety - często zdradzone, zmagające się z poczuciem wstydu, samotnością, trudnymi relacjami czy niechcianą ciążą. Konopnicka pozwala im mówić własnym głosem, nie oceniała ich. Chciałam pokazać, że była taką jak my - zwykłą kobietą ze swoimi wadami. Ale nie po to, by jej umniejszyć,

tylko po to, żeby pokazać, że musiała radzić sobie z różnymi przeciwnościami losu - z przeciwnościami rodzinnymi, ze swoim charakterem, i że mimo wszystko potrafiła wziąć to na barki i wybrać swoją drogę życia - drogę wolności i nią kroczyć.

Była kobietą odważną jak na swoje czasy.

Zdecydowanie tak. Dzisiaj o poglądach mówi się otwarcie, ale w jej czasach kobiety były spychane na margines. Konopnicka już od dziecka dostrzegała ten kobiecy świat, który działał „na zapleczu” - w kuchniach, domach, w rozmowach. I właśnie ten świat przekładał się na jej literaturę i poglądy. Ona walczyła o prawa kobiet, choć mówiła, że nie jest feministką. Walczyła, by kobiety miały prawo wyboru, prawo głosu, prawo do pracy, prawo do opieki zdrowotnej, do godnego traktowania.

Muzeum można odwiedzać od sierpnia 2022 roku, a teraz - po dwóch latach - została otwarta druga część ekspozycji. Co możemy aktualnie oglądać w domu Konopnickiej?

Pierwsza część wystawy zatytułowana jest „Pieśń o domu”, a druga - „W drodze”, ale traktujemy je jako jedną spójną całość. Ekspozycja powstała w dwóch częściach tylko z ko-

nieczności podzielenia jej na dwa etapy ze względów finansowych. Wszystko jednak łączy się jednym scenariuszem i jedną myślą przewodnią: poznania Konopnickiej na nowo. Pierwsza sala wprowadza zwiedzającego w przestrzeń „nicości” - wszystko jest białe, symbolicznie czyste. Pojawiają się pytania: kim była Konopnicka? Czy ją znamy? Potem prowadzeni jesteśmy przez wystawę, odnajdując jej myśli, głos, emocje. Zwiedzający mogą usłyszeć w konsolach jej słowa, zajrzeć w głąb jej poezji podróżniczej, patriotycznej, czy epistolografii. Staraliśmy się tak zbudować narrację, by każdy mógł wyjść z muzeum z własnym obrazem Marii.

Pomagają w tym nowoczesne multimedia.

Tak, ale użyte są bardzo subtelnie. Chcieliśmy, żeby były dodatkiem, a nie dominującym elementem. Są animacje - na przykład w wagonie czy w wiadrze - które pomagają w budowaniu atmosfery. Jest też sala z krasnoludkami, ale nawet ta część nie jest tylko dla dzieci. Pokazujemy w niej, że baśń bywa alegorią życia - i dorośli także mogą odnaleźć w niej ważne prawdy, o których zapomnieli.

Nowa, otwarta w tym miesiącu wystawa jest bardzo baj-

kowa, baśniowa, kolorowa, ale miejscami... mroczna. Czy jest odpowiednia dla każdego odbiorcy?

Myślę, że ta wystawa jest adresowana bardziej do starszych zwiedzających - młodzieży i dorosłych, niż do dzieci. Choć oczywiście zapraszamy wszystkich, także rodziny z dziećmi. Uprzedzamy jednak, że niektóre elementy mogą być dla najmłodszych zbyt intensywne, trochę mroczne. Ale widzimy, że wystawa dzieciom zazwyczaj się podoba - mogą otwierać szuflady, zaglądać do różnych zakamarków. Natomiast ta głębia treści - kontekst historyczny, emocjonalny, literacki - zdecydowanie skierowane są do starszego widza. Dla dzieci planujemy przygotować kolejną przestrzeń - trwają nad nią prace. Planujemy też przygotowanie audioprzewodnika z dwiema ścieżkami: dla dorosłych i dla młodszych, tak by każde pokolenie mogło zwiedzać wystawę na swój sposób.

Jak narodził się pomysł na taką formułę muzeum?

To był kilkuletni proces. Żartujemy czasem, że nasze muzeum jest „sfeminizowane”, ale chciałam, by to było muzeum literackie, w którym mocno wybrzmi biografia pisarki. Bo twórczość nie bierze się znikąd - ona jest ściśle związana z życiem, emocjami, decyzjami. Chciałam, by z tej wystawy wypłynęła przede wszystkim Maria jako kobieta - zwyczajna i jednocześnie niezwykle. Kobieta, która przeżyła śmierć matki, małżeństwo, trudne relacje z córkami, liczne podróże. I to wszystko miało wpływ na jej twórczość. Chciałam pokazać ją nie tylko jako pisarkę, ale jako człowieka. Dla mnie to celebrytka swoich czasów, kobieta odważna, silna i zaskakująca. Co chwilę odkrywamy o niej coś nowego i to jest niesamowite.

Pierwsza część wystawy zebrała mnóstwo pozytywnych recenzji. Dużo osób odwiedza muzeum?

Mamy średnio ponad 200 odwiedzających dziennie. Bardzo nas to cieszy. Chciałabym, żeby również mieszkańcy Suwałk - zwłaszcza młodzież szkolna - nas odwiedzali. Dlatego przygotowujemy spe-

cialne lekcje muzealne, które będą łączyć postać Konopnickiej z kontekstem epoki. Wiemy, że musimy wpasować się w szkolny kanon, by młodzież miała szansę nas poznać - najlepiej pod opieką nauczycieli, bo sami rzadko przychodzą. A warto! Nie trzeba jechać daleko - mamy fantastyczne muzeum na miejscu.

Czy zwiedzający mogą przechodzić przez wystawę samodzielnie czy tylko z przewodnikiem?

Można zwiedzać samemu - przygotowaliśmy przewodnik papierowy i będziemy tworzyć jeszcze bardziej rozbudowaną jego wersję. Można też oczywiście wybrać opcję z przewodnikiem - wtedy mamy możliwość usłyszeć opowieści, które nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka. Dodatkowo na wystawie są kody QR, z których można korzystać także później, w domu.

A co dalej? Planujecie kolejne muzealne projekty?

Tak - rozpoczynamy modernizację „Zaułka Krasnoludków”. Nadal będzie to przestrzeń inspirowana baśnią „O krasnoludkach i sierotce Marysi”, ale jeszcze bardziej rozwinięta. Pojawi się m.in. Król Błystek, który przemówi do odwiedzających i powie, że zaginęły skarby, które trzeba odnaleźć. Cała przestrzeń będzie połączeniem zabawy, edukacji ekologicznej i przyrodniczej. Będą punkty zadaniowe, wyzwania, zagadki, a finałem będzie spotkanie z królową Tatrą, podczas którego okaże się, że największymi skarbami nie są złote monety, tylko dobro, przyjaźń i rodzina. To będzie przepiękna przestrzeń - kolorowa, kwiecista, podświetlana - będzie bajkowo!

To muzeum stało się chyba największą atrakcją turystyczną Suwałk?

Może to zabrzmieć nieskromnie, ale możemy powiedzieć, że wpisujemy się w mapę kulturalną nie tylko Suwałk, ale i całego województwa, a nawet Polski. Nie ma wstydu, by przyprowadzić tu gości - wręcz przeciwnie. To miejsce naprawdę warto odwiedzić. Zapraszamy, odkryjcie Państwo Konopnicką, jakiej nie znacie.

KRÓTKO

MORZE BAŁTYCKIE

Przechwycono rosyjski samolot

Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych poinformowało, że dwa polskie myśliwce MiG-29 przechwyciły we wtorek rosyjski samolot rozpoznawczy Il-20. Do incydentu doszło nad Morzem Bałtyckim. „28 października 2025 roku para dyżurna myśliwców MiG-29 Sił Powietrznych dokonała skutecznego przechwycenia, identyfikacji wizualnej oraz eskortowania z rejonu odpowiedzialności samolotu Federacji Rosyjskiej, który wykonywał lot nad Morzem Bałtyckim” – podało Dowództwo

Operacyjne w komunikacie. Sprecyzowano, że chodzi o rosyjski samolot Il-20 „realizujący misję rozpoznawczą w międzynarodowej przestrzeni powietrznej, bez złozonego planu lotu i z wyłączonym transponderem”. „Maszyna nie naruszyła polskiej przestrzeni powietrznej” – podkreślono. DORSZ dodało, że Siły Zbrojne RP pozostają w stałej gotowości, by reagować na każde zagrożenie i chronić suwerenność polskiej przestrzeni powietrznej. PAP/AK

ŚWIĘTO

Wielkie porządki na grobach



W okresie Wszystkich Świętych w rejonie większości cmentarzy będzie obowiązywała zmieniona organizacja ruchu, dlatego nie powinniśmy jeździć na pamięć, a najlepiej wybierzmy komunikację miejską – zaapelował podinsp. Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego KGP.

WARSZAWA

Polacy nie ucierpieli od huraganu

Nie mamy żadnej informacji, by nasi obywatele jakkolwiek ucierpieli wskutek huraganu Melissa – przekazał rzecznik MSZ Maciej Wewiór. Podał, że na Kubie, gdzie zmierza huragan, resort dyplomacji potwierdził dotąd obecność 19 Polaków, zarejestrowanych w systemie Odyseusz. Przypomniął, że do wtorku na Jamajce resort dyplomacji po-

twierdził obecność na miejscu 10 polskich turystów i opiekującego się nimi rezydenta. – Na dzisiaj na Kubie jest zarejestrowanych 19 osób. Tam zbliża się huragan, którego siła już spadła z piątej kategorii do trzeciej; przechodzi przez wschodnią część wyspy, która jest o wiele mniej turystyczna – powiedział rzecznik MSZ. PAP

WARSZAWA

Pomimo wejścia w życie 29 października umowy handlowej UE-Ukraina, w Polsce nadal obowiązuje embargo na przywóz z Ukrainy niektórych produktów, głównie zbóż – poinformowała rzeczniczka prasowa MRiRW Iwona Pacholska. Chodzi o nowe porozumienie handlowe, które Komisja Europejska wynegocjowała z Kijowem, a kraje członkowskie zaakceptowały 13 października. PAP

„Rosjanie zwiększyli swoją ofensywę szpiegową; polskie służby są dobrze przygotowane

plk dr Piotr Potejko z Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych UW

Na razie nie ma informacji o redukcji obecności wojsk USA

Karolina Wrońska
Kraśnik

- Polska nie otrzymała żadnej informacji o zmniejszeniu amerykańskiego kontyngentu na terenie naszego kraju – powiedział w środę wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Stany Zjednoczone poinformowały Rumunię i inne państwa NATO, że postanowiły zredukować liczebność amerykańskich wojsk na wschodniej flance Sojuszu w Europie – ogłosiło w środę ministerstwo obrony w Bukareszcie. W Rumunii zostanie około 1 tys. żołnierzy USA – dodano. Redukcja ma objąć m.in. amerykańskich żołnierzy z bazy lotniczej Mihail Kogalniceanu pod Konstancą nad Morzem Czarnym – poinformował tamtejszy resort w opublikowanym komunikacie.

Do sprawy odniósł się w środę wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Podczas konferencji prasowej w zakładzie MESKO w Kraśniku poinformował, że Polska nie otrzymała żadnej informacji o zmniejszeniu kontyngentu na terenie naszego kraju. Podkreślił, że wielokrotnie słyszał zapewnienia ze strony Amerykanów o obecności i możliwości zwiększenia liczebności wojsk amerykańskich w Polsce. – Polska i Stany Zjednoczone są żelaznym dla siebie sojusznikiem – zapewnił szef MON. Wcześniej



Władysław Kosiniak-Kamysz: Polska nie otrzymała żadnej informacji o zmniejszeniu kontyngentu USA

w środę rzecznik MON Janusz Sejmej przekazał PAP, że Polska nie otrzymała informacji o ewentualnej redukcji wojsk USA na naszym terytorium.

Przypomniął też w tym kontekście o niedawnych rozmowach prezydenta Karola Nawrockiego z amerykańskim przywódcą Donaldem Trumpem, które dotyczyły m.in. liczebności amerykańskich wojsk w Polsce, oraz deklaracje prezydenta USA w tej sprawie, a także o rozmowach szefa MON Władysława Kosiniaka-Kamysza z szefem Pentagonu Pete'em Hegsethem. Rozmowa

ta odbyła się w październiku w Brukseli, a szef MON deklarował wówczas, że potwierdzona jest stabilna obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce.

Prezydent Karol Nawrocki podczas wizyty w Waszyngtonie, którą odbył na początku września, spotkał się w Białym Domu z prezydentem USA Donaldem Trumpem. Na spotkaniu tym Trump deklarował, że amerykańscy żołnierze zostaną w Polsce, a jeśli Polacy chcą, USA mogą rozmieścić ich więcej. Nawrocki z kolei podkreślał wówczas, że Trump dał Polsce gwarancję bezpieczeństwa

i podkreślił sojuszniczą współpracę w dziedzinie wojskowej. W Polsce stacjonuje obecnie około 10 tysięcy amerykańskich żołnierzy.

Rzecznik Komisji Europejskiej Thomas Regnier powiedział w środę, że zmniejszenie liczebności sił USA na wschodniej flance NATO w Europie nie wpływa na plany obronne Unii. KE podtrzymuje swój plan, by pod koniec 2026 roku Straż Wschodniej Flanki osiągnęła wstępną zdolność operacyjną. – To nie zmienia naszych planów dotyczących mapy drogowej obronności, którą przedstawiliśmy, a także czterech kluczowych projektów flagowych, które tam wyróżniono, w tym Straży Wschodniej Flanki – podkreślił Regnier.

Celem Straży Wschodniej Flanki jest wzmocnienie zdolności państw członkowskich na granicy wschodniej UE w obliczu szeregu zagrożeń, takich jak operacje hybrydowe, rosyjska „flota cieni” oraz ryzyko agresji zbrojnej. Wschodnia granica UE ma zostać wzmocniona na lądzie, w powietrzu i na morzu.

Istotną częścią tego projektu będzie europejska inicjatywa obrony przed dronami. W ramach Straży Wschodniej Flanki systemy obrony powietrznej i zwalczania dronów mają zostać zintegrowane z systemami obrony naziemnej, obejmującymi bezpieczeństwo morskie na Morzu Bałtyckim i Czarnym. PAP

Były wiceminister z rządu PiS zatrzymany przez CBA. Miał powoływać się na wpływy i czerpać korzyści

Adam Kielar
Warszawa

CBA zatrzymało b. podsekretarza stanu w KPRM, b. wiceministra cyfryzacji oraz b. wiceszefa MSWiA Pawła M. – poinformował rzecznik prasowy min. koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

Dobrzyński podał na X, że zatrzymany był podsekretarzem stanu w Kancelarii Prezesa Rady

Ministrów od grudnia 2015 r. do października 2016 r., później – do stycznia 2018 r. wiceministrem cyfryzacji, a następnie wiceszefem resortu spraw wewnętrznych i administracji.

M. został zatrzymany na polecenie śląskiego wydziału zamiejscowego departamentu ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji Prokuratury Krajowej w śledztwie dotyczącym nieprawidłowości w Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych „Prokurator przedstawił mu za-

rzut powoływania się na wpływy w Kancelarii Premiera Morawieckiego oraz w krajowych jednostkach organizacyjnych dysponujących środkami publicznymi, a także podjęcia się pośrednictwa w załatwieniu zamówień dla ustalonego przedsiębiorcy” – podał rzecznik.

Według śledczych w zamian za załatwienie zamówień M. miał zażądać zatrudnienia swojej żony u tego przedsiębiorcy oraz przyjąć samochód oso-

bowy w bezpłatne użytkowanie – koszty leasingu i eksploatacji zostały pokryte przez przedsiębiorcę.

Dobrzyński podał, że były wiceminister miał uzyskać korzyść majątkową w kwocie nie mniejszej niż 60 tys. zł i przedstawiono mu zarzuty płatnej protekcji oraz przyjmowania korzyści majątkowej i osobistej.

Prokuratura wyznaczyła M. 100 tys. zł poręczenia majątkowego, zakazała opuszczania kraju i zatrzymała paszport. PAP

Rosja przebazowała uzbrojony okręt rakietowy na Morze Bałtyckie

Grzegorz Kuczyński
Bałtyk

Rosyjski mały okręt rakietowy Amur został skierowany na Morze Bałtyckie. Posiada on na swoim uzbrojeniu pociski manewrujące Kalibr o zasięgu 1500-2600 km.

Przebazowanie okrętu z bazy w Noworosyjsku nad Morzem Czarnym do Kronsztadu (baza Floty Bałtyckiej położona w pobliżu Sankt Petersburga) odbyło się szlakiem wodnym prowadzącym przez terytorium Rosji, tj. rzekami i kanałami wodnymi.

Od 2024 roku okręt wchodził w skład Floty Czarnomorskiej i wykonywał zadania związane z wojną przeciw Ukrainie: odpalał pociski ma-

newrujące Kalibr używane do atakowania ukraińskiej infrastruktury krytycznej i energetycznej.

Przebazowanie jest spowodowane zagrożeniem dla rosyjskich jednostek ze strony ukraińskich dronów nawodnych i pocisków manewrujących - podał Militarnyj.

Inna jednostka tego typu, Askold, została poważnie uszkodzona w ukraińskim ataku rakietowym w listopadzie 2023 roku, prawdopodobnie przez pocisk manewrujący SCALP lub Storm Shadow. Kolejny okręt, Cyklon, został zatopiony w porcie w Sewastopolu na skutek ataku siły Ukrainy z wykorzystaniem pocisków balistycznych ATACMS w maju 2024 roku.

PAP



Małe okręty rakietowe (korwety) typu Karakurt są produkowane przez Rosję od 2015 roku

Melissa opuściła już Jamajkę. Huragan kieruje się ku Kubie

Marcin Koziestański
Jamajka

Huragan, uderzając w wyspę, spowodował fale szturmu i gwałtowne powodzie. Obecnie żywił kieruje się w stronę Kuby.

- Dotychczasowe doniesienia mówią o zniszczonych szpitalach, poważnych zniszczeniach budynków mieszkalnych i obiektów komercyjnych, a także o uszkodzeniach infrastruktury drogowej - powiedział premier Jamajki Andrew Holness. Pojawiły się doniesienia o ludziach odciętych przez wodę.

Prąd nie dociera do ponad pół miliona gospodarstw domowych. Według NetBlocks, serwisu monitorującego łączność internetową, we wtorek wieczorem ruch w sieci spadł na wyspie o ok. 70 proc.

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom towarzyszącym mu w podróży z Japonii do Korei Południowej, że USA są gotowe pomóc karaibskiemu państwu. - Uważnie przyglądamy się sytuacji i jesteśmy gotowi do działania - zapewnił.

Melissa zmierza obecnie w kierunku Kuby. Służby ratownicze spodziewają się podtopień i osuwerk oraz znacznych zniszczeń infrastruktury.

Prezydent Kuby Miguel Diaz-Canel ostrzegł, że kraj czeka „bardzo trudna noc” -



FOT. MATIAS DELACROIX/AP/EAST NEWS

Z prędkością wiatru dochodzącą do 295 km/godz. (175 mil na godzinę), huragan Melissa jest burzą kategorii piątej - o maksymalnej sile

przekazał portal dziennika „Guardian”. W wieczornym wystąpieniu telewizyjnym szef państwa apelował do obywateli, by nie lekceważyli huraganu. Ostrzegł przy tym, że wyspie grozi „najsilniejsza (burza), jaka kiedykolwiek nawiedziła terytorium kraju”. Wezwał też, by mieszkańcy nie opuszczali miejsc, do których zostali ewakuowani, dopóki nie zostanie wydany taki nakaz.

- Wiemy, że będzie dużo zniszczeń - oświadczył. W serwisie X powiadomił, że do tej pory ewakuowano 735 tys. osób.

Z prędkością wiatru dochodzącą do 295 km/godz. (175 mil na godzinę), huragan Melissa jest burzą kategorii piątej - o maksymalnej sile. Tymczasem Załoga Rezerwy Sił Powietrznych USA, znana jako „Łowcy Huraganów”, przeleciała w poniedziałek przez oko

Melissa jest 13. w tym roku cyklonem tropikalnym na Atlantyku, któremu nadano imię, piątym o statusie huraganu

huraganu Melissa, aby zebrać dane dla Narodowego Centrum Huraganów.

Przechodzący przez Morze Karaibskie huragan Melissa, który ma najwyższą, piątą kategorię, już jest najpotężniejszym na świecie cyklonem tropikalnym w tym roku i ósmym najbardziej intensywnym huraganem na Atlantyku w historii pomiarów.

Melissa jest 13. w tym roku cyklonem tropikalnym na Atlantyku, któremu nadano imię, piątym o statusie huraganu i trzecim będącym huraganem piątej kategorii. PAP

Hamas odrzuca zarzuty o łamanie rozejmu

Karolina Wrońska
Gaza

Izrael zaatakował po oskarżeniu Hamasu o łamanie rozejmu. Palestyńska grupa odrzuca te zarzuty.

Izrael przeprowadził wieczorne naloty po kierowanych pod adresem Hamasu oskarżeniach o kolejne naruszenia obowiązującego od 10 października zawieszenia broni.

We wtorek na południu Strefy Gazy zostali ostrzelani izraelscy żołnierze. Minister obrony Israel Kac ogłosił, że za napaścią stoi Hamas. Wcześniej premier Benjamin Netanjahu zapowiedział „potężne ataki na Strefę Gazy”, nie podając ich uzasadnienia.

Hamas wydał wieczorem oświadczenie, w którym zazna-
czył, że nie ma nic wspólnego

z ostrzelaniem izraelskich wojskowych i trzyma się rozejmu. Grupa oskarżyła też Izrael, że to on łamie porozumienie.

- Zawieszenie broni jest utrzymywane. Nie oznacza, że tu i tam nie będzie drobnych potyczek. Wiemy, że Hamas lub ktoś inny zaatakował izraelskich żołnierzy - powiedział wiceprezydent USA J.D. Vance. Dodał, że amerykański rząd spodziewał się izraelskiej reakcji. Vance podkreślił, że w jego ocenie plan pokojowy prezydenta Donalda Trumpa dla Strefy Gazy się utrzyma.

W niedzielę 19 października Izrael przeprowadził serię nalo-
tów na Strefę Gazy po ataku, który uznał za napad Hamasu i naruszenie rozejmu. Zginęło wówczas 45 Palestyńczyków i dwóch Izraelczyków. Były to najpoważniejsze starcia od zawarcia kruchego rozejmu. PAP

Spotkanie Trumpa i Xi może zakończyć wojnę handlową Stanów Zjednoczonych z Chinami

Grzegorz Kuczyński
Seul

Będzie to najważniejszy szczyt polityczny roku. Donald Trump i Xi Jinping nie spotkali się od 2019 r. Rozmowy odbędą się dziś w Korei Półd.

Od tego czasu wojna na Ukrainie i rosnące obawy Waszyngtonu dotyczące postępów technologicznych Chin, a także długotrwałe problemy związane z nierównowagą w stosunkach handlowych między Stanami Zjednoczonymi a Chinami, nadwyrężyły więzi między dwoma supermocarstwami. Czy w Seulu uda się to naprawić?

Ostatni miesiąc był trudny dla supermocarstw. 9 października Chiny nałożyły nowe, szeroko zakrojone kontrole na eksport metali ziem rzadkich, pier-



FOT. PAP/EPRA

Trump przebywa w Azji od ub. piątku

wiastków niezbędnych do produkcji wszystkiego, od elektroniki użytkowej po sprzęt wojskowy. W odpowiedzi Trump zagroził, że od 1 listopada nałoży dodatkowe 100% cło na chiński import (oprócz już obowiązujących wysokich opłat). Do tego

dochodzi czarna lista przedsiębiorstw, opłaty portowe i spór o soję. Sam fakt, że spotkanie w ogóle się odbędzie, jest zasługą Scotta Bessenta, amerykańskiego sekretarza skarbu, i He Lifenga, wicepremiera Chin, którzy rozmawiali w weekend w Malezji.

Czwartkowe spotkanie, które odbędzie się przy okazji szczytu Azjatyckiego Forum Współpracy Gospodarczej w Seulu, jest szansą na zresetowanie stosunków. Rynki oczekują pozytywnych wyników: amerykański indeks blue chipów S&P 500 zamknął się 27 października na rekordowo wysokim poziomie. Cena złota spadła poniżej 4000 dolarów za uncję trojańską. Jednak każde ogłoszone porozumienie będzie najprawdopodobniej rozejmem, a nie pokojem w rywalizacji Państwa Środka z Ameryką.

Najtrudniejszy poziom negocjacji dotyczy geopolityki. Trump chce, aby Rosja zakończyła wojnę na Ukrainie, a Chiny mogłyby w tym pomóc. Xi ze swojej strony chce skłonić Trumpa do zmiany stanowiska w sprawie Tajwanu, być może poprzez oświadczenie, że „sprzeciwia się” niepodległości tej samorządnej wyspy (obecnie polityka Ameryki polega jedynie na tym, że nie popiera ona niepodległości).

Jeśli uda się osiągnąć porozumienie obejmujące najłatwiejsze do uzgodnienia kwestie, może to utorować drogę do wizyty Trumpa w Chinach na początku przyszłego roku.

Dopiero wtedy można będzie zająć się trudniejszymi kwestiami. Gdyby teraz osiągnięto rozejm, byłoby to korzystne dla obu stron.

pod PARAGRAFEM

KRÓTKO

W KINACH

„Uciekaj Ben, uciekaj!”

Pamiętacie „Uciekiniera” z Arnoldem Schwarzeneggerem z 1987 r.? Doczekał się następny. 7 listopada do polskich kin wbiegnie brytyjsko-amerykański „Uciekinier” w reż. Edgara Wrighta. Oto Ben Richards zostaje uczestnikiem popularnego reality show, by zdobyć pieniądze na leczenie swej córki. Wygraną jest sława i bogactwo, a przegranych czeka bolesna śmierć na oczach milionów widzów. W roli głównej Glen Powell. Is

W KSIĘGARNIACH

W Tokio nie jest bezpiecznie

Grupa Wydawnicza Relacja zapowiada na połowę listopada kryminał Keigo Higashino, jednego z najpopularniejszych piszących Japończyków, zatytułowany „Łabędź i nietoperz”. Autor wciąga nas w mroczną historię zbrodni, która rzuca długi cień na dwie rodziny. Gdy w Tokio zostaje zamordowany znany prawnik, a do winy przyznaje się niepozorny emeryt, sprawa wydaje się oczywista. Ale syn i córka ofiary docierają do dramatycznych wydarzeń sprzed trzydziestu lat... bb

ROCZNICA

Pamiętajcie o Zborowskim

9 listopada minie 25. rocznica śmierci Zygmunta Zeydler-Zborowskiego, autora popularnych w PRL-u powieści kryminalnych z gatunku „mili-cyjnych”, ale także współtwórcy Teatru Sensacji „Kobra”. Ponoć to jego karykaturę wykorzystano w stałej animowanej czołówce z węzłem. Ilość napisanych przezeń kryminałów jest praktycznie niepoliczalna – ostatnią była prawdopodobnie „Proszę nikogo nie winić” z 2013 roku (wydawnictwo LTW). mg

„Pod Paragrafem”, magazyn kryminalno-historyczny, nr 180. Przygotowuje zespół: Bożenna Piskala, Lucjan Strzyga, Stanisław Majerowski, Bożydar Brakoniecki, Tadeusz Żarek, Mariusz Grabowski. Kontakt: redakcja@polskatimes.pl

W ŚRODKU

Cesarz Karol V Habsburg lubił pogrzeby. Do tego stopnia, że swój pochówek organizował dość regularnie – str. 10

Wyprawa w czasy, gdy w Białymstoku przy ul. Sienkiewicza działał synny salon kosmetyczny Luby Zylberminc – str. 11

ZA TYDZIEŃ

Czarny Czwartek. Komuniści masakrują na Wybrzeżu 17 grudnia 1970 roku wobec strajkujących robotników na Wybrzeżu PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się krwawo.



„Brutus”, czyli szpiegowskie ścieżki Romana Czerniawskiego



Legitymacja Orderu Wojennego Virtuti Militari Romana Czerniawskiego. 2 lipca 1978 roku prezydent RP Stanisław Ostrowski mianował go ministrem w drugim rządzie Kazimierza Sabbata. Czerniawski zmarł 26 kwietnia 1985 r. w wieku 75 lat w Londynie. Leży na cmentarzu w Newark-on-Trent

Bożenna Piskala
redakcja@polskatimes.pl

Nikt nie zwracał uwagi na właściciela małego zakładu drukarskiego, Polaka, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu, aż zmarł w 1985 r.

W mieszkaniu trzymał dziesiątki kotów, a w pokoju dziennym pasjami oglądał filmy o Jamesie Bondzie. Po angielsku mówił z ciężkim polskim akcentem. Nosił nazwisko, którego przeciętny Anglik nie był w stanie wymówić – Czerniawski. Imię – Roman.

Nikt nie wiedział, że ten Polak jest byłym brytyjskim szpiegiem znanym podczas wojny pod wieloma różnymi pseudonimami: „Walenty”, „Hubert”, „Armand” czy wreszcie „Brutus”. Szpiegował dla Polski, potem dla Wielkiej Brytanii, a jeszcze później, cały czas szpiegując dla aliantów, na rzecz Niemiec. Tak wynika z odtajnionych akt brytyjskiego wywiadu MI5. To sześć opasłych tomów zawierających setki dokumentów.

„Brutus” i „Kotka”

Był synem warszawskiego finansisty. Ukończył Szkołę Pod-

chorążych Lotnictwa w Dęblinie. Podczas wypadku lotniczego doznał obrażeń wzroku. Wtedy zainteresował się pracą wywiadu wojskowego. W 1939 roku, gdy armia polska upadła pod naporem wojsk hitlerowskich Niemiec, uciekł przez Rumunię do Francji. Wraz z upadkiem tej ostatniej – inaczej niż wielu polskich patriotów, którzy schronili się w Wielkiej Brytanii, aby dalej prowadzić walkę z Hitlerem – Czerniawski postanowił pozostać jako tajny agent.

Dzięki pomocy swojej partnerki Renee Borni przedostał się na teren Francji i zaczął tworzyć siatkę szpiegowską. Miała się

ona składać z „niewielkich komórek ruchu oporu łączących się i tworzących jedną parę oczu”. Z czasem stała się nie tylko największą w okupowanej Francji, ale i niemal jedyną! Jego głównym partnerem w szpiegowskich działaniach była Francuzka Mathilde Carre. Kobieta bardzo inteligentna i – jak mówił Czerniawski – „nieco stuknięta”. Nadał jej pseudonim „La Chatte” – „Kotka”.

Polak wyznaczył sobie za cel dostarczenie sojusznikom informacji na temat niemieckich sił zbrojnych we Francji. Siatka „Interallie” – nazywał ją „Rodziną” – szybko rekrutowała coraz wię-

cej osób. Gospodynie domowe, policjanci, pracownicy kolei, robotnicy, kelnerzy i emeryci. Akta MI5 pokazują pełną skalę i zakres działania siatki. Niektóre raporty liczyły 400 stron.

„Błagała mnie, bym żył”

Jesienią 1941 roku Czerniawskiemu polecono udać się na jedno z oddalonych od miasta lotnisk. Tutaj zabrał go na pokład lecącego do Londynu samolotu Westland Lysander, pilot brytyjskiego RAF-u, dowódca eskadry „Whippy” Nesbitt-Dufort.

Ciąg dalszy na str. 10

FORUM
seniora

jesień 2025

Jesień życia - aktywnie i z pasją!

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
SZCZECIŃSKI

GS 24.pl

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
KOSZALIŃSKI

GK 24.pl



PARTNERZY



POLSKIE SANATORIA NAJLEPSZE?

Jest nowy ranking! Poznaj opinie kuracjuszy zanim wybierzesz miejsce na kolejny turnus

Latem warto zaplanować pobyt w jednym z polskich uzdrowisk, gdzie czekają na ciebie nie tylko atrakcje turystyczne, ale przede wszystkim profesjonalne sanatoria, w których możesz wzmocnić zdrowie - za własne pieniądze lub w ramach pobytu na NFZ. Ale które sanatorium wybrać? Stworzyłem ranking 7 najlepszych na podstawie opinii samych kuracjuszy.

Które sanatorium wybrać na turnus? Internauci wskazują najlepsze miejsca

W Polsce jest prawie 50 miejscowości uzdrowiskowych z sanatoriami, w których można się leczyć na własny koszt lub z dofinansowaniem NFZ na turnus rehabilitacyjny. Które miejsce najlepiej nadaje się na leczenie, wypoczynek czy po prostu urlop pełen spokoju i relaksu?

Oczywiście wiele zależy od gustów, ale na pewno opinie innych turystów i kuracjuszy to ważny czynnik, który należy brać pod uwagę, wybierając sanatorium. Dlatego sprawdziłem, które polskie sanatoria cieszą się szczególnym uznaniem kuracjuszy, porównując ich oceny i recenzje w Google.

Na tej platformie każdy może opisać miejsce, które odwiedził - zarówno jego zalety, jak i wady. Poglądy nie są cenzurowane, a recenzje internautów to nie płatne reklamy. Opinie Google pozwalają więc zorientować się, czy dane sanatorium rzeczywiście podoba się kuracjuszom.

Stworzyłem ranking 7 najlepszych i najbardziej popularnych polskich sanatoriów właśnie na podstawie recenzji Google. Niemal wszystkie polskie sanatoria mają zbliżone oceny (między 4,3 a 4,4 gwiazdki na 5 możliwych), więc o miejscu w rankingu decyduje liczba opublikowanych recenzji danego miejsca. Im więcej recenzji, tym większa szansa, że wyrażona w gwiazdkach punktacja jest rzetelna i oddaje rzeczywistość.

Wzięłem pod uwagę tylko sanatoria, mające więcej niż 100 recenzji w Google. Przy opisie każdego z nich cy-



Marzy ci się pobyt w uzdrowisku? Zobacz nowy ranking

tuję jedną z nowszych recenzji, napisaną przez kuracjusza lub kuracjuszkę.

Wszystkie sanatoria z rankingu oferują turnusy na NFZ, więc przy odrobinie cierpliwości możesz załatwić sobie pobyt i leczyć się w tych pięknych miejscach z dofinansowaniem.

Przekonaj się poniżej, które polskie sanatoria robią największe wrażenie na kuracjuszach - tam najbardziej warto zaplanować letnie pobyt lub turnus.

Ranking 7 najlepszych sanatoriów w Polsce na lato 2025

Miejsce 7:
BiaVita Polska. Sanatorium uzdrowiskowe Augustów
Ocena w Google: 4,5
Liczba opinii: 377

Sanatorium jest pięknie położone wśród lasów i między jeziorami Necko i Białym Augustowskim. Kuracjusze chwalą okoliczne ścieżki spacerowe i schludne wnętrza sanatorium.

Pani Karolina pisze w swojej recenzji Google:

Nasz wielkanocny pobyt w uzdrowisku był prawdziwą przyjemnością! Wszystko na najwyższym poziomie -

czystość w pokojach i w całym obiekcie naprawdę robiła wrażenie. Atmosfera była bardzo miła i sprzyjająca relaksowi, a obsługa niezwykle sympatyczna, zawsze uśmiechnięta i pomocna. Na szczególne wyróżnienie zasługuje także kuchnia - jedzenie było pyszne, świeże i pięknie podane. Zdecydowanie polecam to miejsce każdemu, kto szuka wypoczynku i regeneracji w komfortowych warunkach!

Miejsce 6:

Uzdrowisko Łądek-Długopole (Łądek-Zdrój)

Ocena w Google: 4,4
Liczba opinii: 412

Kuracjuszom podoba się zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa i możliwość czerpania wody zdrojowej za darmo. Spokojnie - po zeszłorocznej powodzi uzdrowisko działa zwykłym trybem:

Mimo powodzi nadal pięknie. Samo uzdrowisko nie ucierpiało - pisze w swojej recenzji pani Danuta.

Kuracjusze o nicku Kori The Princess szczególnie podobał się słynny Zdrój Wojciech:

Prywatny pobyt (pakiet) w Zdroju Wojciech - petarda!

Dobre posiłki i sporo zabiegów. Bardzo wygodne łóżka i duże pokoje w zabytkowym budynku.

Pani Agnieszka zachwala także okolice sanatorium:

Wspaniały wypoczynek zarówno na miejscu, jak i w okolicach Łądka. Świetne miejsce na np. przedłużony weekend.

Miejsce 5:

Sanatorium Wielka Pieniawa (Polanica-Zdrój)

Ocena w Google: 4,4
Liczba opinii: 528

Kuracjuszom podoba się w Wielkiej Pieniawie jej ciekawa architektura, smaczne jedzenie, a także profesjonalna obsługa.

Pani Małgorzata pisze: Wielka Pieniawa to dobre miejsce na pobyt w Polanicy-Zdrój. Wyremontowane pokoje, stołówka. Śniadanie bogate i smaczne. Miła obsługa. Umiejscowienie w środku Parku Zdrojowego to wielka zaleta. Park śliczny, zadbane. Blisko do kawiarni.

Pani Iwona spodziewa się, że sanatorium będzie szczególnie piękne latem: Byłam w Wielkiej Pieniawie na przełomie stycznia i lutego na pobycie sanatoria-

nym. Całe 3 tygodnie tam spędzone oceniam bardzo dobrze. Wszystko idealnie zorganizowane. Pokoje czyste, miła obsługa, panie pielęgniarki bardzo miłe i empatyczne. (...) Recepcja, kawiarnia, stołówka spełniające swoje oczekiwania idealnie. Bardzo się cieszę, że NFZ skierował mnie w tak urokliwe miejsce. Latem będzie tu przecudnie.

Miejsce 4:

Uzdrowisko Wysowa nad Parkiem (Wysowa-Zdrój)

Ocena w Google: 4,3
Liczba opinii: 540

Tzw. Instytut Zdrowia Człowieka jest bardzo chwalony przez kuracjuszy, zwłaszcza obsługa wydaje się bardzo uprzejma i profesjonalna.

Pan Ryszard pisze w recenzji:

Byliśmy z małżonką na kuracjach. Obsługa od pań pokojowych do rehabilitantów na bardzo wysokim poziomie. Na każdym kroku człowiek spotykał się z uśmiechem. Czysto, pokoje sprzątane co dwa dni, wymiana pościeli i ręczników w trakcie turnusu. Kuchnia smaczna i wystarczająca, nie trzeba było dojadać na mieście. Dobrze wyposażona sala do ćwiczeń i gabinety rehabilitacyjne. Na każdym kroku uśmiech i życzliwość. Polecamy na kurację, jak i hotelowo.

Miejsce 3:

Dom Zdrojowy - Uzdrowisko Świeradów-Zdrój

Ocena w Google: 4,3
Liczba opinii: 610

Bardzo dobre wrażenie na kuracjuszach robi pijalnia wód i piękny, rozległy park zdrojowy. Dobrze wspominają też obsługę i smaczne posiłki.

Z recenzji pana Mirosława:

Pobyt w Domu Zdrojowym po raz kolejny okazał się strzałem w dziesiątkę. Poczynając od recepcji, poprzez personel medyczny i kuchnię, kończąc na pokojowych, cały personel jest profesjonalny i empatyczny. Jedyne mankament który był dla nas uciążliwy podczas 3-tygodniowego pobytu to przykry zapach wydobywający się z odpływów kanalizacji w łazience. Mimo to polecam, ponieważ więcej czasu spędza się na powietrzu, w otoczeniu bujnej przyrody i pięknej zieleni oraz odnajdując tamtejsze atrakcje turystyczne.

„Aguś” dodaje:

Zabiegi, a byłam w wielu uzdrowiskach, oceniam na 10/10. Super i polecam wszystkim. Tylko masaże były zbyt delikatne, ale SPA zrekompensowało wszystko. Zabiegi zmieniałam i to też było bez problemu zała-

twione, na takie jakie chciałam, i po których dobrze się czuję.

Miejsce 2:

SPZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Sopocie

Ocena w Google: 4,3
Liczba opinii: 762

Wbrew nazwie także zwykli Polacy mogą tu spędzić turnusy. Bardzo chwalebna jest lokalizacja ośrodka, choć w recenzjach pojawiają się uwagi, że trudno się dozwonić. Widać sanatorium jest rozchwytywane.

Pani Monika pisze w recenzji:

Dwie minuty spacerem od morza, bardzo miły personel, smaczne posiłki, miałam dietę bezglutenową (celiakia), ale trzeba pilnować codziennie a właściwie przy każdym posiłku, bo pomyłki się zdarzały.

„Jasmine” chwali nawet obsługę na recepcji:

W poszukiwaniu sanatorium dla mamusi trafiłam tutaj. Świetne miejsce, a przede wszystkim przemiła i kompetentna osoba w recepcji, która wszystko cierpliwie wyjaśniła, w jakiej kolejności mam załatwić wszelkie formalności.

Miejsce 1:

Uzdrowisko Nałęczów

Ocena w Google: 4,4
Liczba opinii: 1700

W opiniach bardzo często chwalony jest park zdrojowy, świeżo po rewitalizacji. Zabytkowe budynki sanatoryjne też są ładne, choć niektórym przydałby się remont.

Pani Renata pisze: Od wielu lat jesteśmy gośćmi Term Pałacowych. Chętnie tu wracamy zimą i latem. Bardzo lubimy tutejszy klimat, spokój, piękną okolicę. Korzystamy z zabiegów, które są dopasowane do naszych potrzeb zdrowotnych i rytmu dnia. Obsługa profesjonalna zarówno w strefie rehabilitacji, restauracji i recepcji. Kolejny raz skorzystałam z usług kosmetycznych. Jestem bardzo zadowolona. Usługa została wykonana bardzo dokładnie i dodatkowo był to dla mnie prawdziwy relaks. Jedzenie pyszne, dopasowane także do osób z cukrzycą. Wróć tu ze swoją rodziną jeszcze nie raz.

Pan Robert wylicza kolejne zalety Nałęczowa:

Piękny park po rewitalizacji (odnowione alejki, uregulowane brzegi rzeczki, nowa altana na wysepce, nowa tzw. „leżakownia”, odremontowana fontanna i oczyszczony staw, nowe ławeczki itd.). Wszystko tak, jak było w okresie przedwojennym. Bogata oferta usług sanatoryjnych, ale i noclegowych dla turystów. Wiele urokliwych knajpek (często w odrestaurowanych willach).

Targowisko Manhattan w Szczecinie. Od Pokoleń dla Pokoleń



Targowiska od wieków były sercem lokalnych społeczności, miejscem wymiany towarów, ale także spotkań i rozmów. Ich historia sięga czasów, gdy handel odbywał się głównie na otwartych placach, a kupcy przybywali z różnych regionów, by oferować swoje produkty. Dziś targowiska wciąż odgrywają ważną rolę, choć zmieniają się pod wpływem nowoczesnych trendów i konkurencji.

Rozwijamy się dla Was – bo jesteście dla nas najważniejsi



**PORANNE
I POPOŁUDNIOWE ZAKUPY
NA OBIAD DLA RODZINY.**

Gdzie najczęściej zaopatrujemy się w warzywa i owoce?
Na lokalnym targowisku czy w supermarkecie?

My zdecydowanie zachęcamy do odwiedzenia tych lokalnych miejsc!

Dzięki temu wspieramy mikro i małe przedsiębiorstwa, często mamy też okazję kupić produkty prosto od rolnika – świeże i pachnące. No i chwila rozmowy z sympatycznym sprzedawcą lub sąsiadem!

**ul. Staszica 1
Szczecin**



Manhattan w Szczecinie – Twoje modowe centrum bez lotu za ocean!

Nie musisz lecieć na Manhattan do Nowego Jorku, by poczuć klimat wielkiego miasta i zanurzyć się w świecie stylu. Wystarczy, że odwiedzisz Manhattan Targowisko w Szczecinie – miejsce, gdzie moda spotyka się z różnorodnością, a zakupy stają się przyjemnością! **Co znajdziesz u nas?**

- Ogromny wybór odzieży dla kobiet, mężczyzn i dzieci
- Butiki z unikalnymi kolekcjami i lokalnymi produktami
- Akcesoria, obuwie, dodatki – wszystko, czego potrzebujesz, by wyrazić siebie
- Przyjazna atmosfera i sprzedawcy, którzy znają się na stylu

Dlaczego warto?

- Lokalnie, wygodnie, bez tłumów i lotniskowych kolejek
- Ceny na każdą kieszeń – od okazji po luksusowe perełki
- Codziennie nowe dostawy i sezonowe promocje

Manhattan Targowisko – Szczecin, ul. Staszica 1

Otwieramy drzwi do świata mody – bez paszportu, bez biletu, z sercem do stylu.

**ZAJRZYJ, ZOBACZ,
ZAKOCHAJ SIĘ
W ZAKUPACH
NA NOWO!**

Sanatorium nie tylko na NFZ. ZUS zapłaci za twój turnus. Jak skorzystać za darmo?

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko na NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki. Wtedy całkowity koszt leczenia w uzdrowisku, zakwaterowanie, wyżywienie, a nawet dojazd pokrywa Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Sanatorium z ZUS a na NFZ. Komu przysługuje wyjazd do sanatorium z ZUS?

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach NFZ. Wtedy Narodowy Fundusz Zdrowia płaci za twój pobyt i opiekę lekarską, a wyjazd ma na celu poprawę twojego stanu zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt. Musisz też pokryć część kosztów związanych z zakwaterowaniem czy wyżywieniem.

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma on na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji. Taki



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do sanatorium

wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,

- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Ile kosztuje pobyt w sanatorium z ZUS?

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt w sanatorium trwa nie mniej niż 21 dni. Odbywa się w ramach urlopu wypoczynko-

wego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września. Od 1 października ceny

leczenia w uzdrowiskach spadają.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium z ZUS i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ, bo chodzi o jak najsprawniejsze przywrócenie cię do zdrowia, żebyś mógł wrócić do pracy. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wniosek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

- Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymasz pocztą zawiadomienie o skierowaniu z informacją o terminie i miejscu swojej rehabilitacji - czytamy na portalu ZUS.

Nie masz więc wpływu na to, gdzie pojedziesz. Orzecznik ZUS, który kwalifikuje cię do leczenia uzdrowiskowego wybiera miejsce najbliższe twojemu miejscu zamieszkania oraz odpowiednie do leczenia twojego schorzenia.

Jakie choroby kwalifikują do sanatorium z ZUS?

Z racji tego, że do uzdrowiska z ZUS możesz jechać w celu przywrócenia twojej zdolności do pracy nie każda choroba cię kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
 - układu oddechowego,
 - układu krążenia,
 - psychosomatycznych,
 - onkologicznych po operacji raka piersi,
 - narządu głosu.
- Możesz być skierowany na rehabilitację w systemie:
- stacjonarnym - pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym,
 - ambulatoryjnym - bez noclegów, codziennie dojeżdżając na rehabilitację w wyznaczonych godzinach.

Źródło: Rehabilitacja lecznicza ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

REKLAMA

0011414574

Start: 16.11.2025 (niedziela), godz. 16:30

Tańce standardowe i latynoamerykańskie w przyjaznej atmosferze.
Nauka krok po kroku, świetna zabawa i przygotowanie do sylwestra!

Akademia Tańca Grycmacher

ul. Łukasińskiego 116, Szczecin
www.grycmacher.pl

☎ 503 039 129

SYLWESTROWY

KURS TAŃCA
DLA DOROSŁYCH

AKADEMIA
TAŃCA
Grycmacher



DIAGNOZA STÓP

INDYWIDUALNE WYKONANIE
WKŁADEK ORTOPEDYCZNYCH

sięgnij 
PO POMOC

Ortofach Sp. z o.o.,
ul. Cegielskiego 5c,
71-543 Szczecin

✉ ortofach@ortofach.pl

☎ **91 823 95 11**

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

☎ **91 485 64 99**

☎ **91 423 82 00**



www.ortofach.pl

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

REKLAMA

0011419214



„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

– Benjamin Franklin

W odrestaurowanym pałacyku z XIX wieku, pośród zieleni i spokoju miejscowości Kania, znajduje się wyjątkowe miejsce dla osób starszych i niepełnosprawnych wymagających opieki i rehabilitacji.

Naszą specjalnością, popartą wieloletnim doświadczeniem, jest opieka nad osobami z demencją i chorobą Alzheimera.

ZAPEWNIAMY:

- ▶ profesjonalną opiekę
- ▶ smaczne, domowe posiłki
- ▶ rehabilitację i zajęcia aktywizujące

Kameralna atmosfera, piękny ogród i indywidualne podejście sprawiają, że każdy dzień staje się spokojniejszy i pełen ciepła.

📍 Kania 60, 73-120 Chociwel
☎ +48 604 316 346, +48 728 945 924
✉ pensjonacikpoddebami@gmail.com



PRZESTAŃ POLEGAĆ NA SPACERACH

Masz ponad 60 lat? Poznaj zdrowe starzenie z tymi 5 prostymi ćwiczeniami. Są delikatne i łatwe do wykonania w domowym zaciszu

Mobilność nie cieszy się taką popularnością jak trening cardio czy trening siłowy, ale jeśli masz ponad 60 lat, to jedno z najważniejszych działań, jakie możesz podjąć dla swojego ciała. Dobra mobilność umożliwia swobodne ruchy, zarówno podczas codziennych spacerów, sięgania wysoko bez trudu, jak i kontynuowania ulubionych aktywności w starszym wieku. Mówi się także, że wydłuża życie, a badania wskazują, że nawet proste wskaźniki mobilności, jak szybkość chodu czy sprawność w codziennych ruchach, są silnymi predyktorami długości życia, samodzielności i jakości życia.

Trening mobilizacyjny dla osób po 60. roku życia

Dobra wiadomość? Nie potrzebujesz intensywnych treningów ani skomplikowanych planów, by poprawić swoją mobilność. Kilka minut świadomego, niskointensywnego ruchu każdego dnia pozwala utrzymać, a nawet poprawić, zakres ruchu w kluczowych obszarach, takich jak biodra, ramiona i kręgosłup.

W tym poradniku przedstawiamy pięć prostych ćwiczeń mobilizujących, idealnych na co dzień, zwłaszcza dla osób starszych. Są delikatne, skuteczne i łatwe do wykonania w domowym zaciszu - bez potrzeby korzystania z siłowni.

Dlaczego mobilność jest ważniejsza po 60. roku życia?

Z wiekiem nasze stawy naturalnie tracą część elastyczności, a mięśnie stają się sztywniejsze i mniej podatne na ruch. Ograniczona mobilność może utrudniać codzienne czynności i zwiększać ryzyko upadków lub urazów, nawet u osób, które są dość aktywne.

Ukierunkowane ćwiczenia mobilizujące, tzw. trening mobility, mogą być bardzo pomocne, zwłaszcza jeśli wykonuje się je regularnie.

Tych pięć łagodnych ćwiczeń skupia się na najważniejszych partiach ciała: biodrach, ramionach, kręgosłupie, kolanach i kostkach. Są proste

do wykonania i nie wymagają dużego wysiłku, a regularna praktyka pomaga zwiększyć swobodę ruchów, zmniejszyć uczucie sztywności i dłużej cieszyć się codzienną aktywnością.

Jak wykonać trening mobilizacyjny w domu? Przykładowe ćwiczenia

Koci-grzbiet (cat-cow)

Koci-grzbiet to klasyczne ćwiczenie jogi, ale jest szeroko polecane przez fizjoterapeutów i trenerów do poprawy elastyczności kręgosłupa. Delikatnie prowadzi kręgosłup przez zgięcie i wyprost. Pomaga rozluźnić napięcia w plecach, szyi i ramionach, jednocześnie aktywując mięśnie głębokie tułowia.

Przyjmij pozycję na czworakach. Dłonie ułóż pod barkami, kolana pod biodrami. Delikatnie wygnij plecy w łuk, unieś głowę i kość ogonową, pozwól brzuchowi opaść - to pozycja „krowy”. Następnie zaokrąglaj kręgosłup ku górze, schowaj brodę i wciągnij brzuch. To pozycja „kota”. Wdech przy wygięciu, wydech przy zaokrągleniu. Zsynchronizowanie ruchu z oddechem ułatwia płynne przechodzenie między pozycjami i poprawia kontrolę nad zakresem ruchu.

Wykonaj tyle powtórzeń, ile czujesz się komfortowo.

Przełączanie bioder 90/90

Przełączanie bioder 90/90 to jedno z najlepszych ćwiczeń na szczęśliwe biodra. Przypomina rozciąganie bioder 90/90, statyczną wersję często stosowaną do rozluźniania pośladków, ale ta odmiana wprowadza delikatny ruch, by poprawić mobilność bioder. Rotując między stronami, angażujesz rotację wewnętrzną i zewnętrzną bioder, kluczową dla chodzenia, przysiadów i wstawania z podłogi. Ćwiczenie jest łagodne dla stawów i świetnie wspiera funkcję bioder wraz z wiekiem.

Usiądź na podłodze, ustawiając jedną nogę z przodu, zgiętą w kolanie pod kątem 90 stopni, a drugą z tyłu, również zgiętą w 90 stopniach, z kolanami skierowanymi w przeciwnych kierunkach. Przednie udo powinno tworzyć linię z tułowiem, tylne skierowane

w bok. Trzymaj proste plecy i wyciągnij ramiona przed siebie. Powoli, z pełną kontrolą, przetocz biodra na drugą stronę, nie prostując kolan. Licz się kontrola, nie szybkość.

Wykonaj 6-8 powtórzeń (3-4 na każdą stronę), skupiając się na płynnych, spokojnych przejściach.

Aniołki przy ścianie

Aniołki przy ścianie to proste, ale skuteczne ćwiczenie na mobilność ramion, postawę i aktywację górnej części pleców, obszary, które z wiekiem często stają się sztywniejsze. Pomagają otworzyć klatkę piersiową, poprawić postawę i uczą ciała lepszego ustawienia podczas ruchu.

Podobnie jak przy przysiadach przy ścianie, stań plecami do ściany, stopy około 15 cm od podstawy. Delikatnie dociśnij dolny odcinek pleców do ściany, unieś ramiona tak, by łokcie i grzbiety dłoni doty-

kały ściany, tworząc kształt bramki lub litery „W”. Powoli przesuwaj ramiona w górę do kształtu „Y”, a następnie z powrotem w dół, starając się utrzymać je jak najbliżej ściany.

Zacznij od 6 do 8 powolnych, świadomych powtórzeń. Jeśli dłonie lub ramiona delikatnie odrywają się od ściany. To nic złego. Najważniejszy jest kontrolowany ruch w takim zakresie, jaki masz obecnie. Regularne wykonywanie „aniołków na ścianie” z czasem poprawia mobilność, redukuje sztywność i wspiera zdrowy, bezbolesny ruch w obręczy barkowej. To doskonały element codziennej praktyki.

Krążenia kostek

Mobilność kostek bywa często pomijana, mimo że odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu równowagi, stabilności i płynności chodu w starszym wieku. Krążenia kostek to pro-

ste i skuteczne ćwiczenie, które pomaga zwiększyć zakres ruchu oraz zmniejszyć sztywność, szczególnie przydatne, jeśli po dłuższym siedzeniu lub spacerze po nierównym terenie odczuwasz sztywność w tej okolicy.

Ćwiczenie możesz wykonać w pozycji stojącej (opierając się o krzesło lub ścianę) albo siedzącej. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę, a drugą unieś, zginając w kolanie pod kątem 90 stopni. Zaczynaj powoli kreślić stopą okręgi. Najpierw 5-10 razy w jedną stronę, potem w drugą. Skoncentruj się na pracy stawu skokowego, a nie całej nogi, i postaraj się, aby ruch był płynny i kontrolowany. Następnie powtórz całość na drugą stronę.

Chcesz dodatkowego wyzwania? Po zakończeniu krążeń spróbuj łagodnie poruszać palcami stopy do przodu i do tyłu lub na boki. Takie ruchy naśladują codzienne obciążenia stawu skokowego - jak przy chodzeniu, wchodzeniu po schodach czy nagłej zmianie kierunku.

Unoszenie i prostowanie kolan na stojąco

Utrzymanie silnych kolan jest kluczowe dla chodzenia, wchodzenia po schodach i wstawania z krzesła bez wysiłku. Niestety, sztywność czy dyskomfort w kolanach to częsta przypadłość po 60. roku życia. To łagodne ćwiczenie mobilizujące pozwala

pracować nad pełnym zakresem ruchu w kolanie bez obciążania stawu, dzięki czemu świetnie nadaje się do codziennej praktyki.

Stań prosto w pobliżu ściany lub krzesła, aby mieć oparcie. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę, a drugą unieś, zginając kolano do wysokości biodra lub tak wysoko, jak jest to dla Ciebie komfortowe. Możesz od razu opuścić nogę i powtórzyć ruch, albo wyprostować podudzie przed sobą, zatrzymać na chwilę, a następnie ponownie zgiąć kolano i postawić stopę na podłodze. Wydłużenie nogi w tym ruchu wzmacnia mięsień czworogłowy uda i poprawia kontrolę nad zakresem ruchu w kolanie.

Ćwiczenie wykonuj w 6-8 powtórzeniach na każdą stronę, zwracając uwagę na płynność i kontrolę, a nie na wysokość uniesienia. Regularna praktyka wspiera zdrową pracę stawów kolano- wych i aktywuje ważne grupy mięśniowe, takie jak czworogłowe uda, dwugłowe uda oraz zginacze bioder, co przekłada się na lepszą stabilność i siłę.

Nie trzeba intensywnych treningów, by zadbać o sprawność. Już kilka minut świadomego ruchu dziennie może przynieść zauważalne efekty. To ćwiczenie to dobry punkt wyjścia, jeśli chcesz poruszać się swobodniej, czuć się lepiej i zachować aktywność na dłużej.



Poznaj pięć prostych ćwiczeń mobilizujących

REKLAMA

0011419932



WCZASY DLA SENIORÓW 2026 – ZASŁUŻONY WYPOCZYNEK PEŁEN RADOŚCI!

Marzysz o spokojnym wypoczynku
w pięknych zakątkach Polski,
z dala od codziennych trosk?

WCZASY Z BOGATYM PROGRAMEM ANIMACYJNYM, WYCIEZKAMI
I ATRAKCJAMI DOSTOSOWANYMI DO SENIORÓW!

Wspaniała atmosfera, opieka pilota i setki zadowolonych uczestników każdego roku!

Berezka k. Polańczyka	08.06 – 15.06.2026 18.08 – 25.08.2026	2460 zł
Niechorze – Willa Solaris	16.05 – 23.05.2026 12.09 – 19.09.2026	1850 zł
Zachełmie – Hotel Chojnik	12.06 – 19.06.2026 11.09 – 18.09.2026	2220 zł
Kudowa Zdrój – Willa Sanssouci 1	07.06 – 26.06.2026 14.09 – 23.09.2026	2325 zł
Kołobrzeg – OW Gryf II	07.05 – 14.05.2026	2125 zł
Darłówek – Willa Anna	20.05 – 30.05.2026 18.06 – 27.06.2026	2650 zł
Małe Ciche – Willa Tatry	01.09 – 10.09.2026	2260 zł

Zapraszamy do wspólnego odkrywania najpiękniejszych zakątków
Europy i Polski wiosną:

09.04 – 18.04.26	Czarnogóra, Albania i Serbia	– 3565 zł
14.04 – 18.04.26	Włochy – Wenecja	– 1895 zł
15.04 – 18.04.26	Rzym	– 2575 zł
16.04 – 19.04.26	Holandia	– 1640 zł
18.04.26	Berlin	– 230 zł
19.04 – 23.04.26	Madera	– 4285 zł
24.04 – 28.04.26	Paryż i Wersal	– 2135 zł
27.04 – 2.05.26	Toskania	– 2540 zł
28.04 – 2.05.26	Słowenia	– 2320 zł



29.04 – 3.05.26	Austriackie krajobrazy	– 2250 zł
30.04 – 3.05.26	Szwajcaria Kaszubska	– 1140 zł
04.05 – 9.05.26	Bieszczady	– 1825 zł
08.05 – 16.05.26	Chorwacja	– 3185 zł
09.05.26	Poczdą	– 260 zł
12.05 – 16.05.26	Pomorskim szlakiem	– 1380 zł
15.05 – 17.05.26	Trójmiasto	– 880 zł
16.05.26	Dobrzyca (wiosna w ogrodach)	– 220 zł
16.05.26	Berlin – Ogrody świata	– 230 zł
19.05 – 23.05.26	Śląsk Opolski	– 1575 zł
23.05.26	Park Mużakowski	– 340 zł
23.05 – 28.05.26	Malta	– 3980 zł
23.05 – 31.05.26	Normandia i Bretania	– 3410 zł
23.05.26	Rugia	– 330 zł
26.05 – 30.05.26	Warszawa	– 1450 zł
26.05 – 31.05.26	Szwajcaria	– 2960 zł
29.05 – 31.05.26	Wybrzeże Słowińskie	– 835 zł
30.05.26	Niederfinow	– 230 zł
30.05.26	Twierdza Kostrzyn	– 205 zł
31.05.25	Stralsund	– 225 zł

Pozostałe terminy na naszej stronie www.maria.szczecin.pl

70-560 Szczecin, ul. Grodzka 7
☎ biuro@maria.szczecin.pl | ☎ 91 433 91 46 | ☎ 512 079 462

REKLAMA

0011420343

Przyjaciele! Nie ma nudy na PRAWOBRZEŻU

MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
SZCZECIN

Sprawdź
listę wydarzeń:
mok.szczecin.pl



NIE DLA NICH SPACER PO CIECHOCINKU

Polscy emeryci zamieszkali w egzotycznych krajach - poznaj ich inspirujące historie



Nie każdy senior planuje życie w ciepłym kraju za granicą. Wśród Polaków popularne są również miasta takie jak Gdynia, Kraków

Współczesna emerytura to nie tylko Ciechocinek i spacer po uzdrowiskach. Coraz więcej Polaków zamiast spokoju w kraju wybiera zagraniczne przygody - od rajszych plaż po tętniące życiem miasta. Dowiedz się, gdzie nasi rodacy spędzają jesień życia. Ich historie są inspirujące!

Podróżnicze życie na emeryturze

Dla jednych emerytura to czas na nowe hobby - prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom ruszają na spotkanie przygody. Dla nich przejście na emeryturę to długo wyczekiwany moment, po którym wreszcie można w pełni poświęcić się pasjom i odkrywać świat. Przez lata praca i obowiązki zawodowe ograniczały ich czas, ale teraz emerytura otwiera drzwi do spełniania marzeń o podróżach i zamieszkiwaniu w nowych miejscach.

Chociaż wiele osób na wypoczynek wybiera nadal krajowe kurorty, coraz częściej polscy emeryci decydują

się na wyjazdy na stałe i spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie, z tańszym kosztem życia i egzotyczną atmosferą.

Gdzie emeryci z Polski szukają swojego miejsca na Ziemi? Możesz być zaskoczony!

Kraje o cieplejszym klimacie i korzystnych warunkach ekonomicznych są szczególnie atrakcyjne dla emerytów, którym zależy na podwyższeniu jakości życia bez rujnowania budżetu. W Tajlandii, na Wyspach Kanaryjskich, czy w Portugalii koszt życia jest porównywalny lub nawet niższy niż w Polsce, a słoneczna aura, przystępne ceny mieszkań i opieki zdrowotnej sprawiają, że coraz więcej polskich seniorów przeprowadza się tam na stałe.

Przykładem mogą być Elżbieta i Andrzej Lisowscy, którzy od blisko 40 lat podróżują po świecie i nawet na emeryturze nie zamierzają zwalniać tempa. Michał Titow wraz z żoną, sprzedali swój dom pod Poznaniem i zamieszkali na Wyspach Kanaryjskich. Ich nowy adres to Las Palmas, niedaleko Calle Mayor de Triana.

Janusz i Marta, znani szerzej jako „Janusz i Gra-

żyna w Tajlandii” wybrali na swoją emeryturę bardziej odległy kierunek. Para zakochana w Azji postanowiła przenieść się do Tajlandii na stałe.

Podobnie Mariola Szudlik, która przeprowadziła

się z mężem Krzysztofem do Kenii, gdzie wynajmuje domek w strzeżonym rezerwacie. Wciąż blisko mają do natury, ale jednocześnie korzystają z komfortu i bezpieczeństwa europejskiego standardu życia.

Gdzie można wyżyć za polską emeryturę?

Koszty życia i bezpieczeństwo są kluczowymi czynnikami przy wyborze nowego miejsca na emeryturę. Polscy emeryci coraz częściej wybierają destynacje, gdzie ich świadczenia mogą zapewnić rzeczywiste wygodne życie.

Oto kilka miejsc, które idealnie spełniają te kryteria:

Portugalia - Malownicze wybrzeże, umiarkowany klimat i stosunkowo niski koszt życia sprawiają, że to jeden z ulubionych krajów polskich emerytów. Ceny w Portugalii są zbliżone do polskich, a lokalne władze oferują przyjazne warunki podatkowe dla zagranicznych emerytów.

Tajlandia - Kraj ten cieszy się ogromną popularnością nie tylko wśród turystów, ale i emerytów. Tajlandia przyciąga niskimi cenami żywności i wynajmu mieszkań oraz słoneczną pogodą przez cały rok. To idealne miejsce na egzotyczną emeryturę.

Kolumbia - W Kolumbii można żyć taniej niż w Polsce. Koszt wynajmu mieszkania i ceny w sklepach są tu znacząco niższe, co sprawia, że emerytura staje się tu bardziej przystępna. W dodatku Kolumbia coraz bardziej otwiera się na obcokrajowców, którzy chcieliby się tu osiedlić.

Meksyk - Meksyk, z kulturą pełną kolorów i smaków, to doskonała opcja dla emerytów szukających przygody. Koszty życia są porównywalne do tych w Polsce, a różnorodność klimatyczna sprawia, że można tu znaleźć idealne miejsce do zamieszkania.

Ekwador - Kraj o niezwykłym krajobrazie i niższych kosztach życia. Średnio ceny wynajmu mieszkań i podstawowych produktów są tu

o 40% niższe niż w Polsce, co sprawia, że Ekwador to doskonały wybór dla emerytów ceniących sobie kontakt z naturą i wygodne życie w umiarkowanej cenie.

Marzenia o emeryturze - gdzie chcielibyśmy mieszkać?

Wielu przyszłych emerytów już teraz myśli o tym, gdzie będzie chciało spędzić ten okres życia. Na listach marzeń Polaków znajdują się miejsca takie jak Gran Canaria, Grecja, Polinezja Francuska czy nawet Antarktyda. Jedni marzą o spokojnych, sielankowych krajobrazach, inni o kontaktach z nową kulturą i możliwościami nawiązywania międzynarodowych przyjaźni.

Wielu seniorów decyduje się także na pozostanie w kraju i ewentualną przeprowadzkę - jako preferowane miejsca na emeryturę wskazywane są np. Gdynia, Gdańsk czy Kraków. Czasem nie chodzi tylko o klimat, ale także o dostępność usług medycznych, bezpieczeństwo oraz możliwość spędzania czasu z rodziną. A więc także w Polsce istnieją miejsca, które emeryci cenią za wygodę i możliwość spokojnego życia w otoczeniu przyrody.

Coraz więcej polskich emerytów udowadnia, że życie po 60. roku może być pełne przygód i spełnionych marzeń. Niezależnie od tego, czy wybierzesz słoneczną Portugalie, kolorową Kolumbię, czy zostaniesz w kraju, najważniejsze jest, by ten czas spędzić na własnych zasadach. A możliwości jest wiele - od aktywnego podróżowania, przez zwiedzanie egzotycznych krajów, po spokojne życie w ulubionym kurorcie. Każdy może znaleźć swój sposób na emeryturę, która będzie przygodą życia. W końcu na podróżę nigdy nie jest za późno!



Marzysz o przygodach na emeryturze? Sprawdź, gdzie można żyć wygodnie za polską emeryturę



SensusBalans

Klinika Zdrowia Psychicznego

Wspieramy aktywne i zdrowe życie w dojrzałym wieku!

W SensusBalans wspieramy seniorów w odzyskiwaniu równowagi – fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Łączymy ruch, dietę, rozwój umysłowy i relacje społeczne, by móc wspierać zdrowe i aktywne starzenie się.

- **NEUROFITNESS** – gimnastyka dla mózgu. Codzienne ćwiczenia umysłowe mogą wspierać pamięć, koncentrację i samodzielność. Oferujemy treningi poznawcze, gry logiczne i proste aktywności rozwijające mózg – wszystko dostosowane do indywidualnych potrzeb
- **PSYCHODIETETYKA** – jedzenie, które wspiera zdrowie. Dieta wpływa na nastrój, pamięć i energię. Nasz psychodietetyk wspiera osoby z: chorobami metabolicznymi (cukrzyca, insulinooporność), zaburzeniami pamięci (Alzheimer), depresją i problemami z apetytem. Pomagamy krok po kroku zmienić nawyki i odzyskać kontrolę nad zdrowiem.
- **WSPARCIE EMOCJONALNE I PSYCHOLOGICZNE** – Seniorzy często zmagają się z samotnością i stratą.
Oferujemy: rozmowy z psychologiem i seksuologiem, terapię indywidualną i grupową, działania integracyjne i edukacyjne. Z troską i empatią dbamy o potrzeby emocjonalne.
- **DLACZEGO SENSUSBALANS?**
Zespół specjalistów: psycholog, psychoterapeuta, dietetyk, seksuolog
Bezpieczna przestrzeń i indywidualne podejście
Programy wspierające osoby z depresją, zaburzeniami pamięci, cukrzycą

ul. Małopolska 11/2, Szczecin | www.sensusbalans.com | tel. 538 300 003



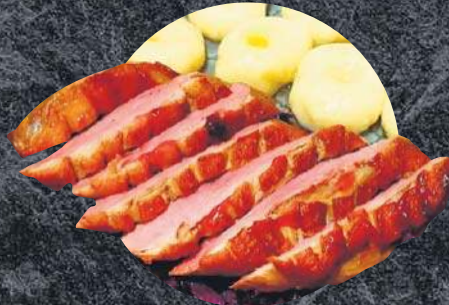
–RESTAURACJA–

Najdłużej działająca restauracja w Szczecinie

Jesteśmy z wami 53 lata!

Organizujemy wesela, imprezy okolicznościowe i bankiety firmowe.

~ Zapraszamy na Dancingi! ~



RESTAURACJA UŚMIECH | PLAC ZWYCIĘSTWA 1 (KOŁO MEDICUSA)

TEL. 91 43 47 927, 509444586

WWW.USMIECH.SZCZECIN.PL

 RESTAURACJAUSMIECH

SANATORIUM NA NFZ. ILE TRZEBA CZEKAĆ?

Sprawdź koszt pobytu i zasady rekrutacji. Podpowiadamy, jak załatwić sanatorium na NFZ



Obecnie pacjenci nie mogą wybrać miejscowości, w której odbędzie się leczenie uzdrowiskowe

Sanatorium to miejsce, gdzie można skorzystać z leczniczych zabiegów wspierających zdrowie. Pobyt w uzdrowisku może być częściowo finansowany przez NFZ - wystarczy uzyskać skierowanie od lekarza i złożyć odpowiedni wniosek. Jak przebiega cały proces? Ile kosztuje pobyt w sanatorium? Gdzie można wyjechać? Sprawdź najważniejsze informacje i listę uzdrowisk.

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne, nazywane też uzdrowiskowym, jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów.

Na leczenie uzdrowiskowe mogą być kierowani je-

dynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż do uzdrowiska, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych - podkreśla NFZ.

W zależności od rodzaju uzdrowiska, stosowane są różne metody leczenia, z wykorzystaniem między innymi:

- naturalnych surowców - wody termalne, borowina,
- bodźców klimatoterapeutycznych (górskie i morskie powietrze),
- hydroterapii - leczenie za pomocą wody,
- fizykoterapii - fizjoterapia z wykorzystaniem bodźców fizycznych,
- kinezyterapii - leczenie ruchem poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych.

Jakie warunki trzeba spełnić, żeby pojechać do sanatorium? Długość leczenia i kolejki

Aby skorzystać z sanatorium na NFZ, musisz być objęty ubezpieczeniem zdrowot-

nym. Pierwszym krokiem jest wizyta u lekarza, który ma umowę z NFZ - to on oceni twój stan zdrowia i zdecyduje, czy leczenie uzdrowiskowe jest wskazane. Jeśli spełniasz kryteria, wystawi odpowiednie skierowanie. Lekarz bierze pod uwagę nie tylko twoje dolegliwości, ale także ewentualne przeciwwskazania do pobytu w sanatorium. Ważne jest, aby w skierowaniu znalazła się konkretna choroba lub schorzenie kwalifikujące do leczenia uzdrowiskowego.

Elektroniczne skierowanie automatycznie trafia do oddziału wojewódzkiego NFZ, a jego status możesz śledzić na Internetowym Koncie Pacjenta i na stronie internetowej. Wystarczy, że w przeglądarce podasz numer skierowania oraz datę urodzenia. Po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku NFZ przydzieli ci miejsce i termin wyjazdu nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia. Informacja zostanie przesłana także pocztą w for-

mie dokumentu papierowego.

W niektórych przypadkach lekarz może wystawić skierowanie w formie papierowej - dotyczy to np. leczenia uzdrowiskowego za granicą lub sytuacji, gdy specjalista nie ma dostępu do systemu elektronicznego.

W przypadku osób dorosłych zalecane jest korzystanie z sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na 18 miesięcy, jednak kolejne skierowanie może zostać złożone po upływie 12 miesięcy od zakończenia poprzedniego leczenia uzdrowiskowego. Czytamy na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Pracownicy zakładów, którzy zostali zatrudnieni przed 28 września 1997 r. w firmach stosujących azbest, mogą korzystać bezpłatnie z sanatorium co roku.

Jak podaje NFZ, czas trwania leczenia uzdrowiskowego może wynosić 21 lub 28 dni. Średni czas oczekiwania

na leczenie sanatoryjne wynosi obecnie ok. 10 miesięcy.

Z jakich zabiegów można skorzystać w sanatorium?

Po pozytywnym rozpatrzeniu skierowania na leczenie sanatoryjne, lekarz komisyjny decyduje o rodzaju wykonywanych zabiegów. W ramach terapii wykonywane są przynajmniej 3 zabiegi dziennie przez 6 dni w tygodniu. Podczas pobytu w uzdrowisku pacjent może korzystać z zabiegów i aktywności takich jak:

- kąpiele lecznicze i ćwiczenia w basenie,
- kuracje pitne i inhalacje,
- natryski,
- bicz szkockie, masaże wodne,
- zawiązania i okłady,
- ciepłolecznictwo, światłolecznictwo, elektroterapia,
- terapia ultradźwiękami, magnetoterapia, laseroterapia,
- krioterapia,
- masaż leczniczy,
- gimnastyka indywidualna i zbiorowa.

Ile kosztuje pobyt w sanatorium?

Pacjenci przebywający w sanatorium ponoszą tylko koszty zakwaterowania oraz wyżywienia. Kwota pobytu za jeden dzień turnusu jest ściśle określona przez Ministerstwo Zdrowia i zależy od czasu trwania pobytu (21 lub 28 dni) oraz standardu pokoju. Pacjent nie płaci za żadne zabiegi wykonywane w ramach turnusu.

Wszystkie pokoje sklasyfikowano pod względem standardu. Pokój typu studio oznacza kilka sypialni ze wspólną łazienką, natomiast pokój z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - sypialnię z własną łazienką. Cena za noc w I sezonie (od 1 października do 30 kwietnia) jest niższa niż w II sezonie (od 1 maja do 30 września).

Częściowa odpłatność za koszty wyżywienia i zakwaterowania za jeden dzień pobytu:

- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 32,60 zł (I sezon) lub 40,90 zł (II sezon),
- pokój jednoosobowy w studiu - 26,10 zł (I sezon) lub 37,40 zł (II sezon),
- pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 19,50 zł (I sezon) lub 27,30 zł (II sezon),
- pokój dwuosobowy w studiu - 16,50 zł (I sezon) lub 24,90 zł (II sezon),
- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 14,20 zł (I sezon) lub 19,50 zł (II sezon),
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 12,50 zł (I sezon) lub 14,80 zł (II sezon),

- pokój wieloosobowy w studiu - 11,90 zł (I sezon) lub 13,60 zł (II sezon),

- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 10,60 zł (I sezon) lub 11,90 zł (II sezon).

Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, pacjent leczący się w uzdrowisku, nie może ponosić wyższych kosztów za zakwaterowanie i wyżywienie, niż te ustalone przez Ministerstwo Zdrowia.

Warto wspomnieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia nie pokrywa:

- kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego,
- kosztów częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych,
- kosztów wyżywienia i zakwaterowania podczas korzystania z leczenia ambulatoryjnego,
- kosztów pobytu opiekuna pacjenta,
- dodatkowych obowiązków w miejscu położenia zakładu opłat, np. opłat klimatycznych,
- kosztów zabiegów przyrodolecznictwa i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Lista uzdrowisk - gdzie można pojechać na turnus?

Uzdrowisko to obszar, na terenie którego prowadzone jest leczenie albo rehabilitacja uzdrowiskowa.

Na stronie Ministerstwa Zdrowia można znaleźć zestawienie wszystkich uzdrowisk wraz z informacją o leczonych w nich schorzeniach. Poniżej przedstawiamy miejscowości, w których może odbyć się leczenie sanatoryjne:

- uzdrowiska nizinne: Augustów, Krasnobród, Busko Zdrój, Nałęczów, Ciechocinek, Połczyn Zdrój, Goczałkowice Zdrój, Przerzeczn Zdrój, Gołdap, Solec Zdrój, Uniejów, Horyniec Zdrój, Supraśl, Inowrocław, Swoszowice, Konstancin, Swoszowice, Wieniec Zdrój,

- uzdrowiska nadmorskie: Kamień Pomorski, Świnoujście, Kołobrzeg, Ustka, Sopot, Dąbki,

- uzdrowiska podgórskie: Cieplice Zdrój, Piwniczna Zdrój, Czerniawa Zdrój, Polanica Zdrój, Długopole Zdrój, Polańczyk, Duszniki Zdrój, Rymanów Zdrój, Iwonicz Zdrój, Szczawnica Zdrój, Kudowa Zdrój, Ustroń, Mszyna Zdrój, Wapienne,

- uzdrowiska górskie: Jedlina Zdrój, Szczawnica, Krynica Zdrój, Świeradów Zdrój, Łądek Zdrój, Wysowa Zdrój, Rabka Zdrój, Żegiestów Zdrój.

Zasady panujące w uzdrowiskach

Wybierasz się do sanatorium w poszukiwaniu zdrowia i relaksu? Pamiętaj, że uzdrowiska mają swoje zasady, których przestrzeganie jest konieczne. Ich nieprzestrzeganie może skutkować karami, a nawet skreśleniem z listy kuracjuszy. Dowiedz się, czego unikać, aby twój pobyt był przyjemny i owocny.

Sanatoryjny regulamin - czego nie możesz robić?

Wyjazd do uzdrowiska to szansa na poprawę zdrowia i odpoczynek, ale trzeba pamiętać, że każdy obiekt rządzi się swoimi prawami. Wiele zasad dotyczy bezpieczeństwa oraz komfortu innych kuracjuszy. Oto najważniejsze ograniczenia, których musisz przestrzegać:

- Zakaz przemeblowania - choć możesz czuć się jak w domu, nie możesz dowolnie przestawiać mebli czy sprzętów. Przy wymeldowaniu stan pokoju jest sprawdzany, a wszelkie uszkodzenia mogą

skutkować dodatkowymi opłatami.

- Brak własnych urządzeń grzewczych - czajniki, grzałki czy inne sprzęty elektryczne są często zabronione ze względu na ryzyko pożaru.

- Zakaz przyjmowania gości - wpuszczanie osób spoza obiektu jest możliwe jedynie po uzgodnieniu z obsługą.

- Cisza nocna i brak imprez - głośna muzyka, alkohol i zakłócanie spokoju to prosta droga do upomnienia lub mandatu.

- Zakaz palenia poza wyznaczonymi miejscami - w wielu sanatoriach obowiązuje ścisły zakaz palenia papierosów w pokojach.

- Nie opuszczaj zabiegów bez powodu.

Sanatorium to nie tylko relaks, ale przede wszystkim leczenie. Opuszczanie zabiegów bez uzasadnienia może skutkować nawet skreśleniem z listy kuracjuszy i utratą turnusu. Lekarze dobierają terapię indywidualnie, a ignorowanie ich zaleceń może być

poważnym błędem zdrowotnym.

Nowe zasady w sanatoriach w 2025 roku

Od 1 lutego 2025 roku wprowadzono istotne zmiany dla kuracjuszy. Dotyczą one głównie opłat oraz możliwości pobytu zwierząt:

Więcej osób skorzysta z darmowego leczenia - ZUS przeznaczył 415 mln zł na turnusy rehabilitacyjne, co oznacza większą dostępność bezpłatnych miejsc.

Rehabilitacja dla osób po wypadkach - od tego roku możliwa jest wczesna rehabilitacja powypadkowa dla osób, które mogą wrócić do aktywności zawodowej.

Zwierzęta coraz częściej dozwolone - coraz więcej sanatoriów pozwala na przyjazd z pupilami. Opłaty wynoszą od 20 do 120 zł za dobę, a czasem wymagana jest kaucja.

Pobyt w uzdrowisku to



Wybierasz się do sanatorium? Lepiej sprawdź, jakie zasady panują w uzdrowiskach

doskonała okazja do poprawy zdrowia, ale wymaga przestrzegania regulaminu. Zanim wybierzesz się na turnus, za-

poznaj się z zasadami obowiązującymi w danym obiekcie, aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji. Pamiętaj, że sa-

natorium to miejsce leczenia, a nie hotel wakacyjny - szanuj jego reguły i innych kuracjuszy.

WPROWADŹ 6 ZMIAN W DIECIE, ABY ŻYĆ DŁUŻEJ

Wystarczy 6 zmian w diecie, aby wydłużyć życie nawet o 13 lat - tak wynika z badań, które przytacza dr chirurg plastyczny i ekspert w dziedzinie przeciwdziałania starzeniu się, dr Anthony Youn. Lekarz wymienia łatwe do wprowadzenia zmiany w diecie, które pozwolą ci zadbać o zdrowie i żyć dłużej. Możesz je wprowadzić nawet w wieku 80 lat.

Wprowadź 6 zmian w diecie, aby żyć nawet 13 lat dłużej

Dieta ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia. Może je wspierać lub rujnować. Nieprawidłowa może przyczyniać się do rozwoju wielu poważnych i przewlekłych chorób takich jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie. Jak podkreślają autorzy badania opublikowanego w czasopiśmie naukowym „PLOS Medicine” w 2022 roku „w skali globalnej czynniki ryzyka związane z dietą są przyczyną 11 milionów zgonów rocznie”.

W swoim nagraniu na Tik-Toku, chirurg plastyczny i specjalista od anti-agingu, dr Anthony Youn, przybliżył wyniki tego badania dotyczącego wpływu konkretnych produktów na długość życia. Lekarz wymienia 6 podstawowych



Możesz przedłużyć swoje życie nawet w wieku 80 lat. Najwięcej zyskają mężczyźni

zmian, które możesz wprowadzić do swojej diety, aby była zdrowa i wydłużyła twoje życie nawet o ponad dekadę.

- W ten sposób możesz żyć nawet o 13 lat dłużej. Nowe badanie wykazało, że można to zrobić, wprowadzając proste zmiany

w diecie, a oto sześć najważniejszych - powiedział dr Youn.

6 zmian w diecie, które pomogą ci żyć dłużej w zdrowiu. Lekarz wymienia je w odwrotnej kolejności:

6. Więcej ryb - „Numer sześć to jedzenie większej ilości ryb, które zawierają zdrowe tłuszcze omega-3” - powiedział dr Youn.

5. Mniej słodzonych napojów - „Piąta rzecz to picie mniejszej ilości napojów słodzonych cukrem, takich jak napoje gazowane.”

4. Więcej orzechów i nasion - „Czwarta rzecz to jedzenie większej ilości orzechów i nasion, które są zdrowym źródłem tłuszczu i białka.”

3. Mniej czerwonego mięsa - „Numer trzy to jeść mniej czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa, takiego jak bekon i kiełbasa.”

2. Więcej roślin strączkowych - „Numer dwa to jeść więcej roślin strączkowych, takich jak fasola, groch i soczewica. To świetne źródła roślinnego białka i błonnika.”

1. Więcej produktów pełnoziarnistych - „Najważniejszą zmianą, która może potencjalnie wydłużyć twoje życie, jest jedzenie większej ilości pełnych ziaren, takich jak gryka, płatki owsiane i brązowy ryż. Zamiast rafinowa-

nych ziaren, takich jak biały ryż i biały makaron”.

Nigdy nie jest za późno na zmiany na lepsze. Możesz przedłużyć swoje życie nawet w wieku 80 lat

Jak podkreślili badacze największe korzyści można uzyskać, jedząc więcej roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych i orzechów, a mniej czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa. Autorzy podkreślili, że wprowadzenie tych zmian ma większy wpływ na mężczyzn niż na kobiety, ponieważ wydłuża ich życie znacznie bardziej.

Wprowadzenie 6 powyższych zmian w diecie w wieku 20 lat może wydłużyć oczekiwaną długość życia o 10,7 roku u kobiet i o 13 lat u mężczyzn.

Jednak w każdej chwili możesz zmienić swoją dietę na zdrowszą. Tak więc nawet w wieku 60 lat modyfikacja diety według wymienionych przez badaczy zaleceń to życie dłuższe o 8 lat dla kobiet i 8,8 dla mężczyzn. Natomiast 80-latkowie mogą zyskać 3,4 roku życia więcej. Nigdy nie jest więc za późno i w każdej chwili można zadbać o siebie bardziej.

ŻYCIE NIE KOŃCZY SIĘ PO PIĘĆDZIESIĄTCE

Współcześni silverersi mają swoje marzenia. Nie są tacy sami, jak ci sprzed 20., czy 30. lat



Nie działka czy auto, ale podróż i nowe hobby. O czym marzy pokolenie 50+?

Silverersi są to osoby aktywne oraz kreatywne, które mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.

75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balonem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silverersi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+” przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Wyniki tego badania potwierdza również społeczność

zgrupowana na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50”. Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

To badanie zmienia sposób myślenia o osobach starszych
Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie objęło 500 osób i pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silverersi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń - tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

O czym marzą silverersi?

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.). Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach - odpowiednio

z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.). 15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla osoby starszej - mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu” na realizację wybranej usługi.

Wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń
Emerytura to świetny czas na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia. Co trzeci badany chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej

nie robił - na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne - dodaje Michał Sikorski.

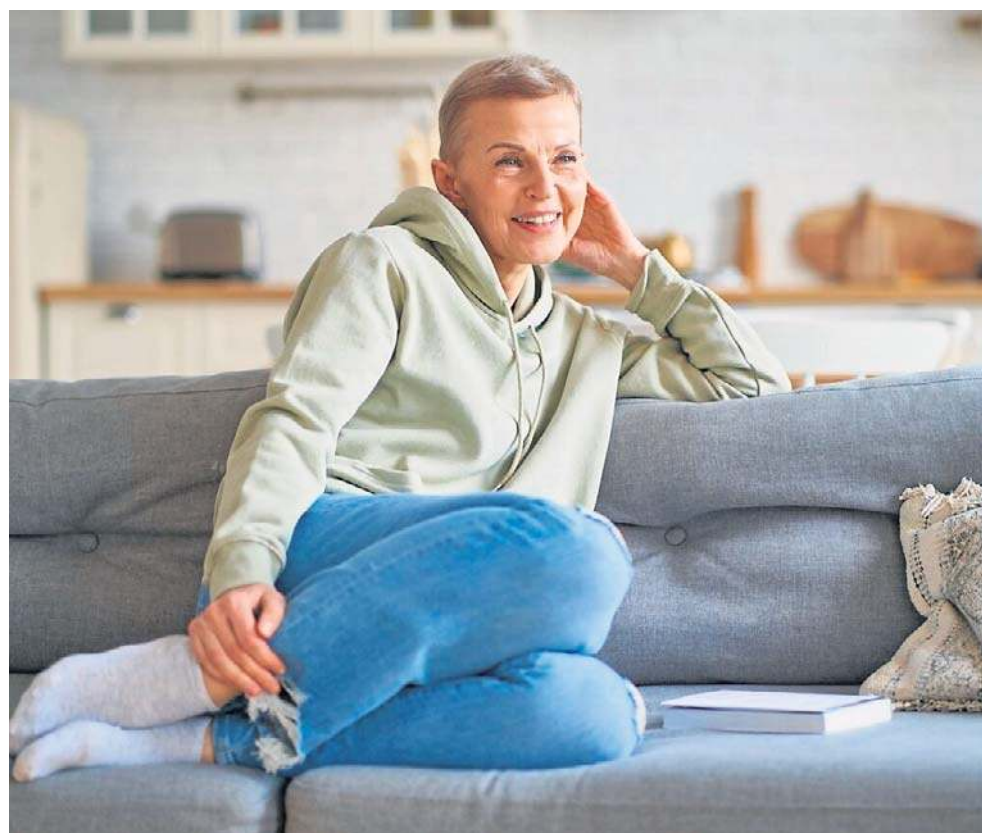
Chcą spełniać marzenia, ale nie mają za co!

Realizacja marzeń może być kosztowna i dobrze o tym wie pokolenie 50 plus. Osoby dojrzałe narzekają na finanse - aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

Mimo że finanse są traktowane jako wyzwanie dla dużej części badanych, znaczna grupa postrzega spełnianie swoich pragnień jako osiągalne nawet przy umiarkowanych nakładach. 42 proc. osób oceniając koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało średnią wartość.

Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazała na zdrowie lub bezpieczeństwo. Co jednak ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasignalizowało swoje obawy. Z tego wynika, że choć zdrowie stanowi istotną barierę dla części silvererów, większość z nich czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku - wyjaśnia Michał Sikorski.

Badanie pt. „Silverersi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+” zostało zrealizowane w dniach 20.08 - 27.08 2024 za pośrednictwem platformy Omnisurv by IQS, na próbie 500 Polaków w wieku 55-84.



Pięćdziesiątka to moment, który dla wielu z nas oznacza nowy początek

Niezwykłe odkrycie naukowców

W Polsce co roku około 8 tysięcy osób otrzymuje diagnozę choroby Parkinsona. Obecnie blisko 100 tysięcy dorosłych zmagających się z tym najczęściej występującym zaburzeniem neurologicznym wieku podeszłego.

Choroba zaczyna się łagodnie, ale z czasem prowadzi do poważnego pogorszenia jakości życia i izolacji pacjenta. Badania wykazały, że regularna jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu uszkodzonych połączeń nerwowych u osób z tym schorzeniem.

Co to jest choroba Parkinsona?

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurologiczna, która wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza na ruch i kontrolę mięśni. Jest spowodowana stopniową utratą komórek nerwowych w mózgu, które produkują dopaminę, neuroprzekaźnika niezbędnego do prawidłowego koordynowania ruchów.

Objawy choroby Parkinsona to m.in. drżenie rąk, sztywność mięśni, spowolnienie

nie ruchów oraz problemy z równowagą. Choroba najczęściej pojawia się u osób powyżej 60. roku życia, ale może dotknąć także młodszych.

W jaki sposób jazda na rowerze może pomóc pacjentom z chorobą Parkinsona?

Badanie opublikowane niedawno w czasopiśmie Clinical Neurophysiology wykazało, że jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona. W badaniu wzięło udział dziewięciu dorosłych uczestników z chorobą Parkinsona, którzy przeszli 12 sesji jazdy na rowerze w ciągu czterech tygodni. Wszyscy mieli wcześniej wszczepione urządzenia do głębokiej stymulacji mózgu (DBS), które pozwoliły na precyzyjne monitorowanie aktywności nerwowej podczas ćwiczeń.

Podczas eksperymentu zastosowano adaptacyjny program jazdy na rowerze, w którym opór roweru automatycznie dostosowywał się do wysiłku każdego uczestnika, a ekran gry pomagał



Sprawdź, jak jazda na rowerze może pomóc pacjentom z chorobą Parkinsona

kontrolować intensywność pedałowania.

Po 12 sesjach jazdy uczestnicy wykazali mie-

rzalne zmiany w sygnałach mózgowych związanych zarówno z kontrolą ruchu, jak i samym ruchem.

„To odkrycie stanowi dowód na to, że ćwiczenia zmieniają mózg. Pokazuje również, że zmiana następuje

tylko wtedy, gdy ćwiczenia są wykonywane wytrwale, konsekwentnie i przez dłuższy czas. Z punktu widzenia pacjentów najważniejszym wnioskiem jest to, że utrzymanie aktywnego stylu życia i regularna aktywność fizyczna są kluczowe w radzeniu sobie z chorobą Parkinsona. Chcielibyśmy rozszerzyć badania mechanistyczne, korzystając z większej liczby narzędzi do obrazowania i korelacji strukturalna funkcja dostępnych dla nas” - ujawnił dr Aasef Shaikh, dyrektor Centrum Badań i Edukacji w Instytucie Neurologicznym w Szpitalu Uniwersyteckim Cleveland Medical Center.

Systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale także wpływają na regenerację i plastyczność mózgu, pomagając przywracać uszkodzone połączenia nerwowe.

Dlatego prowadzenie aktywnego stylu życia, łączącego różne formy ruchu i terapii, pozostaje najlepszym sposobem na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia pacjentów.

NOWE ZASADY LECZENIA UZDROWISKOWEGO

Darmowe leczenie w sanatorium będzie dostępne dla większej ilości kuracjuszy. Bezpłatne turnusy rehabilitacyjne z ZUS-u będą teraz dostępne dla dodatkowych grup osób. Zmiany wejdą w życie od 1 lutego 2025 roku i są związane z prewencją rentową. Dowiedz się, kto może skorzystać z darmowego leczenia uzdrowiskowego.

Zmiany w sanatorium w 2025 roku. Kto może skorzystać z prewencji rentowej ZUS?

Już od 1 lutego 2025 roku z bezpłatnego leczenia sanatoryjnego skorzysta więcej osób. Tym razem chodzi o turnusy z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Są one związane z prewencją rentową i są skierowane do pacjentów, którzy są zagrożeni utratą zdolności do pracy. Jej celem jest nie tylko poprawa stanu zdrowia, przez co spełnione muszą być pewne warunki: ubezpieczenie w ZUS (pacjent musi pracować zawodowo), pobieranie zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego, pobieranie renty okresowej z tytułu niezdolności do pracy.

Skorzystać mogą też osoby, które obecnie przeby-

wają na zwolnieniu lekarskim, a lekarz orzecznik podczas kontroli stwierdzi taką potrzebę oraz osoby, które starają się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Od 1 lutego możliwa będzie realizacja wczesnej rehabilitacji powypadkowej, a od 1 kwietnia z rehabilitacji będą mogły skorzystać osoby ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Taka rehabilitacja będzie możliwa w dwóch systemach - stacjonarnym (całodobowym) i ambulatoryjnym (codzienne wizyty w placówce w określonych godzinach).

Prewencja rentowa

Jak skorzystać z rehabilitacji z ZUS? Aby skorzystać z rehabilitacji z tytułu prewencji rentowej, należy: przygotować „Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS” (Wniosek PR-4), który wypełnia lekarz, u którego leczy się pacjent, złożyć wniosek w dowolnej placówce ZUS, zabrać dokumentację z leczenia na badanie u lekarza orzecznika.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może złożyć



Wiecej osób skorzysta z darmowego sanatorium

elektronicznie w imieniu pacjenta lekarz prowadzący leczenie. Co ważne, wniosek o rehabilitację może zostać wystawiony przez lekarza już podczas wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Nie

trzeba wtedy już zanosić wniosku osobiście.

Czym różni się sanatorium z NFZ do sanatorium z ZUS? Rehabilitacja z ZUS jest całkowicie bezpłatna. Urząd pokrywa wszystkie koszty: leczenia, zakwaterowania, żywienia, dojazdu najtań-

szym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym pacjent mieszka, do/z ośrodka rehabilitacyjnego.

Rehabilitacja z ZUS trwa 24 dni, jednak może zostać wydłużona lub skrócona przez ordynatora ośrodka rehabilitacyjnego. Na koniec

osoba korzystająca z leczenia otrzymuje dokument „Informacja o przebytej rehabilitacji”, w którym znajdują się najważniejsze informacje o jej przebiegu i stanie zdrowia pacjenta.

Warto podkreślić, że ZUS nie ma nie ma swoich ośrodków rehabilitacyjnych. Zawiera więc umowy z placówkami na terenie całej Polski (w tym w miejscowościach uzdrowiskowych), które spełniają określone wymagania.

Ile się czeka na rehabilitację z ZUS-u? ZUS rozpatruje wnioski możliwie najszybciej. Wyjazd jest możliwy nawet już po kilku tygodniach od wystawienia skierowania. W przypadku turnusów z NFZ czas oczekiwania wynosi od 6 do 9 miesięcy.

Pacjenci, którzy otrzymają skierowanie na leczenie stacjonarne, przebywają w ośrodku rehabilitacyjnym całodobowo.

Jeżeli chodzi o rehabilitację w systemie ambulatoryjnym, to pacjent musi codziennie dojeżdżać na rehabilitację w wyznaczonych godzinach. Dotyczy to schorzeń: narządu ruchu, układu krążenia, ośrodkowego układu nerwowego.

Turystyczne zniżki dla emerytów

W Polsce istnieje wiele miejsc i usług, gdzie seniorzy mogą skorzystać z atrakcyjnych zniżek. Warto wiedzieć, że wiek nie tylko niesie ze sobą mądrość i doświadczenie, ale również pewne przywileje. Poniżej przedstawiamy listę niektórych zniżek dostępnych dla osób starszych związanych z podróżowaniem i turystyką.

Zniżki dla seniorów w pociągach: podróże w komfortie i w korzystnej cenie

Podróże pociągiem mogą być znacznie tańsze dla seniorów. Osoby powyżej 60. roku życia mogą skorzystać ze specjalnych zniżek oferowanych przez PKP Intercity, POLREGIO oraz regionalnych przewoźników. PKP Intercity przygotowało dla seniorów ofertę „Bilet dla Seniora”, gwarantującą 30% zniżki na bilety TLK, IC, EIC i EIP.

Zniżka obejmuje również pierwszą klasę, co oznacza możliwość podróżowania w komfortowych warunkach w niższej cenie. Seniorzy podróżujący pierwszą klasą Pendolino mogą zaoszczędzić nawet 100 zł na trasie Kraków - Gdańsk. POLREGIO i program



Jak taniej podróżować po kraju?

REGIO Senior umożliwiają zakup biletów jednorazowych z 25% rabatem oraz biletów okresowych ze zniżką 10%. Podobne oferty mają także przewoźnicy regionalni, np. Łódzka Kolej Aglomeracyjna (25% na bilety jednorazowe i 10% na bilety okresowe).

Dodatkowo posiadacze Karty Seniora województwa łódzkiego mogą liczyć na 30% zniżki. Dzięki zniżkom dla seniorów pierwsza klasa w pociągach TLK i IC jest bardziej dostępna. Różnica w cenie pomiędzy klasą drugą a pierwszą bywa niewielka, a wygoda po-

dróżowania zdecydowanie większa. W Pendolino dodatkowym atutem jest darmowy posiłek, kawa i woda. Jeśli często podróżujesz pociągiem, warto sprawdzić, czy zniżki dla seniorów pozwolą ci obniżyć koszty i podróżować wygodniej za mniej.

Zniżki na transport miejski w największych polskich miastach

W wielu polskich miastach seniorzy mają uprawnienia do zniżek na transport miejski. W największych polskich miastach osoby powyżej 70. roku życia mogą podróżować bezpłatnie, a ci powyżej 60. roku życia mają prawo do 50% zniżki. W Łodzi zniżka 50% przysługuje wszystkim emerytom, a bezpłatne przejazdy dotyczą osób powyżej 65. roku życia.

Zniżki i bezpłatne bilety przysługują emerytom między innymi w miastach takich jak:

- Kraków,
- Poznań,
- Łódź,
- Katowice,
- Gdańsk,
- Gdynia,
- Wrocław.

Tańszy lub darmowy paszport dla seniorów

Nie tylko transport oferuje atrakcyjne zniżki dla seniorów. Osoby starsze mogą skorzystać z ulg przy wyrabianiu paszportu.

Taka usługa dla seniora poniżej 70. roku życia jest

o 50% tańsza, a dla osób powyżej 70 lat całkowicie bezpłatna.

Zniżki dla seniorów na leczenie i rehabilitację w uzdrowiskach

Seniorzy mogą również skorzystać ze zniżek w uzdrowiskach i ośrodkach rehabilitacyjnych. To, jak wysoki będzie rabat, zależy już od konkretnego ośrodka.

Dodatkowo, jeśli seniorzy wykupią przepisane przez specjalistę leki na kwotę powyżej 100 zł, mają prawo do odliczenia podatku od tych zakupów. Zniżka ta jest przeznaczona dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz dla rencistów.

Zniżki w muzeach i zoo

Seniorzy mają możliwość skorzystania z obniżonych cen biletów do muzeów, zabytków i innych atrakcji turystycznych. Seniorzy w Polsce mogą korzystać z wielu zniżek i korzystnych ofert. Warto zawsze sprawdzić, jakie oferty są dostępne, aby nie przepłacić i skorzystać z możliwości oszczędności.

JAK WYJECHAĆ DO SANATORIUM RAZEM Z MĘŻEM?

Wiele małżeństw zastanawia się, czy możliwy jest wspólny pobyt w sanatorium. Dobra wiadomość jest taka, że pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Wystarczy spełnić odpowiednie warunki i zadbać o niezbędne formalności.

Kiedy małżonkowie mogą jechać razem do sanatorium?

Do sanatorium mogą pojechać osoby, spełniające określone kryteria. Zainteresowani wyjazdem muszą być objęci ubezpieczeniem zdrowotnym w Narodowym Funduszu Zdrowia i posiadać skierowanie od lekarza pracującego w ramach NFZ. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe powinno uwzględniać wskazania medyczne.

Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia

w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Profil rehabilitacji w wielu sytuacjach decyduje o tym, do jakiego uzdrowiska trafi dany pacjent. Gdy zainteresowani wyjazdem połączą skierowania i złożą je w tym samym terminie, szanse na wspólny pobyt w uzdrowisku mogą być wyższe.

Jak ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium?

Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować następujące dokumenty:

- wypełniony przez pacjenta formularz wniosku,
- kopia dowodu osobistego - pacjent nie powinien zapomnieć o kopii dowodu tożsamości,
- dodatkowe dokumenty - osoby z niepełnosprawnościami mogą zostać poproszone o dostarczenie dodatkowych dokumentów potwierdzających ich stan zdrowia,
- podanie o wspólny wyjazd do sanatorium.

Warto zaznaczyć, że skierowanie jest automatycznie przesyłane do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale.



Podpowiadamy, jak powinien wyglądać wniosek

Jak napisać podanie o wspólny wyjazd z mężem do sanatorium?

Małżonkowie powinni jednocześnie dołączyć do dokumentacji podanie o wspólny wyjazd do sanatorium. Może być to jeden dokument z podpisami obu małżonków.

We wniosku należy podać miejscowość i datę jego sporządzenia.

Wskazanie odbiorcy wniosku jest bardzo ważne. Z reguły będzie to instytucja odpowiedzialna za organizację wyjazdów sanatoryjnych, np. Narodowy Fundusz Zdro-

wia. Należy podać pełne dane adresowe instytucji, do której skierowane jest pismo. W tytule pisma należy w prosty sposób wskazać cel wniosku, czyli prośbę o wspólny wyjazd do sanatorium.

Kolejnym krokiem jest umieszczenie pełnych danych osoby składającej wniosek i małżonka. Powinny to być następujące informacje:

1. Imię i nazwisko;
2. Adres zamieszkania;
3. Numer telefonu kontaktowego;
4. Numer PESEL.

W głównej części wniosku należy szczegółowo opisać powód, dla którego składamy prośbę o wspólny wyjazd. Przykłady argumentów:

„Wspólny wyjazd do sanatorium jest dla nas kluczowy, ponieważ wzajemne wsparcie emocjonalne pozwala nam lepiej radzić sobie z trudnościami zdrowotnymi.”

„Z uwagi na wysokie koszty związane z podróżą i pobytem w sanatorium, wspólny wyjazd z moim mężem/żoną pozwoli nam znacznie zmniejszyć wydatki. Dzielnie się kosztami transportu, pozwoli nam na skuteczniejszą organizację wyjazdu.”

„Oboje wymagamy rehabilitacji po operacjach ortopedycznych i wspólny wyjazd do sanatorium pozwoli nam równocześnie skorzystać z odpowiednich zabiegów”.

Dodatkowo należy wskazać, jakie dokumenty zostały dołączone do wniosku. Zwykle wymagane są:

- zaświadczenie lekarskie, które potwierdza wskazania do sanatorium,
- wypełniony formularz wyjazdowy, jeśli jest wymagany przez instytucję.

Warto zakończyć pismo grzecznościowym podziękowaniem za rozważenie wniosku. Na samym końcu powinien znaleźć się podpis osoby składającej podanie.

Gdzie złożyć podanie o wspólny wyjazd do sanatorium z mężem lub żoną?

Pacjenci, którzy chcą wyjechać do sanatorium wraz z mężem lub żoną, muszą skontaktować się z lokalnym oddziałem Narodowego Funduszu Zdrowia. Podanie o wspólny wyjazd do sanatorium można złożyć osobiście lub za pośrednictwem internetu. Służy do tego platforma e-PUAP i system NFZ.

KAMIENIARSTWO KAMBUD

T.B.M. STOSIO

od 1989 roku

ZAKŁAD-PRODUKCJA-WYSTAWA



- BLATY
- SCHODY
- PARAPETY
- NAGROBKI

GWARANCJA
5
LAT

SZCZECIN - ŻYDOWCE
UL. SREBRNA 62

☎ 91 4 606 259
☎ 660 77 66 33

www.kambud.com.pl [facebook](#)

NOWA APLIKACJA MOJA BIEDRONKA TWÓJ ZNIŻKOMAT



Pobierz aplikację Moja Biedronka i oszczędzaj!



DLACZEGO WARTO?

WIRTUALNA KARTA MOJA BIEDRONKA



Twoja karta Moja Biedronka w telefonie, z nowymi korzyściami, teraz zawsze pod ręką.

OFERTY DLA CIEBIE



Promocje i zniżki przygotowane tylko dla Ciebie! Do tego Shakeomat – potrząsas telefonem i dostajesz ofertę!

AKTUALNE GAZETKI



Szybki dostęp do gazetek z opcją wyszukiwania konkretnych produktów w promocji.

SKANER CEN



Skanuj kody kreskowe produktów, sprawdzaj ich ceny i dostępność w sklepie.

HISTORIA ZAKUPÓW



Wszystkie paragony i naliczone rabaty w jednym miejscu.

AKTUALNE



SPRAWDŹ

PROMOCJE

NA MAJÓWKĘ

NIEZBEDNIK CZYTELNICZY

rekomenduje
Bożydar Brakoniecki



Czy to ty go zabiłeś?!

W Jeleniej Górze dochodzi do makabrycznego odkrycia. W jednym z pustostanów zostają znalezione zwłoki, a modus operandi ludożęco przypomina zbrodnię sprzed roku. Czy aresztowany Hannibal faktycznie jest sprawcą zarzucanych mu czynów, czy skazano niewinnego człowieka? **Katarzyna Wolwowicz, „Fala”, wyd. Zwierciadło, Warszawa 2025, cena 44,90 zł**



Anioł z jednym skrzydłem

Podczas remontu starej, zapuszczonej kamienicy w Kłodzku robotnicy natrafiają na ludzkie szczątki oraz tajemniczą figurę anioła z ułamanym jednym skrzydłem. Następnie dnia lokalny historyk sztuki, Albert Sznajder, zostaje znaleziony martwy. Czy to przypadek? **Agata Kunderman, „Kotlina”, wyd. Filia, Poznań 2025, cena 49,90 zł**



Nie znaleźliśmy żadnych śladów

W centrum Krakowa zostaje odnalezione ciało kobiety. Pełno krwi, brak narzędzia zbrodni, żadnych świadków. Sprawa trafia do komisarzy Julii Koseli, trzydziestoletniej singielki ze sporym bagażem życiowych doświadczeń. Okazuje się, że ofiara to ceniona ginekolożka. **Magda Stachula, „Wzrok”, wyd. W.A.B., Warszawa 2025, cena 49,99 zł**



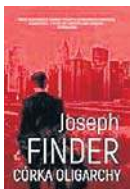
Pewnego dnia po prostu zniknął...

Kiedy Anka poznaje Staszka, cieszą się z Podhala, który przyjechał do jej rodzinnego miasta za pracą, od razu się w nim zakochuje. Niedługo potem zachodzi w ciążę. Para bierze ślub i zamieszkuje w domu babki Staszka na Nędzówce. Jednak pewnego dnia Staszek znika... **Agnieszka Jez, „Śmierć w skalnym lesie”, wyd. Luna, Warszawa 2025, cena 49,90 zł**



Z teki Raymonda Chandlera

Philip Marlowe dostaje zlecenie śledzenia młodej kobiety; jego zleceniodawcy zależy na tym, by nie spuszczać jej z oka. Detektyw wyjeżdża z Los Angeles i trafia do nadmorskiego kurortu Esmeralda. Szybko zdaje sobie sprawę, że prawdopodobnie gra po złej stronie. **Raymond Chandler, „Playback”, wyd. Karakter, Kraków 2025, cena 49 zł**



Uciec przed agentami Kremla!

Paul Brightman ukrywa się pod fałszywym nazwiskiem w cichym miasteczku w Nowej Anglii. Za jego głowę wyznaczono pół miliona dolarów nagrody. Świadom, że został namierzony, Paul musi uciekać w lesne ostępy New Hampshire przed rosyjskimi agentami. **Joseph Finder, „Córka oligarchy”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2025, cena 59,90 zł**

Józefa Mehlberg: żydowska matematyczka, polska hrabina

Z fałszywymi dokumentami wystawionymi na polską arystokratkę Janina Mehlberg pracowała w Radzie Głównej Opiekuńczej i należała do Armii Krajowej.

„W grudniu 1989 roku Elizabeth »Barry« White niespodziewanie otrzymała pakunek od pewnego nieznanego. W środku znalazła skopiowany przez kalkę maszynopis. Wręczając, amerykański historyk Arthur Funk z Uniwersytetu Florydy, wyjaśnił, że maszynopis to pamiętnik Janiny Mehlberg, która przeżyła Holokaust w Lublinie, udając hrabinę Janinę Suchodolską. Była to opowieść o tym, jak fałszywa hrabina zdołała przekonać Niemców, by pozwolili jej dostarczać żywność dla tysięcy więźniów obozu koncentracyjnego na Majdanku, i jak wykorzystywała te dostawy, by przemycać wiadomości i materiały dla uwięzionych działaczy ruchu oporu.

Arthur Funk opowiedział Barry, że Janina Mehlberg po wojnie wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, została profesorką i wykładowczynią matematyki w Instytucie Technologii Stanu Illinois (Illinois Institute of Technology) i zmarła w 1969 roku w Chicago. Po śmierci Janiny jej mąż, filozof Henry Mehlberg, bezskutecznie próbował opublikować historię życia żony. W 1979 roku, krótko przed śmiercią, powierzył rękopis Funkowi, mając nadzieję, że historyk zdoła go wydać. Ten się starał, ale nie był w stanie zainteresować wspomnieniami Janiny żadnego wydawcy. Przekazał więc kopię Barry, która akurat wygłaszała na zjeździe Amerykańskiego Stowarzyszenia Historycznego referat na temat obozu koncentracyjnego na Majdanku.

W Funka wstąpiła nadzieja, że Barry znajdzie sposób, by rozpowszechnić historię Janiny Mehlberg. Barry wiedziała o istnieniu hrabiny Janiny Suchodolskiej, która podczas drugiej wojny światowej działała w okupowanym przez Niemców Lublinie. Przeprowadzone po wojnie badania dowodzą, że jako działaczka organizacji humanitarnej, Rady Głównej Opiekuńczej, osobiście dostarczała do obozu jedzenie dla więźniów, a jako oficer Armii Krajowej pomagała organizować w obozie ruch oporu, przemycając korespondencję do jego członków. Byli więźniowie Majdanka często w swoich relacjach wspominali hrabinę, tę dzielną i dobrą »damę o smutnym uśmiechu«, która przynosiła im jedzenie, wieści o wojnie, przystrojone

choinki, jajka wielkanocne i opłatki. Twierdzą, że nigdy nawet nie mrugnęła okiem, gdy esesmani wykrzykiwali jej groźby prosto w twarz. Podziwiali też to, jak skutecznie i umiejętnie uzyskiwała od Niemców niemożliwe do zdobycia zezwolenia, co przypisywali jej znajomości ich mentalności. Niektórzy dziękowali jej nie tylko za środki potrzebne do przeżycia, ale też za nadzieję, która pomogła im przetrwać. Jednak w żadnym z materiałów ani w żadnej relacji nie pojawia się wzmianka o tym, że hrabina używała fałszywej tożsamości, ani tym bardziej że była Żydówką.

Barry wiedziała, jakim piekłem był Majdanek, czytała więc rękopis z coraz większym zadziwieniem i sceptycyzmem. Lublin był miejscem największej operacji masowej zagłady Żydów, akcji »Reinhard«. Niemcy zamordowali na Majdanku co najmniej 63 tysiące Żydów, którzy ginęli w komorach gazowych i dołach egzekucyjnych. Zostało wówczas uwięzionych i zamordowanych także tysiące Polaków nieżydowskiego pochodzenia. A jednak we wspomnieniach różnych osób filigranowa Żydówka negocjowała z najwyższymi nazistowskimi funkcjonariuszami w Lublinie, często spotykała się z ważnymi esesmanami na Majdanku, zaprzyjaźniła się ze strażnikami i regularnie odwiedzała więźniów na obozowych polach. Nieprzerwanie i z sukcesami naciskała na niemieckie władze, by zezwalały jej organizacji na udzielanie więźniom Majdanka coraz większej pomocy humanitarnej. Z relacji samej hrabiny Suchodolskiej wynika, że nigdy nie przyjmowała słowa »nie« jako ostatecznej odpowiedzi, a każde »tak« uważała za zachętę do dalszych prośb. Jeszcze bardziej niewiarygodne jest to, że wykorzystywała dostawy żywności jako przykrywkę do przemykania korespondencji i różnych materiałów dla uwięzionych w obozie członków ruchu oporu, w tym również narzędzi pomocnych w ucieczce. Oprócz tego Janina ratowała także Polaków skierowanych na roboty do Niemiec oraz dzieci oddzielone od swoich rodzin. Gestapo ją zastraszało, inwigilowało, wysyłało szpiegów, by zastawili na nią pułapkę, organizowało prowokacje; niejednokrotnie cudem uniknęła aresztowania, tortur i śmierci.

Ta porywająca historia wydała się Barry zbyt fantastyczna, by mogła być prawdziwa. Z drugiej strony autorka wykażała się tak ogromnie szczegó-



ELIZABETH B. WHITE,
JOANNA ŚLIWA

Historyczki Holokaustu, które zrekonstruowały postać Józefy Janiny Mehlberg – żydowskiej matematyczki, która w czasach wojny ocalała od śmierci tysiące Polaków.

lową wiedzą na temat Majdanka, jego załogi i więźniów, że nikt, kto nie byłby osobiście związany z obozem, nie mógłby takowej posiadać. A jeśli te wspomnienia były prawdziwe, oznaczało to, że mają znaczenie historyczne i zasługują na to, by świat je poznał. Ale skoro były prawdziwe, to dlaczego Janina Mehlberg nie wyjawiała swojej tożsamości tuż po zakończeniu wojny i nie przyznała się do tego, czego dokonała? Spisała swoje wspomnienia dopiero w latach sześćdziesiątych, długo po tym, jak opuściła Polskę i miała już ugruntowaną pozycję w Stanach Zjednoczonych. A jeśli jej wspomnienia miały się z prawdą, to dlaczego Janina i Henry Mehlbergowie zadali sobie tyle trudu, by spreparować taką mistyfikację? Barry postanowiła, że nie wykończy tej historii bez uprzedniego potwierdzenia, że Janina Mehlberg to tak naprawdę hrabina Suchodolska.

W tamtych czasach jednak Barry nie miała możliwości takiej weryfikacji, ponieważ w 1989 roku internet nie był jeszcze powszechnie dostępny. Badanie życia Janiny Mehlberg wymagało więc przekopywania się przez sterty zakurzonych dokumentów i oglądania mikrofilmów w polskich archiwach. Barry była wówczas świeżo upieczoną mamą i pracowała dla Departamentu Sprawiedliwości przy dochodzeniach przeciwko zbrodniarzom nazistowskim w Stanach Zjednoczonych. Brakowało jej czasu i źródeł, by prowadzić badania w Polsce, zwłaszcza że nie znała języka polskiego. Ponieważ profesor Funk planował przekazanie kopii wspomnień Janiny Mehlberg Muzeum Pamięci Holokaustu w Stanach Zjednoczonych (United States Holocaust Memorial Museum, USHMM), Barry miała nadzieję, że jakiś bardziej kompetentny naukowiec zdoła je zweryfikować i wydobyć na światło dzienne.

Mijały lata, potem dziesięciolecia i nic nie wskazywało na to, że ktokolwiek zajął się weryfikacją wspomnień Janiny. Profesor Funk zmarł w 2007 roku. Barry prześladowała myśl, że prawdopodobnie jest jedynym historykiem, który posiada wiedzę na ten temat. A jeśli ta historia

jest prawdziwa? Czy Barry powinna wziąć odpowiedzialność za sprawdzenie jej autentyczności i przekazanie światu?

W 2017 roku, nadal pracując jako historyczka w USHMM, Barry podjęła się zbadań historii Janiny Mehlberg i trafiła na recenzję książki z 1975 roku napisaną przez byłego członka polskiego ruchu oporu, którego nazwisko zostało wymienione w jej wspomnieniach. Wychwalając udział »Janiny Suchodolskiej-Mehlberg« w działalności ruchu oporu na Majdanku, nadmieniał, że jej wspomnienia nie znalazły jeszcze wydawcy. Odkrycie to wprawdzie przekonało Barry, że Janina Mehlberg prawdopodobnie jest hrabiną Suchodolską, ale pomyślała też, iż potrzebuje więcej dowodów, by doprowadzić do publikacji pamiętnika. Zdecydowała, że musi zwrócić się do historyka z niezbędnymi kwalifikacjami, który potwierdziłby relację Janiny Mehlberg. Wysłała więc manuskrypt do doktor Joanny Śliwy, ekspertki od Zagłady na ziemiach polskich. Joanna przeczytała wspomnienia i zaferowała Barry współpracę przy badaniu historii życia Janiny Mehlberg, a potem przedstawieniu jej światu.

Przekopując się przez sterty zapisków, wywiadów, zdjęć i nawiązując mnóstwo kontaktów w dziewięciu krajach na trzech kontynentach, nie tylko zdołałyśmy zweryfikować szczegóły wspomnień Janiny Mehlberg, ale odkryłyśmy też dużo więcej jej niezwykłych dokonań jako hrabiny Suchodolskiej, niż sama zrelacjonowała. Na przykład wydarzenie opisane w prologu nie zostało wspomniane, lecz znalazło się w dokumentach wojennych po Radzie Głównej Opiekuńczej (...).



Elizabeth White, Joanna Śliwa, „Fałszywa hrabina”, wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 54,99 zł

Mariusz
Grabowski

POGRZEBY CESARZA KAROLA V

Smierć cesarza Karola V Habsburga (1500-1558), najpotężniejszego człowieka swojej epoki, w którego imperium „słońce nigdy nie zachodziło”, nie mogła być tak banalna, jak śmierć zwykłych śmiertelników.

Ćwiczenie duchowe

W 1556 r. cesarz abdykował i usunął się do klasztoru w Yuste w Estremadurze, gdzie oddawał się praktykom religijnym i znajdował upodobanie w kolejnych inscenizacjach swego pogrzebu.

Jedną z nich opisywał ks. Wilhelm Huenermann, autor beletryzowanych biografii świętych katolickich: „Na głównym ołtarzu płonęły setki świec. Nieziemski blask oświecał »Glorię«, arcydzieło mistrza Tycjana. Ściany kościoła wytapetowane były na czarno. W prezbiterium stał katafalk, a przed nim na klęczniku klęczał człowiek. Organy grały słodką melodię, a chór chłopców śpiewał: »Dies irae, dies illa«. Prymas zawołał: »Karolu Habsburgu, cesarzu i panie świętego imperium rzymskiego, wkrótce Odwieczny Król powoła cię przed swój trybunał!«. Wtedy cesarz wstał, podszedł do ołtarza, oddał gromnicę arcybiskupowi powrócić na klęcznik”.

Choroby atakują!

Historycy twierdzą, że pod koniec życia cesarz cierpiał wielce z powodu podagry. Dodajmy - dziedziczny u Habsburgów prognatyzm żuchwy, skutkujący w chwilach wzruszeń problemami z mówieniem, przełykaniem, a nawet z oddychaniem i atakami malarii.

Cesarz opuścił ziemski padół 21 września 1558 roku w trakcie jednego ze swych ćwiczebnych pogrzebów. Przyczyną zgonu był jednoczesny atak wszystkich chorób. W chwili śmierci, polegując w trumnie, studiował „Wojnę peloponeską” Tukidydesa, a na piersi trzymał krucyfiks.

Ta ostatnia podróż

Karola pochowano pod ołtarzem kościoła klasztornego w Yuste. „Połowę ciała wewnątrz, drugą zaś na zewnątrz ołtarza, w taki sposób, żeby ksiądz odprawiający mszę stał na piersi i głowie zmarłego”. Dopiero 26 lat później szczątki przeniesiono do Królewskiego Panteonu w Eskorialu i złożono obok żony - Izabeli Portugalskiej.

Pogrzeb i upamiętnienie cesarza miały niezwykle uroczystą oprawę - odprawiono tysiące mszy, a znaczną część majątku przeznaczono na cele charytatywne i wykup jeńców. W panegirykach podkreślano niezwykle pobożność władcy, który - jak pisał ambasador wenecki Sebastiano Badoaro - „We wszystkie dni swojego życia słuchał jednej, a niekiedy dwóch mszy”.



Karol V: „Mówię po hiszpańsku do Boga, po włosku do kobiet, po francusku do mężczyzn, a po niemiecku do konia”



W CZASIE WOJNY UAKTYWNIĄJĄ SIĘ AGENCI WSZYSTKICH STRON

Liczne szpiegowskie ścieżki Romana Czerniawskiego

Ciąg dalszy ze str. 8

Jednak prawdziwości nazwiska tego wąsatego mężczyzny nie udało się potwierdzić. Pewne było tylko to, że po francusku znał jedynie wyrażenie „c'est la vie”.

Po przylocie do Londynu polski rząd na uchodźstwie odznaczył Czerniawskiego Orderem Wojennym Virtuti Militari. I wysłał w kolejną misję: zrzuceno go na spadochronie z powrotem na tereny okupowanej Francji. Wyłądował na plantacji arbużów w pobliżu Tours. Po przyjeździe do Paryża zebrał swój zespół, aby wspólnie uczcić rocznicę jego powstania. Razem wysłuchano życzeń nadanych przez radio BBC - „Wielu szczęśliwych powrotów do naszej »Rodziny« we Francji z okazji jej rocznicy!”.

Nazajutrz rano Czerniawskiego obudził huk wystrzałów. Kilka sekund później do jego sylpialni wpadli funkcjonariusze

gestapo. Został aresztowany. Mathilde Carre zatrzymano jeszcze tego samego dnia. Niemiecki oficer kontrwywiadu Hugo Bleicher od dłuższego czasu śledził działania siatki. Podczas tortur jeden z członków wyjawiał adres jej centrali na Montmartre. Czerniawski określał Bleichera jako otyłego fajtlapę. „Chodził jak słoń i miał opuchniętą czerwoną gębę”. Jednak Niemiec okazał się godnym przeciwnikiem.

„La Chatte” i Bleicher

Gdy Czerniawski oczekiwał na egzekucję, gestapo przewiozło Carre na przesłuchanie do Hotel Edouard VII. Dano jej wybór: współpraca lub śmierć. On sam zastanawiał się później: „Jakże wspańale jest psychologiczne podejście Niemców do kobiet - spokój albo śmierć”.

„La Chatte” wybrała to pierwsze. Co więcej, wkrótce stała się kochanką Bleichera.

„Nienawidziłam siebie za sła-
bość” - pisała później. Przekazała Niemcowi nazwiska członków siatki. Wyłapano ponad 60 osób.

Czerniawski siedział bezczynnie w więzieniu już sześć tygodni, zastanawiając się, kiedy zostanie stracony, gdy nagle pojawiła się jego partnerka Renee Borni. Ją też aresztowano, ale przekazała swojemu partnerowi, że klawisze donieśli jej, iż Bleicher miał go głęboko podziwiać, a zatem może uda się ten fakt „wykorzystać”. „Błagała mnie, abym nie odbierał sobie życia” - pisał Czerniawski. „Gdyby nie ona, zrobiłbym to jeszcze tego samego dnia, bo bałem się bólu”.

Order Imperium

29 listopada Czerniawski wysłał zdumiewający list do swoich prześladowców. Adresował go wprost do dowódcy niemieckich wojsk we Francji. Proponował szpiegowanie dla

Niemiec przeciw Wielkiej Brytanii i twierdził, że uświadomił sobie, iż przyszłość Polski leży w samych Niemczech oraz „dobru, jakie narodowy socjalizm przyniósł Nowej Europie”.

Gdyby pozwolono mu przedostać się do Wielkiej Brytanii, mógłby zwerbować podobnie myślących proniemieckich Polaków i „stworzyć potężną Piątą Kolumnę”. Jednocześnie zbierałby informacje dla Niemiec o brytyjskiej produkcji samolotów i czołgów, ruchach oddziałów i porządku walk. „Jeśli będę pracował dla was, to z przyczyn ideologicznych. Nie będziecie zatem musieli myśleć o odwecie”.

Oferta szpiegowania dla Niemiec stanowiła oczywiście podstęp. „Bawiło mnie tak dobre odgrywanie roli naiwniaka”. Zdumiewające, ale Bleicher i jego przełożeni połknęli przynętę. „Brutusa” przewieziono go do mieszkania przy Rue Dufrenoy. Otrzymał cywilne ciu-



Operacja „Fortitude” służyła przekonaniu Niemców, że prawdziwy D-Day odbędzie się w regionie Pas-de-Calais

chy i 10 tysięcy franków. Kazano mu upozorować ucieczkę. Czerniawski szybko przedostał się na terytoria nieokupowane i skontaktował z polską służbą wywiadowczą. Przekonał ją, aby przemyciła go do Wielkiej Brytanii.

Domagał się broni

Gdy pojawił się tam w październiku 1942 r., Brytyjczycy nie bardzo wiedzieli, co z nim począć. Sam zrelacjonował im niezwykle historię brawurowej ucieczki z niewoli przez Hiszpanię i Gibraltar. Sześć tygodni później wyznał jednak, że w istocie wcale nie uciekł, lecz pozwolono mu wyjechać, pod warunkiem szpiegowania na rzecz Niemiec. Zwerbowany przez nazistów podwójny agent proponował teraz swoje usługi jako agent potrójny. Chciał przekazywać Niemcom fałszywe informacje – mówił o „wielkiej grze”.

Z typowym dlań wysokim mniemaniem o sobie domagał się, by dano mu pistolet. Po co? By móc się zastrzelić w razie odmowy ze strony polskich i brytyjskich służb. „Jeśli popełnię błąd w tej wielkiej rozgrywce, informacja, że zginąłem w wypadku lotniczym, ocali życie mojej rodziny i kolegów”.

Propozycję przekazano natomiast do ścisłej tajnej sekcji MI5, znanej jako B1A. Prowadził ją inny, także w dużej mierze niedoceniany później bohater wojenny, T. A. Robertson. Nazywano go „Tar”. Stworzył on system wprowadzania w błąd Niemców, polegający na dzia-

łaniu wyrafinowanej siatki podwójnych agentów wykorzystywanych do dezinformowania wroga.

Nieufność Brytyjczyków

Czerniawskiego szczegółowo przesłuchiwał błyskotliwy młody prawnik MI5 Christopher Harmer. Doszedł on do wniosku, że chociaż ten „zachowywał się w sposób niezwykle dramatyczny i egoistyczny, co w części wynika zapewne z jego drobnej postury, jest świetnym i bardzo łatwym w prowadzeniu agentem, któremu można ufać”.

Jednak inni pracownicy MI5 nie podzielali jego opinii. John Marriott, główny asystent Robertsona, twierdził, że Niemcy tak naprawdę nic nie stracili, pozwalając Czerniawskiemu „ucieć”, bo przedtem zdążyli już wyczyścić całą jego siatkę.

W końcu zgodzono się dopisać Czerniawskiego do listy podwójnych agentów, ale uważnie obserwowano go pod kątem najmniejszych śladów ewentualnej zdrady. Jego telefon był na podsłuchu, listy – otwierano. MI5 nadal żywiło obawy, że gdyby uznał, że leży to w interesie Polski, Czerniawski mógłby znowu szybko zmienić strony i wymierzyć Brytyjczykom cios w plecy. Dlatego dano mu kryptonim „Brutus”.

„Herkulesowe zdolności”

Pracując pod ścisłym nadzorem i korzystając z radia kryształowego, które przywiózł z Fran-

cji, Czerniawski nawiązał pierwszy kontakt z niemieckim wywiadem tuż przed Bożym Narodzeniem 1942 roku. Jako podwójny agent należał do wyjątków – przeszedł szkolenie oficera wywiadu, a ponadto był zawodowym wojskowym. Akta MI5 zawierają przechwycone niemieckie wiadomości zdekodowane w Bletchley Park. Sam „Brutus” nie znał ich treści, ale wskazywał one, jak bardzo ufali mu jego niemieccy opiekunowie.

Godzina chwały „Brutusa” wybiła w przededniu lądowania aliantów w Normandii. Jego zespół odegrał główną rolę w Operacji „Fortitude” – miała ona wprowadzić w błąd Niemców i przekonać Hitlera, że inwazja aliantów na Europę zacznie się w Calais i w Norwegii, a nie w Normandii. Czerniawski dostarczył Niemcom mnóstwo fałszywych informacji wskazujących, że wojska sojuszników zgromadzono w hrabstwie Kent i Szkocji, skąd miały przygoto-

W końcowej fazie wojny Czerniawski zgłosił się na ochotnika, by zrzucono go na spadochronie za linie frontu, gdzie skontaktowałby się z ludźmi niemieckiego wywiadu. Chciał ich przekonać, że Brytyjczycy wysłali go, by zorganizować anty-niemiecki ruch oporu. Następnie przekazałby z powrotem wszelkie uzyskane od nazistów informacje. Kontynuując pracę dla MI5, chciał zostać agentem poczwórnym! Niestety, plan mający na celu stworzenie pierwszego „pięciorakiego” agenta w historii nie udał się.

Pod koniec 1944 roku „Brutus” nadał swój ostatni meldunek. Odbierający go niemiecki operator z rozrzewnieniem podziękował mu za dotychczasową pracę.

Były agent z armią kotów

Po wojnie Czerniawski pragnął dalej pracować dla MI6.

OFICJALNIE CZERNIAWSKI
SŁUŻYŁ W POLSKICH SIŁACH
POWIETRZNYCH. POSŁUGIWAŁ
SIĘ NUMEREM SŁUŻBOWYM
RAF P-2554

wywać się do ataku w Calais i Norwegii. Jednocześnie wiązał Niemcom ręce, żądając zrzutów na spadochronach pieniędzy i środków do komunikacji radiowej. W oczach swoich nazistowskich szefów Czerniawski był szpiegiem o „herkulesowych zdolnościach”.

Operacja wprowadzenia w błąd nazistów powiodła się na całej linii. Związano ich siły tam, gdzie wcale nie były potrzebne. Znaczną część zasług przypisano właśnie Brutusowi, który według słów jednego z dowódców wojskowych „uratował skórę” alianckim siłom inwazyjnym. „»Brutus« udowodnił, że jest jednym z najwybitniejszych podwójnych agentów” – notowali jego oficerowie prowadzący.

Zgotować Niemcom odpowiednie powitanie

Czerniawski do końca pracował bez wytchnienia. Opracował nawet fałszywy plan zabójstwa niemieckiego oddziału zabójców do Kent, gdzie podczas spotkania alianckich dowódców w bazie wojskowej miałby spróbować zabić generała Dwighta Eisenhowera i innych najważniejszych oficerów. „Brutus” zgłosił się na ochotnika, by sygnałem świetlnym wskazać dokładne miejsce lądowania i skierować przybyłych wprost tam, gdzie będzie odbywać się ranne spotkanie dowódców wojskowych. Wtedy ludzie MI5 zgotują Niemcom odpowiednie »powitanie«. Inwazję na Normandię zakończono jednak przed ewentualną realizacją tego planu.

KARTKA Z KALENDARZA/PITAWAŁ PODLASKI



Ul. Sienkiewicza, lata 20. Jeszcze przed II wojną światową tę ulicę upodobał sobie bankierzy i właściciele kantorów

Słynny salon kosmetyczny Luby Zylberminc w Białymstoku

W styczniu 2019 roku na stronie „Gazety Współczesnej” ukazał się tekst Włodzimierza Jarmolika „Białystok. W salonie kosmetycznym przy Sienkiewicza był dom publiczny”. Warto przypomnieć tę historię, której początek sięga zimy 1937 roku, a której finał nastąpił rok później.

Latem 1936 r. – pisał Jarmolik – przybyła do Białegostoku z Wilna via Suwałki niejaka Luba Zylberminc. Tak jak w poprzednich miejscach zamieszkania otworzyła niewielki salon kosmetyczny „Łucja” przy ul. Sienkiewicza 28. Ze względu na kursującą stale po Sienkiewicza damy lekkich obyczajów ulica ta znajdowała się stale pod czujną obserwacją agentów policyjnych.

Ślady wystawnej biesiady

Policję szczególnie zastanawiał fakt, dlaczego do salonu raczej damskiego wkraczają często wieczorową porą dobrze ubrani mężczyźni i przebywają tam dosyć długo.

„Po kilku miesiącach dyskretnego przyglądania się lokalowi – czytamy – stało się jasne, że Luba Zylberminc zajmuje się nie tylko pielęgnacją paznokci klientów, lecz prowadzi także dla wtajemniczonych dom schadzek. Pewnej sierpniowej nocy, mając w ręku niezbite dowody, policja wkroczyła do mieszkania pani Luby”. Na stole znalazła ślady wystawnej biesiady, zaś w łóżku rażno figlującą parkę. Sprawą zajął się prokurator. W śledztwie okazało się, że Luba Zylberminc już wcześniej, w Suwałkach i w Wilnie, pracowała nie tylko pilniczkiem i nożyczkami.

Ładne, czyste, wesołe

Okazało się, że klientami salonu „Łucja” byli solidni ojcowie rodzin i przykładni mężowie, którzy szukali bardziej kulturalnego i dyskretnego towarzystwa. O adresie tym szybko dowiadawali się bawiący w Białymstoku handlowcy i cudzoziemcy.

U pani Luby mieli to wszystko. Swoją personel Zylbermincowa rekrutowała zwłaszcza z fordanserek odwiedzających jej lokal. Były to ładne, czyste dziewczyny przyzwyczajone do męskiego towarzystwa. Przy odpowiedniej zachęcie godziły się bez większych oporów na udział w wesołej zabawie. Kończyła się ona zazwyczaj w łóżku, udostępnianym przez gościnną panią domu.

Prócz tego, dla bardziej dostojnych obywateli miasta pani Luba wyszukiwała młode dziewczyny w kawiarniach i restauracjach, kusząc je towarzystwem miłych panów i kolacyjką z kawio-rem.

Pikantne szczegóły i żadnych nazwisk

„21 grudnia 1937 r. na pierwszym piętrze Sądu Okręgowego panował tłok. Na wokandzie znalazła się nagłośniona już w miejscowych gazetach sprawa kuplerskiej działalności Luby Zylberminc”.

Wszyscy liczyli na pikantne szczegóły, przewodniczący trybunału, sędzia Kieszczyński, na prośbę obu stron, utajnił jednak rozprawę. Zylberminc bronił adwokat Bronisław Gruszkiewicz.

„Zgodnie z art. 208 Kodeksu karnego, za czerpanie korzyści z cudzego nierządu” Luba Zylberminc została skazana na rok więzienia z zaliczeniem aresztu. Sąd dopatrzył się więc okoliczności łagodzących. Może była to zasługa wpływowych klientów salonu „Łucja”. Do prasy nie przeciekły żadne nazwiska...

opr. żar

Nigdy nie walczyłem o żadne role. Być może niesłusznie

Artur Barciś w „Wysokich Obcasach” Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Aleksandra Żebrowska zagrożona Melissą

Michał i Aleksandra Żebrowscy wybrali się na Jamajkę. Niestety, ich plany rajskiego wypoczynku może pokrzyżować huragan Melissa. Aleksandra poinformowała, że obsługa hotelu, w którym wypoczywają Żebrowscy, zaopatrzyła gości w zgrzewkę wody, suchy prowiant oraz latarki. „Trzymajcie za nas kciuki” – napisała.



Dream Scenario

Ale Kino+ HD, 20:10

Zdobywca Oscara Nicolas Cage wciela się w rolę niedocenianego i niemal niezauważalnego profesora, którego los zmienia się diametralnie, odkąd zaczyna co noc śnić się obcym ludziom na całym świecie. Jednak szybko jego życie z ucieleśnienia marzeń staje się koszmarem...

Wszystko za życie

TVP Kultura, 21:00

22-letni Christopher (Emile Hirsch) właśnie skończył studia, ale zamiast kariery i wygodnego życia wybiera samotną wyprawę na Alaskę. Marzy o poznaniu ludzi, którzy są szczęśliwi z dala od cywilizacji. Pozostając pod ich wpływem, zmienia swoje plany na życie...

Panna Austen

Epic Drama, 21:00

Nowe spojrzenie na tajemnicę Cassandry Austen, która spaliła listy swojej siostry Jane. Akcja serialu rozgrywa się w roku 1830 i przedstawia życie siostr Austen – ich radości, cierpienia i pasję, które wpłynęły na twórczość słynnej pisarki.

Uzbrojony tylko w kamerę:

Życie i śmierć Brenta**Renauda****HBO, 21:35**

Poruszający hołd dla dziennikarzy, którzy z kamerą w ręku walczą o prawdę. Historia amerykańskiego reżysera Brenta Renauda, który 13 marca 2022 r. zginął z rąk rosyjskich żołnierzy, relacjonując wojnę w Ukrainie.



KRZYŻÓWKA NR 168

Poziomo:

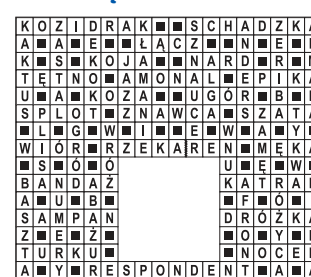
- kanal telewizyjny lub radiowy,
 - ważny węzeł kolejowy w województwie łódzkim,
 - Jorge, autor powieści „Kakao”,
 - gatunek małego ptaka z rodziny trznadli,
 - Księżyc dla naszej planety,
 - gigant z wyspy Rodos,
 - „senior” w przedszkolu,
 - wyparty przez faks,
 - zielona poza miastem,
 - mały chłopiec, szkrab,
 - przemądrzała osoba,
 - oddział wewnętrzny w szpitalu,
 - walc lub rumba,
 - rozbijany na biwaku,
 - step na Nizinie Węgierskiej,
 - opera Richarda Straussa,
 - wałkowane na stolnicy,
 - serial komediowy z podwójną rolą Cezarego Żaka,
 - stromo wybrzeże morskie,
 - imię Karpowa, szachowego arcymistrza,
 - jadalny skorupiak morski.
- ### Pionowo:
- publiczny występ artysty,
 - pszenica o kłującym kłosie,
 - nieduża małpa wąskonosą,
 - stolica i największe miasto Omanu,
 - karany żółtą kartką w piłce nożnej,
 - Wojciech, twórca obrazu „Olszynka Grochowska”,
 - ... macchiato, popularny napój,
 - przychód minus rozchód,



- na wierzbie nie mruczą,
- podwodny lub flagowy,
- leczniczy wyciąg z ziół,
- dawny areszt, więzienie,
- decydują o sprawach dotyczących miasta,
- duchowny buddyjski jak ssak,
- narodowa reprezentacja w siatkówce,
- egipskie nieszczęścia,

- największe miasto w stanie Waszyngton,
- brzegi rwie w piosence Zbigniewa Kurtycza,
- naprawia kanapy i sofę,
- górna część ołtarza,
- atmosfera panująca w rodzinie,
- kapelusz o twardym, półkolistym denku,
- japoński konkurent Toyoty.

ROZWIĄZANIE NR 167



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Sporo czasu poświęcisz na zaspokajanie potrzeb i oczekiwań innych osób. Horoskop dzienny wróży, że ludzie będą Ci za to wdzięczni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja cierpliwości. Nie spiesz się z decyzjami – Horoskop na dziś zapowiada, że spokój i rozsądek przyniosą korzyści.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja to twój atut. Zaskocz innych błyskotliwością, ale horoskop dzienny na czwartek radzi również słuchać ich uważnie.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoje emocje zostaną wystawione na próbę. Horoskop dzienny radzi szukać równowagi w bliskich relacjach, a wieczorem odpocząć.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma zabłyśnie. Wykorzystaj to w pracy lub miłości. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że los sprzyja odważnym ruchom.
Rak (22.06 - 22.07)
Czas na porządki w myślach i planach. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że kłótnia przyniesie ulgę i pomoże ruszyć do przodu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś znajdziesz harmonię, której ci brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że spotkanie z kimś wyjątkowym poprawi ci humor...
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuć, szczególnie w sprawach serca i finansów.
Waga (23.09 - 22.10)
Los przynosi niespodzianki. Zachowaj optymizm. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że twoja wiara w sukces będzie przyciągać okazje.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skup się na konkretach. Zbyt wiele obowiązków naraz może cię zmęczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by precyzyjnie ustalić priorytety.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wykażesz się dużą kreatywnością. Wykorzystaj ją w pracy lub pasji. Horoskop na dziś wróży, że możesz stworzyć coś wyjątkowego.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień pełen emocji. Nie uciekaj w marzenia. Horoskop dzienny na czwartek radzi działać konkretnie. Zobaczysz dzięki temu efekty.

Zarobki księży w szpitalach nie mogą być utajniane. Mamy prawo wiedzieć, ile zarabiają

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Koniec z utajnieniem wynagrodzeń kapłanów szpitalnych. Sąd Administracyjny zdecydował - państwowe szpitale muszą ujawnić, ile wydają na wynagrodzenia księży pełniących funkcję kapłanów.

Pan Adam wystąpił do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie o podanie miesięcznych wynagrodzeń kapłanów zatrudnionych w placówce. Argumentował, że każdy obywatel ma prawo wiedzieć, na co idą pieniądze z budżetu.

Dyrektor odmówił, zasłaniając się ochroną prywatności. Twierdził, że kapłani nie pełnią funkcji publicznych, więc ich zarobki nie podlegają ujawnieniu.

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Olsztynie uchylił tę decyzję. Sąd stwierdził, że choć kapłan nie jest osobą publiczną, to jego wynagrodzenie pochodzi ze środków publicznych, a więc informacja ta powinna być jawna - tyle że bez ujawniania danych osobowych księdza.

Trzydzieta batalia o jawność

W 2020 podobny spór toczył się w Bolesławcu. Lokalny portal zapytał tamtejsze szpitale

o wynagrodzenia i czas pracy kapłanów. O ile szpital powiatowy odpowiedział od razu, Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych odmówił podania danych.

Sprawa trafiła do WSA we Wrocławiu, który początkowo przyznał rację dyrekcji szpitala. Uznano, że skoro w placówce pracuje tylko jeden ksiądz, to ujawnienie jego pensji naruszałoby prywatność. Dopiero skarga kasacyjna Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska zmieniła bieg wydarzeń. NSA nakazał ponowne rozpatrzenie sprawy, podkreślając, że sam fakt zatrudnienia jednej osoby nie może być podstawą do odmowy ujawnienia wydatków ze środków publicznych.

W efekcie w listopadzie 2023 roku, po trzech latach batalii, szpital ujawnił dane: kapłan w listopadzie 2020 roku otrzymywał 2 464,50 zł miesięcznie i przepracował 108 godzin.

Podstawy zatrudniania kapłanów

Kwestię obecności księży w szpitalach reguluje kilka aktów prawnych.

Państwowe szpitale muszą ujawnić, ile wydają na wynagrodzenia księży pełniących funkcję kapłanów



FOT. ANDRZEJ BANAS

Do obowiązków kapłana należy sprawowanie mszy św., udzielanie sakramentów, odwiedzanie chorych z komunią, rozmowy duszpasterskie, prowadzenie ksiąg...

Ustawa o stosunku państwa do Kościoła katolickiego z 1989 roku gwarantuje dzieciom i młodzieży w sanatoriach, szpitalach czy domach opieki prawo do praktyk religijnych i katechizacji.

Podobne prawo przyznano dorosłym pacjentom - mają zapewnioną możliwość korzystania z posług religijnych.

Aby przepisy mogły być realizowane, państwowe placówki obowiązane są zatrudniać kapłanów skierowanych przez biskupa, a szpitale - udostępniać pomieszczenia na kaplice.

Podobne zapisy znajdziemy również w podpisanym w 1993 roku konkordacie między Stolicą Apostolską a Rzeczpospo-

litą. Dokument precyzuje, że osoby przebywające w placówkach opieki zdrowotnej mają prawo do praktyk religijnych i posługi kapłanów.

Jakie obowiązki ma kapłan w szpitalu?

Do obowiązków kapłana należy sprawowanie mszy świętej, udzielanie sakramen-

tów, odwiedzanie chorych z komunią, indywidualne rozmowy duszpasterskie, prowadzenie ksiąg, a także dbałość o kaplicę. Z kolei szpitale mają obowiązek nie tylko udostępnić kaplicę, ale też zapewnić duchownym osobny pokój do przygotowań i rozmów z pacjentami.

Zgodnie z przepisami szczegółowymi ksiądz ma wykonywać swoje zadania „osobiście i zgodnie z prawem pracy”. Nie dotyczy to jednak sytuacji nadzwyczajnych, gdy jego gotowość do posługi nie ma wyraźnych ram czasowych.

Wokół płac kapłanów szpitalnych regularnie wybuchają emocje. Najgłośniejsza sprawa dotyczyła publikacji „Super Expressu” z 2018 o kapłanie z Makowa Mazowieckiego, który rzekomo miał zarabiać od 6 500 do 7 500 zł. Ostatecznie sprostowano tę informację, wskazując, że faktyczna pensja wynosiła 874,86 zł netto.

Wynagrodzenia dla kapłanów szpitalnych są jednak zróżnicowane. W ubiegłym roku szpital w Wolsztynie ujawnił, że całokształt kosztów zatrudnienia kapłana to 59,6 tys. zł rocznie. To niewiele w stosunku do kapłanów zatrudnionych np. w wojsku, gdzie najwyższe wynagrodzenie kapłana dochodzi do 18 tys. zł miesięcznie (najniższe nie przekracza 5 tys. zł).

©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę warzywną ok. 5,5 ar os. Unii, Koszalin, 514-201-510.

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio, 508-436-420.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

Ciemna strona życia. Opowieści o zbrodniach, które wstrząsnęły światem

Anna Czerny-Marecka
Na małym ekranie

Listopad w telewizji Crime+Investigation Polsat przynosi nowe emocje, fascynujące śledztwa i poruszające historie o zbrodniach, które wstrząsnęły światem. Wśród premier znalazły się zarówno klasyczne cold case'y, jak i współczesne historie pełne napięcia i nieoczekiwanych zwrotów.

Dowody zbrodni: Wielka Brytania. W czwartki o 22:00 od 6 listopada.

To serial telewizyjny, który zagłębia się w szczegóły zakończonych postępowań policyjnych, skrupulatnie odsłaniając zwroty akcji i zawiłości towarzyszące każdej sprawie. Program przedstawia dogłębną analizę życia ofiar oraz ogromnego wpływu, jaki ich historie wywarły na bliskich. Dzięki wywiadam z policjantami, ocalałymi, rodzinami, przyjaciółmi, świadkami i ekspertami medialnymi, seria ukazuje wyjątkowo osobistą perspektywę dochodzeń, podkreślając długą i wyczerpującą walkę o sprawiedliwość, jaką musieli przejść poszkodowani.

Serial składa się z ośmiu odcinków, z których każdy koncentruje się na niezwyklej pracy śledczych. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii i badań kryminalistycznych



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Ciemna strona miasta - w soboty od 8 listopada

nych zdołali oni ponownie otworzyć i rozwiązać sprawy, które przez lata pozostawały nierozstrzygnięte. Wykorzystując najnowsze metody, śledczy odkryli nowe tropy i przywrócili ofiarom oraz ich rodzinom sprawiedliwość, na którą czekali od dawna.

Ciemna strona miasta. W soboty o 20:00 od 8 listopada.

Od San Francisco przez Nowy Orlean po Savannah w stanie Georgia, każde amerykańskie miasto skrywa tajemnice, o których większość z nas wolałaby się nigdy nie dowiedzieć. Wracamy do serii, która

rzuca światło na opowieści wyłaniające się z miejskiego mroku. Poprzednie serie „Ciemnej strony miasta” zaprezentowały ponad sto odcinków. Tym razem, zachowując mroczny klimat, utrzymując nowoczesny styl kina noir i nadając koloryt właściwy lokalnym miasteczkom, opowiadamy kryminalne historie w sposób skrojony dla współczesnego widza programów true-crime

Zbrodnia po angielsku. Od poniedziałku do piątku o 20:00 od 10 listopada.

To wciągający serial poświęcony prawdziwym zbrodniom.

Gospodarzem cyklu jest jeden z najbardziej znanych brytyjskich dziennikarzy Dermot Murmahan, który osobiście relacjonował przypadki omawianych zbrodni i obserwował przebieg dotyczących ich śledztw. Każdy z pięciu odcinków opowie odrębną historię zabójstwa, którą zilustrują archiwalne nagrania, a dopełnią wywiady z osobami związanymi z daną sprawą. Poznamy kluczowe zeznania członków rodziny ofiary oraz wypowiedzi detektywów, którzy jako pierwsi dotarli na miejsce zbrodni i byli świadkami następujących po niej wydarzeń.

Nie randkuj z Brandonem. We wtorki o 21:00 od 25 listopada.

To trzymający w napięciu serial true crime opowiadający historię współczesnego romansu, który przerodził się w niebezpieczną grę oszustwa. Kiedy Amber poznaje Brandona w internecie, wydaje się, że trafiła na idealnego partnera. Jednak spotkanie z jego byłą żoną, Atheną, wywraca wszystko do góry nogami. Kobiety szybko odkrywają prawdę: Brandon to manipulator, kłamca i człowiek skrywający mroczne tajemnice. Amber i Athena uruchamiają wspólny podcast, by ujawnić kłamstwa Brandona i omówić sygnały ostrzegawcze, które wcześniej zlekceważyły. Z czasem zgłaszają się kolejne ofiary, a na jaw wychodzą nowe, wstrząsające fakty. To historia nie tylko o jednym mężczyźnie i jego kłamstwach - to opowieść o przetrwaniu, solidarności i kobietach, które odmówiły milczenia.

Stalker. 12 lat koszmaru. We wtorek, 25 listopada o 22:00.

Film odsłania przerażającą prawdę o tym, jak naprawdę wygląda życie z prześladowcą. To wstrząsająca, osobista opowieść aktorki i modelki Evy LaRue, która przez lata żyła w nieustannym strachu. W tym wyjątkowym dokumencie poznajemy niewiary-

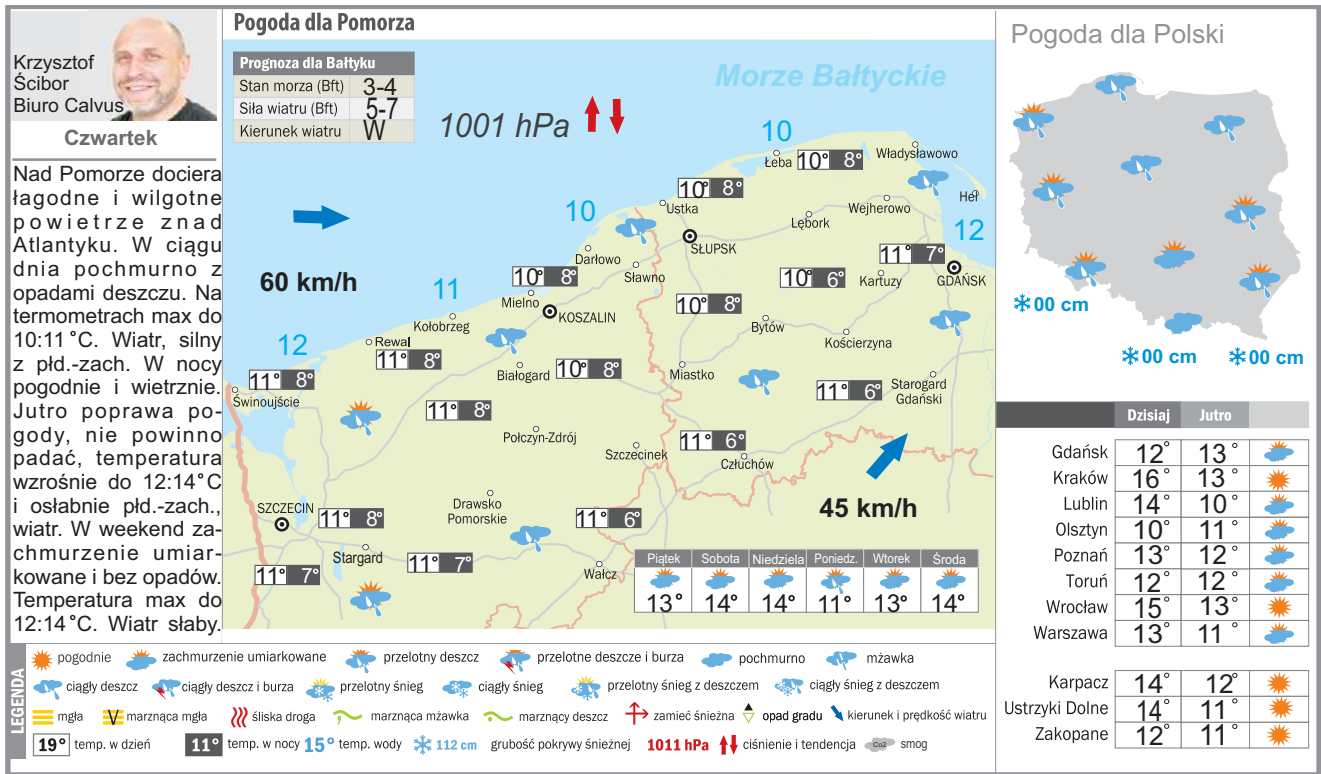
godną historię rodem z thrillera, opowiedzianą przez samą Evę - od pierwszych sygnałów niebezpieczeństwa, przez serię szokujących wydarzeń, aż po niedawne schwytanie jej prześladowcy. Program pokazuje drogę od ofiary do ocalonej, pełną bólu, odwagi i determinacji. Wykorzystano poruszające wywiady, niepublikowane wcześniej materiały archiwalne i stylizowane rekonstrukcje, które krok po kroku prowadzą do dramatycznych finałowych rozpraw sądowych. To historia, która udowadnia, że nawet po latach koszmaru można odzyskać siłę i głos.

Dowody. W niedzielę o 21:00 od 30 listopada.

To serial opowiadający o śledztwach dotyczących przestępstw, które przez lata pozostawały nierozwiązane. W poszczególnych odcinkach obserwujemy pracę detektywów, ale też towarzyszymy rodzinom ofiar, które za wszelką cenę pragnęły oddać sprawiedliwość zmarłym. Począwszy od historii dziecięcego wspomnienia przestępcy o śmierci siostry, aż po masowe badania DNA, które mają doprowadzić do wykrycia zabójcy - detektywi sprawdzają każdy trop, który może pomóc w rozwiązaniu zagadki zbrodni łączącej nawet 30 lat, by w efekcie postawić jej sprawcę przed sądem.

©P

POGODA



SŁUPSK

Wieczór horroru w Tęczy



FOT. MAGDALENA TRAMER

Teatr Lalki Tęcza w Słupsku zaprasza dzisiaj o godzinie 19 na „Noc żywych ballad” w reżyserii Aleksandry Skorupa - spektakl dla widzów dorosłych. To przedstawienie na motywach „Ballad i romansów” Adama Mickiewicza. Musical zrealizowany w konwencji horror show, dotyczy problemu samotności wśród młodych ludzi. Zajęci codzienną bieganiem nie mamy czasu na bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, co uniemożliwia budowanie relacji. Najbardziej ukryte lęki zostają tutaj spersonifikowane, a to, co pozornie wydaje się przyjazne może stać się największym koszmarem. MARA

Wymagająca grupa... Sereny dla Igi Świątek w WTA Finals

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek poznała rywalki, z którymi zmierzy się w fazie grupowej w WTA Finals w Rijadzie. Losowanie specjalnie dla nas skomentował Wojciech Fibak.

- Wierzę, że przebiję się co najmniej do półfinału, ale znając naszą reprezentantkę, ona mierzy wysoko i jej standardem będzie co najmniej awans do finału - mówi nam były znakomity tenisista, zwycięzca 15 turniejów w grze pojedynczej.

W grupie Anisimowa, Rybakina, Keys

Polka zagra w stolicy Arabii Saudyjskiej w grupie Sereny Williams (grupy noszą nazwę byłych liderów światowego rankingu). Rywalkami polskiego numeru 2. w światowym zestawieniu będą: Amanda Anisimowa (4. WTA), Jelena Rybakina (6. WTA) oraz Medison Keys (7. WTA).

Aktualnie prowadząca w rankingu Aryna Sabalenka zmierzy się w grupie Steffi Graf z Coco Gauff, Jessica Pegulą i Jasmine Paolini.

Po wtorkowym losowaniu optymistą jest Wojciech Fibak. Mimo trudnej grupy raszynianki wierzy w jej awans co najmniej do półfinału.

- Iga zawsze mierzy wysoko. Znając naszą tenisistkę, wiem, że jej celem będzie występ w spotkaniu finałowym i tego Idzie życzyć. Zawsze podziwiam Igę, zachwycam się jej tenisem, walecznością oraz podejściem do każdego spotkania czy turnieju, a teraz, gdy chodzi o WTA Finals, jestem... spokojny. Żadna tenisistka nie kryje kortu tak świetnie jak Iga właśnie, z taką



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Wojciech Fibak: - Żadna tenisistka nie kryje kortu tak świetnie jak Iga, z taką szybkością i zwrotnością

szybkością i zwrotnością - mówi nam triumfator 52 turniejów w grze podwójnej.

- To, że w końcówce sezonu przytrafiło się Idze kilka porażek, niczego nie zmienia, to element gry, przegrane zdarzały się wszystkim, nawet najlepszym w historii. Taka jest też charakterystyka tenisa, nikt nie jest w stanie wygrywać cały czas. Za nami wyjątkowy sezon dla Igi i całego polskiego tenisa w jego długiej, ponadstuletniej historii. Reprezentant Polski - bez podziału na płeć - po raz pierwszy wygrał Wimbledon i uważam to za największy sukces w historii polskiego tenisa. To osiągnięcie porównałbym

do trzech wygranych Igi we French Open - dodaje były znakomity tenisista.

Amanda znalazła klucz?

Wśród grupowych rywalki Świątek Fibak zwraca uwagę przede wszystkim na Anisimową, z którą w lipcu nasza reprezentantka gładko wygrała w finale Wimbledonu 6:0, 6:0. Czwarta w rankingu WTA reprezentantka Stanów Zjednoczonych szybko zrewanżowała się jednak Polce. We wrześniu w ćwierćfinale US Open pokonała Igę 6:4, 6:3.

- Amanda znalazła jakiś klucz do tego, aby atakować serwisy Igi, łamać rytm naszej

tenisistki. Wolałbym, żeby trafiła do grupy Aryny Sabalenki - uważa zwycięzca Australian Open w grze podwójnej z 1978 roku.

Fibak przestrzega też przed Jeleną Rybakiną. Świątek z reprezentantką Kazachstanu zmierzyły się dotychczas 10 razy, z czego Polka wygrała 6 pojedynków, a Rybakina 4.

- To jest bardzo trudna i wymagająca tenisistka. Jest niebezpieczna, potrafiła już kilka razy wygrać z Igą. Ma atuty w postaci mocnych serwisów, ale jest trochę nierówna. Z drugiej strony może to dobrze, że Świątek zagra z nią zamiast z Pegulą. Mentalnie nie jest aż tak silna jak Amerykanka, choć ta z kolei nie ma aż tak ewidentnych atutów technicznych.

- Medison Keys? Ostatnio nie jest w wybitnej formie, pokonała ją niedawno Paolini. Iga powinna z nią sobie poradzić - podsumował w rozmowie z nami były dziesiąty tenisista światowego rankingu.

Bilans meczów Świątek - Keys jest korzystny dla urodzonej w Warszawie tenisistki 5:2.

Polka zna już smak zwycięstwa

Prestżowy turniej WTA Finals, z udziałem ośmiu najlepszych tenisistek sezonu, po raz drugi z rzędu odbędzie się w Rijadzie. Zmagania rozpoczną się w sobotę, 1 listopada i potrwają do 8 listopada.

W ubiegłym roku WTA Finals wygrała Coco Gauff. Iga Świątek zwyciężyła w 2023 roku, w 2015 triumfowała Agnieszka Radwańska. Pula nagród w Rijadzie wyniesie 15,5 mln dolarów.

©P

Bałagan na całego. Polka z najlepszym czasem czy rekordem świata?

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Sporo kontrowersji wzbudził nowy pomysł World Athletics, który wprowadził w chodzie sportowym nowy dystans - dystans maratonu. O co chodzi z tymi innowacjami?

Otóż pod koniec 2024 roku, działacze World Athletics, podjęli decyzję, że od przyszłego sezonu, wprowadzone zostaną zupełnie nowe dystanse, w miejsce istniejących.

I tak zamiast rywalizacji na 20 km rozgrywany będzie dystans półmaratonu (21,0975 km), a walkę na 35 km zastąpi marsz na dystansie maratońskim, czyli 42 km i 195 metrów.

Co ciekawe, półmaraton będzie od 2028 roku (Los Angeles) jedyną konkurencją olimpijską w chodzie sportowym (zamiast 20 km)...

A na Igrzyskach XXXIV Olimpiady 50 km zostanie zastąpione... sztafetą mieszaną 4x100 metrów.

Na pozostałych imprezach rangi mistrzowskiej chodźarze będą się ścigali zarówno w półmaratonie, jak w maratonie.

Po raz pierwszy, obie konkurencje zadebiutowały kilka dni temu, podczas zawodów „Lusatian Race Walking” zaliczanych do cyklu „World Athletics Race Walking Tour - Silver”.

Na „Weinaparkstadion” w saksońskim Zittau, najszybszą w maratonie okazała się nasza Katarzyna Zdziebło, której na mecie zmierzono czas 3:24:19 - to najlepszy czas w krótkiej historii tego dystansu na świecie...

W zmaganiach panów, czwarty na mecie zameldował się Maher Ben Hlima z czasem 3:07:51 i to jest nieoficjalny rekord Polski (liderem tabel światowych jest Japończyk Hayato Katsuki - 2:55:28).

Dla porównania, najszybszymi biegaczami w historii maratonu są rzecz jasna Kenijczycy - Ruth Chepngetich (2:09:56 - 2024) i Kelvin Kiptum (2:00:35 - 2023), którzy swoje wyniki uzyskali w Chicago. ©P



FOT. BEN STANSALL/AFP/NEWS

Nasza wicemistrzyni świata i Europy Katarzyna Zdziebło jest dzisiaj najszybszą maratonką w chodzie sportowym

Największy hit na koniec. Legia gra z Pogonią w Pucharze Polski

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKANOŻNA. W maju Legia Warszawa po fenomenalnym meczu wygrała 4:3 finał Pucharu Polski z Pogonią Szczecin właśnie. Teraz te drużyny w trwającej edycji zmierzą się już na etapie 1/16 finału.

Początek hitu przy Łazienkowskiej o godz. 21.00. Wcześniej zaplanowano trzy inne spotkania.

Niespełna cztery miesiące minęły od pamiętnego finału

między Legią a Pogonią na PGE Narodowym. Sporo się zmieniło od tamtego czasu w obu drużynach. Mają nowych trenerów i póki co regularnie rozczarowują w lidze, o czym świadczy aktualna tabela (kolejno dziesiąte i dziewiąte miejsce). Zaraz jedna z nich straci ważny front, bo za taki trzeba uznać krajowy puchar gwarantujący zwycięzcy udział w eliminacjach Ligi Europy.

Legia i Pogoń spotkały się już w tym sezonie, również w Warszawie. Goście prowadzeni wtedy jeszcze przez Ro-

berta Kolendowicza przegrali 0:1 po bramce z czwartej minuty po rzucie karnym autorstwa Milety Rajovicia. Poziom widowiska rozczarował. Czy teraz też szykuje się zamknięty mecz z powodu wysokiej stawki? Oby nie.

- Jednym meczem nie możesz wygrać pucharu, ale możesz go przegrać. Chcemy wygrać i awansować - podkreśla trener Pogoni Thomas Thomasberg. Pod wodzą Duńczyka drużyna Portowców nabrała wiatr w żagle; ugrała siedem punktów w trzech spotkaniach.

Ostatnio uporała się rzutem na taśmą z Cracovią (2:1). Legia natomiast nie była w stanie znaleźć sposobu na Lecha Poznań (0:0). - Jest bardzo ciężko, ale musimy trzymać się razem, a nie obwiniać się nawzajem. Musimy walczyć - podkreślił obrońca Radovan Pankov. Wędróg bukmacherów jego Legia jest zdecydowanym faworytem meczu z Pogonią.

Decyzją nowego szefa sędziów Marcina Szulca widowisko w stolicy poprowadzi sędzia Szymon Marciniak, który zagwizdał także w finale mi-

dzy tymi drużynami. Do jego dyspozycji będzie system wideo-weryfikacji (VAR). Obsługą go Paweł Pskit i Jacek Małyszek.

Do środy sprzedano około 22 tys. biletów z puli wynoszącej nieco ponad 29 tys. Mecz będzie transmitowany w paśmie otwartym przez TVP Sport.

Co jeszcze nas czeka w ostatni dzień 1/16 finału? Pucharowe emocje rozpoczną się w samo południe. Czwartoligowy Gryf Słupsk - z kurierem, żołnierzem czy magazynierem w składzie - spróbuje dokonać kolejnej sensacji, czyli ograć mi-

strza Polski, Lecha Poznań, tak jak zrobił to w ubiegłym tygodniu gibraltarski Lincoln Red Imps w meczu Ligi Konferencji. Z pomorskiego przeniesiemy się później na Dolny Śląsk, bo o godz. 15 1-ligowa Miedź Legnica zagra z Jagiellonią Białystok. O godz. 18 wrócimy na północ, bo na Wybrzeżu wystąpią Arka Gdynia i nowy lider ekstraklasy - Górnik Zabrze.

Losowanie par 1/8 finału odbędzie się we wtorek 4 listopada, o godz. 12. Mecze tej fazy czekają nas w dniach od 2 do 4 grudnia włącznie. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKARSKI PUCHAR POLSKI LEGIA WARSZAWA - POGOŃ SZCZECIN, CZWARTEK, GODZ. 21,

Hit na zakończenie 1/16: Legia kontra Pogoń

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Jeden wygrany mecz nie decyduje o zdobyciu Pucharu, ale jedna porażka eliminuje z rozgrywek. Wiemy, jak ważne to spotkanie - zapewnia Thomas Thomasberg przed meczem Pogoni.

W losowaniu I rundy PP Portowcy mieli farta. Trafili na Kotwice Kołobrzeg, która latem wycofała się z rywalizacji i tym samym szczecinianie bez gry przeszli do kolejnej rundy. Legia też w I rundzie nie grała, bo była z tego obowiązku zwolniona ze względu na reprezentowanie Polski w europejskich pucharach (to jedna z reguł pucharowych rozgrywek). W kolejnym losowaniu Pogoń miała już pecha - trafiła na Legię, w dodatku zespoły zagrają na boisku wojskowych.

Dla Pogoni i jej kibiców będzie to przede wszystkim okazja do rewanżu za porażkę w finale PP 2025 - 2 maja legionieści wygrali z Portowcami 4:3. Pogoń grała dobrze, charakternie, do końca walczyła, ale jednak popełniła za dużo błędów.

- Nie oglądałem tamtego spotkania w całości, a jedynie widziałem fragmenty. Mecz z maja nic by już nam nie dał w kwestiach przygotowań, bo za dużo zmian było latem w obu składach - podkreśla trener Pogoni Thomas Thomasberg. - Zapewniam, że solidnie pracu-

jemy w przygotowaniu do tego spotkania. Mamy swoich ludzi, którzy analizują ostatnie spotkania Legii i mamy już sporo przemyśleń. Ja sam widziałem ostatni mecz Legii z Lechem.

Thomasberg dobrze też pamięta rywalizację sprzed dwóch lat swojego duńskiego zespołu Mydtyjlland z Legią w kwalifikacjach Ligi Europy. Po wyrównanej rywalizacji w dwumeczu - Legia awansowała po rzutach karnych. Duński szkoleniowiec nie zwykł przegrywać rywalizacji w tym samym miejscu, więc jest to dobry znak przed czwartkowym spotkaniem.

- Chcemy przejść do kolejnej rundy. Wiemy, że Legia ma swoje problemy, ale nastawiamy się na ciężkie spotkanie - mówi trener.

Tak jak finał 2025 - czwartkowy mecz poprowadzi sędzia Szymon Marciniak.

- Jestem przekonany, że sędzia Marciniak jest w 100 procentach profesjonalistą i swoją robotę wykona perfekcyjnie. To jeden z najlepszych arbitrów w Europie, w Polsce. Nie widzę więc problemu z tym dobo-rem, zresztą nie ja mam wpływ na wybór - mówi szkoleniowiec Pogoni. I dodaje, że sytuacja kadrowa jest dobra, więc ma wybór na pozycjach.

Rozmowa z bramkarzem Pogoni

W poprzednich sezonach - nie tylko w Pogoni - dało się zauwa-

BOKS

Skorpion Szczecin wygrał klasyfikację klubową MP U15 i U17 chłopców w Sokółce. Złote medale zdobyli: Martin Materla, Matvey Leva, Cyprian Kurylo, Igor Undziakiewicz. Srebra: Jakub Gruszka, Oskar Sałaga, Michał Wojnar, Marcin Wojnar. Brązowe: Filip Łyson i Konstanty Karlesky. W rywalizacji dziewcząt Skorpion zajął 2. lokatę. Srebro wywalczyła Nikola Janusiewicz, a brązowe Zosia Kozak i Oliwia Winnik.

W SKRÓCIE

Piłka nożna kobiet. Pogoń Szczecin w ramach 1/16 finału Orlen Pucharu Polski zmierzy się z Włókniarz Białystok, który występuje w III lidze.

Koszykówka. Tomasz Gielo i Przemysław Żołnierewicz (obaj King Szczecin) zostali nominowani do szerokiego składu reprezentacji Polski na listopadowe spotkania eliminacji do MŚ z Austrią i Holandią.



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Kamil Grosicki podczas finału Pucharu Polski 2025

żyć regułę, że rezerwowi bramkarz swoje minuty gra w PP. Krzysztof Kamiński w sezonie 2024/25 grał w meczach pucharowych, zbierał dobre noty od trenera Roberta Kolenkowicza, ale w finale zagrał jednak Valentin Cojocar. W tym sezonie sytuacja jest trochę inna, bo Kamiński miał szansę pokazać się w lidze podczas nieobecności rumuńskiego kolegi z powodu urazu.

Czy pod wodzą nowego szkoleniowca w Pogoni zmienia się zasada, że rezerwowi bramkarz w lidze broni w Pucharze Polski?

Krzysztof Kamiński: Szczepie powiedział, że nie wiem. Ja pracuję tak, że czekam -- znaczy robię, robię wszystko, żeby dostać tę szansę, choć nie odbyłem żadnej roz-

mowy z trenerem. Sytuacja jest taka, że Valentin wygląda naprawdę świetnie w ostatnich meczach. Bardzo pomaga drużynie. W Warszawie zagramy tak, żeby przejść do następnej rundy. Ja też tak podchodzę do tego spotkania i przygotowuję się tak, jakbym miał w nim zagrać. To jednak trener podejmie decyzję jaka będzie najlepsza dla zespołu.

A gdyby trener niejako respektując zasady z poprzednich sezonów, Pana by się pytał o wybór bramkarza na mecz?

Zawodnik nie jest od ustalania składu. Ja oczywiście zawsze powiem, że będę, że jestem gotowy i że chcę grać, ale to jest trenera odpowiedzialność. To trener bierze odpo-

wiedzialność za wybór jedenastu zawodników, którzy wychodzą na mecz, a ja nie zamierzam bawić się w rolę szkoleniowca.

Przez ostatnie pewnie bramkarze mieli trochę więcej pracy, bo chyba piłkarze chcieli przeciwiczyć rzuty karne?

Zawsze przed meczami ćwiczymy karne, także przed meczami pucharowymi jest to ważny element treningów, bo jest prawdopodobieństwo, że mecz zakończy się remisem i trzeba będzie wykonywać te jedenastki, a wiemy, jak ważny to jest element i trzeba było go przeciwiczyć.

Widząc kolegów na boisku choćby w meczu z Cracovią ma Pan taką pewność, że drużyna będzie przygotowana na 120 minut mocnej walki?

Tak. Takie zwycięstwo jak z Cracovią buduje zespół. Też punkt wyszarpany w Poznaniu w taki a nie inny sposób, w ostatnich minutach, też dał nam dużego kopa, więc z każdym kolejnym meczem ta drużyna się buduje, zyskuje pewność siebie. W spotkaniu z Cracovią pierwsza połowa wyglądała gorzej, ale nieważne jak się zaczyna, ważne jak się kończy. I pokazaliśmy to, że ten zespół ma jakość, że potrafi wyszarpać punkty nawet w tak ciężkim fizycznie meczu. Za nami naprawdę do-

syć wymagające spotkanie, więc była chwila na radość, ale szybko ruszyliśmy z przygotowaniami do do jakże ważnego meczu w Warszawie.

Legia też może się bać tego, że w kolejnym spotkaniu strzelacie bramkę w samej końcówce.

Oczywiście jest to bardzo budujące dla zespołu, że w ostatnich minutach potrafimy odwrócić spotkanie, ale musimy zdawać sobie z tego sprawę, że nie zawsze to się uda. Musimy zrobić więcej wcześniej, przejąć kontrolę nad spotkaniem, budować przewagę i zabijać te mecze zdecydowanie wcześniej, żeby przeciwnicy nie byli w stanie zrobić takich rzeczy, jak my zrobiliśmy w ostatnich trzech.

Zadra po majowej przegranej w finale PP z Legią jeszcze jest czy już zapomniana?

No na pewno gdzieś tam jest. Tak samo jak ten nieszczęśny puchar rok wcześniej też na pewno trochę w chłopakach siedział, więc nie da się tego tak po prostu z głowy wyrzucić. Ale każda porażka na pewno jest lekcją, którą trzeba jako zawodnik profesjonalny trzeba przejść, trzeba wyciągnąć z niej wnioski, żeby stać się lepszym zawodnikiem. My z podniesioną głową wyjdziemy na boisko w Warszawie. ©©

Świt odpadł z PP. „Praca arbitra to żenada, dno”

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Chojniczanka Chojnice pokonała u siebie Świt Szczecin 3:1 w meczu 1/16 Pucharu Polski. Goście byli wściekli na sędziego - Damiana Krumplewskiego.

- Od początku graliśmy z 14 przeciwnikami - mówił trener Tomasz Kafarski, który zazwyczaj spokojnie ocenia przebieg spotkań.

Bardziej porywczy jest prezes Świtu Paweł Adamczak

i po meczu też ostro podsumował arbitra w mediach społecznościowych: - Wypaczył wynik spotkania.

- Arbitr był słaby i arogancki - mówi Dawid Kort, zdobywca jedynej bramki dla Świtu. - Często hejtuje się piłkarzy, ale praca arbitra to żenada, dno.

Drużyna Świtu do Chojnic pojechała autokarem w dniu meczu. W okolicach Jastrowia uczestniczyła w wypadku drogowym z udziałem tira i samochodu osobowego. Po stronie zespołu nic się nie stało i piłkarze mogli zagrać.

- Będziemy zabiegać, by już więcej nie prowadził naszych spotkań - mówi Adamczak.

CHOJNICZANKA CHOJNICE - ŚWIT SZCZECIN 3:1 (1:1)

Bramki: Sabala (37. i 77. karny), Eizenchart (54.) - Kort (6.).

Chojniczanka: Primel - Goliński, Bykow, Tkocz - Bąkiewicz, Nowacki, Szczepanek (78. Michalik), Shibata, Eizenchart - Sabala (83. Kamiński), Kozina (74. Firlej).

Świt: Klon - Nowicki (67. Woźniak), Remisz, Rogala, Góral, Ciechanowski - Kort, Tkaczuk (67. Aftyka), Wojdak - Kapelusz (46. Lebedyński), Ropski.

Sędziował: Damian Krumplewski (Olsztyn). ©©

Flota rozczarowała w Świdniku

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Spotkanie dwóch trzecioligowych zespołów - Avii Świdnik i Floty Świnoujście w 1/16 finału Pucharu Polski miało być wyrównane, a zostało rozstrzygnięte już w pierwszej połowie.

Drużyna Floty dopiero po dziesięciu minutach po raz pierwszy zaatakowała Avii. Zostali za to skarceni. Wysoka centra na 5 m, a tam złe ustawienie obrońców i celna główka na 1:0.

Flota próbowała przejąć inicjatywę, dobrą sytuację miał Hubert Turski, w poprzeczkę uderzył Dominik Chromiński, ale to było za mało. Drużyna ze Świdnika kontrolowała grę, a w końcówce I części - znów kontrowała i w łatwy sposób zdobyła dwie bramki.

W II połowie Flota grała szybko, ale nie tworzyła bramkowych sytuacji. Avia cofnięta - groźniej kontrowała. Mając tak dużą zaliczkę - prezentowała pewność siebie, a to wszystko bez Patryka Małeckiego. Lider Avii i jej najbardziej znany za-

wodnik spotkanie rozpoczął na rezerwie, a przebieg gry był taki, że nie było sensu wprowadzać 37-letniego zawodnika. **AVIA ŚWIDNIK - FLOTA ŚWINOUJŚCIE 3:0 (3:0)**

Bramki: Pisarek (13.), Zuber (33.), Pigiel (43.). **Avia:** Sobieszczyk - Kalinowski (67. Dobrzyński), Zbozień, Kursa, Orzechowski, Pigiel (67. Rozmus) - Zuber (79. Marek), Kamiński, Zawadzki (67. Uliczny), Remeniuk - Pisarek (75. Maj).

Flota: Krzysztofek - Gil (62. Żmudź), Jandziak, Sadowski, Kasperowicz (76. Trzaskowski), Cybulski - Paczuk, Graczyk (76. Nakano), Chromiński (62. Hamid) - Turski (80. Walczak), Zaranek.

Sędziował: Szymon Rutkowski (Bydgoszcz). ©©