

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Poniedziałek
22.12.2025

Nr 296 (5753)
Nakład: 4.760 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Budżet województwa na 2026 rok. Do wydania jest ponad 2 mld złotych **str. 4**

Ruszył po remoncie Szpitalny Oddział Ratunkowy przy ul. Arkonskiej **str. 3**

Pojawiły się czerwone pojemniki do segregacji odpadów **str. 5**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



SZCZECIN

Można już zwiedzać zbrojownię w Zamku Książąt Pomorskich **str. 4**



Kraj. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski z wizytą w Polsce. Padły ważne słowa **str. 8**

Świat. Amerykanie zajęli tankowiec na Morzu Karaibskim. Wenezuela: to kradzież i porwanie **str. 9**

INWESTYCJE WIEMY, GDZIE MIAŁYBY POWSTAĆ NOWE TOROWISKA

Plany znane są od lat, czyli trzy nowe trasy

Marek Jaszczyński
Szczecin

Tramwaj do granic Mierzyna, nowa trasa wzdłuż ulicy 26 Kwietnia oraz drugi etap Szczecińskiego Szybkiego Tramwaju na Prawobrzeże - to trzy kluczowe kierunki rozwoju komunikacji tramwajowej w Szczecinie.

Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina, w rozmowie z „Głosem”, wskazał trzy najważniejsze kierunki rozwoju szczecińskiej komunikacji tramwajowej: kontynuację budowy tramwaju na Prawobrzeżu, realizację trasy wzdłuż ulicy 26 Kwietnia oraz połączenie tramwajowe do Mierzyna, które jak podkreślił, jest obecnie najlepiej przygotowanym projektem.

- Gotowa do realizacji jest rozbudowa torowiska do Mierzyna. Zadanie jest na liście rezerwowej w dofinansowaniu z programu FEnIKS

(Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko na lata 2021-2027 - przyp. red.) - mówi Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina. - Jesteśmy gotowi do ogłoszenia przetargu: posiadamy pełną dokumentację projektową, decyzję środowiskową, przejęte nieruchomości. Zezwolenie na Realizację Inwestycji Drogowej.

Co ważne inwestycja jest skoordynowana z budową obwodnicy Mierzyna. Jednocześnie będzie to ostatnia pętla, która powstanie w Szczecinie. Miasto zamierza łączyć odcinki linii albo stosować krańcówki dla tramwajów dwukierunkowych. Realizacja inwestycji będzie uzależniona nie tylko od możliwości budżetowych Szczecina, ale również od dofinansowania z UE.

Wysoko na liście priorytetów Szczecina jest budowa torowiska w ciągu ulicy 26 Kwietnia i Sosabowskiego, gdzie torowisko powstałoby na pasie zieleni między jezdniami. -

Ścisłej najpierw odcinek od ul. Sosabowskiego do ulicy Witkiewicza, wzdłuż ul. Taczaka, czyli kontynuacja od miejsca, w którym zakończyliśmy tramwaj na ulicy Szafera z rozwiązaniami dla tramwajów dwukierunkowych, czyli bez pętli - wyjaśnia Michał Przepiera.

Dodajmy, że autorzy „Analizy techniczno-eksploatacyjnych i organizacyjnych uwarunkowań wykorzystania tramwaju dwukierunkowego w systemie publicznego transportu zbiorowego na obszarze miasta Szczecin”, zarekomendowali rozwiązanie zakładające poprowadzenie dwutorowego torowiska od skrzyżowania ul. Krzywoustego i Bohaterów Warszawy, ulicą 26 Kwietnia, do skrzyżowania z ulicą Santocką, dalej wzdłuż ulicy Santockiej do skrzyżowania z ulicą Witkiewicza, a następnie ul. Witkiewicza do skrzyżowania z ul. Derdowskiego.

Dokończenie na str. 4

REKLAMA

OFERTA ŚWIĄTECZNA

Szukasz lokum - dzwoni do Lokum

☎ 91 812 30 88 www.lokumszczecin.pl

OKAZJA DOM K. POLIC - DUŻA DZIAŁKA CENA 599.000ZŁ KOM. 886 169 788

WARSZEWI/ARKONSKIE MIESZKANIE POW. 66M2, 3 POKOJE - DOBRA CENA 483.000ZŁ. KOM. 662 220 876

DZIAŁKA BUDOWLANA NIEDZWIĘDZ/ ZDUNOWO POW. 1489M2, CENA - 188.000ZŁ. KOM. 888 10 10 12

CENTRUM- MIESZKANIE 3 POK. 2 POZIOMOWE, CENA 499.000ZŁ. KOM. 662 220 876

Życzymy Radosnych Świąt BOŻEGO NARODZENIA

REKLAMA

Daj się poznać z dobrej strony

Postaw na profesjonalizm. Załóż stronę z domeną .pl

NASK

dns.pl

Już jutro: Puls i Tygodnik Regionów

● Dlaczego zbawienie przyszło przez
bezbronność Dziecka? Rozmowa z bp.
Damianem Muskusem

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

22 GRUDNIA POLSKA 1900

Henryk Sienkiewicz otrzymał akt własności majątku w Obłęgorku, ufundowanego przez społeczeństwo z okazji 25-lecia jego pracy literackiej.

1906

Rozpoczął się tzw. lokaut łódzki, podczas którego bez pracy pozostawało 30 tys. ludzi.

1939

Prezydent Warszawy Stefan Starzyński został rozstrzelany przez Gestapo w mieście lub jego okolicach (ewentualnie dzień wcześniej lub dzień później).

1947

Przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Krakowie zakończył się pierwszy proces oświęcimski. Na ławie oskarżonych zasiadło 40 byłych członków załogi niemieckiego obozu zagłady Auschwitz-Birkenau.

1958

Oddano do użytku most obrotowy w Wolinie.

1965

Podpisano umowę licencyjną z Fiatem na produkcję modelu 125p.

1970

W Szczecinie strajkujący podpisali porozumienie z władzami wojewódzkimi, co oznaczało zakończenie wydarzeń grudniowych.

ŚWIAT

1666

Powstała Francuska Akademia Nauk.

1789

W wyniku reformy administracyjnej we Francji prowincje zostały zastąpione przez departamenty.

1882

W domu przyjaciela Thomasa Alvy Edisona w Nowym Jorku zapłonęły pierwsze elektryczne lampki na choince.

1938

Niemiecki fizyk Otto Hahn przeprowadził pierwszą próbę rozszczepienia jądra atomowego.

1952

Ogłoszono raport Specjalnej Komisji Śledczej Kongresu Stanów Zjednoczonych do Zbadania Zbrodni Katyńskiej, w którym za jej winnego uznano ZSRR i wezwano społeczność międzynarodową do powołania międzynarodowego trybunału dla jej osądzenia.

Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a do typowania

Agnieszka Domanowska
Rozmowa

z Ewą Zemło, która była pierwszą portrecistką policyjną w woj. podlaskim i od lat tworzy portrety pamięciowe

Pani Ewo, jak trafiła pani do policji? To chyba nietypowa droga dla plastyczki.

To prawda, w ogóle nie planowałam kariery w policji. Z wykształcenia jestem plastykiem, współpracuję z teatrem. Do policji trafiłam... żeby szerzyć kulturę. Prowadziłam na pół etatu policyjne spotkania ze sztuką - koło fotograficzne, organizowałam wystawy, plenery malarskie. Ludzie często się dziwią, ale w policji też pracują osoby wrażliwe na sztukę. Pewnego dnia naczelnik laboratorium kryminalistycznego „wyhaczył”, że jest u nas ktoś, kto rysuje, a w województwie podlaskim nigdy nie było specjalisty od portretów pamięciowych. Zaproponowałam mi szkolenie. I tak zaczęła się przygoda. Kiedy zobaczyłam, na czym polega ta praca, pomyślałam: „Ale świetna sprawa!” Tworzysz coś, spotykasz ludzi, pracujesz jak plastyk - tylko w innych warunkach.

Czym właściwie jest portret pamięciowy? Bo w filmach wygląda to spektakularnie: świadek opisuje, a za chwilę mamy twarz przestępcy.

I to jest właśnie częste nieporozumienie. Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a jedynie do typowania. Czyli tworzymy obraz osoby, który może pasować do kilku ludzi - i na tej podstawie policja wytypowuje kandydatów. Przychodzi świadek, osoba pokrzywdzona lub ktoś, kto przypadkiem widział daną osobę, i opisuje jej wygląd. Kiedyś byliśmy szkoleni z rysunku i wszystko wykonywaliśmy ręcznie. Teraz większość portrecistów w Polsce pracuje komputerowo. Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym. Ja pracuję w Photoshopie.



Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym - mówi Ewa Zemło, policyjna portrecistka

Ile czasu zajmuje stworzenie portretu?

To zależy wyłącznie od osoby, którą opisuje. Jeśli ktoś dobrze pamięta i chce współpracować, jest drobiazgowy - portret może powstać w godzinę, czasem w trzy. Technika nie ma tu większego znaczenia. Technologia się zmieniała, ludzie nie. Pracujemy z dziećmi i z osobami starszymi - każdy inaczej zapamiętuje.

Wspomniała Pani o rysunku ręcznym. Dużo takich portretów Pani stworzyła?

Kiedy rozwijałam pracownię - bo w naszym województwie byłam pierwszą portrecistką - robiłam ponad sto portretów rocznie. Wszyscy portreciści musieli kiedyś mieć zdolności plastyczne, zdawaliśmy wstępne egzaminy z rysunku, zanim w ogóle dopuszczano nas do szkolenia. Przez pierwszy rok pracowało się wyłącznie techniką rysunkową. Praca w programie graficznym jest po prostu wygodniejsza. Można dowolnie zmieniać proporcje, wracać do poprzednich elementów, poprawiać tonację, kolorystykę. Przy rysunku - jeśli świadek zmieniał zdanie - trzeba było wycierać gumką i zaczynać od początku.

Czy portrety są rzeczywiście podobne? Wydaje się to trudne - sama nie wiedziałabym, jak zacząć opisywać twarz.

Wiele osób mówi dokładnie to samo: „Nie mam pamięci do twarzy”. A potem okazuje się, że opisują świetnie. Ale bywa też odwrotnie. Pamiętam sytuację z trzema świadkami, którzy widzieli tę samą osobę w tym samym czasie. Z każdą osobą pracowałam oddzielnie - i powstały trzy zupełnie różne portrety. Co więcej, każda osoba zapamiętała inne nakrycie głowy. Jedna mówiła o czapce z daszkiem, druga o czymś przypominającym jarzmę, trzecia o szoferce. Każda była absolutnie pewna swojej wersji. Nie dało się ich przekonać, że widziały to samo. To pokazuje, jak działa ludzka pamięć.

A kto jest bardziej wiarygodny - kobiety czy mężczyźni?

Naukowcy prowadzą różne badania, ale z mojego doświadczenia - nie ma reguły. Ludzie są po prostu różni. Mówi się, że kobiety lepiej zapamiętują szczegóły, ale ja na przykład sama nie mam dobrej pamięci do twarzy. Miałam też ciekawe przypadki z osobami starszymi. Kiedy popularne były oszustwa „na czary-mary”, wiele takich osób - zwłaszcza z małych miejscowości - zaczynało opisywać od stereotypu: „Musiła wyglądać jak czarownica”, czyli nos do dołu, pryszcz, jakieś charakterystyczne rysy. Łączyli słowo „czary-mary” z wyglądem, który znali z bajek.

Czy jest portret, który szczególnie zapadł Pani w pamięć?

Tak, jeden na pewno. Byłam młodsza, pełna energii. Pracowałam z dwójką dzieci, około 10-11 lat, które były zaczepiane przez mężczyznę. Stworzyliśmy portret, pokazaliśmy go dzielnicowemu. Jeden z nich spojrzał i powiedział: „To mój rejon. Jedziemy”. Pojechali i zatrzymali tę osobę. To są te momenty, w których widzisz, że twoja praca realnie pomaga. Daje ogromną satysfakcję.

A czy pracowała Pani z opisami szczególnie niebezpiecznych przestępców?

Pracowałam przy różnych sprawach - z mordercami, gwałcicielami. Po latach człowiek się trochę uodparnia, ale najtrudniejsze zawsze były portrety tworzone na podstawie opisów dziewczyn zgwałconych. To ogromna trauma, a ja często pracuję z osobami zaraz po zdarzeniu. To bardzo obciążające emocjonalnie. Przy pierwszych sprawach empatia była tak silna, że przeżywałam wszystko razem z ofiarami. Ale nie da się przez całe życie brać tych emocji na siebie. Trzeba znaleźć sposób, żeby psychicznie się chronić.

Jak ta praca wpływa na Pani psychikę?

W policji nie da się pracować obojętnie. Z czasem zaczyna się widzieć zagrożenia wszędzie. Człowiek robi się bardziej ostrożny, zwłaszcza w życiu prywatnym - wobec dzieci, bliskich. Kiedy mamy świadomość, co i w jakich okolicznościach dzieje się wokół, to zostaje w głowie. W laboratorium zajmuję się też identyfikacją osób i zwłok na podstawie zapisu wizualnego. Najczęściej to kradzieże i monitoringi, ale trafiają się też zwłoki w różnym stanie. Myślałam kiedyś, że mnie to nie rusza. A jednak zostaje.

Praca ze zwłokami to pewnie jedna z trudniejszych części zawodu?

Tak, ale trudne są też rzeczy zupełnie inne: obnażanie się przed dzieckiem, czyny wobec dzieci, wobec zwierząt. To jest

odrażające. Ludzie robią naprawdę straszne rzeczy, których na co dzień nie widzimy. A policja to pokazuje.

Oprócz portretów pamięciowych zajmuje się Pani identyfikacją. Na czym to polega?

Jestem biegłą w tym zakresie - na razie jedyną w województwie. To zdecydowanie bardziej stresująca praca, bo portret pamięciowy służy jedynie typowaniu. Natomiast identyfikacja z monitoringu to opinia biegłego, dowód w sprawie. Tutaj można kogoś skrzywdzić, jeśli zrobi się to nieprecyzyjnie. Znamy przykład Tomasza Komendy - opinia biegłego zaważyła na całym jego życiu. Dlatego trzeba pracować bardzo odpowiedzialnie. Zdarzają się też zadania nietypowe. Dla muzeum w Suwałkach analizowałam zdjęcia Marii Konopnickiej - ustalałam, czy osoba na zdjęciu to rzeczywiście ona. Zgłosił się kiedyś ksiądz z prośbą o ocenę autentyczności zdjęć świętego. To również są bardzo ciekawe tematy.

Jest Pani jedyną biegłą w regionie. Jak wygląda taka praca w praktyce? Dzwoni telefon w środku nocy?

Kiedyś tak. Byłam bardzo mobilna, jeździłam po całym województwie, nawet do mieszkań - zwłaszcza do osób starszych, które nie mogły dojechać. Zdarzało się to także w Wigilię. Ale panowała wtedy atmosfera ogromnego zaangażowania - jechało się i już. Robimy coś, działamy! Dziś polityka jest inna. Pracujemy stacjonarnie, a osoby do nas dowożone są przez policjantów. Nie ma już całonocnej gotowości.

Mimo trudnych momentów - to nadal dobra praca?

Bardzo. Jest ciekawa, daje poczucie sensu. Cieszę się, że trafiłam do policji. To nie jest zwykłe osiem godzin za biurkiem. Spotykasz ludzi - młodszych, starszych, różnych. Tworzysz coś, pomagasz, używasz umiejętności plastycznych w pracy, która naprawdę ma znaczenie.

EQT ARCHIVUM

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

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Przypominamy, że w szpitalu wojewódzkim w Szczecinie działają oprócz głównego oddziału ratunkowego działają także dwa punkty przyjęć SOR: dla pacjentów pediatrycznych, dermatologicznych i zakaźnych oraz punkt dla pacjentów laryngologicznych i kardiologicznych. ©P

AUTOREKLAMA

0011453917

27
grudnia

W „Głosie Dzienniku Pomorza”
znajdziesz **Karty**

bez ABÚ

PARTNER WYDANIA

SE~~X~~ED
PL

- inspirujące pytanie
- krótki komentarz eksperta
- oraz wskazówkę, jak zacząć rozmowę

Zbuduj bliskość ze swoim dzieckiem z Kartami **Bez Tabu!**



POLITYKA RADNI WOJEWÓDZTWA UCHWALILI BUDŻET NA 2026 ROK. MAMY MIEĆ NAJLEPSZE DROGI W KRAJU

Nasz region ma do wydania 2 mld zł

Mariusz Parkitny
Zachodniopomorskie

W przyszłym roku województwo zachodniopomorskie „zarobi” 1,741 mld zł. Na rozwój regionu wyda 2,216 mld zł.

Budżet poparło 19 radnych, przeciw było 10.

Zdaniem Olgierda Geblewicza, marszałka województwa budżet jest bardzo ambitny, szczególnie w zakresie inwestycyjnym.

- To budżet historyczny, bo wydatki zaplanowaliśmy na poziomie ponad 2 mld zł. W połowie przeznaczymy je na zmiany w infrastrukturze drogowej. Po stronie dochodów jest 1,7 mld zł. Deficyt pokryjemy z pokazanej nadwyżki operacyjnej i oszczędności w tegorocznym budżecie. Nie planujemy zatem zwiększać zadłużenia samorządu województwa. Najwięcej, bo około 55 procent wydamy na transport. Sporo środków przeznaczymy także na politykę gospodarczą, rynek pracy i kulturę. Poprawa stanu za-



Ponad 55 proc. budżetu województwa zostanie przeznaczonych na transport

chodniopomorskich dróg to wciąż dla nas wyzwanie. Wiele zrobiliśmy, ale dążymy do modelu idealnego, stąd kontynuacja programu „Pomorze Zachodnie na dobrej drodze”. Będziemy modernizować mosty, a dodatkowo 60 mln zł zamierzamy przeznaczyć na zmiany w infrastrukturze dróg powiatowych, włączając w to sieć tras rowerowych. Mamy najlepszy tabor kolejowy w Polsce, dlatego teraz chcemy mieć najlep-

sze drogi w kraju, bo to pozytywnie wpłynie na rozwój gospodarczy, społeczny i turystyczny regionu. W budżecie uwzględniliśmy również środki np. dla ZAZ-ów, doposażenie marszałkowskich szpitali, wsparcie pszczelarzy, dla młodych naukowców, rozbudowę bazy informacji przestrzennej, remonty infrastruktury sportowej czy nasze instytucje kultury - uzasadniał Olgierd Geblewicz. Głównym źródłem docho-

dów będą podatki od osób fizycznych (PIT) oraz dochodowy od osób prawnych (CIT) łącznie 638 mln zł, subwencja ogólna 376,1 mln zł oraz dotacje celowe i płatności z UE 454,7 mln zł.

Radni PiS zwracali uwagę, że przyszłoroczne dochody będą o prawie 10 procent mniejsze niż tegoroczne.

- To efekt m.in. uzyskania w 2025 roku refundacji wydatków poniesionych w latach ubiegłych m.in. na budowę

i przebudowę dróg wojewódzkich oraz budowę sieci tras rowerowych realizowanych w ramach FEPZ - odpowiadał marszałek.

Prawie 55 procent, czyli 1,2 mld zł pochłoną wydatki w inwestycje transportowe: związane z przebudową i rozbudową dróg wojewódzkich - 635 mln zł, a na program wsparcia modernizacji dróg powiatowych - Pomorze Zachodnie na dobrej drodze - 60 mln zł.

Dotacja na dofinansowanie kolejowych przewozów pasażerskich wyniesie 207,6 mln zł. Na politykę kulturalną przeznaczone zostanie 153,4 mln zł (6,9 proc.), z czego na przebudowę i remont zabytkowego budynku Muzeum Narodowego w Szczecinie - 6,5 mln zł, a na modernizację dziedzińców Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie - 5,6 mln zł.

Marszałek zwrócił uwagę, że projekt modernizacji dziedzińców będzie musiał zostać zmodyfikowany, bo potencjalni wykonawcy chcą ok. 40 mln zł za całość, na co województwa nie stać.

W ramach polityki kapitału oraz spójności społecznej zaplanowano wydatki w kwocie 74,6 mln zł (3,4 proc.). W ramach polityki ochrony zdrowia zaplanowano wydatki w wysokości 90,1 mln zł (4,1 proc.), z czego na budowę trzech Filii Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie zlokalizowanych w Drawsku Pomorskim, Pyrzycach i Koszalinie - 22,1 mln, a na wsparcie zadań inwestycyjnych wojewódzkich jednostek ochrony zdrowia - 10 mln zł. Natomiast na zadania z zakresu polityki rynku pracy oraz polityki gospodarczej przeznaczone zostanie 107,1 mln zł (4,8 proc.). Budżet województwa na rok 2026 zamknie się deficytem 474,9 mln zł, co stanowi 27,3 procent dochodów. Ma być pokryty nadwyżką budżetową z lat ubiegłych, wolnymi środkami pozostałymi na koniec 2025 roku na rachunkach bankowych województwa (po dokonaniu rozliczenia budżetu) oraz przychodami pochodzącymi z planowanego do zaciągnięcia kredytu (48 mln zł).

Można już zwiedzać zamkową zbrojownię, jest wyjątkowa

Leszek Wójcik
Szczecin

Po ośmiu latach odbudowy północnego skrzydła Zamku Książąt Pomorskich w piątek została otwarta zamkowa zbrojownia.

Książęca zbrojownia znów jest udostępniana publiczności - to kolejne pomieszczenie otwarte po ukończeniu remontu całego północnego skrzydła Zamku.

- Udostępniamy publiczności niezwykłą przestrzeń - podkreśliła podczas uroczystości otwarcia Barbara Igielska, dyrektorka szczecińskiego zamku. - Zamek przez stulecia był sercem Pomorza, miejscem rezydowania władzy, bo to tu podejmowane były najważniejsze decyzje dotyczące Pomorza.

Ale przez 500 lat Zamek był jednocześnie rezydencją.

- Dla Gryfitów był domem. Twierdzą, dzięki której mogli manifestować pozycję w Europie. A zbrojownia była nieodłączną jego częścią. Nie jako magazyn broni, ale strategiczne zaplecze władzy. Znak gotowości do obrony terytorium i suwerenności Pomorza.

Ale, jak podkreśla Jolanta Rybkiewicz, kuratorka wystawy, początkowo, dopóki Szczecin nie stał się stolicą księstwa, w zamku nie było prawdziwej zbrojowni. W budynku gospodarczym były jedynie zgromadzone militaria - obok znajdowało się pomieszczenie dla rycerzy.

- Wszystko się zmieniło, kiedy Szczecin stał się stolicą. Wtedy, w renesansie, za czasów Jana Fryderyka, powstała prawdziwa zbrojownia. W skrzydle północnym, gdzie

Filip II rozpoczął budowę skrzydła mennicznego: na parterze były stajnie i zbrojownia. Nie dokończył tej budowy. Zrobił to dopiero jego brat, Franciszek.

Po wyginięciu dynastii Gryfitów w XVII w. zbrojownia została ograbiona. Zachowały się jedynie pojedyncze elementy zbroi w kościele zamkowym. Niestety w 1731 r. Franciszek Wilhelm przeniósł je do Berlina. A jego syn wszystko sprzedał. Znalazły się później w Londynie.



W obecnej zamkowej zbrojowni zgromadzona są artefakty związane z Pomorzem i Europą Zachodnią

Drugi etap szybkiego tramwaju na Prawobrzeżu z rozwidleniem

Dokończenie ze str. 1

Jeszcze w 2021 roku na łamach „Głosu” urzędnicy podawali orientacyjną datę, kiedy mogłaby się zacząć budowa II etapu SST, czyli po roku 2025. Odnosząc się do tzw. drugiego etapu szybkiego tramwaju na Prawobrzeżu, Michał Przepiera wyjaśnił, że chodzi o rozwidlenie trasy i połączenie dwóch alternatywnych wariantów koncepcji. Przypominał, że pierwotnie analizowano kilka wariantów przebiegu trzy podstawowe oraz dwa łączone a ostateczne rozwiązanie zostało wypracowane w trakcie konsultacji społecznych.

- Efektem tych konsultacji było odrzucenie wariantu prowadzącego w stronę Kijewa. Wybrany wariant zakłada natomiast wprowadzenie trasy w ulicę Łubinową, tak aby w największym stopniu obsłużyć istniejące osiedla mieszkaniowe - podsumowuje zastępca prezydenta Szczecina.

Przypomnijmy, że w 2017 roku przeprowadzono konsultacje społeczne dotyczące przebiegu SST. Przepymano łącznie 1510 osób. Najwięcej ankietowanych, bo 645 wy-



Lokalizacja pętli Turkusowa od początku budziła wątpliwości, bo tylko w ograniczonym stopniu odpowiada potrzebom mieszkańców największych osiedli mieszkaniowych Prawobrzeża

brało wariant trasy W2, czyli Turkusowa-Handlowa-Łubinowa-Struga-osiedle Kijewo (pomiędzy ul. Niedźwiedzia i Pawią).

Drugi najbardziej popularny wariant dla podróży po dzielnicy wśród ankietowanych to linia do osiedla Bukowego: Turkusowa-Handlowa-Swojska-Nad Rudzianką-Gwarna do Kijewa.

Nie ma jednak szacunków dotyczących kwot potrzeb-

nych na realizację wymienionych zadań. Dla przykładu, we wrześniu 2024 roku koszty inwestycji, która obejmowała przebudowę trasy tramwajowej na odcinku od Ronda Gierosa do ul. Kwiatowej z budową drugiego toru oraz budowę nowego odcinka torowiska dwutorowego od ul. Kwiatowej do nowo projektowanej pętli Mierzyn, szacowano na blisko 146 mln złotych. ©Marek Jaszczynski

Nie wrzucaj byle czego do czerwonego kosza. Bo możesz dostać mandat!



FOT. ARCHIWUM PP

Wiele osób nie wie, do czego służą czerwone kosze

Magdalena Walczak-Grudzka
magdalena.walczak@polskapress.pl

Nowe czerwone pojemniki do segregacji odpadów pojawiają się coraz częściej w polskich miastach. Co do nich wrzucać? Okazuje się, że wiele osób nie wie, do czego służą czerwone kosze. Lepiej nie wrzucać tam byle czego - ten błąd może zostać ukarany mandatem.

W ostatnich miesiącach w polskich miastach zaczęły się pojawiać czerwone pojemniki na odpady. To nowy kolor w systemie segregacji śmieci. Czerwone pojemniki na śmieci są przeznaczone do tych odpadów, których nie wolno wrzucać do standardowych kubłów na papier, plastik czy też szkło.

Mają nam ułatwić segregację

W założeniu mają one nam ułatwić segregację odpadów niebezpiecznych i specyficznych, takich jak baterie czy chemikalia.

Czerwone kosze zwykle są mniejsze niż typowe kontenery komunalne i umieszczane w punktach niewrażliwych, między innymi przy aptekach, supermarketach, osiedlach mieszkaniowych lub w pobliżu PSZOK-ów (Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych). Ich liczba będzie systematycznie rosła.

Funkcja czerwonych pojemników może się różnić w zależności od lokalizacji, na przykład w placówkach medycznych czerwone pojemniki służą do zbierania odpadów zakaż-

nych, takich jak zużyte strzykawki czy materiały z opatrunkami.

Co powinno trafić do czerwonego kosza?

Podstawową funkcją czerwonych pojemników w przestrzeni komunalnej jest zbieranie odpadów niebezpiecznych lub tych, które wymagają specjalistycznej obróbki. Do najczęstszych przedmiotów wrzucanych do czerwonych koszy należą:

- zużyte baterie i akumulatory,
- przeterminowane leki i ich opakowania,
- opakowania po chemikaliach (farby, rozpuszczalniki, środki czystości),
- mały sprzęt elektroniczny (np. telefony, ładowarki, drobne urządzenia),
- żarówki energooszczędne, świetlówki, termometry rtęciowe,
- tusze i tonery do drukarek.

Ważne jest odpowiednie przygotowanie takich odpadów, np. opróżnione, osuszone, zapakowane w sposób bezpieczny i oznaczone, jeśli wymaga tego instrukcja producenta.

Tego nie należy wrzucać do czerwonego kosza

Uwaga, do czerwonych pojemników na odpady nie należy wrzucać byle czego! To może być błąd, za który grożą kary.

Do czerwonych koszy nie należy wrzucać:

- odpadów zmieszanych,
- plastikowych butelek,

- szkła,
- tekstyliów (chyba że lokalnie dopuszczono inaczej)
- urządzeń AGD/RTV - te trafiają zwykle bezpośrednio do PSZOK-ów.

Nowe zasady segregacji odpadów w 2026

Aktualny system segregacji w Polsce opiera się na pięciu głównych grupach:

- Niebieska - papier;
- Żółta - metale i tworzywa sztuczne;
- Zielona - szkło;
- Brązowa - odpady biodegradowalne (bio);
- Czarna (lub szara) - odpady zmieszane, resztkowe.

Dodatkowo, od 2025 roku wprowadzono obowiązek selektywnej zbiórki tekstyliów.

W skrócie należy oddzielać papier, plastik i metale, szkło, bioodpady, tekstylia i to, co nie podlega recyklingowi (odpady zmieszane).

W 2026 roku szykują się zmiany w segregacji odpadów, a najważniejszą z nich ma być dokładniejsze rozdzielanie bioodpadów na odpady zielone i odpady kuchenne.

Rozszerzony zostanie także system kaucyjny oraz standardy działania PSZOK-ów i selektywnej zbiórki.

©

Czerwone pojemniki w założeniu mają ułatwić segregację odpadów niebezpiecznych i specyficznych, takich jak baterie czy chemikalia

REKLAMA

0011453518

Wyciąg z ogłoszenia Prezydent Miasta Stargard

na sprzedaż nieruchomości w I przetargu ustnym nieograniczonym

Przedmiotem sprzedaży są nieruchomości oznaczone według księgi wieczystej jako:

1. Nieruchomość gruntowa niezabudowana składająca się z działek nr 61/18 i 62/10 o łącznej powierzchni 0,1197 ha położona w obrębie 19 miasta Stargard przy ul. Majora Hubala.

Cena wywoławcza: 233 600,00 zł

(słownie: dwieście trzydzieści trzy tysiące sześćset złotych 00/100)

Do ceny nieruchomości uzyskanej w licytacji przy sprzedaży zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%

Wadium - 23 360,00 zł

(słownie: dwadzieścia trzy tysiące trzysta sześćdziesiąt złotych 00/100).

2. Nieruchomość gruntowa niezabudowana składająca się z działek nr 61/21 i 62/13 o łącznej powierzchni 0,1223 ha położona w obrębie 19 miasta Stargard przy ul. Majora Hubala.

Cena wywoławcza: 238 700,00 zł

(słownie: dwieście trzydzieści osiem tysięcy siedemset złotych 00/100)

Do ceny nieruchomości uzyskanej w licytacji przy sprzedaży zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%

Wadium - 23 870,00 zł

(słownie: dwadzieścia trzy tysiące osiemset siedemdziesiąt złotych 00/100).

3. Nieruchomość gruntowa niezabudowana składająca się z działek nr 61/24 i 62/16 o łącznej powierzchni 0,1383 ha położona w obrębie 19 miasta Stargard przy ul. Majora Hubala.

Cena wywoławcza: 270 000,00 zł

(słownie: dwieście siedemdziesiąt tysięcy złotych 00/100)

Do ceny nieruchomości uzyskanej w licytacji przy sprzedaży zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%

Wadium - 27 000,00 zł

(słownie: dwadzieścia siedem tysięcy złotych 00/100).

Wadium winny być wniesione w pieniądzu, w walucie złoty polski (PLN).

Oferowane nieruchomości, będące przedmiotem przetargu, stanowią własność Gminy-Miasta Stargard i są wolne od zobowiązań na rzecz osób trzecich.

Przeznaczenie nieruchomości:

Zgodnie ze zmianą planu ogólnego zagospodarowania przestrzennego miasta Stargardu Szczecińskiego dotyczącą terenu w rejonie ulic: Władysława Broniewskiego, Armii Krajowej, 5 Marca oraz obejścia południowego miasta w ciągu drogi ekspresowej S-10, przyjętą uchwałą Nr X/112/2003 Rady Miejskiej w Stargardzie Szczecińskim dnia 26 sierpnia 2003 r., działki położone są na terenach zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej – symbol w planie 24.MJ. **Naterenie 24.MJ** ustala się przeznaczenie terenu na cele zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Na ww. terenach można lokalizować wyłącznie budynki jednorodzinne w zabudowie wolnostojącej lub bliźniaczej oraz budynki gospodarczo-garażowe na samochody osobowe o nośności do 2,5 tony (w liczbie odpowiednio: 1 garaż zawierający do 3 stanowisk na 1 budynek mieszkalny wolnostojący lub 1 garaż zawierający do 2 stanowisk na 1 budynek bliźniaczy).

Obsługa komunikacyjna nieruchomości z ul. Majora Hubala, poprzez ul. Powstańców Warszawy i ul. Bohaterów Monte Cassino lub ul. Bohaterów Getta Warszawskiego. Obecnie brak jest wybudowanych ww. ulic łączących teren zbywanych działek z ul. Powstańców Warszawy. Wykonane są drogi tymczasowe z płyt betonowych do wysokości skrzyżowania z ul. Majora Hubala. Rozpoczęto inwestycję obejmującą budowę nawierzchni z płyt betonowych ulicy Majora Hubala od skrzyżowania z ulicą Bohaterów Getta Warszawskiego do skrzyżowania z ulicą Powstańców Warszawy. W ramach zadania rozebrane zostaną drogowe płyty betonowe zlokalizowane na działkach przeznaczonych na sprzedaż.

Uzbrojenie odbywać się będzie staraniem i na koszt własny Nabywcy po uzgodnieniu i uzyskaniu warunków technicznych od gestorów poszczególnych sieci.

Działki oznaczone rodzajem użytku R1v4. Nabywca przed przystąpieniem do przetargu winien zasięgnąć informacji o wyłączeniu gruntów z produkcji rolnej w Starostwie Powiatowym.

Przetargi odbędą się w siedzibie Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29 w Stargardzie w sali przetargów dnia 3 lutego 2026 r. w następującej kolejności:

- 1) działki nr 61/18 i 62/10 o godz. 10:00;
- 2) działki nr 61/21 i 62/13 o godz. 10:30;
- 3) działki nr 61/24 i 62/16 o godz. 11:00.

Wadium winny wpłynąć w wysokości i formie wskazanej w treści niniejszego ogłoszenia

na konto Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. w Banku PEKAO S.A. I o/Stargard

Nr 10 1240 3901 1111 0000 4220 4466 lub z konta banku zagranicznego: (SWIFT: PKOPPLPW) (IBAN: PL) Nr 10 1240 3901 1111 0000 4220 4466 najpóźniej na trzy dni robocze przed planowanym terminem przetargu tj. do dnia 28 stycznia 2026 r.

Na dowódzie wpłaty należy zaznaczyć odpowiednio:

- 1) „Przetarg na zbycie działek nr 61/18 i 62/10 obręb 19”;
- 2) „Przetarg na zbycie działek nr 61/21 i 62/13 obręb 19”;
- 3) „Przetarg na zbycie działek nr 61/24 i 62/16 obręb 19”;

oraz w tytule wpłaty wskazać:

- a) nazwę osoby prawnej lub osoby fizycznej zgłaszającej udział w przetargu,
- b) w przypadku dokonywania wpłaty przez inną osobę fizyczną lub prawną niż zgłaszający udział w przetargu - nazwę osoby prawnej lub fizycznej, w imieniu której dokonywana jest wpłata wadium.

Prezydent Miasta Stargard zastrzega sobie prawo do:

- 1) odwołania przetargu z ważnych powodów, podając informację o odwołaniu przetargu do publicznej wiadomości,
- 2) unieważnienia przetargu.

Przed przystąpieniem do przetargów należy zapoznać się z ich szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnych ogłoszeniach wywieszonych na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Stargardzie przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 i Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Andrzeja Struga 29 oraz zamieszczonych w terminie od dnia od dnia 22 grudnia 2025 r. do dnia 3 lutego 2026 r. w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej www.bipstargard.pl, na stronie internetowej www.tbs.stargard.pl oraz na portalu internetowym www.otodom.pl

Dodatkowe informacje można uzyskać w:

1. Urzędzie Miejskim w Stargardzie ul. Stefana Czarnieckiego 17, Biuro Obsługi Klienta, tel. 91 578-36-67;
2. Stargardzkim TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29, Punkt Obsługi Klienta, tel. 91 819-24-45.

Złowrogi cień Jerzego Paramonowa



Jerzy Paramonow zaczynał jako złodziej, ale szybko w szemranych kręgach stał się legendą. Rozprawiano o nim w ciemnych warszawskich bramach przy ciepłej wódce

Mariusz Grabowski
miejscowość

Mineło 70 lat od słynnej sprawy Jerzego Paramonowa, bezwzględnego bandziora terroryzującego Warszawę i zabójcy milicjanta Zdzisława Łęckiego. Był to jeden z tragicznych epizodów w wojnie Polski Ludowej z powojennym bandytyzmem.

Polska wyszła z wojny z ogromną falą przestępczości i demoralizacji. Po 1945 r. dla wszystkich typów bandytyzmu nastał złoty okres. Jak przyznawano w jednym z milicyjnych raportów: „Brak wyszkolonych kadr, niedostateczna znajomość służby śledczej są powodem wzrostu przestępczości”. Przypadek Jerzego Paramonowa można uznać za idealny przykład skutków ówczesnych zjawisk.

Ponura statystyka

Powojenna bieda, upadek norm moralnych, obyczajowe rozprężenie, chuliganeria – to wciąż mało zbadane zjawiska społeczne w powstającej z gruzów Polsce. Wedle danych milicyjnych w 1945 r. miały zostać

popelnione 265 tys. 962 przestępstwa, w tym m.in. rozboje – 26 tys. 471, uszkodzenia ciała – 10 tys. 073, kradzieże – 121 tys. 729. Z kolei w 1946 r. odnotowano popełnienie 239 tys. 954 przestępstw, a w 1947 r. 227 tys. 175. W ocenie większości badaczy są to liczby znacznie zaniżone.

Powodów jest kilka. Po pierwsze, należy pamiętać, że na terenach objętych statystyką milicyjną w 1945 r. mogło przebywać niewiele więcej niż 20 mln osób, czyli o ok. 15 mln mniej niż w II Rzeczypospolitej. A zatem współczynnik zgłoszonych przestępstw na 100 tys. mieszkańców mógł być zblizony. Po drugie, duża część popełnionych po wojnie przestępstw w ogóle nie trafiła do milicyjnych kartotek.

„Milicyjne dane o przestępczości z 1945 r. nie oddają skali zjawiska, które określić należy mianem katastrofy – pisze Piotr Majer w tekście „Zapomniana formacja. MO w walce z przestępczością kryminalną w pierwszych latach powojennych” („Gazeta Policyjna” nr 4 z 2004 r.).

Innym problemem był stan etyczny i społeczny stróżów prawa. Wielu milicjantów

ukończyło najwyżej kilka klas szkoły powszechnej, więc przypadki analfabetyzmu dałoby się odnotować prawdopodobnie w każdej komendzie. O poziomie umysłowym ludzi, którzy trafiali do MO, świadczą sporządzone przez nich raporty – napisane językiem mówionym, z licznymi błędami ortograficznymi, logicznymi i stylistycznymi.

Zachował się raport z okolic Szczecina z sierpnia 1945 r., w którym donoszono: „Praca milicji przedstawia dużo do życzenia. Milicjanci w większości wypadków ludzie z ulicy, bez jasno wytyczonego celu, zbyt młodzi o zupełnie nie wyrobionych charakterach i bardzo małym wyrobieniu społecznym i politycznym, przeważnie przebywają w szeregach MO dla własnych korzyści i prawie zupełnym braku wykształcenia i wiadomości fachowych, niskim stanie moralnym, duży procent milicjantów nieprzeszkolony wojskowo pociąga za sobą nadużywanie broni dla celów wiwatowo-przyjemnościowych. Milicja w podobnym stanie i wyglądzie nie może budzić w społeczeństwie zaufania, to też ingerencja w wypadkach potrzeby jest przeważnie

lekceważona, a milicjant częstokroć wyśmiany”.

Osobną kwestią był wszechobecny szaber i kradzież mienia społecznego. Jak pisze Marcin Zaremba w tomie „Wielka trwoga”: „Poza oficjalnym, inteligentnym dyskursem mało kto uważał szabrowanie za coś złego. Przeciwnie – przedmioty zdobyte tą drogą stanowiły przedmiot dumy. Pokazywano je sobie nawzajem. Ich rozdawnictwo na tzw. Ziemiach Odzyskanych odegrało bardzo ważną rolę w budowie więzi społecznych, nierzadko o charakterze klientalnym. Burmistrz sekretarzowi PPR, komendant posterunku MO burmistrzowi, ten znowu tak potrzebnym lekarzom i nauczycielom, swoją dolę otrzymywał także radziecki komendant – w ten sposób przekazywano meble, mieszkania, konie i wszystkie inne potrzebne dobra. Dzięki temu rodziły się układy, konstelacje, powiązania – społeczeństwo. W centralnej Polsce udane podróże na „Dziki Zachód” dowodziły męskiej zaradności i sprytu”.

Szaber miał wpływ na ówczesną kulturę życia codziennego: system wartości, kulturę materialną, czas wolny. Ułó-

żona na nutę mazura fraszka głosiła:

„Jeszcze jeden szaber dzisiaj auto nie nawali jeszcze jedno futro Krysi i jedziemy dalej...”.

W morzu ruin

Bandytyzmu szalała na prowincji, ale także w miastach. Gdy władza zajmowała się budowaniem stalinowskiego totalitaryzmu, na ulicach panoszyli się chuligani. Rozwydrzeni i bezkarni stanowili w latach 40. i początkach lat 50. największe zagrożenie dla mieszkańców.

W Warszawie zjawisko bandytyzmu było szczególnie widoczne. Nie wzięło się znikąd. Ludzie mieszkali wśród ruin, bez kanalizacji, prądu, w budynkach grożących zawaleniem. Reporter „Rzeczypospolitej” w maju 1946 r. tak opisywał swoją wizytę na Starówce: „Zaczęliśmy się rozglądać. Gdzież tu może być życie w tych straszliwych zwałach cegieł, w tych stosach gruzów gromadzonych jedne na drugich (...). A jednak. W resztkach muru otwór zabity jakimś przywleczonymi skądś drzwiami, w tych drzwiach sterczy żelazna szyjka rury, na zewnątrz wydobywa się dym. Tam są ludzie. Pukamy do tych drzwiczek. Otwiera nam stara kobieta. Ubrana w nieprawdopodobne łachmany: nogi obwinęte ma w szmaty, włosy kosmykami zwisają na twarz (...)”.

To w takim otoczeniu pojawił się Jerzy Paramonow, zaczynający jako złodziej z kolejarskiej rodziny ze Skierniewic, który szybko w szemranych kręgach stał się legendą. Rozprawiano o nim w ciemnych warszawskich bramach przy ciepłej wódce, choć on sam stłował się w najdroższych lokalach. Król stołecznych ulic – dla jednych pospolicie, zdemoralizowany i okrutny bandzior, dla innych heros.

Jego wyczyny obrosły legendą tak nośną, że najsłynniejsza knajacka ballada powojennej Warszawy traktuje właśnie o Paramonowie. Istnieje kilka wersji tej pieśni:

„Pod kinem »Roma« ktoś głośno wrzasnął, to Paramonow ze łba go trzasnął

Pod kinem »Roma« ktoś głośno krzyczy

To Paramonow zęby mu liczy”.

Już jako nastolatek bohater tej ballady miewał problemy z prawem, pierwszy raz był karany już w 1944 r. Od tego momentu wielokrotnie trafiał przed sąd, głównie jako sprawca i uczestnik bójek, znieważanie milicjantów oraz w sprawie drobnych kradzieży. Jako 18-latek został skazany na trzy lata i sześć miesięcy pozbawienia wolności za rozboje i włamania. Był również sądzony za „gwałt z użyciem niebezpiecznego narzędzia” i za ten

czyn otrzymał wyrok sześciu lat pozbawienia wolności. Do więzienia ponownie trafił w 1950 r. Wyszedł w wyniku amnestii po odsiedzeniu połowy kary.

Balanga w taksówce

Złowroga kariera Paramonowa przyspieszyła gwałtownie latem 1955 r. 19 sierpnia na ul. Syreny w Warszawie bandzior zaatakował łomem milicjanta Stanisława Lesińskiego i skradł mu pistolet TT. Milicjant przeżył, ale w ciężkim stanie trafił do szpitala. W wyniku ataku stracił oko.

Następnie Paramonow wraz z kompanem, niejakim Kazimierzem Gaszczyńskim, dokonał serii kilkunastu napadów na sklepy i restauracje. 22 września, tym razem ze swoim szwagrem Zdzisławem Gadajem i przypadkową prostytutką, został aresztowany przez milicjanta Zdzisława Łęckiego podczas libacji w taksówce parkującej niedaleko restauracji „Stolica” przy pl. Powstańców w Warszawie.

Po przewiezieniu taksówką na komendę MO przy ul. Wilczej rozegrały się tragiczne wydarzenia: Paramonow podjął udaną próbę ucieczki, podczas której zastrzelił Łęckiego i ranił innego milicjanta. Wyglądało to niemal filmowo: strzelił trzy razy, dwie kule dosięgnęły celu. Nim z budynku wybiegli zaalarmowani milicjanci, on uciekł podwórkami na plac Konstytucji, skąd skradł taksówkę.

Szalejący po stolicy uzbójny bandyta stał się celem polowania. A także kultu wśród marginesu społecznego. Bandyta przemieszczał się po różnych miastach, a ludzie układali kolejne zwrotki piosenek ku jego chwale. Był ich idolem, bo zabił milicjanta:

„Cała milicja już w strachu chodzi, bo Paramonow przyjechał do Łodzi”.

Po trwających kilkanaście dni poszukiwaniach, 2 października Paramonow został aresztowany wraz z Gaszczyńskim w okolicach Warszawy Wschodniej. Spali skacowani w stogu siana. Aresztowania dokonali: st. strz. Józef Ostrowski i sierż. Henryk Skiba.

Proces w sądzie wojewódzkim trwał tylko trzy dni i był biuletowany, bo śledzić go chcieli wszyscy. „Już od rana na korytarzach sądu gromadziły się tłumy (...). To przeważnie młodzież specjalnego autoramentu, wśród niej wielu znajomych milicji chuliganów i biki-niarzy” – donosił „Express Wieczorny” z 10 listopada 1955 r. Obaj przestępcy skazani zostali na karę śmierci (Gaszczyńskiemu karę złagodzono).

Wyrok na Paramonowie wykonano bardzo szybko, bo już 21 listopada. Piosence przybyła kolejna zwrotka:

„Cała Warszawa chodzi w żałobie,

bo Paramonow leży już w grobie”.

Domena .pl jako cyfrowa wizytówka – bezpieczeństwo, lokalność, wiarygodność

Dziś niemal każda relacja z marką, firmą czy organizacją zaczyna się w internecie. Zanim zadzwonimy, napiszemy maila czy złożymy zamówienie, najpierw sprawdzamy: kim są, jak się prezentują i czy można im zaufać. Właśnie dlatego domena internetowa przestała być technicznym dodatkiem, a stała się fundamentem obecności w sieci. To ona jest pierwszym sygnałem profesjonalizmu, wiarygodności i stabilności – między innymi dlatego warto postawić na domenę .pl.

Czym jest domena .pl i kto za nią stoi?

.pl to polska domena krajowa najwyższego poziomu (ang. ccTLD country code top-level domain). Jej operatorem jest Rejestr domeny .pl, działający w ramach NASK, instytutu odpowiedzialnego m.in. za rozwój i bezpieczeństwo polskiej infrastruktury internetowej. To ważne zaplecze instytucjonalne sprawia, że domena .pl funkcjonuje w oparciu o jasne zasady, wysokie standardy jakości i europejskie regulacje. Dla użytkownika oznacza to stabilność, przewidywalność i realne wsparcie ekspertów.

Statystyki i kontekst europejski

Domena .pl od lat znajduje się w czołówce europejskich domen krajowych – zarówno pod względem liczby aktywnych nazw, jak i stabilności działania. To potwierdzenie, że wybór domeny .pl jest decyzją opartą na sprawdzonych rozwiązaniach, a nie chwilowym trendzie.

Zgodnie z danymi Rejestru domeny .pl, obecnie w NASK zarejestrowanych jest ponad 2,5 mln domen .pl. W 2024 roku Rejestr odnotował znaczny wzrost liczby aktywnych nazw. Zarejestrowano

wtedy niemal 770 tysięcy domen więcej w porównaniu z rokiem poprzednim. To ponad 2 tysiące rejestracji dziennie! Rosnąca popularność domeny z końcówką .pl umacnia stabilną pozycję Polski w czołówce europejskich rejestrów krajowych.

Dlaczego domena .pl buduje zaufanie?

Z perspektywy odbiorcy domeny .pl to jasny komunikat: „działamy w Polsce, znamy lokalny rynek, podlegamy europejskim zasadom”. W czasach, gdy użytkownicy są coraz bardziej wyczuleni na oszustwa i fałszywe stro-

ny, taka transparentność ma ogromne znaczenie. Domena .pl wzmacnia wiarygodność, skraca dystans i buduje poczucie bezpieczeństwa – szczególnie w relacjach z polskimi klientami i partnerami.

Strona www a profile w mediach społecznościowych

Media społecznościowe są ważnym narzędziem komunikacji, ale nie zastąpią własnej domeny. Profil w serwisie społecznościowym nie należy w pełni do marki – podlega regulaminom, algorytmom i decyzjom platform. Strona internetowa oparta

na własnej domenie .pl to niezależna i stabilna forma obecności online – miejsce, nad którym właściciel ma pełną kontrolę i które może rozwijać zgodnie ze swoją strategią.

Bezpieczeństwo domeny .pl

Jednym z kluczowych atutów domeny .pl jest bezpieczeństwo. Rejestr domeny .pl spełnia międzynarodowe normy ISO, co potwierdza wysoką jakość operacyjną i stabilność systemów. Domena .pl jest także zgodna z wymogami dyrektywy NIS2. Dodatkowo użytkownicy nazw domeny .pl mogą

korzystać z rozwiązań, takich jak DNSSEC, które m.in. chroni przed przechwytem ruchu internetowego, czy też .pl Registry Lock – zabezpieczenia uniemożliwiającego nieautoryzowane zmiany dotyczące domeny.

IDN – domeny z polskimi znakami

Rejestr domeny .pl umożliwia rejestrację nazw z polskimi znakami diakrytycznymi, takimi jak ą, ć czy ł. To rozwiązanie pozwala jeszcze lepiej oddać nazwę marki, miejscowości czy inicjatywy i wzmocnić jej lokalny charakter. W wielu przypadkach to właśnie domena z polskimi znakami jest najbardziej naturalna i czytelna dla odbiorcy.

Korzyści biznesowe i wizerunkowe

Własna domena .pl to inwestycja w profesjonalny wizerunek. Ułatwia budowanie zaufania, wzmacnia rozpoznawalność marki i wspiera długofalowe relacje z klientami. Jest też podstawą działań marketingowych, sprzedażowych i komunikacyjnych – niezależną od zmiennych warunków platform zewnętrznych. Domena staje się cyfrową wizytówką, która pracuje na reputację marki każdego dnia.

Jak zarejestrować domenę lub zostać rejestratorem?

Rejestracja domeny .pl jest prosta i dostępna dla każdego. Firmy zainteresowane współpracą mogą przystąpić do Programu Partnerskiego NASK i zostać rejestratorem nazw domeny .pl.

Domena to dziś znacznie więcej niż element adresu strony internetowej. To fundament zaufania, bezpieczeństwa i profesjonalizmu w sieci. Domena .pl łączy lokalność z najwyższymi europejskimi standardami. Dlatego coraz częściej to właśnie .pl staje się świadomym wyborem marek, firm i organizacji.

**Mocna
strona
Twojego
biznesu**

**Postaw na profesjonalizm.
Załącz stronę z domeną .pl**



dns.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PROKURATURA

Będzie nowy wniosek o ENA

Prokuratura nie odstępuje od ścigania Marcina Romanowskiego i złoży ponowny wniosek o zastosowanie wobec niego Europejskiego Nakazu Aresztowania – oświadczył w piątek prokurator generalny, szef MS Waldemar Żurek. Wcześniej tego dnia informowano o uchyleniu przez sąd ENA wydanego wobec Romanowskiego w grudniu ub.r.

Do decyzji sądu Żurek odniósł się na platformie X, podkreślając, że została podjęta „jednoosobowo, na posiedzeniu niejawnym, bez wiedzy

i zawiadomienia prokuratury, co rodzi poważne wątpliwości proceduralne”.

W ocenie Żurka „uzasadnienie postanowienia jest wewnętrznie sprzeczne i pozostaje w oczywistej kolizji z aktami sprawy”.

Posel PiS, były wiceminister sprawiedliwości Marcin Romanowski jest podejrzany w śledztwie dot. nieprawidłowości w Funduszu Sprawiedliwości. 19 grudnia 2024 roku Sąd Okręgowy w Warszawie wydał za posłem Europejski Nakaz Aresztowania.

POŻEGNANIE

Zmarł Michał Urbaniak



W sobotę, 20.12, w wieku 82 lat zmarł Michał Urbaniak – jazzman, kompozytor i aranżer. Zasłynął w świecie, nagrywając płytę „Tutu” z legendą jazzu Milesem Davisem. Nagrał kilkadziesiąt autorskich płyt, był twórcą muzyki do filmów. „Żył i czuł wielkimi nutami. Odszedł w wieku 82 lat” – napisała Dorota Dosia Urbaniak.

TURYSTYKA

Zamknęli szlak na Kasprowy

Od soboty Tatrzński Park Narodowy wprowadził istotne ograniczenie dla turystów odwiedzających Kasprowy Wierch. Do odwołania zamknięty został krótki, ale bardzo popularny odcinek żółto znakowanego szlaku pomiędzy kopułą szczytową Kasprowego Wierchu a górną stacją kolejki linowej PKL. Decyzja podyktowana jest względami

bezpieczeństwa. TPN przypomina, że na szczyt Kasprowego Wierchu wciąż można dotrzeć, wybierając trasę przez Suchą Przełęcz i zimowy wariant podjeżdżania na szczyt. Ten wariant jest dostępny wyłącznie wtedy, gdy pokrywa śnieżna chroni roślinność i glebę. Park apeluje o przestrzeganie komunikatów i zachowanie szczególnej ostrożności w górach.

OSZCZĘDZANIE

„Święta Bożego Narodzenia to okres największej nadprodukcji żywności w polskich domach. Kupujemy i gotujemy »na zapas«, często znacznie ponad rzeczywiste potrzeby. Efekt? Duża część potraw trafia do kosza, co oznacza nie tylko zmarnowane produkty, ale także pieniądze wydane na zakupy oraz koszty ich przygotowania – wodę, prąd, gaz i czas poświęcony na gotowanie” – wskazał Instytut Ochrony Środowiska.

Prezydent Zelenski z wizytą w Polsce. Padły ważne słowa

M. Koziestański, A. Jaros
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski przebywał w piątek w Warszawie. Spotkał się z najważniejszymi przedstawicielami polskich władz.

Prezydent Ukrainy spotkał się z prezydentem Karolem Nawrockim oraz marszałkami Sejmu i Senatu – Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską oraz premierem Donaldem Tuskiem.

Po spotkaniu z prezydentem Nawrockim Zelenski zadeklarował m.in. gotowość do przyspieszenia ekshumacji na Wołyniu oraz konsultacje w sprawie obrony przeciwdrogonowej.

O godz. 16 w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyła się rozmowa w cztery osoby prezydenta Zelenskiego i premiera Tuska. Przed rozmowami szef polskiego rządu przypomniał, że Ukraina otrzyma 90 mld euro pożyczki z Unii Europejskiej na kolejne dwa lata. Jak podkreślił, środki te mają zostać spłacone dopiero po uzyskaniu przez Ukrainę reparacji od Rosji.

– To agresor musi zapłacić za wszystko, za wszystkie straty – zaznaczył Donald Tusk.

Donald Tusk podczas spotkania wyraził swoje uznanie dla Zelenskiego, mówiąc mu, że jest „bohaterem nie tylko



Tusk i Zelenski spotkali się w Warszawie. Wśród tematów były wsparcie UE i odpowiedzialność Rosji za wojnę

na Ukrainie, ale też i w Polsce”. „Również traktujemy cię jak bohatera (...). Twoja walka jest naszą wspólną walką” – podkreślił premier i dodał z uśmiechem, że wie, co mówi.

Prezydent Ukrainy natomiast stwierdził, że „najbardziej przerażające dla Rosji jest to, że jesteśmy razem”. „Oni na pewno nie są w stanie pokonać nas obu” – skwitował.

Podziękował Polsce za wsparcie, którego udziela Ukrainie od początku wojny. Podkreślał również znaczenie decyzji podjętej w czwartek przez europejskich liderów

”

Komuś nie podoba się dokończony mur na granicy polsko-białoruskiej. To znaczy, że nasza polityka migracyjna jest skuteczna

Radosław Sikorski wicepremier, szef MSZ

Tusk zaznaczył, że Polska i Ukraina są sojusznikami. – Wspieramy Ukrainę z całych sił – podkreślił, wskazując, że Polska oraz Polacy wykonali „olbrzymie wysiłki” w celu obrony wspólnego interesu – niepodległości obu państw.

Zaznaczył jednocześnie, że Polacy i Ukraińcy „muszą wobec siebie wykazać maksimum zrozumienia i cierpliwości”.

– Czasami mamy poczucie w Polsce, że nie wszyscy Ukraińcy doceniają nasze wysiłki. Czasami Ukraińcy mają poczucie, że u nas nastroje stały się trochę mniej proukraińskie. Tak, to wszystko prawda. My mamy sobie bardzo dużo do wyjaśnienia i z przeszłości. Musimy mieć wobec siebie bardzo dużo cierpliwości i zrozumienia – powiedział polski premier.

Dodał, że „musimy mądrze myśleć o naszej wspólnej przyszłości, ale to musi być oparte na wzajemnym szacunku i na wzajemnej przyjaźni”. – Wszystko da się wyjaśnić, każdy ma tu swoją robotę do wykonania, ale nikt nie może zakwestionować tego wielkiego wspólnego interesu dwóch dumnych narodów – powiedział Tusk.

Spotkanie premiera z prezydentem Ukrainy stało wcześniej pod znakiem zapytania, ponieważ Donald Tusk reprezentował Polskę na unijnym szczycie w Brukseli. Obrady miały być kontynuowane kolejnego dnia, jednak zakończyły się w nocy. PAP

Tak niemiecka telewizja opisuje prezydenta Karola Nawrockiego: „Silny człowiek wzorowany na Trumpie”

Aleksandra Jaros
LOkalizator

Niemiecka telewizja MDR opisała prezydenta Karola Nawrockiego jako polską wersję Donalda Trumpa. – Superpremier, który chce rządzić nad Tuskiem – czytamy w obszernym artykule.

Od momentu objęcia urzędu Nawrocki stara się narzucać nowe zasady i rozszerzać swoje uprawnienia poza wąskie ramy konstytucji – ocenia polskiego prezydenta niemiecka telewizja MDR.

W obszernym artykule napisano, że Karol Nawrocki stara się stworzyć wrażenie kierującego rządem, niczym „superpremier”, który góruje nad Tuskiem. – Jednocześnie kreuje wizerunek „twardziela”, który ma wszystko pod kontrolą – czytamy. Zwrócono uwagę na odmowę mianowania ambasadorów, powołania sędziów i podpisywania awansu dla oficerów wywiadu.

Według niemieckiej telewizji Nawrocki wykorzystuje niejasne sformułowania polskiej konstytucji, aby uzyskać uprawnienia, których być może nie ma.

– Rola prezydenta jest przede wszystkim reprezentacyjna, uzupełniona prawem weta wobec ustaw. Podczas gdy poprzedni prezydenci korzystali z tego uprawnienia oszczędnie, Nawrocki wydaje się wykorzystywać je jako broń przeciwko rządowi Tuska – dodano w artykule.

Zdaniem niemieckiej telewizji podobieństwa do Trumpa są oczywiste i wiele wskazuje na to, że amerykański prezydent jest dla niego politycznym wzorem do naśladowania.

– Trumpa i Nawrockiego łączy żądza władzy i podobne konserwatywne poglądy – na przykład na temat imigracji, ról płciowych, praw osób LGBTQ i polityki klimatycznej – pisze MDR.

Zwrócono także uwagę, na dobre kontakty Nawrockiego z prezydentem USA.

Zelenski codziennie rozmawia z Jermakiem, choć nie jest już szefem biura

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

Prezydent Ukrainy pomimo zwolnienia szefa swojego biura Andrieja Jermaka nadal codziennie się z nim komunikuje. Wciąż nie wiadomo, kto miałby zostać nowym szefem biura.

„Jermak nigdzie nie zniknął. Po prostu nie siedzi już w biurze i nie kieruje procesami w trybie 24/7. Ale jest stale dostępny pod telefonem, a wieczorami przebywa w domu prezydenta za ogrodzeniem w Koncza-Zaspie” – pisze dziennikarka Inna Wedernykowa.

Zelenski zwolnił Jermaka pod koniec listopada, w dniu, w którym przeszukano mieszkanie szefa prezydenckiego biura w związku z głośną

sprawą korupcyjną w państwowej spółce Enerhoatom. Prezydent wymieniał kilku kandydatów na zwolnione stanowisko, ale do tej pory nie wybrał nowego szefa swojego biura. Jak pisze ukraiński portal Dzerkało Tyżnia, wielu kandydatów z listy już odpadło, a sam Zelenski w rzeczywistości dąży do zachowania systemu władzy, który zbudował dla niego Jermak. Według Wedernykowej prezydent będzie próbował rozmyć rzeczywistą rolę szefa swojego biura.

Źródła dziennikarzy podają, że Zelenski jest gotowy bezpośrednio zarządzać swoim biurem, „pozostawiając mu wyłącznie funkcje techniczne i przenosząc blok analityczny między istniejące struktury, w tym aparat Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony”.



Zelenski zwolnił Jermaka pod koniec listopada, w dniu przeszukania mieszkania w związku ze sprawą korupcyjną

Tureckie śledztwo w sprawie rosyjskiego drona

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Tureckie siły bezpieczeństwa wszczęły kompleksowe śledztwo po wykryciu rosyjskiego drona w zwiadowczym Orlan-10. To kolejny w ostatnim czasie incydent z udziałem drona w Turcji.

Do zdarzenia doszło w okolicy wsi Çubuklubala w rejonie Izmit, gdzie mieszkańcy zauważyli drona na polu i natychmiast powiadomili władze. Oddziały żandarmerii szybko otoczyły teren, ograniczając dostęp do obiektu ze względów bezpieczeństwa.

Podczas wstępnych oględzin specjaliści stwierdzili, że korpus urządzenia pozostał nienaruszony. Obecnie śledztwo próbuje ustalić, czy bezałogowy statek powietrzny został zestrzelony, czy doszło do awarii technicznej,

czy też urządzenie wykonało awaryjne lądowanie.

Znaleziony dron został przewieziony do strzeżonego magazynu w celu przeprowadzenia szczegółowej analizy technicznej i kryminalistycznej. Eksperti zbadają systemy przechowywania danych drona, jego kamery pokładowe i sprzęt łącznościowy.

To odkrycie było już drugim poważnym incydentem w przestrzeni powietrznej Turcji w ciągu tygodnia. Wcześniej tureckie myśliwce F-16 przechwyciły i zniszczyły niezidentyfikowanego drona na niebie nad prowincją Çankırı po tym, jak zignorował on serie ostrzeżeń.

Chociaż urzędnicy nie łączą jeszcze tych dwóch przypadków, dochodzenia są koordynowane na najwyższym szczeblu z udziałem Ministerstwa Obrony, Narodowej Organizacji Wywiadowczej i organów ścigania.

Nowe akta Epsteina: cenzura, dużo Clintona i mało Trumpa

Grzegorz Kuczyński
USA

Departament Sprawiedliwości Stanów Zjednoczonych opublikował w piątek nowy zbiór dokumentów dotyczących śledztwa w sprawie zmarłego finansisty i skazanego przestępcy seksualnego Jeffreya Epsteina.

Przed ujawnieniem dokumentów pojawiało się ważne pytanie: w jakim stopniu Trump będzie w nich obecny? On i Epstein byli przyjaciółmi i często spotykali się w latach 90. XX w. i na początku XXI w. Trump twierdzi, że pokłócili się w połowie pierwszej dekady obecnego wieku, przed pierwszym skazaniem Epsteina w 2008 roku.

W piątek opublikowano setki tysięcy stron dokumentów rządowych, w których nie ma prawie żadnych wzmianek o Trumpie. Departament Sprawiedliwości poinformował jednak, że w ciągu najbliższych dwóch tygodni opublikowane zostaną kolejne dokumenty.

Wstępna analiza dokumentów przeprowadzona przez agencję Reuters wykazała, że w dokumentach znajduje się niewiele zdjęć Trumpa i niewiele wzmianek o nim. Znalaziono jedno zdjęcie Epsteina trzymającego czek z nazwiskiem Trumpa oraz inne zdjęcie wykonane w rezydencji Epsteina w Manhattanie, na którym widać egzemplarz książki Trumpa z 1997



Administracja Trumpa znajduje się pod presją, by ujawnić wszystkie akta Epsteina

r. pt. „Trump: The Art of the Comeback” schowany w regale.

Nazwisko Trumpa pojawiło się na listach pasażerów prywatnego samolotu Epsteina, które znalazły się w pierwszej partii materiałów opublikowanych przez Departament Sprawiedliwości w lutym. Trump i kilku członków jego rodziny figuruje również w książce kontaktów Epsteina, która została upubliczniona podczas procesu Ghislaine Maxwell w 2021 r. Trump często zaprzeczał, jakoby dopuścił się

Departament Sprawiedliwości poinformował, że w ciągu najbliższych dwóch tygodni opublikowane zostaną kolejne dokumenty

jakichkolwiek wykroczeń w związku z Epsteinem lub miał wiedzę o jego przestępstwach, kiedy obaj spotykali się towarzysko na Florydzie.

Dokumenty zawierały szereg wzmianek i zdjęć byłego prezydenta demokratów Billa Clintona. Było tam kilka zdjęć Clintona, w tym jedno, na którym widnieje on w basenie wraz z Maxwell i nieznaną osobą. Inne zdjęcia przedstawiały Clintona w jacuzzi, a kolejne – młodą kobietę siedzącą na podłokietniku jego fotela z ramieniem owiniętym wokół jego ramion, z zamazaną twarzą. Czwarte zdjęcie przedstawiało obraz Clintona w niebieskiej sukience wiszący w nowojorskim domu Epsteina.

Ujawnienie zdjęć Clintona może być sprzeczne z polityką Departamentu Sprawiedliwości,

który nie ujawnia materiałów związanych z trwającymi dochodzeniami. Trump, republikanin, nakazał Departamentowi Sprawiedliwości zbadanie powiązań Clintona z Epsteinem, co krytycy uznali za próbę odwrócenia uwagi od jego własnych relacji z Epsteinem. Clinton zaprzeczył, jakoby wiedział o przestępstwach Epsteina, kiedy obaj spędzali razem czas i podróżowali, i powiedział, że żałuje, iż kiedykolwiek spotkał Epsteina.

Zastępca prokuratora generalnego Todd Blanche poinformował Kongres na piśmie, że departament zidentyfikował ponad 1200 ofiar Epsteina i członków ich rodzin podczas „wyczerpującej analizy” dokumentów. Jednym z dokumentów była lista masażystek Epsteina, zawierająca 254 nazwiska. Wszystkie nazwiska zostały ocenzone.

Blanche powiedział, że dokumenty opublikowane w piątek obejmowały m.in. akta FBI z dochodzeń prowadzonych w latach 2018 i 2006 w sprawie Epsteina oraz dochodzenia w sprawie jego śmierci w 2019 roku. Wiele dokumentów ujawnionych przez Departament Sprawiedliwości zostało mocno ocenzone. Jeden z ocenianych plików, 119-stronicowy dokument, który wydawał się zawierać zeznania wielkiej ławy przysięgłych, został całkowicie zamazany. Trzy kolejne dokumenty, każdy liczący 100 stron, zostały całkowicie ocenzone.

Amerykanie zajęli kolejny tankowiec na Morzu Karaibskim. Wenezuela: to kradzież i porwanie

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

To już drugi taki przypadek w tym miesiącu. Prezydent Donald Trump ogłosił, że nakazuje „blokadę” tankowców objętych sankcjami, które wpływają do Wenezueli i z niej wypływają

„Te działania nie pozostaną bezkarne” – stwierdzono w oświadczeniu rządu Wenezueli, dodając, że zamierza on złożyć skargę do Rady Bezpieczeństwa ONZ oraz „innych agencji wielostronnych i rządów świata”.

Operacja została przeprowadzona przez Straż Przybrzeżną Stanów Zjednoczonych, podobnie jak operacja przeprowadzona na początku tego miesiąca. Statek został zatrzymany przez wyspecjalizowaną jednostkę taktyczną, gdy znajdował się na wodach międzynarodowych.



Zajęty przez USA tankowiec Centuries

wał się na wodach międzynarodowych.

Sekretarz Departamentu Bezpieczeństwa Krajowego Kristi Noem, której departament nadzoruje Straż Przybrzeżną, opublikowała na X siedmiominutowe wideo z operacji, na którym

widać amerykańskie helikoptery lądujące na pokładzie statku z napisem Centuries na burcie.

Centuries to statek pływający pod banderą Panamy, ale według danych BBC Verify w ciągu ostatnich pięciu lat pływał również pod banderami Grecji i Libarii. Nie figuruje on na liście statków objętych sankcjami przez Departament Skarbu USA.

„Stany Zjednoczone będą nadal ścigać nielegalny transport ropy objętej sankcjami, która jest wykorzystywana do finansowania terroryzmu narkotykowego w regionie” – napisała Noem, dodając: „Znajdziemy was i powstrzymamy”.

W ostatnich tygodniach Stany Zjednoczone wzmocniły swoją obecność wojskową na Morzu Karaibskim i przeprowadziły śmiertelne ataki na łodzie podejrzane o przemyt narkotyków z Wenezueli, w wyniku

których zginęło około 100 osób. Stany Zjednoczone nie przedstawiały żadnych publicznych dowodów na to, że statek te przewoził narkotyki, a wojsko znalazło się pod coraz większą kontrolą Kongresu w związku z tymi atakami.

Stany Zjednoczone oskarżyły prezydenta Wenezueli Nicolasa Maduro o kierowanie organizacją terrorystyczną o nazwie Cartel de los Soles, czemu ten zaprzecza. Administracja Trumpa oskarża go i tę grupę o wykorzystywanie „skradzionej” ropy do „finansowania siebie, terroryzmu narkotykowego, handlu ludźmi, morderstw i porwań”.

W piątkowym wywiadzie telefonicznym dla NBC News prezydent USA Donald Trumpa powiedział, że nie wyklucza możliwości wojny z Wenezuelą. Trump dodał, że nastąpią kolejne przejęcia tankowców. PAP

Prawdziwe zbrodnie, historie mrożące krew w żyłach

Anna Czerny-Marecka
Na małym ekranie

Nowy rok na kanale Crime+Investigation Polsat przynosi trzy wciągające premii true crime, które udowadniają, że prawda bywa bardziej niepokojąca niż fikcja. Od tajemniczych zgonów, które wymykają się prostym wyjaśnieniom, przez medyków łamiących przysięgę, po dramaty zwykłych ludzi, którzy otworzyli drzwi nie tej osobie, co trzeba.

**Morderstwo czy wypadek?
Accident, Suicide or Murder S3 - nowe odcinki**
W czwartki o 21:00 od 8
stycznia na Crime+Investigation Polsat

Program ukazujący prawdziwe, często nieprawdopodobne historie podejrzanych zgonów, które początkowo mogą wyglądać na nieszczerliwy wypadek, samobójstwo lub morderstwo. Jednak gdy śledczy zaczynają odkrywać kolejne dowody i poszlaki, pojawiają się pytania, które prowadzą ich na zupełnie nieoczekiwane ścieżki.

Dzięki poruszającym relacjom detektywów oraz bliskich ofiar okazuje się, że przyczyna śmierci nie zawsze jest taka, jak się z początku wydaje. Swoimi doświadczeniami dzieli się ratownicy, którzy pojawili się na miejscu zdarzenia jako



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

W styczniu na kanale Crime obejrzymy między innymi serialu Medycy, którzy zabijają

pierwsi, funkcjonariusze, którzy niestrudzenie dążyli do poznania prawdy, oraz rodziny i przyjaciele ofiar - wszyscy walczący o sprawiedliwość i odpowiedzi na pytania dotyczące nagłej i tragicznej śmierci bliskiej osoby.

Medycy, którzy zabijają
Murder by Medic S4
Od poniedziałku do piątku
o 20:00 od 12 stycznia
na Crime+Investigation Pol-
sat

Jesteśmy najbardziej bezbronni, gdy jesteśmy chorzy. Ufamy naszym lekarzom i innym specjalistom, że odpowiednio się nami zaopiekują, postawią diagnozę i wyleczą. Nasi lekarze czy pielęgniarki są

sprawy. Opowiedziane poprzez przejmujące wywiady z bliskimi ofiar, kluczowe dowody wideo i audio, rewelacje śledczych i zespołów prawnych oraz spostrzeżenia wybitnego panelu ekspertów.

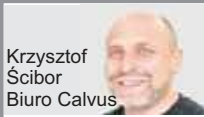
Lepiej nie otwieraj drzwi
Don't Open The Door S1
W środy o 21:00 od 21
stycznia na Crime+Investiga-
tion Polsat

W świecie, gdzie niebezpieczeństwo czai się tuż za rogiem, każdy odcinek programu „Lepiej nie otwieraj drzwi” zgłębia mrozące krew w żyłach historie o niczego niepodajeżewających osobach, których życie zmienia się na zawsze, gdy do ich drzwi puka незнаjomy.

Zwyczajni ludzie zostają wpędzeni w prawdziwe koszmary, gdy niespodziewani goście ujawniają swoje złowrogie intencje. Akt dobroci pary z przedmieść wobec przemoczonego nieznajomego podczas burzy prowadzi do kosztownego oszustwa; zaufanie samotnej matki do rzekomego dostawcy zamienia się w przetrzymywanie zakładników; ewangelizacja kobiety chodzącej od drzwi do drzwi skrywa złowieszczy plan naboru do sekty.

Każdy odcinek trzyma widzów w napięciu, gdy odkrywają tajemnice stojące za tymi przerażająco prawdziwymi, niepokojącymi spotkaniami.

POGODA



Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Poniedziałek

Nad Pomorze dociera łagodne i suche powietrze z Ukrainy. W ciągu dnia będzie pochmurno i bez opadów. Na termometrach max do 1:4°C. Wiatr pld.-wsch. słaby. W nocy pochmurno, miejscami mglisto. Jutro pojawią się przejaśnienia. Na termometrach max do 2:3°C. Wiatr słaby ze wschodu. Na Wigilię dotrze do nas zimne arktyczne powietrze. W święta będzie pogodnie i mroźno. W nocy mróz do -8-10°C.

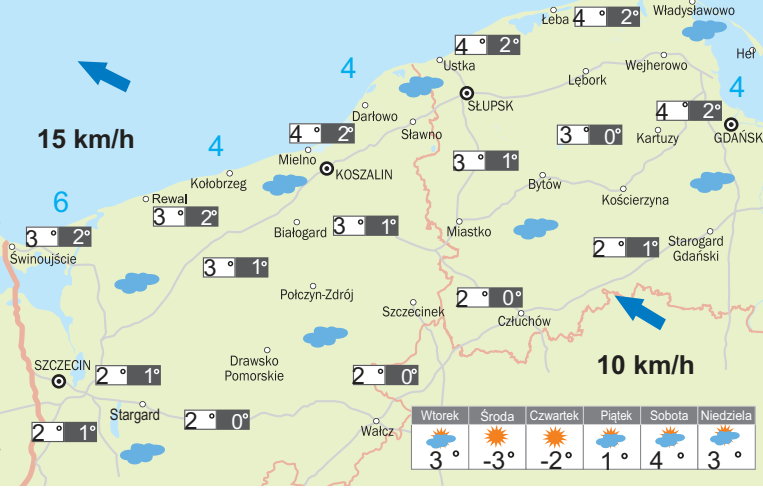
Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Sila wiatru (Bft)	2-3
Kierunek wiatru	SE

1022 hPa ↑ ↓

Morze Bałtyckie



LEGENDA

- ☀ pogodnie
- ☁ zachmurzenie umiarkowane
- ☔ przelotny deszcz
- ☔ przelotne deszcze i burza
- ☁ pochmurno
- ☁ mżawka
- ☁ ciągly deszcz
- ☁ ciągly deszcz i burza
- ☁ przelotny śnieg
- ☁ ciągly śnieg
- ☁ przelotny śnieg z deszczem
- ☁ ciągly śnieg z deszczem
- ☁ mgła
- ☁ marnąca mgła
- ☁ śliska droga
- ☁ marnąca mżawka
- ☁ marnący deszcz
- ☁ zamieć śnieżna
- ☁ opad gradu
- ☁ kierunek i prędkość wiatru

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

Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro	
Gdańsk	4 °	3 °	☁
Kraków	3 °	1 °	☁
Lublin	-1 °	-1 °	☁
Olsztyn	3 °	3 °	☁
Poznań	1 °	2 °	☁
Toruń	1 °	2 °	☁
Wrocław	4 °	2 °	☁
Warszawa	2 °	1 °	☁
Karpacz	3 °	1 °	☁
Ustrzyki Dolne	2 °	1 °	☁
Zakopane	1 °	0 °	☁

Bezpłatne koncerty kołęd w gminie Redzikowo - muzyczna podróż przez świąteczny czas

Anna Czerny-Marecka
Redzikowo

Od końca grudnia aż do połowy stycznia gmina Redzikowo rozbrzmiewać będzie dźwiękami kolęd i pastorałek. W ramach XXV Ogólnopolskiego Festiwalu Kolęd i Pastorałek Jezierzycze 2026 zaplanowano cykl bezpłatnych koncertów kolędowych, które odbędą się w kościołach na terenie gminy.

Cykl „Koncerty Kołęd w Gminie Redzikowo” to propozycja dla mieszkańców i gości, którzy chcą przeżyć świąteczny czas w wyjątkowej, artystycznej atmosferze. Program obejmuje zarówno klasyczne koncerty wokально-instrumentalne, jak i nowoczesne interpretacje kołęd, projekty rodzinne, etno-jazzowe oraz chóralno-orkiestrowe.

Pierwszy koncert odbędzie się 27 grudnia w Swołowie o godzinie 17. W kościele pw. Wniebowzięcia NMP zaprezentowany zostanie projekt „Wesoła Nowina” w wykonaniu zespołów SVAHY & Etnos Ensemble - muzyczne spotkanie tradycji ludowej z nowoczesnym brzmieniem i nietypowym instrumentarium.

Kolejnego dnia, 28 grudnia, o godzinie 18, w kościele pw. św. Antoniego Padewskiego w Strzelinie wystąpią Orkiestra Camerata Baltica oraz Chór Juventus Cantans, prezentując kolędy i pastorałki w opracowaniu Macieja Małeckiego - połączenie choralnej ekspresji z kameralnym brzmieniem orkiestry smyczkowej.

Nowy Rok mieszkańcy gminy będą mogli rozpocząć muzycznie - 1 stycznia 2026 r. we Wrześciu, o 12.30, bezpośrednio po Mszy Świętej, odbędzie się koncert kolęd w wykonaniu Aleksandry Podwojskiej (sopran) i Patryka Podwojskiego (organy).

4 stycznia w Siemianicach o godzinie 11 zabrzmiały kołеды w interpretacji Aleksandry Żakiewicz (sopran) oraz Błażeja Musiałczyka (organy) - koncert pełen klasycznego piękna, refleksji i świątecznego nastroju.

6 stycznia w Wieszynie, w Święto Trzech Króli, o godzinie 18 publiczność usłyszy rodzinny projekt Niki Lubowicz „Noc nad Betlejem”, łączący jazz, muzykę klasyczną i tradycyjne pastorałki w autorskich aranżacjach.

Cykl zamknie koncert 11 stycznia w Bruskowie Wielkim, gdzie o godzinie 18 ponownie wystąpią Orkiestra Camerata Baltica i Chór Juventus Cantans, zapraszając do wspólnego kołędowania i symbolicznego pożegnania świątecznego czasu.

Wszystkie koncerty mają wstęp wolny i odbywają się w przestrzeniach sakralnych, które dodatkowo wzmacniają ich wyjątkowy charakter.

Organizatorem wydarzeń jest Gmina Redzikowo oraz Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Redzikowo. Projekt realizowany jest w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności - KPO dla Kultury i odbywa się pod honorowym patronatem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



EOT ABOLITION/IM CD34 BI

Zdjęcie archiwalne z jednej z poprzednich edycji festiwalu kolędowego

MAGAZYN

SPORTOWY24

22.12.2025

King Szczecin zanotował drugie zwycięstwo z rzędu w Netto Arenie i przed Świętami zajął pozycję wicelidera tabeli Orlen Basket Ligi STR. 12



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Na Święta Wilki są wiceliderem tabeli

- W TAMTYM MOMENCIE BYŁEM JEDYNĄ OPCJĄ - MÓWI JOVAN NOVAK. STR. 12

Prezes Pogoni Szczecin ujawnia dziwne kulisy zimowego transferu Renyera do klubu. STR. 13

Tyczkarz Piotr Lisek przegrał swoją walkę podczas gali MMA - XTB KSW 113. STR. 13

SPORTOWY24.PL

Orlen Basket Liga Po drugim domowym zwycięstwie z rzędu, Wilki Morskie zostały wiceliderem tabeli

Udany prezent na Święta. King pokonał Arkę

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

Koszykarze Kinga Szczecin odnieśli drugie z rzędu zwycięstwo. W sobotni wieczór Wilki Morskie pokonały AMW Arkę Gdynia 90:81 i potwierdziły, że wracają do dobrej formy.

Początek spotkania w hali Netto Arena należał do gospodarzy. Dwie celne trójki Noah Freidela oraz trafienie Tomasa Gieli szybko dały Kingowi prowadzenie 9:6. Arka odpowiadała jednak skutecznie i przez całą pierwszą kwartę utrzymywała niewielki dystans. Punkty spod kosza dokładali Jovan Novak i Freidel, po rzutach wolnych Nemanji Popovicia było 15:10, ale po kilku minutach to goście wyszli na prowadzenie 18:17. Końcówka tej odsłony znów należała do Wilków Morskich - trafiali Gielo, Anthony Roberts i Przemysław Żołnierewicz, a po dziesięciu minutach było 33:27.

Drugą kwartę otworzył Żołnierewicz. Arka grała z dużym zaangażowaniem i kilkukrotnie zmniejszała straty do dwóch punktów. Mecz był wyrównany, dynamiczny, a na trybunach dało się wyczuć nerwowość. To nie był łatwy wieczór dla szczecinian, jednak końcówka drugiej kwarty znów ułożyła się po ich myśli. Zespół trenera Macieja Majcherka schodził na przerwę prowadząc 50:42.

Po zmianie stron King przez długi czas kontrolował przebieg gry. Trzecia kwarta zakończyła się minimalnym zwycięstwem gospodarzy 20:19, co pozwoliło utrzymać dziewięciopunktową przewagę (70:61). Arka nie zamierzała jednak rezygnować. W czwartej kwarcie goście podkręcili tempo, wzmocnili defensywę i skutecznie zatrzymywali ataki Wilków Morskich. Na trzy minuty przed końcem przewaga Kinga stopniała do dwóch punktów, a chwilę później na tablicy widniał remis 79:79.



Noah Freidel (w środku) rozegrał dobry mecz przeciwko ekipie Arki. Rzucił 19 punktów

W decydującym momencie odpowiedzialność wzięła na siebie Jovan Novak. Serbski rozgrywający trafił dwie kluczowe

trójki i przechylił szalę zwycięstwa na stronę gospodarzy. King dowieźł wygraną do końcowej syreny, zwyciężając

90:81 i sprawiając kibicom w Netto Arenie wyjątkowy prezent w ostatnim domowym meczu w tym roku.

KING SZCZECIN - AMW ARKA GDYNIA 90:81 (33:27, 17:15, 20:19, 20:20)

King: Freidel 19, Novak 15, Gielo 13, Roberts 13, Popovic 10, Egner 8, Roach 5, Żołnierewicz 5, Kostrzewski 2, Hustak.

Wyniki 12. kolejki Orlen Basket Ligi: Miasto Szkła Krosno - MKS Dąbrowa Górnicza 92:87, Energa Czarni Słupsk - Dzikie Warszawa 96:102, PGE Start Lublin - Górnik Zamek Książ Wałbrzych 85:79, Tauron GTK Gliwice - Legia Warszawa 81:89, Arriva Lotto Twardo Pierniki Toruń - Energa Trefl Sopot 95:86, Tasomix Rosiek Stal Ostrów - WKS Śląsk Wrocław 93:72, Zastal Zielona Góra - Anwil Włocławek zakończył się po zamknięciu wydania.

1. Energa Trefl Sopot	11	19	8-3
2. King Szczecin	11	19	8-3
3. AMW Arka Gdynia	11	19	8-3
4. Górnik Wałbrzych	11	18	7-4
5. Śląsk Wrocław	11	18	7-4
6. Dzikie Warszawa	11	18	7-4
7. Legia Warszawa	11	18	7-4
8. Stal Ostrów	11	16	5-6
9. Anwil Włocławek	10	16	6-4
10. Zastal Zielona Góra	10	15	5-5
11. Energa Czarni Słupsk	11	15	4-7
12. Twardo Pierniki Toruń	11	15	4-7
13. MKS Dąbrowa Górnicza	11	15	4-7
14. PGE Start Lublin	11	14	3-8
15. Tauron GTK Gliwice	11	13	2-9
16. Miasto Szkła Krosno	11	13	2-9

© ©

Novak: Lepiej kontrolować prowadzenie

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

ORLEN BASKET LIGA. Jednym z bohaterów końcówki meczu King - Arka był Jovan Novak, który nie ukrywał zadowolenia, ale jednocześnie zwracał uwagę na elementy wymagające poprawy.

Jovan Novak był kluczowym graczem w sobotnim zwycięstwie Kinga nad Arką.

- Po każdym spotkaniu analizujemy naszą grę. Patrzymy na to, co robiliśmy dobrze i źle. Po porażkach z Sopotem i Górnikami zrozumieliśmy, że musimy wrócić do tego, co graliśmy na początku sezonu - zespołowości, bycia razem, wzajemnego wsparcia. To było kluczowe - podkreślał rozgrywający Wilków Morskich.

Decydujące akcje w końcówce były konsekwencją sposobu, w jaki Arka broniła przez cały mecz. - Widziałem, że rywale skupiali się głównie na moich podaniach, co otworzyło mi szansę do rzutów. W tamtym momencie to była jedyna opcja w ataku, bo wszyscy pozostali byli dobrze kryci. Wziąłem odpowiedzialność i przy odrobinie szczęścia te rzuty wpadły - przyznał Novak.



Jovan Novak w akcji

Zapytany o to, co w takich momentach ma większe znaczenie - doświadczenie czy instynkt - odpowiedział krótko: - Myślę, że oba te elementy są równie ważne. Kluczowa jest spokojna głowa.

Arka przez większą część spotkania pozostawała w grze, co jak zaznaczył Serb, nie było zaskoczeniem. - Spodziewaliśmy się trudnego meczu. Wie-

dzieliśmy, że o wyniku zdecydują detale. W ostatnich dwóch minutach zagraliśmy bardzo dobrą obronę i to pozwoliło nam wygrać - ocenił.

Jednocześnie Novak jasno wskazał, nad czym King musi jeszcze pracować. - Musimy lepiej kontrolować wynik, gdy prowadzimy 10 czy 15 punktami. Zbyt często pozwalamy rywalom szybko wracać do meczu. Jeśli chcemy spokojniej domykać takie spotkania, to jest element do poprawy - zakończył.

Novak rozgrywa swój drugi sezon w Szczecinie. W pierwszym w 22 spotkaniach notował średnio prawie 11 punktów na mecz i 7,5 asysty. W obecnych rozgrywkach zagrał w 10 pojedynkach. Punktowo rozgrywający mocno obniżył loty - 5,7, mniej też podaje - 7,5. Ma to jednak związek ze spadkiem minut rozgrywanego na parkiecie. Serb notuje aż o 7 minut mniej w Orlen Basket Lidze, w porównaniu do poprzednich rozgrywek.

Zwycięstwo z Arką pozwoliło Kingowi Szczecin awansować na drugie miejsce w tabeli Orlen Basket Ligi. Po świętach Wilki Morskie czeka wyjazdowe spotkanie w Dąbrowie Górniczej. © ©

Lider potwierdził klasę. Teraz długa zima

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PIŁKA RĘCZNA. W sobotę rozegrano ostatnią serię gier tego roku i jednocześnie pierwszą z nowej rundy. Sandra Spa Pogoń Szczecin wygrała i pozostała liderem.

Do hali przy ul. Twardowskiego zawitała 12. ekipa tabeli - SMS ZPRP I Kielce i to oczywiście gospodarze byli faworytami spotkania. Goście w 11 meczach, wygrali tylko trzy razy.

Pierwsza połowa mogła zaskoczyć kibiców. Wielkiej różnicy w grze nie było widać, a obie ekipy grały twardo i nieustępliwie. Nie było dużych przewag i pierwsza odsłona zakończyła się prowadzeniem zespołu z Kielc 16:15. Po zmianie stron nastąpiła pełna zmiana obrazu gry. Sandra Spa zaczęła dominować, grać lepiej w obronie i szybko wypracowała wysoką przewagę. W drugiej połowie rzuciła 19 bramek, a rywale zaledwie 9.

Najwięcej bramek dla szczecińskiego zespołu w sobotę rzucił Jakub Polok - 11 (skutecznie wykonał cztery rzuty karne), z 9 trafieniami mecz zakończył Patryk Biernacki.



Zawodnikom Sandra Spa Pogoni Szczecin trzeba szczerze pogratulować bardzo udanej jesieni

Sandra Spa Pogoń w pięknym stylu przebrnęła przez ten etap rozgrywek. 12 zwycięstw w 14 meczach słusznie daje im pozycję lidera tabeli Ligi Centralnej. Teraz przed całymi rozgrywkami długa przerwa. 15. kolejka Ligi Centralnej zaplanowana jest dopiero na początek lutego.

SANDRA SPA POGOŃ SZCZECIN - SMS ZPRP I KIELCE 34:25 (15:16)

Wyniki 14. kolejki Ligi Centralnej: KPR Padwa Zamość - AZS AGH Kraków 32:34, Rajbud Development Stal Gorzów - Jurand Ciechanów 30:28, WKS Śląsk Wrocław - AZS UW Warszawa 47:25, WKS Śląsk Wrocław - AZS UW Warszawa

47:25, Siódemka Miedź Legnica - Enea WKS Grundwald Poznań 28:25.

1. Pogoń Szczecin	14	12-2	35
2. Stal Gorzów	14	11-3	32
3. WKS Śląsk Wrocław	14	10-4	31
4. AZS AGH Kraków	14	9-5	28
5. KPR Padwa Zamość	14	8-6	25
6. ENEA Grundwald Poznań	14	8-6	25
7. Jurand Ciechanów	14	8-6	24
8. MKS Niebła Wągrowiec	14	8-6	24
9. Grot Anilana	14	7-7	18
10. Siódemka Miedź Legnica	14	6-8	18
11. AZS AWF Białą Podlaską	14	5-9	15
12. SMS ZPRP I Kielce	14	3-11	10
13. Gwardia Koszalin	14	3-11	9
14. AZS UW Warszawa	14	0-14	0

© ©

Piłkarska Renyer odchodzi z Pogoni, a prezes klubu ujawnia szokujące informacje o jego transferze

GŁOŚNO O POGONI. W TLE PODEJRZANY TRANSFER

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

Kolejne duże zamieszanie w Pogoni Szczecin. Tym razem prezes klubu ujawnił, jak poprzednie władze dokonywały zimowych transferów.

To bardzo mocne kilka dni dla prezesa Pogoni Szczecin. W środę tygodnia ujawnił zarobki i oczekiwania w sprawie nowego kontraktu kapitana Pogoni, Kamila Grosickiego, co wywołało, z różnych przyczyn, wielką burzę w mediach i wśród kibiców. Teraz prezes Pogoni Szczecin, Alex Haditaghi, znowu jest na czołówkach sportowych informacji. Tym razem donosi o sporych nieprawidłowościach, do jakich miało dojść przy podpisywaniu trzech piłkarzy ostatniej zimy. Pogonią rządili wówczas inni właściciele.

Od początku 2025 roku toczyła się saga związana z przejęciem klubu od Jarosława Mrocza. Kilka tygodni wcześniej rozważano propozycję Alexa Haditaghiego, ale ostatecznie stanęło na Nilo Efforim. To on miał wykupić klub i jego długi. Stał się już wówczas prawowitym prezesem spółki, a jego otoczenie dokonywało zimowych transferów przed rundą wiosenną. Ostatecznie w marcu klub i wierzytelności wykupił od Efforiego



Prezes Pogoni, Alex Haditaghi, ma za sobą bardzo medialny tydzień w klubie

Alex Haditaghi. W drużynie byli już jednak zawodnicy, sprowadzeni przez poprzedniego właściciela. I to tego czasu i do tych graczy odniósł się prezes Pogoni. Na plan pierwszy wybił się zwłaszcza Renyer.

Prezes Haditaghi wrzucił na platformę X zdjęcie Renyera z prezentacji zawodnika z obszernym objaśnieniem, które wrzucamy poniżej.

„To zdjęcie przywołuje straszne wspomnienia niezwykle stresujących i trudnych miesięcy, z którymi przyszło

nam się zmierzyć. Chwil i problemów, o których nie mogliśmy mówić publicznie, aż do teraz.

Za poprzedniego zarządu Pogoni, a konkretnie pana Nilo Efforiego i pana Karola Zaborowskiego, pozyskano trzech zawodników. Na podstawie wszystkich naszych ustaleń, jesteśmy przekonani, że dwóch z nich, w tym Renyer, zostało pozyskanych bez żadnych badań lekarskich. To coś niespotykanego w profesjonalnej piłce nożnej i sporcie.

Te transfery, w tym decyzja o kontynuowaniu transferu bez badań lekarskich, zostały zatwierdzone przez poprzedni zarząd. Po podpisaniu tych długoterminowych kontraktów długoterminowy kontrakt Renyera został później zmieniony, również za poprzedniego zarządu, poprzez dodanie nowej klauzuli wypowiedzenia 5 milionów euro. Sama ta klauzula stworzyła dodatkowe potencjalne zobowiązanie w wysokości 21,25 mln zł, oprócz ponad 74 mln zł istnie-

jących długów i zobowiązań klubu.

Jakby tego było mało, odkryliśmy również fałszywe i nieważne faktury wystawione przez osoby prywatne i firmy, w których twierdzono, że należą im się pieniądze związane z tymi transferami lub rzekomymi usługami piłkarskimi świadczonymi na rzecz klubu. Roszczenia te opiewają na kwotę blisko 2 milionów euro (około 8,5 mln złotych).

Mamy mocne dowody na to, że pewien członek lub członkowie byłego zarządu aktywnie namawiali te osoby do zadzwonienia i dochodzenia płatności, których Pogoń nigdy nie była winna, licząc na wypłatę środków i wywołanie chaosu w klubie. Po tygodniach intensywnej pracy, w którą zaangażowałem się ja, Tan, Tomasz i nasz zespół prawny, osiągnęliśmy porozumienie. Renyer i jego przedstawiciele formalnie zgodzili się na rozwiązanie umowy z dniem 31 grudnia 2025 r.

Zgodzili się również na całkowite zrzeczenie się klauzuli rozwiązania umowy na kwotę 21,25 mln zł i odstąpienie od niej, zapewniając, że Pogoń nie będzie narażona na taką odpowiedzialność.

W rezultacie:

- 21,25 mln zł zobowiązań potencjalnych zostaje wyeliminowane,

- 8,5 mln zł w fałszywych fakturach zostało wyeliminowane,

- długoterminowy kontrakt Renyera z wysokim wynagrodzeniem całkowicie zniknie z naszych ksiąg od 1 stycznia 2026 r.

Te działania stanowią jedynie niewielką część postępowań karnych i cywilnych, które aktywnie prowadzimy przeciwko osobom fizycznym i prawnym. Naprawiamy szkody, klub, wiele wyzwań, wiele szkieleatów, wiele pasożytów. To zajmuje trochę czasu, ale pozbywamy się ich, jeden po drugim. Chronimy ten klub. Nie pozwolę, żeby Pogoń kiedykolwiek znalazła się w takiej sytuacji” - koniec oświadczenia.

Przypomnijmy, że przez rok Renyer nie zagrał żadnego spotkania w PKO Ekstraklasie czy Pucharze Polski. Wystąpił raz w trzecioligowych rezerwach, po czym doznał kontuzji. Ani Robert Kolendowicz, ani Thomas Thomasberg, w roli trenerów nie widzieli w nim piłkarza na miarę pierwszego zespołu.

Obecnie drużyna trenera Thomasa Thomasberga przebywa na urlopie. W styczniu powrót to zajęć i wyjazd na obóz przygotowawczy w Belek. Portowcom zmienił się tam właśnie jeden ze sparingpartnerów. Pogoń 17 stycznia zagra z azerskim Turan Tovuz PFK, czyli 5. zespołem tamtejszej ekstraklasy.

Piotr Lisek znokautowany w 1. rundzie. Tyczkarz miał dobry początek pojedynku

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

MIESZANE SZTUKI WALKI Drużej walki w MMA nie będzie dobrze wspominać Piotr Lisek. Szczeciński tyczkarz przegrał przez nokaut w 1. rundzie gali XTB KSW 113.

Najlepszy tyczkarz w kraju, Piotr Lisek, już dwa lata temu zadebiutował w formule mieszanych sztuk walki. Wówczas było to podczas gali w Szczecinie, organizowanej przez Fame MMA. W sobotę Lisek debiutował już w dużo poważniejszej federacji - KSW. Gala XTB 113 odbyła się w Łodzi.

W ostatnim czasie KSW mierzy się ze spadkami sprzedażowymi, w efekcie czego zaczęto szukać nowych możliwości rozwoju. To właśnie otwarcie na szerszy rynek i nowych odbiorców sprawiło, że powstało



Piotr Lisek (z prawej) miał bardzo dobry początek walki. Parł do przodu, zadawał ciosy. To jednak do rywala, AJ, należała dalsza część tej odsłony

to nietypowe zestawienie. Zarówno szczecinianin Piotr Lisek, jak i jego oponent Adam Aj Josef są profesjonalnymi sportowcami, obaj walki traktują

jako nowe wyzwanie, swoją następną młodość, ale nie coś, w czym są specjalistami. A przecież przez lata KSW uchodziło za organizację, w której biją się

wyłącznie najlepsi w swojej dziedzinie.

Na pewno jednak trzeba przyznać, że walka tych panów wywołała spore zainteresowa-

nie. Wokół Liska zrobiło się nawet dość głośno, bowiem na tygodnie poprzedzające walkę, dofinansowanie zawiesił mu Polski Związek Lekkiej Atletyki, którego przecież Lisek jest jedną z najważniejszych postaci.

A jak wyglądała sama walka Liska z AJ? Tak, jak można było się spodziewać, nie potrwała długo. Zakontraktowana była na trzy rundy po 3 minuty, ale zakończyła się już w pierwszej. Początkowe fragmenty pojedynku należały do tyczkarza ze Szczecina. On w swoim narożniku miał silny sztab z Berserker's Team Szczecin, Piotra Bagińskiego czy Macieja Jęwtuszkę. Próbował więc od początku spróbować rozmontować rywala w parterze.

To się jednak nie udało i walka przeniosła się do stójki. Lisek wyglądał naprawdę dobrze, trzymał gardę, zadawał

ciosy, ale z drugiej strony miał przeciwnika, który parł do przodu niczym rozpędzony pociąg. Ciosy na twarz, na korpus - powoli rozbijały Liska. W pewnym momencie doszło do małego zwarcia i AJ potraktował rywala kolanem.

Lisek osunął się na kolana, a silne ciosy rywala zrobiły swoje. Szczeciński tyczkarz nie był już w stanie się bronić i sędzia zmuszony był przerwać walkę. Po całym pojedynku Lisek nie wyglądał źle, uśmiechał się, mówił o przygotowaniach do walki.

- Krótko, ale intensywnie! Dziękuję, że byliście ze mną! Dziękuję, że rozumiecie mój charakter wojownika. Do zobaczenia na wysokości! Ps. następnym razem poproszę o więcej niż trzy tygodnie przygotowań - napisał Lisek w swoich mediach społecznościowych.

Świątek dla Polska Press: - Jestem odświeżona

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Już tylko kilka dni zostało do pierwszego po dłuższej przerwie meczu Igi Świątek. W drugi dzień świąt Polka zagra w turnieju World Tennis Continental Cup w chińskim Shenzhen.

Zanim raszynianka wystąpi w Azji, zorganizowała w Warszawie wydarzenie „Droga do marzeń”, spotkanie stypendystów z założoną przez siebie Fundacją. W stolicy wręczyła właśnie stypendia pięciu młodym sportowcom reprezentującym różne dyscypliny. Każdy otrzymał po 100 tysięcy złotych oraz gwarancje kompleksowej pomocy ekspertów przez najbliższe dwanaście miesięcy, począwszy od 1 stycznia 2026 roku.

- Chciałam stworzyć program, który realnie pomaga utalentowanym sportowcom na ich drodze. Zależało mi, aby nie było to tylko i wyłącznie wsparcie finansowe, ale także dostęp do wiedzy, ekspertów. Wiem z własnego doświadczenia, jak ważne są oba te ele-

menty, zarówno na początku kariery, jak również w jej trakcie” - mówi Iga Świątek, założycielka Fundacji.

Polka niebawem rozpocznie nowy sezon. Oficjalnie stanie się to w styczniu, ale pierwszy mecz po przerwie wakacyjnej zagra już w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. Iga wystąpi w meczu pokazowym przeciwko Jelenie Rybakinie w ramach cyklu World Tennis Continental Cup w chińskim Shenzhen. Wcześniej miejscowej publiczności zaprezentują się Belinda Bencić i Xinyu Wang.

W swoim drugim meczu, w nocy z piątku na sobotę czasu polskiego, podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette’a zagra z Chiną Xinyu Wang, a na koniec zmagania, 28 grudnia zagra w mikście u boku Valentina Vacherota. Ich rywalami będą Rybakina i Andriej Rublow.

- Jestem trochę odświeżona dzięki temu, że spędziłam w domu więcej czasu niż zazwyczaj. Mam nadzieję, że okres przygotowawczy spowoduje, że w nowym sezonie będę grała dobrze, solidnie i że na-



Do nowego sezonu Świątek przystąpi wypoczęta. Podczas świąt zagra w Chinach

uczę się czegoś nowego. Wiadomo, trzy tygodnie w sporcie na naukę czegoś nowego to nie jest dużo, jednak wierzę, że w trakcie sezonu będziemy szlifować to, nad czym pracujemy teraz - mówi dla Polska Press Iga Świątek.

2025 rok Polka zakończyła na pozycji wiceliderki rankingu

WTA. W minionym sezonie wygrała Wimbledon, awansowała też do półfinałów w Australian Open i Roland Garros. Naszą najlepszą tenisistkę zapytaliśmy również o plany na 2026 rok.

- Na razie nie stawiam sobie celów wynikowych. Myślę, że dopiero, kiedy pojadę do Syd-

ney i zobaczę, jak mój tenis będzie wyglądać, pomyślę o tym, co chciałabym osiągnąć w kolejnych turniejach. Koncentruję się na tym, aby rozwinąć się pod kątem technicznym i samej gry w tenisa oraz żeby zrobić rzeczy, na które nie miałam czasu w sezonie - powiedziała nam Iga Świątek.

Po turnieju w Chinach Iga Świątek przeniesie się do Australii, gdzie weźmie udział w zmaganiach United Cup w barwach reprezentacji Polski. To będzie już czwarta edycja tych rozgrywek. Zawody rozegrane zostaną w dniach od 2 do 11 stycznia w Perth i Sydney. Oprócz Świątek w Australii w polskiej kadrze zagrają także Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Hubert Hurkacz, Daniel Michalski i Jan Zieliński. Biało-Czerwoni trafili do grupy F w Sydney razem z reprezentacjami Niemiec oraz Holandii. Polacy rozpoczną zmagania w czwartym dniu turnieju - w poniedziałek 5 stycznia meczem z naszymi zachodnimi sąsiadami. Zmagania mają rangę WTA 500 i ATP 500, a do wygrania będzie 17 milionów dolarów.

Tuż po United Cup rozpocznie się Australian Open. Dla Świątek będzie to najważniejsza impreza pierwszej części, a może nawet całego sezonu. To jedyny turniej wielkoszlemowy, którego 24-latką nie ma jeszcze w swojej kolekcji. Turniej rozegrany zostanie od 12 stycznia do 1 lutego. ©©

Ruszył Puchar Narodów Afryki. Z piłkarzami z naszej ekstraklasy i wielkich lig

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

W 2004 roku Maroko zagrało po raz ostatni w finale Pucharu Narodów Afryki i wówczas przegrało z gospodarzem turnieju - Tunezją 1:2. Na złoto kibice „Lwów Atlasu” czekają dłużej, bo od 1976 roku.

Reprezentację Maroka prowadził wtedy Rumun Virgil Mardarescu, ale można to nazwać futbolową prehistorią.

Tym razem od Marokańczyków goszczących na przełomie lat 2025 i 2026 wielką imprezę wymaga się triumfu, są faworytem zawodów, jednak konkurencję mają mocną.

Maroko cieszy się, że do zdrowia powróciła największa gwiazda zespołu - Achraf Hakimi, ważne ogniwo zespołu, który w 2022 roku zajął czwarte miejsce na mundialu i kadry olimpijskiej, brązowych medalistów igrzysk 2024.

Marzeniem wspaniałego prawnego obrońcy aktualnie Paris SG, wcześniej innych wielkich klubów - Realu Madryt, Borussia Dortmund, Interu Mediolan, jest triumf w Pucharze Narodów Afryki.

- Czuję się dobrze. Realizując przygotowany dla mnie program. Po kontuzji kostki byłam

przeżarty, bo nie chciałem opuścić tego Pucharu Narodów, który organizujemy. Moje miejsce jest z zespołem. Nie wiem, kiedy trener ze mnie skorzysta, ale jestem gotowy - mówi Hakimi, najlepszy piłkarz roku 2025 w Afryce, który weźmie udział w prestiżowej imprezie po raz trzeci.

Na poprzednich edycjach musiał przełknąć gorzkie pigułki - w 2022 roku Maroko zatrzymało się na ćwierćfinale z Egiptem, a w 2025 już w 1/8 finału zostało wyeliminowane przez Republikę Południowej Afryki, zaś Hakimi nie wykorzystał rzutu karnego. - Nasze rozczarowanie jest ogromne, liczyliśmy na zwycięstwo w całym turnieju - powiedział po odpadnięciu z imprezy Walid Regragui, selekcjoner kadry Maroka, zajmujący eksponowane stanowisko od 31 sierpnia 2022 roku.

Po niepowodzeniu na boiskach Wybrzeża Kości Słoniowej nie było mowy o jego zwolnieniu, bo przecież to z nim Lwy Atlasu zrobiły furorę w Katarze, eliminując z mundialu Hiszpanię i Portugalię i kończąc zmagania na czwartym miejscu, najwyższym w dziejach afrykańskiego futbolu. Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Dziś Maroko liczy się w kategoriach młodzieżowych (w tym roku triumf kadry



W maju tego roku piłkarz Legii Warszawa - Steve Kapuadi zadebiutował w kadrze Demokratycznej Republiki Kongo

U-20 w finałach MŚ w Chile i ćwierćfinale zespołu U-17 w finałach MŚ w Katarze), a jak wiadomo apetyt rośnie w miarę jedzenia. Na swoim terenie ekipa Regragui po prostu musi wywalczyć złoto, a piłkarze zdają sobie sprawę, jaka presja na nich ciąży.

- Mamy jeden cel - podkreśla Hakimi, który ma znakomitych kompanów. Obrońca Paris SG rozegrał w drużynie narodowej 88 meczów, defensor Roman Saiss

(Al-Sadd) ma 85, napastnik Youssef En-Nesyri (Fenerbahce) 85, bramkarz Yassine Bounou (Al-Hilal) 80, pomocnik Sofyan Amrabat (Betis) 70.

Maroko ma składzie na obecny PNA piłkarzy z klubów Anglii, Hiszpanii, Włoch, Niemiec i Francji, wystarczy wspomnieć jeszcze o takich postaciach, jak Noussair Mazraoui (Manchester United), Ibrahim Diaz (Real Madryt), Nayef Agu-

erd (Olimpique Marsylia). - Maroko to faworyt turnieju, ale w Afryce życie faworyta nie należy do łatwych - mówi Henryk Kasperczak, ceniony polski szkoleniowiec.

Legenda Orłów Kazimierz Górskiego z Wybrzeżem Kości Słoniowej zajęła 3. miejsce w PNA 1994, z Tunezją 2. miejsce w PNA 1996 i osiągnęła ćwierćfinał w 1998, z Mali 4. miejsce w 2002, nie wyszło z Senegalem w 2015 (odpadnięcie w grupie i zwolnienie) i tak sobie poszło znów z Tunezją w 2017 - ćwierćfinał. Henry - bo tak nazywają Kasperczaka na Czarnym Łądzie - zdobył sobie tam ogromny szacunek.

Prowadził afrykańskie zespoły łącznie w 30 meczach (12-7-11), lecz nie udało mu się spełnić największego marzenia - wygrać tak uwielbiany na Czarnym Łądzie turniej.

Bliski triumfu w Pucharze Narodów Afryki był jako zawodnik polskiego klubu Prejuce Nakoulma w 2013 roku. Wówczas piłkarz Górnik Zabrze dostał się z Burkina Faso do finału, w którym w Johannesburgu lepsza okazała się Nigeria. Z Górnik Nakoulma trafił do Turcji, potem grał we Francji, m.in. w Nantes.

Teraz z ekstraklasy na marokański czempionat dostało się dwóch zawodników - Steve Ka-

puadi z Legii Warszawa jest w kadrze Demokratycznej Republiki Kongo, a Iban Salvador z Wisły Płock w Gwinei Równikowej. DRK Kongo zalicza się nawet do grona faworytów, po zakończonych sukcesem barażach z Kamerunem i Nigerią.

Za dobry omen zespół Sebastiana Desabre uważa fakt, że baraż miały miejsce w Maroku, a 49-letni trener broni honoru francuskiej piłki. Najwięcej szkoleniowców spoza Czarnego Łądu ma w marokańskich zawodach Belgia - 3, ale widać tendencję stawiania na afrykańskich trenerów. Dostęp do wiedzy, możliwości rozwoju są teraz o niebo lepsze niż 10, 20 lat temu.

Wielu tamtejszych szkoleniowców kształciło się w Europie i z powodzeniem to pożytkuje. Puchar Narodów Afryki stał się globalną imprezą, wzbudza zainteresowanie klubów z innych kontynentów, pokazywany jest wszędzie w telewizji i ma piękną otoczkę.

Afryka to kontynent piłkarsko nieprzewidywalny, a najlepszym potwierdzeniem tego był poprzedni PNA - mistrzostwo zdobyło Wybrzeże Kości Słoniowej, które w trakcie zawodów zwolniło trenera, a z grupy wyszło niesłychanym fartem, potem padali faworyci z Marokiem na czele. ©©

Wiatr przeszkadzał Polakom, ale nie Prevcowi

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Domen Prevc wygrał sobotni konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich w Engelbergu. Kacper Tomasiak, najlepszy z Polaków, zajął 13. miejsce.

Wiatr nie był sprzymierzeńcem Białoczerwonych. W pierwszej serii znacznie utrudnił zadanie Kacprowi Tomasiakowi, naszemu najlepszemu obecnie zawodnikowi. Tylko czterech z pięćdziesięciu skoczków według oficjalnych danych startowało przy mocniej wiejącym w plecy wietrze. Najmłodszy członek naszej kadry uzyskał 125 metrów, ale mimo dużej rekompensaty wystarczyło to do zaledwie 22. lokaty na półmetku rywalizacji. Aura była dla niego znacznie łaskawsza w finałowej części zmagania, a dzięki skokowi na 133 metry i słabszych próbach dużej liczby rywali udało się awansować na 13. pozycję.

- Ten skok z pierwszej serii był chyba nawet trochę lepszy technicznie niż z drugiej, ale ciężko było odlecieć. Tro-

szeczkę brakło, ale będzie jeszcze sporo okazji, by wszystko odpowiednio zgrało się z warunkami - ocenił po zawodach przed kamerami Eurosportu Tomasiak.

Do drugiej serii awansowali także Piotr Żyła (22. na półmetku, wspólnie z Tomasiakiem), a także Kamil Stoch (24. lokata). Obydwaj z kolei mieli pecha w finałowej części zawodów, tylko Japończycy Tomofumi Naito i Ren Nikaido skakali przy mocniejszym wietrze, ale dzięki sporej rekompensacie zdołali poprawić zajmowane lokaty. Pierwszy z nich zakończył rywalizację na 17. miejscu, drugi pięć lokat niżej.

- Przy pierwszym skoku warunki były rzeczywiście lepsze, a w drugim dusiło nad bulą. Punkciki jakieś są, a najważniejsze, że nie musiałem odpoczywać, tylko skakałem dwa razy - w swoim stylu skomentował sobotni występ w Engelbergu Żyła.

- Najgorsze jest przeskakowanie - zrobmy to, a może tamto, aż w końcu sypie się wszystko. Dziś był kroczek do przodu. Była konsekwencja



Sobotnie podium w Engelbergu: od lewej Felix Hoffmann, Domen Prevc i Ren Nikaido.

w trzymaniu się planu i jest lepiej. Pewnych rzeczy nie przyspieszę, pewnie się zgubiły i trzeba je na nowo zbudować, a to trwa czasami - to z kolei słowa trzykrotnego mistrza olimpijskiego.

Przywileju dwukrotnego zasiadania na belce startowej nie mieli Maciej Kot i Dawid Ku-

backi. Pierwszy uplasował się na 36. pozycji, drugi został sklasyfikowany na 44. lokacie. Marnym dla nich pocieszeniem jest fakt, że z warunkami nie poradzili sobie i nie uzyskali awansu do drugiej serii tacy skoczkowie, jak Szwajcar Gregor Deschwanden, Bułgar Władimir Zografski, a także Austriacy Ste-

phan Embacher i Manuel Fettner. Ostatni z wymienionych uzyskał tylko 116,5 m, co było najkrótszą odległością wśród sklasyfikowanych zawodników.

- Dzisiejsze wyniki były w miarę ok, ale zaskoczeniem na minus na pewno Dawid Ku-

backi, bo miał jasną wizję, co ma zrobić, wyszło to w serii próbnej, miał to powtórzyć, ale zepsuł skok - nie ukrywał Maciej Maciusiak, opiekun Białoczerwonych.

Na półmetku sobotniego konkursu liderem był Japończyk Ryoyu Kobayashi, który znacznie gorzej spisał się w drugiej serii i ostatecznie wyładował dopiero na szóstym miejscu. Zwyciężył, co powoli staje się normą, Domen Prevc, dla którego był to piąty triumf z rzędu. Słoweniec w finałowej części zmagania poszybował nadal (142 m), niewiele ustępował mu jednak pod względem odległości drugi w konkursie Niemiec Felix Hoffmann (141 m). Podium uzupełnił Japończyk Ren Nikaido. ©

Wyniki PŚ w Engelbergu

Sobota: 1. Domen Prevc (Słowenia) 330,2 (138,5 i 142 m), 2. Felix Hoffmann (Niemcy) 326,4 (138 i 141 m), 3. Ren Nikaido (Japonia) 318,1 (141,5 i 129,5 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 315,0 (138 i 135 m), 5. Jonas Schuster (Austria) 314,9 (139 i 134 m)... 13. Kacper Tomasiak (Polska) 295,7 (125 i 133 m), 17. Piotr Żyła (Polska) 287,3 (131,5 i 126,5 m), 22. Kamil Stoch (Polska) 283,4 (126,5 i 125 m), 36. Maciej Kot (Polska) 131,6 (122 m), 44. Dawid Kubacki (Polska) 122,9 (118,5 m).

Zmiana trenera niewiele pomogła. Polscy skoczkowie wciąż w dużym kryzysie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O trwającym w dalszym ciągu kryzysie w polskich skokach, talencie Kacpra Tomasiaka, czy zbliżającym się Turnieju Czterech Skoczni rozmawiamy z trenerem Kazimierzem Długopolskim.

Za nami pierwsza część sezonu, która dla Białoczerwonych była dosyć przeciętna. Liczył pan na więcej?

Wyniki są mizerne, ale nie przewidywałem, że będzie lepiej niż w poprzedniej edycji Pucharu Świata. Łudziłem się, że zmiana trenera coś zmieni, ale to też nic nie pomogło. Zresztą, prawdę mówiąc, nie spodziewałem się cudów ze strony trenera Macieja Maciusiaka. Poza tym, już dawno temu mówiłem, że przyjdą suche lata, że one musiały przyjść.

Dlaczego?

Kadra się zestarzała, wielu młodszych skoczków wykruszyło się trochę za wcześnie lub nie rozwinęło tak, jak oczekiwaliśmy. Zrobiła się duża wyrwa.

Mówi pan o większych oczekiwaniach wobec trenera Ma-

ciusiaka, ale przecież pojawił się prawdziwy brylant, Kacper Tomasiak.

Dobra postawa Kacpra to efekt jego pracy w poprzednim sezonie z trenerem Wojciechem Toporem. Jest obecnie najlepszy w naszej reprezentacji, dlatego musiał zostać powołany przez trenera Maciusiaka do pierwszej kadry i na zawody Pucharu Świata.

Tomasiak jest aktualnie najlepszym z Polaków w tym sezonie. Utrzyma tę dobrą formę w następnych miesiącach?

Uważam, że także w dalszej części sezonu będzie najlepszy z naszych reprezentantów. Jest nadzieją w dalekiej perspektywie, jego dobra postawa to nie są pojedyncze dobre konkursy. Z każdym rokiem robi postępy, rozwija się, idzie do przodu. Będzie jeszcze lepszy.

Co jest największym atutem Kacpra Tomasiaka?

Dynamika i duża moc w nogach. Poza tym, jest niezły wyszkolony technicznie, choć oczywiście jest jeszcze trochę do poprawy, zwłaszcza przy lądowaniu. Matka Boska dała mu bardzo dużo talentu i on z tego korzysta.



Młodziak Kacper Tomasiak jest w tym sezonie najlepszym z Białoczerwonych w konkursach Pucharu Świata

Tyle dobrego nie można powiedzieć o pozostałych polskich skoczkach. Początek sezonu dawał nadzieję na niezłe skoki Kamila Stocha, ale im dalej w las, tym gorzej...

Kamil na takim poziomie ustatkował się już od trzech lat. Zajmuje miejsca w drugiej czy trzeciej dziesiątce, ale to nie jest jego cel. Myślę, że stawiał sobie wyższe cele, walkę chociażby o miejsca w pierw-

szej dziesiątce poszczególnych konkursów. Z taką formą, jaką prezentuje aktualnie, nie sądzę, aby w swoim ostatnim sezonie w karierze odniósł jakiś sukces.

Przed nami Turniej Czterech Skoczni, podczas którego reprezentacja Polski będzie dysygnować nie sześciu skoczków, jak dotychczas w zawodach Pucharu Świata, a pię-

ciu. Kogo zabrałby pan na konkursy w Niemczech i Austrii?

Zdecydowałbym się na Kacpra Tomasiaka, Kamila Stocha, Piotra Żyłę, Dawida Kubackiego i Pawła Wąska. Wydaje mi się, że z tej szóstki wypadnie Maciej Kot.

Podczas TCS Białoczerwoni mają szansę na dobry wynik? Będzie bardzo trudno. Dodatkową trudnością jest fakt, że tutaj będzie się liczył każdy skok, także te w pierwszej serii. Nie mamy obecnie zawodników, którzy mogliby osiągać bardzo dobre rezultaty.

Za nieco ponad miesiąc igrzyska, na których wystąpi tylko trzech Polaków. Ma pan swoje typy, którzy z polskich skoczków na nie pojedają?

Myślę, że na igrzyskach na pewno wystąpi Tomasiak. Trudno jest wskazać nazwiska pozostałych, którzy powinni pojechać do Włoch. Przypuszczam, że trener Maciusiak zabierze tam jeszcze Stocha, dla którego to już będą ostatnie igrzyska w karierze. Trzeciego zawodnika nie odważę się dziś wytypować.

Kto ma na to największe szanse?

Sądzę, że Piotr Żyła. Jest nieobliczalny i gdy ma dobry dzień, potrafi zaskoczyć. Stać go na dobry wynik.

O medalach Polaków na skoczni w Predazzo możemy raczej tylko pomarzyć? Marzyć i wierzyć trzeba za-

wsze, bo konkursy różne się mogą ułożyć. Może się wydarzyć coś niespodziewanego, jak na przykład warunki pogodowe, które w danym momencie mogą sprzyjać Polakom.

Prowadził pan w swojej karierze wielu skoczków, był pierwszym trenerem chociażby Macieja Kota, Krzysztofa Miętusa czy Andrzeja Stękały. Dlaczego poza Tomasiakiem nie ma właściwie potencjalnych następców Adama Małysza czy Kamila Stocha?

Andrzej kompletnie się zagubił. Klemens Murańka nie rozwinął się tak jak powinien. Jest jeszcze kilka innych przykładów, niestety oni do wielkiego skakania już nie wrócą. Na szczęście poza Kacprem Tomasiakiem mamy jeszcze trochę talentów i myślę, że już niedługo do niego dołączą. Jest brat Kacpra, Konrad, czy Szymon Sarniak. ©

Mbappe wyrównał rekord CR7

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LALIGA. Francuski napastnik Realu Madryt Kylian Mbappe uświetnił swoje urodziny golem strzelonym Sevilli na 2:0, czym wyrównał bramkowy rekord legendarnego Cristiano Ronaldo.

Kylian Mbappe strzelił swojego 59. gola dla Realu Madryt w 2025 roku, w wygranym 2:0 meczu z Sevillą w 17. kolejce La-Liga. Francuz celebrował gola, zdobytego w swoje urodziny, w charakterystycznym stylu „Siuuu” Cristiano Ronaldo, bowiem powtórzył rekord liczby 59 bramek w roku kalendarzowym Portugalczyka w „Los Blancos” z 2013 roku.

Mbappe komentując swój wyczyn, zauważył, że Cristiano Ronaldo jest dla niego nie tylko idolem, ale także przyjacielem, który pomógł mu zaadaptować się w Madrycie. Celebracja po strzeleniu gola była dedykowana specjalnie dla Portugalczyka.

- Cristiano jest moim przyjacielem i idolem. Uroczystość była poświęcona jemu. Cri-



FOT. EPA/PAP

Kylian Mbappe świętuje gola strzelonego Sevilli w stylu „Siuuu” swojego idola, legendarnego Cristiano Ronaldo

stiano pomógł mi się tu zaaklimatyzować. Chcę mu złożyć najserdeczniejsze życzenia, wesołych świąt i szczęśliwego nowego roku. Dużo rozmawialiśmy. Było miło. Mam własną uroczystość, ale chciałem zadeedykować tę bramkę specjalnie jemu - zacytował Mbappe włoski influencer Fabrizio Romano w mediach społecznościowych.

Mbappe strzelił gola z rzutu karnego w 86. minucie ostatniego meczu Realu w 2025 roku. 27-letni Kylian w mijającym roku będzie miał na swoim koncie 66 bramek zdobytych dla „Los Blancos” i reprezentacji Francji. W 2025 roku Mbappe strzelił 59 goli dla klubu i 7 dla „Les Bleus”.

Francuz mógł ustanowić nowy rekord goli dla Realu

w jednym roku kalendarzowym. W 89. minucie meczu z Sevillą sędzia podyktował kolejny rzut karny za faul na Jude Bellinghamie, ale w 90. minucie arbiter zmienił decyzję po interwencji VAR i tym samym pozbawił Mbappe samodzielnego rekordu bramkowego.

Kylian powiększył przewagę nad atakującym Barcelony Ferranem Torresem w wyścigu o Trofeo Pichichi dla najlepszego strzelca ligowego; Francuz ma już na koncie 18 bramek w lidze w bieżącym sezonie przy 11 trafieniach „Rekina” z „Blaugrany”.

© ©

LALIGA

17. kolejka: Valencia - Real Mallorca 1:1 (Duro 52 - Samu Costa 23), **Real Oviedo - Celto Vigo 0:0**, **Levante - Real Sociedad San Sebastian 1:1** (Dela 80+4 karny - Kubo 45+1), **Osasuna Pampeluna - Deportivo Alaves 3:0** (Budimir 72, 81, Garcia 90+3), **Real Madryt - Sevilla 2:0** (Bellingham 38, Mbappe 86 karny; czerwona kartka: Sevilla - Almeyda 45+4 poza boiskiem, Marcao 68). Prowadzi Barcelona z 43 punktami (mecz mniej) przed Realem Madryt - 42 pkt i Villarrealem - 35 pkt (dwa mecze mniej). Tabelę zamyka Levante - 10 pkt.

RB Lipsk znów zawiódł, Dortmund za plecami Bayernu

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. RB Lipsk prze stał pełnić rolę najgroźniejszego rywala Bayernu Monachium w sezonie 2025-26. W sobotę przegrał kolejny mecz, tym razem z Bayerem Leverkuseni.

Listopad i grudzień z pewnością nie były udane dla ekipy dowodzonej przez Ole Wernera. Jego podopieczni wygrali jedynie dwa z sześciu ostatnich

ligowych spotkań, tracąc punkty w starciach m.in. z Unionem Berlin, Borussią Mönchengladbach i Hoffenheim. Z pierwszym i trzecim z wymienionych rywali przegrał po 1:3, a wynik ten najwyraźniej spodobał się graczom z Lipska, w sobotę w identycznym stosunku ulegli bowiem w własnym obiekcie Bayerowi.

Potyczka rozpoczęła się lepiej dla gospodarzy, którzy w 35. minucie objęli prowadzenie po голу Xavera Schlagera. Nim jednak zabrzmiął gwizdek

oznajmujący koniec pierwszej części gry, padły kolejne dwa gole - obydwu dla Aptekarzy. Próby doprowadzenia do wyrównania nie przyniosły zamierzonych efektów, a w siódmej minucie doliczonego czasu gry przyjezdni trafili po raz trzeci i to oni mogli cieszyć się z trzech punktów, dzięki którym awansowali na trzecią pozycję w tabeli, wyprzedzając sobotniego rywala.

Najbliżej liderujących Bawarczyków po zwycięstwie z Mönchengladbach znajduje

się obecnie Borussia Dortmund, która, biorąc pod uwagę sporą stratę do Bayernu, chyba na razie powinna skupić się na walce o utrzymanie lokaty. © ©

BUNDESLIGA

14. kolejka: Borussia D. - Borussia M. 2:0 (Brandt 10, Beier 90+7), **Augsburg - Werder 0:0**, **RB Lipsk - Bayer 1:3** (Schlager 35 - Terrier 40, Schick 44, Culbreath 90+7), **Koeln - Union 0:1** (Schafer 90+1), **Hamburg - Eintracht 1:1** (Lokonga 19 - Larsson 26), **Stuttgart - Hoffenheim 0:0**, **Wolfsburg - Freiburg 3:4** (Pejcinovic 13, 49 i 69 - Treu 5, Grifo 56, Seelt 71 sam, Scherhant 78).

Czwartoligowiec sprawił niespodziankę

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PUCHAR FRANCJI. W ostatni przedświąteczny weekend zamiast kolejki Ligue 1 rozegrano mecze 1/32 finału Pucharu Francji.

Faworyci potyczek z reguły z większymi lub mniejszymi problemami radzili sobie z niższej notowanymi przeciwnikami. Do kolejnej rundy awans wywalczyli m.in. PSG, Lens, Metz czy Paris FC. Wymęczone zwycięstwo z czwartoligowym

US Lusitanos, po голу strzelonym w 80. minucie przez Mariusa Broholma, odnieśli także gracie Lille. Nie oznacza to jednak, że kibice nie byli świadkami żadnej niespodzianki.

Zawód fanom sprawili gracze Stade Brest, którzy jeszcze w poprzednim sezonie grali w Lidze Mistrzów. Klub nieoczekiwanie został wyeliminowany przez czwartoligowy US Avranches. Mowa nie o żadnej czołowej drużynie tego poziomu rozgrywkowego, ale o średniaku, zajmującym w jednej z trzech grup ósmą po-

zycję i mającym na koncie aż pięć porażek.

Zadanie gospodarzom ułatwiła czerwona kartka dla gracza Brest - Juliana Le Cardinala, którą ów zawodnik obejrzał już w 21. minucie meczu. Trzy minuty później Nassim Sabihi dał Avranches prowadzenie, goście szybko jednak wyrównali. Zwycięzcę wyłoniła seria jedenastek, którą lepiej wykonywali czwartoligowcy (5:4) i sensacją stała się faktem. Palców w niej nie maczał Radosław Majecki (Brest), który przeszedł mecz na ławce. © ©

Arkadiusz Milik wraca na włoskie boiska

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. W szlagierze 16. kolejki włoskiej ekstraklasy piłkarskiej Juventus Turyn wygrał na „Allianz Stadium” z AS Roma 2:1. W drużynie gości cały mecz rozegrał nasz Jan Zieliński.

Na pierwszy występ od ponad półtora roku musi niestety jeszcze poczekać Arkadiusz Milik, który w sobotę był rezerwowym. Do kadry Juventusu na mecz ligowy wrócił po 574 dniach...

Głos Dziennik Pomorza
Poniedziałek, 22.12.2025

Norweski „Terminator” nie do zatrzymania

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PREMIER LEAGUE. Piłkarze Arsenalu Londyn - po голу Szweda Viktora Gyökeresa - pokonali na wyjeździe Everton 1:0 i po pięciu godzinach wrócili na prowadzenie w angielskiej ekstraklasie.

Drugi w tabeli Manchester City pokonał West Ham United 3:0. Wygrywając z drużyną Łukasza Fabiańskiego, piłkarze trenera Josepa Guardioli wywarli presję na Arsenalu, który w ostatnich tygodniach stracił kilka punktów i z mozołem wypracowaną na początku sezonu przewagę nad ligowymi rywalami.

Ale w sobotę londyńczycy stanęli na wysokości zadania, choć nie zachwycili. Jedyne gola uzyskał Viktor Gyökeres z rzutu karnego w 56. minucie. To piąte ligowe trafienie Szweda, za którego Arsenal latem zapłacił ponad 60 000 000 euro.

Pod koniec roku lepsze wrażenie sprawia jedenastka z Manchesteru, a wygrana z „Młotami” była już jej piątą z rzędu w Premier League.

Dwa z trzech goli uzyskał Norweg Erling Haaland i z 19 trafieniami - w 17 występach - jest zdecydowanym liderem klasyfikacji strzelców.

W tym sezonie dla angielskiego zespołu zdobył już 25 bramek. Natomiast w połowie czwartego sezonu w Premier League jego bilans to 104 bramki w 114 spotkaniach. To o jedną więcej niż w barwach Manchesteru United odnotował słynny Cristiano Ronaldo, ale Portugalczyk potrzebował do tego 236 gier.

Łącznie z Ligą Mistrzów i Pucharem Ligi w Anglii „Obywateli” wygrali ostatnich siedem meczów.

- Powiedziałem piłkarzom: „Wesołych świąt, ale to, co pre-

zentujecie, nie wystarczy, jeśli się nie poprawicie”. Dobrze być na szczycie tabeli, ale musimy grać lepiej, bo inaczej w marcu czy kwietniu nie będzie nas wśród pretendentów do tytułu - podkreślił Guardiola i wyraził nadzieję, że jeżeli piłkarze zaakceptują jego koncepcję, to ekipa City będzie jeszcze groźniejsza.

Jak dodał, widzi jednak, że w porównaniu z poprzednim sezonem do drużyny wrócił odpowiedni duch i głód gry.

- Duch jest. W zeszłym sezonie brakowało tego ducha, ale też wynikających z tego agresji i głodu gry. To pochodzi z wnętrza zespołu i teraz to bez wątpienia widzę - ocenił.

Po dużym kryzysie właściwy rytm odzyskuje Liverpool. Obrońcy tytułu pokonali w Londynie Tottenham Hotspur 2:1 po golach letnich nabytków - Alexandra Isaka i Hugo Ekitike.

W przypadku Francuza ostatnie trzy ligowe występy to jego pięć trafień, choć w sobotę wielu obserwatorów widziało wcześniej jego faul. Z kolei Szwed, który wszedł do gry od początku drugiej połowy, zdobył co prawda bramkę, ale z powodu kontuzji opuścił boisko już po kwadransie.

Złych wieści dla ekipy trenera Arne Sloty jest więcej, gdyż do końcowego gwizdka nie dotrwał też wprowadzony do gry za Isakarekonwalescent Jeremie Frimpong. © ©

PREMIER LEAGUE

17. kolejka: Newcastle United - Chelsea 2:2 (Woltemade 4, 20 - James 49, Joao Pedro 66), **Bournemouth - Burnley 1:1** (Semernyo 67 - Broja 90), **Brighton & Hove Albion - Sunderland 0:0**, **Manchester City - West Ham 3:0** (Haaland 5, 69, Reijnders 38), **Wolverhampton Wanderers - Brentford 0:2** (Lewis-Potter 63, 83), **Tottenham - Liverpool 1:2** (Richarlison 83 - Isak 56, Ekitike 66), **Everton - Arsenal 0:1** (Gyökeres 27), **Leeds - Crystal Palace 4:1** (Calvert-Lewin 38, 45+4, Ampadu 60, Stach 90+11 - Devenny 90+2).

Mistrzowska precyzja. Królowa jest jedna

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

**Nikoła Domowicz i Domini-
ka Piwkowska zajęły dzie-
wiałe miejsce w rywalizacji
dwójek w zawodach Pucha-
ru Świata w saneczkarstwie,
które odbywają się w amery-
kańskim Lake Placid.**

W tej samej konkurencji, tyle że wśród mężczyzn, Wojciech Chmielewski i Michał Gancarczyk uplasowali się na 16. pozycji.

Najlepsze w gronie pań okazały się Austriaczki Selina Egle i Lara Michaela Kipp - aktualne liderki klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Po dwóch przejazdach wyprzedziły o 0.284 sekundy Niemki Dajanę Eitberger i Magdalenę Matschinę, a o 0.809 sekundy Amerykanki Chevonne Forgan i Sophie Kirkby.

Nikoła Domowicz i Domini-
ka Piwkowska straciły do triumfatorek 2.287 se-
kundy. W klasyfikacji Pucharu
Świata, Polki są siódme.

W rywalizacji męskich
dwójek zwyciężyli Ameryka-
nie Marcus Mueller i Ansel
Haugsjaa, wyprzedzając
o 0.058 sekundy Łotyszy Mar-
tinsa Botsa i Robertsa Plume,
a o 0.140 sekundy Austriaków
Yannicka Muellera i Armina
Frauschera.

Czwarte miejsce zajęli lide-
rzy Pucharu Świata, Niemcy
Toni Eggert i Florian Müller.

Chmielewski i Gancarczyk
byli gorsi od Amerykanów



FOT. EAST NEWS

Kibice snowboardu, coraz odważniej myślą o medalu olimpijskim Aleksandry Król-Walas

o 1.074 sekundy, a w klasyfika-
cji łącznej rozgrywek Pucharu
Świata plasują się na 12. pozyc-
ji.

Rywalizację w jedynkach
saneczkarzy wygrał utytułowa-
ny Niemiec Felix Loch i ob-
jął prowadzenie w klasyfikacji
generalnej.

Nieźla deska

W pierwszym w tym sezo-
nie slalomie równoległym za-
liczanym do Pucharu Świata,
który gościł w szwajcarskim
Davos, nie wystartowali nasi
najlepsi snowboardziści -
Aleksandra Król-Walas i Oskar
Kwiatkowski. Wygrali Wło-
szka Elisa Caffont i Austriak
Arvid Auner.

Przypomnijmy, że w mi-
niony czwartek, Aleksandra
Król-Walas zajęła drugie miej-
sce w slalomie gigantcie rów-
noległym Pucharu Świata we
włoskiej Carezzie. W finale
przegrała z Austriaczką Sabine
Payer.

Ciut ciut

Podczas mistrzostw Polski
w pływaniu na krótkim base-
nie, Jan Kałusowski (MKS
Trójka Łódź) uzyskał w Szczec-
cinie na 50 metrów stylem
klasycznym czas 26.15.
Do własnego rekordu kraju za-
brakło mu zaledwie 0.05 se-
kund...

Joanna Kil zajęła 21. miejsce
w zawodach Pucharu Świata

w kombinacji norweskiej
w austriackim Ramsau. Naj-
lepsza była Norweżka Ida Ma-
rie Hagen.

Polkaskoczyła 74,5 metra,
co dało jej 30. miejsce. W biegu
spisała się jednak dużo lepiej,
miała 11. czas, a metę osią-
gnęła jako 21., ze stratą 3:42.4
do zwyciężczyni.

Trzeba mieć oko

Krzysztof Ratajski jest już
w 3. rundzie mistrzostw
świata w darcie (pula nagród:
5 000 000 funtów czyli ok. 24
000 000 złotych), które trady-
cyjnie odbywają się w znanym
londyńskim obiekcie „Alexan-
dra Palace”. Tym samym,
na konto Polaka wpłynęło już

35 000 funtów, tj. ponad 167
000 złotych.

Ratajski powtórzył wynik
sprzed pięciu lat, gdy pisał hi-
storię polskiego darta. Teraz
najprawdopodobniej czeka go
pojedynek z największym
gwiazdorem dyscypliny
Gerwynem Pricem.

Golfistka Dorota Zalewska
triumfowała w marokańskim
Marakeszu turnieju „Q-School
Ladies European Tour”. Tym
samym, Polka zdobyła pełną
kartę na sezon 2026 w pierw-
szej zawodowej lidze Starego
Kontynentu.

To także debiutanckie zwy-
cięstwo 26-latkę odkąd prze-
szła na zawodowstwo.

©P

Pawlak króluje, a Szpilka nokautuje w XTB KSW 113

Jacek Kmiecik
jacek.kmiecik@polskapress.pl

**Sobotnia gala XTB KSW 113
w łódzkiej Arenie obfitowała
w wiele ekscytujących walk,
które rozgrzały publiczność
do granic wytrzymałości.**

Powracający po przerwie Paweł
Pawlak (25-4-1) w co-main even-
cie gali zmierzył się z Francuzem
Laïdą Zerhounim (15-10, 1 N/C)
o pas wagi średniej. Mistrz nie-
mal przez całą walkę pokazywał
dominację nad pretendentem,
który w ostatniej piątej rundzie,
aby myśleć o zwycięstwie mu-
siał zaryzykować. Zdołał spro-
wadzić Pawlaka do parteru, ale
przedstawiciel Oktopusu Łódź
wykorzystał chwilę nieuwagi
rozjuszonego „Bulldozera” i zła-
pał dźwignię na kolano dopro-
wadzając Francuza do odklepa-
nia. Pawlak obronił pas katego-
rii średniej po raz trzeci.

Artur Szpilka (5-1) znokauto-
wał kombinacją prawego sierpa
z lewym krzyżowym Czecha Mi-
chała Martinka (12-7) w 2. run-
dzie ostrej jatki, udowadniając,
że jako były pretendent do bok-
serskiego pasa WBC, świetnie
rozwiązują się jako wojownik MMA.

W walce wieczoru mistrz
wagi półśredniej Adrian Barto-
siński (17-1) po raz 4. obronił ty-
tuł, po trudnym boju, pokonując
Czeczeńca Muslima Tulsajewa
(14-4) przez techniczny nokaut 4
sekundy przed końcem 3. rundy.
W wadze średniej Damian Jani-
kowski (10-9) poniósł czwartą
z rzędu, rozbitą w pył przez Mi-
chała Michalskiego (14-5).

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

REKLAMA 0011247910

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

WORK CENTRE (KRAZ 7098) -
Praca w Holandii (od zaraz)! Co
tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54,
533-155-868, 533-966-678,
519-138-005, 533-111-037,
690-405-016 www.workcentre.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy koło Wadowic -
tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.**

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk **strona
Kobiet**

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Krzyżówka panoramiczna

osesek kuzyna wrony		stopa lub metr	instrument dęty	węglowodory nasycone	drzewo iglaste	prze-groda w cerkwi	balowa w pałacu	powoła, sufit
krytyk, recenzent	breja, pulpa							
warszawskie muzeum								
		5		nie-sforny syn Dedala			7	paliwo do lamp
czeska metropolia				ateński mąż stanu				
duński złoty			8		rodzaj zapiecia przy kurtce			
				orzechowa do tortu		parzona po turecku	pan w kon-tuszu	
morskie ssaki	tańco-wała z nitką	wirująca zabawka, fryga	stolica Omanu	4				
			11		naczynie kwe-starza		10	
część łuku		uposa-żenie majora	osprzęt w łazience	renoma, rozgłos				żona Miesz-ka I
wędkarska siatka	12	twarda na żółwiu		3	George, uko-chana Chopina			
				Uśmiechnij się! Rozmawiają dwie sąsiadki: – Ten Carreras był wspaniały! Cudowny głos! – E... tam, prze-reklamowany. – A słuchała go pani? – Och nie, ... 				2
tajne sprzy-siężenie	wolno-mularz	Zygmunt III ...	1					
pasterz z Azji auto z Japonii								
mgła nad bagnem artre-tyzm		9	6					
			żona Hefaj-stosa					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) niemiecki producent sprzętu sportowego (6).
- B) główna postać filmu (7).
- C) epopeja Władysława Reymonta (6).
- D) drobny cukierek owocowy z rulonika (5).
- E) klasztor pustelników (4).
- F) nóż noszony przez harcerzy (5).
- G) mowa Arystotelesa (5).
- H) przepowiednie stawiane przez astrologa (9).
- I) polska farmaceutka i przedsiębiorca (5,4).
- J) wzór z drobnymi skosami na jesionce (7).
- K) szybki żaglowiec rejoy z XIX w. (6).
- L) amerykańska piosenkarka i aktorka („Dom Gucci”) (4,4).

[illegible]

- | | |
|--|--|
| Ł) głośny odgłos, stukot (5). | z rakiem pustelnikiem (8). |
| M) cudowny pokarm dla Izraelitów na pustyni (5). | T) odgłowiona i wypatroszona ryba (6). |
| N) miękki, ciągliwy metal (4). | U) skutek zaniedbania, niedopatrzenie w czymś (5). |
| O) dwa ..., zespołowa gra w piłkę (5). | W) mechanizm zegara (4). |
| P) postępowanie prowadzone przez sąd (6). | Z) „... dezerterów”, polska komedia (5). |
| R) ukochany Ludmiły (6). | Ż) afrykańska papuga popiełata (4). |
| S) współistnienie ukwiału | |

Krzyżówka z hasłem

	1		2		3		4	 19	5	 12	6
7	 7		 9				 20				
		 17				 8			 3		
9			 4		 23						 1
						 10	11				
12		 16	 5			 13					
			 14	 14		 10			 21	15	
16		 17		18				 6			
			 19		 18	 15				 2	
20			 1								
 24					 22	 21			 11		
22											 8

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

Poziomo:

- 3) młoda krasula,
- 7) rodzaj linii,
- 8) zupa na zakwasie,
- 9) grzyb jadalny na pniu drzewa, bedłka ostrygowata,
- 10) hiszpański burmistrz,
- 12) szkatułka na biżuterię,
- 14) niewielkie stworzenie,
- 16) pisak w piórniku,
- 19) autor zdjęć do filmu,
- 20) pokój w Hiltonie,
- 21) małe pomieszczenie,
- 22) niecka otoczona górami.

Pionowo:

- 1) Gdańska lub Pucka,
- 2) ufność, wiara,
- 3) Jerzy, scenarzysta („Dom”),
- 4) wierzchew lub chochla,
- 5) sądowa decyzja,
- 6) kraina marzeń lub wiecznej
szczęśliwości,
- 11) właściwe imię Halamy,
- 12) domowe ognisko,
- 13) antonim sybarytki,
- 15) kończy zdanie,
- 17) chaos, zamieszanie,
- 18) dodatkowe lekcje.

Diagram illustrating a panoramic carousel (WIRÓWKA PANORAMICZNA) with 12 items arranged in a circle, connected by arrows indicating a clockwise flow:

- dramat Wyspiańskiego
- meander rzeczny
- pilotuje awionetkę
- Roman, polski pisarz
- przystań arki Noego
- Artur, aktor z „Rancza”
- arabska opończa z kapturem
- szwajcarski land
- dawna nazwa Japonii
- np. „Latar-nik”
- WIRÓWKA PANORAMICZNA** (center)
- np. „Latar-nik”

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu Jean-Luc Godarda.

Duet jolek

The image shows two crossword puzzle grids. The left grid has the following letters and numbers: 11 (top left), J (row 2, col 3), O (row 3, col 4), H (row 4, col 5), N (row 5, col 6), 6 (row 3, col 6), 9 (row 3, col 3), 7 (row 4, col 6), 4 (row 6, col 4), and 3 (row 6, col 5). The right grid has the following letters and numbers: W (row 2, col 3), I (row 3, col 4), C (row 4, col 5), K (row 5, col 6), 8 (row 2, col 3), 10 (row 4, col 3), 2 (row 4, col 5), and 5 (row 6, col 5). Some cells are shaded grey.

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11, tworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- warzywo bogate w karoten
- faworyt w gonitwie
- przodek, pradziad
- imię papieża
- osierocony syn rybaka
- z serialu Bohdana Poręby
- bufon, zarozumialec
- Telly, filmowy Kojak
- mieszkańcy wawelskiego grodu
- nakrycie głowy malucha
- uroczyste odprowadzanie mszy
- koniec dnia roboczego
- setna część całości

Logogryf

1						
2						
3						
4						
5						

**Litery w polach z kropką,
czytane rzędami, utworzą
rozwiązanie: tytuł baletu.**

- 1) mleczny, twardy cukierek,
- 2) kraje Bliskiego Wschodu,
- 3) zimowy pojazd na płozach,
- 4) ... Krupa, kierowca wyścigowy,
- 5) Bohdan ... Chmielnicki, hetman.

Szyfr

1				16	
11	8	9	12	6	14
15				17	
10	7	5	13	3	4
2					

Litery z pól od 1 do 17
utworzą rozwiązanie: imię i
nazwisko lekkoatletki.

Poziomo:

- 11) naprawiane przez szewca,
10) wachmistrz z „Czterech
pancernych”.

Pionowo:

- 1) potocznie o trzeciej zmianie,
16) waluta Mjanmy.

Krzyżówka

1		2		3	
4					
5					1
6					

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4) francuski... to pieszczoch,
5) francuskie dla cukiernika,
6) francuskie w menu.

Pionowo:

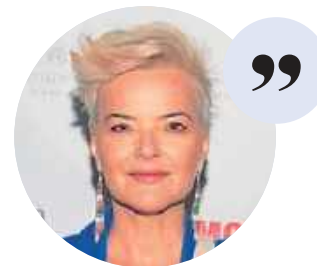
- 2) Indianka z plemienia Winnetou,
- 3) choroba zakaźna, tężec,
- 4) krzesło do noszenia władcy.

Rozwiązania

Maż mi zanucił: **krzyżówka z hasłem**: Morze kłamstwa jest **piyktykde**; **wirówka panoramicz-na**: "Szałony Piotruś"; **krzyżów-ka A-Z**: kategoria; **duet jolek**: "Keanu Reeves; **logogryf**: "Kro-ewski błazen"; **sztyf**: Natalia Bukkowska; **klucz**:

Bardzo bym chciała mieć żonę, ale nie jest mi dane — Monika Richardson w Kozaczku

Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 196

Aleksander Milwi-Baron miał dużo sprzątań

Muzyk zrelacjonował ostatnio na Instagramie nieprzespaną noc. Okazało się, jego syn Leonard bardzo źle się poczuł. „Byliśmy sami i nie widziałem go jeszcze tak źle czującego się, nigdy. Nie przespaliśmy praktycznie dłużej niż godzinę. Dużo było przygód, dużo było bólu i dużo było sprzątań” – napisał Baron.



Green Book TVN, 20:55

Wybitny muzyk jazzowy pochodzenia afroamerykańskiego zatrudnia jako szofera byłego bramkarza z nowojorskiego klubu i razem wyruszają w trasę koncertową. Wyprawa na głębokie południe USA da początek niewiarygodnej przyjaźni, która połączy dwa zupełnie różne światy.

Sekrety Biblii Fokus TV, 21:00

Od wieków inspirowa miliardy wierzących ludzi. Twórcy programu zgłębiają różne jej znaczenia, interpretacje, redakcje i tłumaczenia. Starają się odpowiedzieć na wiele kontrowersyjnych pytań związanych na przykład z prawdziwością albo brakiem niektórych ksiąg.

Jan Englert. Spróbuj jeszcze raz pofrunąć TVP 1, 21:40

Zagrał ponad sto pięćdziesiąt ról teatralnych, przeszło sto filmowych i ponad dwieście telewizyjnych. Jest także reżyserem, był dyrektorem artystycznym Teatru Narodowego w Warszawie. Portret artysty przez pryzmat własnych doświadczeń i oczami najbliższych.

Nędznicy Epic Drama, 23:05

Najnowsza adaptacja powieści Victora Hugo z udziałem m.in. Dominica Westa, Lily Collins i Olivii Colman. To ponadczasowa opowieść o miłości, niesprawiedliwości i odkupieniu osadzona we Francji początku XIX w.



Poziomo:

- 1) niewielka, zapomniana miejscowość,
- 6) biała plama z sierści na czole konia,
- 10) żądany przez porywacza,
- 11) spis ilości towarów znajdujących się w sklepie,
- 12) pomocnicze wyposażenie,
- 13) karczma z wiersza „Pani Twardowska”,
- 15) wielki sklep z wózkami,
- 19) turystyczny kajak lub rower o ruchomym szkieletcie,
- 23) browar w pobliżu Brzeska,
- 25) funkcja trygonometryczna,
- 26) kosmetyk o działaniu regenerującym,
- 27) ryba gotowa do rozrodu,
- 28) młoda, nielotna kaczka,
- 32) ... Freeman, aktor z filmu „Siedem”,
- 35) bardzo krótki odcinek czasu, mgnienie oka,
- 36) hurtowy lub detaliczny,
- 37) towarzyszy przeziębieniu,
- 38) drapieżny kot z Syberii,
- 39) myśl wyznaczająca cel,
- 40) wigilijny upominek,
- 41) sieć rybacka ciągniona za statkiem.

Pionowo:

- 2) Jerozolimskie w naszej stolicy,
- 3) dokuczliwe pieczenie w przeliku,
- 4) szczególnie sposób żywienia,
- 5) typek spod ciemnej gwiazdy,
- 6) niechciana poczta internetowa,
- 7) rasowy wierzchowiec,



- 8) choroba płuc, dychawica,
- 9) urząd podległy biskupowi,
- 14) przeciwieństwo dobra,
- 15) podłużny pęczek wełny,
- 16) wełniana kurtka góralska,
- 17) ryba z nadbałtyckich jezior,
- 18) budowany na rzece Kwai,
- 19) baśniowy wielogłowy stwór,
- 20) mebel w sypialni,
- 21) pionowy wyciąg szybowy,
- 22) bawi cyrkową publiczność,

- 24) tarcza dla strzelca,
- 29) ... Pietraszak, aktor z filmu „Czarne chmury”,
- 30) Franciszek, filmowy Jańcio Wodnik,
- 31) alfabetyczny lub rzeczowy w bibliotece,
- 32) tytuł hinduskich przywódców duchowych,
- 33) odstępca od wiary, heretyk,
- 34) Południowa z Argentyną.

ROZWIĄZANIE NR 195



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwania dodadzą Ci energii, a spokój pomoże uniknąć konfliktów. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to uczciwie...

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość popłaci, a drobna przyjemność poprawi humor. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą inspirację, unikaj plotek, bo horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczerowość zbuduje ważne porozumienie.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy wysuną się na plan pierwszy, a wsparcie bliskich doda Ci siłę i pewności. Horoskop dzienny zapowiada, że dużo osiągniesz.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi, ale warto też słuchać innych. Horoskop na dziś mówi, że wszyscy na tym dobrze wyjdą.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę, skupienie i konkretne efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi działać bez pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga emocji będzie kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pozwoli zachować harmonię w relacjach z innymi osobami.

Panna (23.08 - 22.09)

Intensywne emocje mogą zaskoczyć. Horoskop na dziś to wskazówka, by je nazwać i odzyskać dzięki temu kontrolę nad sytuacją.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć poszukiwania przygód wzrośnie. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że planowanie pomoże uniknąć chaosu i zwiększy satysfakcję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja pchnie Cię do działania, lecz pamiętaj, że odpowiedź jest konieczna, by utrzymać tempo. Horoskop dzienny radzi dbać o siebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nieszablonowe pomysły znajdą odbiorców. Horoskop na dziś zapowiada, że współpraca z innymi osobami przyniesie niespodzianki. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że Twoje inicjatywy będą dobrze przyjmowane.

AKCJA CHARYTATYWNA

0711434824



naszemiasto.

wydanie bezpłatne | **grudzień 2025**

Wesołych Świąt

REKLAMA

0011448297

Readycar

**WARSZTAT
SAMOCHODOWY**

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

AUTO SERWIS - STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Hamulce

Zawieszenie

Opony

Rozrząd

Badania
techniczne

Mechanika
pojazdowa

Geometria
kół 3D

Diagnostyka
komputerowa

Serwis
klimatyzacji

Wymiana oleju
w silniku i skrzyni
automatycznej

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



Mieszkańcy i turyści chętnie odwiedzali największy świąteczny jarmark miejski

Szczeciński Jarmark Bożonarodzeniowy. Zapach grzańca unosił się nad miastem



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. SZCZECIN FLOATING GARDEN



FOT. SZCZECIN FLOATING GARDEN

W 85 domkach-stoiskach ustawionych na trzech placach w centrum miasta można było kupić wszystko, co jest potrzebne, by święta były udane – choć oczywiście świąteczną atmosferę trzeba już stworzyć samemu.

Na miejskich placach, od alei Kwiatowej (pl. Żołnierza) przez pl. Adamowicza do pl. Lotników migały kolorowe lampki, a w powietrzu unosił się zapach korzennych przypraw. Można tam było dostać pieczywo, wędliny i inne wigilijne potrawy, poza tym choinki, bombki, kolorowe lampki, ozdoby, stroiki oraz prezenty pod choinkę. W drewnianych domkach swoje wyroby prezentowali wystawcy z całej Polski.

Dla dzieci przygotowane były teatryki, występy artystyczne i warsztaty.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. SEBASTIAN WOŁOŚ

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

70-412 Szczecin
ul. Niepodległości 26/VI
tel. 500 324 451
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

BIURO REKLAMY

Monika Burchardt
monika.burchardt@polskapress.pl
tel. 500 324 451

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa
ul. Domaniewska 45
tel. 22 201 41 00

PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY

Zenon Nowak

DRUK

Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

MOBILNY WARSZTAT SAMOCHODOWY



- ✓ Demontaż urwanych i zapieczonych świec żarowych i zapłonowych oraz wtryskiwaczy
- ✓ Naprawa zerwanych gwintów świec iskrowych
- ✓ Naprawa gwintów w bloku silnika
- ✓ Rozwiercanie urwanych śrub i szpilek



Bezpłatny dojazd na terenie Szczecina!

 **516 126 117**

Szczeciński Jarmark Bożonarodzeniowy w ogólnopolskim rankingu

Klimat i ceny robią wrażenie

JARMARK ŚWIĄTECZNY

W rankingu Jarmarków Świątecznych 2025 Szczecin ma 39 punktów i znalazł się na 9 miejscu na 15 miast. Opisany został jako klimatyczny i świąteczny.

#ABS

Reporterzy „Faktu” i Onetu objechali 15 jarmarków w całej Polsce i ułożyli szczegółowy ranking - od cen jedzenia, przez komfort, po iluminacje. W tym zestawieniu Szczeciński Jarmark Bożonarodzeniowy zajął 9 miejsce, zbierając bardzo dobre noty za czystość, ale z dopiskiem, że... „ceny robią wrażenie”. Sprawdziliśmy więc krok po kroku, ile naprawdę kosztuje świąteczne jedzenie i słodkości w Szczecinie - i jak wypada to na tle innych miast.

Za ceny dostaje notę 5/10, za czystość aż 9/10, za komfort odwiedzających 8/10, ale za sanitariaty tylko 2/10, a za parking 3/10.

W opisie jarmarku reporterzy podkreślają, że jest on klimatyczny i bardzo świąteczny, jednak „ceny robią wrażenie, a „jedzenie kusi wyglądem, ale nie ceną”. Atrakcje takie jak Młyńskie Koło czy wenecką karuzelę uznano za dość popularne.

ILE ZAPŁACISZ ZA KLASYKI

NA SZCZECIŃSKIM JARMARKU? Na początek to, co najczęściej ląduje na jarmarkowych talerzach - konkretne ceny z tegorocznego Szczecińskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego.

- Pierogi - od 25 do 30 zł za porcję (5-6 sztuk).
- Bigos z podgrzybkami i kielbasą - 30 zł.
- Kielbasa z grilla - 35 zł.
- Grzaniec - 20 zł za kubek (wersja bezalkoholowa jest nieco tańsza).

Słodkości to jeden z magnesów szczecińskiego jarmarku - i jednocześnie kategoria, w której portfel szybko to czuje. Na stoiskach ze słodkościami zapłaciliśmy m.in.: za uroczne bezy od Hani Bezy w świątecznych kształtach pierniczków - 19 zł, a za klasyczne mini torciki bezowe, w świątecznych odsłonach smakowych i z dekoracjami - 27 zł za sztukę

Były też dekorowane pierniczki: choinki, laseczki, ludziki piernikowe w cenach od 20 do 30 zł, przy czym te największe i najbardziej ozdobne kosztowały 25-30 zł. Owoce w czekoladzie (mandarynki, borówki, winogrona, jabłka, gruszki) kosztowały 16 zł.

Dla porównania, na przykład w Katowicach, które w rankingu są na 2 miejscu, zanotowano: grzaniec 20 zł, pierogi 26 zł, kielbasa 28 zł i podsumowanie: „menu normalne, ceny też normalne”.

CHURROSOS NA WAGĘ ZŁOTA

„Bohaterem” cenowych dyskusji są churrosy. W Szczecinie też swoje kosztowały:

- porcja klasyczna - 6 sztuk, 20 zł,
- duża porcja - 8 sztuk, 24 zł,
- porcja rodzinna - 14 sztuk, 38 zł.

To wpisuje się w szerszy obraz z rankingu, gdzie churrosy w wielu miastach są jedną z droższych przekąsek. We Wrocławiu potrafią kosztować nawet do 55 zł!

LITEWSKIE SPECJAŁY I DZICZYŻNA

Na szczecińskim jarmarku stało stoisko z kuchnią litewską oraz dziczyżną. Tu ceny są podawane za 100 g lub kilogram:

- litewska kielbasa - 89 zł/kg,
- kielbasa z cielęciny - 14 zł/100 g,



Słodka strona Bożonarodzeniowego Jarmarku w Szczecinie słono kosztuje



Szczeciński Jarmark Bożonarodzeniowy w 10 najlepszych polskich jarmarków

- kabanos z dzika - 25 zł/100 g,
- kielbasa z dzika - 22 zł/100 gram.

To już zdecydowanie segment „specjałów” raczej na degustację. Jak Szczecin wypada na tle

innych miast? Z samego rankingu widać, że Szczecin ląduje w grupie droższych jarmarków, choć nie jest rekordzistą.

Wrocław, zwycięzca zestawienia, ma jedzenie, o którym reporterzy mówią, że ceny potrafią zaboląć: grzaniec 20 zł + 20 zł kaucji za kubek, churrosy do 55 zł, pierogi 31 zł, oscypek nawet 75 zł”.

Gdańsk (3 miejsce): bigos 30 zł, grzaniec 20 zł, chleb ze smalcem 12 zł, kielbasa 18 zł. Ceny uznano za wysokie, ale „nie szokujące”, przy dużej różnorodności jedzenia.

Warszawa, Stare Miasto - to już „liga lotniskowa”: zapiekanki 35-45 zł, churrosy do 35 zł, szaszłyk 60 zł.

Na tym tle Szczecin z pierogami za 25-30 zł, kielbasą za 35 zł, churrosami za 20-38 zł i bezami za 19-27 zł plasuje się wyraźnie powyżej „średniej krajowej”, ale poniżej najbardziej ekstremalnych cen z Krakowa Głównego Rynku czy części Warszawy.

„DROGO I TRUDNO ZAPARKOWAĆ”

Przy Szczecinie w rankingu pojawia się jeszcze jeden bardzo wyraźny minus: parkowanie. Reporterzy piszą wprost: „Największy minus to parkowanie - szansa na miejsce? Minimalna”. Niemniej, w samym centrum miasta, na placu Lotników, placu Adamowicza i Alei Kwiatowej zwykle i tak ruch jest duży, a liczba miejsc parkingowych ograniczona.

Dziesiątkę otwiera Warszawa i jarmark na Placu Defilad. A kto nas wyprzedził? Bydgoszcz na miejscu 8, jarmark w łódzkiej Manufakturze na miejscu 7, jarmark na poznańskich MTP na miejscu 6, Białystok na miejscu 5, znów poznański jarmark na Placu Wolności. A na podium znalazły się bożonarodzeniowe jarmarki z Gdańska, Katowic i Wrocławia.

REKLAMA

0011448998



Myjnia Sergii Detailing

ul. Europejska 17

500 095 491



Profesjonalna pielęgnacja Twojego samochodu!

- ◆ Detailing wnętrza ◆ Polerowanie lakieru ◆ Powłoka ceramiczna ◆ Odnowa lamp
- ◆ Woskowanie ◆ Przygotowanie auta do sprzedaży



REKLAMA

0011451495

STREFA LATAJĄCA

pole dance
aerial hoop
aerial hamak
akrobatyka

STREFA TANECZNA

break dance
dancehall
high heels
street dance
modern i jazz
taniec współczesny
zajęcia taneczne

STREFA CIAŁA I UMYSŁU

joga
joga dla dzieci
joga dla mam z dziećmi
pilates
kalistenika

ORGANIZUJEMY

urodziny
baby shower
eventy
półkolonie
zajęcia plastyczne

TWORZYMYSY WYJĄTKOWE CHWILE DLA
DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

MIEJSCE Z
SAMYMI
DOBRYMI
WIBRACJAMI

Wibracje art

odkryj nasz vibe
na instagramie



poznaj nas bliżej
na naszej stronie



📍 5 Lipca 46, Colosseum

szkolatanca.artwibracje@gmail.com tel: 510 030 255

Dzieci otrzymały korespondencję od samego Mikołaja

Żołnierze odwiedzili klinikę nowotworową i wręczyli dzieciom listy



Dzieci są pacjentami z chorobami nowotworowymi układu krwiotwórczego

LISTY OD ŚW. MIKOŁAJA

Żołnierze Wielonarodowego Korpusu Północ-Wschód przywieźli z Laponii listy od Św. Mikołaja. Przekazali je dzieciom z Kliniki pediatrii i hemato-onkologii.

#Leszek Wójcik

Do dzieci przyjechali żołnierze, którzy przywieźli z Laponii Certyfikaty Grzeczności. To gwarancja, że mali pacjenci znajdą pod choinką wymarzone prezenty. Skąd Mikołaj będzie wiedział, co im przywieźć?

Napisałaś już list do Św. Mikołaja?

- Tak - odpowiada krótko Asia, która w szczecińskim szpitalu przebywa już od miesiąca. - Poprosiłam go w nim o grę, którą się podłącza do telewizora. Ma dwie konsole z padami i 200 tys. gier. Na pewno dostanę.

Asia i Andrzej to dwójka bohaterów, którzy na pięknie

przystrojonym korytarzu kliniki przywitali specjalnych gości - żołnierzy, którzy przyjechali do dzieci prosto od Św. Mikołaja.

- Jesteśmy żołnierzami wsparcia Wielonarodowego Korpusu Północ-Wschód - przedstawia się st. sierż. Łukasz Agaś, organizator akcji „Listy do Św. Mikołaja” prowadzonej pod patronatem MON. - Korpus od lat współpracuje z klinikami pediatrycznymi. W czasie jednej z naszych wizyt padło hasło, że skoro patronem tej kliniki jest Św. Mikołaj, trzeba to wykorzystać.

Wymyśleli. Zebrali 1500 listów napisanych do Św. Mikołaja przez dzieci z oddziałów onkologicznych i hematologicznych z całego kraju, ośrodków opiekuńczo-wychowawczych, a także Polonii w Rumunii i pojechali do Rovaniemi, miasta w północnej Finlandii w pobliżu północnego koła podbiegunowego - siedziby Mikołaja.

- Co ciekawe, nie zawsze prosili o rzeczy materialne - twierdzi Łukasz Agaś. - Najczęściej chodziło im o zdrowie i możliwość spędzenia świąt z rodziną. I, by wszystkie dzieci wyzdrowiały. Niesamowicie.

Jak podkreślają organizatorzy, wisienką na torcie są jednak dla nich spotkania z dziećmi. - Widzieliśmy już chore dzieci, które uśmiechnęły się po raz pierwszy od lat. To jest piękne. To nas buduje.

Żołnierze przywieźli Certyfikaty Grzeczności.

- I karteczki z kodem QR, dzięki któremu można zobaczyć nasz pobyt w Laponii i usłyszeć życzenia od bliskich im osób - podkreśla szer. Aleksandra Kubisiak. - A co najważniejsze, mamy odpowiedzi na wszystkie listy.

- Naszą misją jest spełnienie najszybszych marzeń tych małych bohaterów. Dlatego oprócz listów przywieźliśmy także drobne upominki - mówi Aleksandra Kubisiak.

Był barszcz z uszkami, choinka, Mikołaj i prezenty

Święty Mikołaj odwiedził podopiecznych szczecińskiej „Iskierki”



Spotkanie wigilijne to magiczny czas, pełny uśmiechu i ciepłych rozmów

WIGILIA

Przedświąteczna Wigilia dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną odbyła się w restauracji „Ogród” przy ul. Jagiellońskiej w Szczecinie.

#Leszek Wójcik

- Na przedświąteczne spotkanie zaprosiliśmy dzieci i ich rodziców - mówi Marzanna Kuszynska, przewodnicząca Koła Rodziców Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „Iskierka” przy Towarzystwie Przyjaciół Dzieci. - Zorganizowaliśmy je wspólnie ze Stowarzyszeniem „Iskierka”.

Z tej okazji w największej sali lokalu przy ul. Jagiellońskiej ustawiony został wielki stół, przy którym usiadło trzydzieścioro dzieci.

- Mamy tu całe spektrum wiekowe, od malutkich dwulatków po całkiem dorosłych, nawet 30-letnich podopiecz-

nych - tłumaczy Marzanna Kuszynska. - My mówimy o nich dzieci, bo to są nasze dzieci - chociaż już od dawna pełnoletnie.

Na Wigilię przyszła m.in. Bernadetta.

- Przyszłam, żeby się zobać przyjacielami. Jest też Robin, mój chłopak, który już zażądał mi miejsce i na mnie czeka.

W tym roku przyjdzie do Ciebie Św. Mikołaj?

- Mikołaj na pewno przyjdzie. I liczę na prezent. Bardzo bym chciała coś dostać.

Masz jakieś marzenie? Co byś chciała dostać od Mikołaja?

- Nie wiem. To ma być niespodzianka. Tak jest najlepiej.

Dzieci z Iskierki spotykają się na Wigiliu co roku już od kilkunastu lat.

- Staramy się celebrować takie święta, by rodzice, którzy przychodzą do nas w jakimś kryzysie, z doświadczeniami, mogli doświadczyć wspólnoty, wsparcia - twierdzi nasza rozmówczyni.

- Bo mimo trudnych okoliczności, potrafimy się cieszyć, świętować i być razem.

W spotkaniu biorą udział rodzice, którzy byli ze swoimi dziećmi dwadzieścia lat temu i są tacy, którzy przyszli po raz pierwszy.

- Mamy więc taką sytuację, że są rodzice młodszych dzieci w wieku niektórych naszych podopiecznych.

Restauracja przygotowała tradycyjne potrawy: barszcz z uszkami, pierogi, rybę po grecku, śledzie... A na koniec podane zostało przygotowane przez rodziców ciasto i inne słodkości.

- Ale nie tylko jemy - zapewnia przewodnicząca Koła „Iskierka”. Teatr La Fayette przygotował przedstawienie pt.: „Mikołaj święty wiezie prezenty”. I rzeczywiście prezenty się pojawiły. Były one punktem kulminacyjnym przedstawienia. Jak co roku, uczestnicy Wigilii wspólnie śpiewali tradycyjne kolędy.

REKLAMA

0011450204

ZAKŁAD KAMIENIARSKI
LASTRICO

Jan Fietek

**Oferuje: • blaty kuchenne • blaty łazienkowe
• parapety • schody • kominki • elewacje nagrobki**
od pomiaru aż po montaż

ul. Jasienicka 23, Police • tel. 695 899 897, 91 424 13 54 • www.lastrico.pl
e-mail: info@lastrico.pl • [f](https://www.facebook.com/ZakladKamieniarskiLASTRICO) / Zakład Kamieniarski „LASTRICO”

Wesołych
Świąt



BLATY
KUCHENNE
ZAMÓWIONE
W STYCZNIU

10%
TANIEJ



REKLAMA

0011439312

KRD

HALIŃSKI

Naprawimy wszystko prócz złamanych serc!



- WYMIANA OLEJU
- NAPRAWA ZAWIESZENIA
- NAPRAWA HAMULCÓW
- WYMIANA TŁUMIKA
- WYMIANA ROZRZĄDU
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- KLIMATYZACJA SAMOCHODOWA
- GEOMETRIA KÓŁ
- NAPRAWA ROZRUSZNIKA
- ELEKTRYKA POJAZDOWA
- NAPRAWA SILNIKÓW
- NAPRAWA POJAZDÓW HYBRYDOWYCH
- NAPRAWA POJAZDÓW ELEKTRYCZNYCH
- PRZEGŁĄDY OKRESOWE



Wesołych świąt

ul. Olsztyńska 14, 71-042 Szczecin
tel. +48 91 483 25 28
+48 504 614 760

krdhalinski@wp.pl
www.krdhalinski.pl

Świąteczny kiermasz w Urzędzie Wojewódzkim w Szczecinie to już tradycja

Wyjątkowi twórcy oraz wyjątkowe dzieła

KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

Świąteczne ozdoby, wyjątkowe rękodzieło i serdeczna atmosfera towarzyszyły bożonarodzeniowemu kiermaszowi, który odbył się w Urzędzie Wojewódzkim.

#Marcin Siemlak

W kiermaszu uczestniczyli mieszkańcy oraz podopieczni dziennych domów pomocy społecznej z całego województwa, którzy przygotowali własnoręcznie wykonane stroiki, wieńce, ozdoby choinkowe, świece, biżuterię, kartki świąteczne i wiele innych przedmiotów.

- Kiermasz świąteczny jest organizowany w naszym urzędzie od lat i stał się już wyjątkową tradycją - mówi woje-

woda zachodniopomorski Adam Rudawski.

- Nie jest on tak duży i urozmaicony jak te organizowane przez samorządy, ale na pewno jest niezwykły ze względu na wyjątkowych wystawców. Swoje dzieła prezentują u nas mieszkańcy i podopieczni domów pomocy społecznej. To bardzo uzdolnione osoby, które mogą nie tylko zaprezentować swoje wyjątkowe dzieła, ale mają też okazję do integracji, rozmowy, uśmiechu i ciekawej aktywności.

Podczas kiermaszu odwiedzający mogli nie tylko zrobić świąteczne zakupy, ale także porozmawiać z twórcami i poznać historie stojące za poszczególnymi pracami. Wiele z nich powstaje w ramach terapii zajęciowej, która dla uczestników jest formą rozwijania ta-



Można było kupić ręcznie wykonane stroiki, kartki, świece i inne ozdoby

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

lentów, a niekiedy także sposobem na przełamywanie barier w kontaktach z innymi.

W tegorocznej edycji swoje prace zaprezentowali przedstawiciele kilkunastu placówek,

w tym m.in. domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy oraz orga-

nizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami:

- Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie,
- ŚDS w Reczu,
- ŚDS w Drawnie,
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Tanowie,
- DPS przy ul. Romera,
- DDPS przy ul. Potulickiej,
- DDPS przy ul. Łukasiewicza,
- DDPS przy ul. Ściegienego,
- DDPS przy ul. Krasin-skiego,
- DDPS przy ul. Królowej Jadwigi,
- DPS przy ul. Broniszewskiego,
- Szczecińskie Stowarzyszenie „Złoty Wiek”.
- Krajowe Towarzystwo Autyzmu w Szczecinie.

Świątecznie i kolorowo. Choinka rozświetliła Plac Armii Krajowej

CHOINKA

Świąteczny blask w centrum miasta. Ponad 16-metrowa choinka jest największą ozdobą świątecznej aranżacji placu Armii Krajowej w Szczecinie.

#Marek Jaszczyński

Zupełnie nowe drzewko stało się najbardziej okazałą dekoracją, jaka kiedykolwiek pojawiła się w tym miejscu.

Nowa choinka zastąpiła wysłużoną, 18-letnią konstrukcję, która ze względu na pogarszający się stan techniczny nie nadawała się już do dalszego użytkowania.

Na nowym drzewku, o wysokości 16,3 metra, zawisło aż 36 500 punktów świetlnych oraz złote i czerwone bombki, świetlne ozdoby piernikowe

i czerwono-białe zawieszki w kształcie charakterystycznych cukrowych lasek. Całość zwieńczyła trójwymiarowa gwiazda LED o średnicy około 1,5 metra. Zgodnie z założeniami drzewko miało być wykorzystywane przez co najmniej 10 lat. Bożonarodzeniowa choinka rozbliła 6 grudnia.

Choinka rozbliła również na Dużym Dziedzińcu Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. Ogromna, 12-metrowa, choinka rozbliła tysiącem światełek, wprowadzając mieszkańców w świąteczny nastrój. Jak co roku towarzyszy jej ponad 30 mniejszych drzewek, przekazanych przez Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych w Szczecinie, pochodzących z Nadleśnictwa Kliniska.

Wielkie odpalenie światełek



Plac Armii Krajowej ozdobiony gigantyczną choinką

FOT. SZCZECIN FLOATING GARDEN

również odbyło się 6 grudnia. Nie zabrakło prz tym muzycz-

nych atrakcji - mieszkańcy i turyści wspólnie kołędowali z Ze-

społem Pieśni i Tańca „Szczecinianie”, jedną z najbardziej uty-

tułowanych grup regionu. Ich występ wzmocnił świąteczną atmosferę.

Zamek rozświetliły również imponujące iluminacje - wirujące płatki śniegu, świetlne kurtyny, latarnie z koronami oraz niezwykle projekcja na Wieży Dzwonów, gdzie krążył Mikołaj ze swoim zaprzęgiem reniferów.

Wydarzenie było przedsmakiem zamkowego Jarmarku Bożonarodzeniowego, który odbywał się od 6 do 14 grudnia. W programie były m.in. koncerty, spektakle, parada z Królową Śniegu, zagroda reniferów, rzeźby lodowe, spotkania ze Świętym Mikołajem, pokazy Gwardii Gryfa oraz atrakcje dla najmłodszych. Nie zabrakło również regionalnych przysmaków, rękodzieła i świątecznych ozdób. Wystawcy zapraszają również o tej porze za rok!

REKLAMA

0011442786

ROTAL

ZAKŁAD OGRZEWANIA ALTERNATYWNEGO

tanie ogrzewanie
przyjemne ciepło
10 lat gwarancji
40 lat na rynku

ciepły
PROMIENNIK
podczewieni

Wesołych Świąt

ul. Bolesława Chrobrego 38 • 73-108 Kobylanka k. Szczecina • pn.-pt. 8-16 • tel. 786-937-949, 690-562-455 • e-mail: office@rotal.pl • www.rotal.pl

REKLAMA

0011443481

promocje dla kupujących

VW Audi Skoda Seat OPEL Fiat IVECO

oraz pozostałe europejskie, japońskie i koreańskie

CZĘŚCI

CARWIT

W OFERCIE:

- CHŁODNICE WODY I KLIMATYZACJI DO WSZYSTKICH MAREK,
- ELEKTRYCZNE POMPY PALIWA,
- SPINKI, PRZEGUBY I PÓŁOSIE NAPĘDOWE

Nowość w ofercie

- oleje firm Valvoline, Motul

SZCZECIN, ks. Witolda 7

tel.: 91 432 51 80, 500 048 500,

tel./fax: 91 484 42 77

e-mail: kontakt@carwit.pl

Akumulatory promocja



Wesołych Świąt

i pomyślności w Nowym Roku!

MOTUL



REKLAMA

0011441243

Zawsze aktualne kolekcje!

Saranti



Men's Style

Laureaci plebiscytów

2024 **Nasze DOBRE**
Z POMORZA



MISTRZOWIE
Ślubu i Wesela
2023

SALON Z ODDZIEŻĄ MĘSKĄ:

- garnitury • koszule
- marynarki • spodnie • obuwie • pasmanteria
- krawaty • muszki • bielizna • czapki • szale
- spinki • piżamy • perfumy

GRYFICE - UL. KS. STANISŁAWA RUTA 93 • ZADZWOŃ: ☎ 505 962 300

Święta w nowym stylu, czyli jarmark bez limitu

Tłumy turystów i magia świąt na jarmarkach w Berlinie



JARMARKI W BERLINIE

Adwent to w Niemczech czas bożonarodzeniowych kiermaszów, czyli Weihnachtsmarkts. Są to olbrzymie imprezy, odbywające się w wielu miastach.

#ŁS

Można na nich nabyć wszystkie niezbędne świąteczne dekoracje, kalendarze adwentowe, ozdoby choinkowe.

Wielu mieszkańców Szczecina oraz okolic wybiera się tam, aby miłe spędzić przedświąteczny czas.

Podobnie jak przed laty i tym razem do dyspozycji mieszkańców Berlina oraz turystów jest ponad kilkadziesiąt jarmarków, a każdy z nich ma własną niepowtarzalną atmosferę.

Wśród najczęściej wymienianych świątecznych imprez w Berlinie znajdują się:

- bożonarodzeniowy jarmark kultury na Wilmersdorfer StraÙe,

- Berlińskie Boże Narodzenie przed Czerwonym Ratuszem,

- Wielki Berliński Weihnachtsmarkt, który ciągnie się od Alexanderstraße do Alexanderplatz,

- „Zimowy świat na Potsdamer Platz” z torem saneczkowym, lodowiskiem na Alexanderplatz.

JARMARK ŚWIĄTECZNY W WERSJI ALL-INCLUSIVE

W Berlinie powstał pierwszy jarmark bożonarodzeniowy w wersji all-inclusive. Niemieckie miasta słyną ze świątecznego klimatu, zapachu grzanego wina i świątecznych ozdób, ale w tym roku Berlin poszedł o krok dalej. Na jarmarku Weihnachten an der Spree można poczuć magię świąt w prawdziwym stylu all-inclusive. Co to oznacza?

Trzeba zapłacić tylko raz i można korzystać ile się chce.

Organizatorzy oferują specjalne bilety, w których zawiera się wszystko: od pysznych dań, przez napoje, aż po atrakcje rozrywkowe. Wystarczy jeden zakup online, by przez kilka godzin rozkoszować się atmosferą świąt bez stresu o rachunek.

W ramach biletu można też skorzystać z dostępnych na miejscu atrakcji, takich jak gry i strefy relaksu z widokiem na rzekę Szprewę i most Oberbaum. To idealna opcja na wieczór w gronie przyjaciół, romantyczną randkę lub rodzinne spotkanie w wyjątkowej atmosferze.

Najtańsze bilety zaczynają się już od 29,90 euro (ok. 126 zł). To mniej, niż często wydaje się na jedną wizytę na tradycyjnym jarmarku w Polsce.

Jarmark Weihnachten an der Spree działa od 17 listopada do 30 grudnia, codziennie w godzinach 17:00-22:00.

Zbierane są koce, jedzenie, reczniki, kartki świąteczne

To już 15 lat Paczki dla Bohatera. Wyjątkowe spotkanie w „13 Muzach”

PACZKA DLA BOHATERA

- A zaczęło się od czterech paczek - wspominał Tomasz Sawicki, organizator akcji. Jubileuszowe spotkanie uświetnił koncert zespołu Golden Star.

#Mariusz Parkitny

30 listopada po południu w Domu Kultury 13 Muz odbyło się spotkanie z okazji 15-lecia Stowarzyszenia Paczki dla Bohatera, które organizuje akcję Paczka Dla Bohaterów. Organizacja „non profit” przekazuje weteranom 100% zbieranych środków.

- To już 15 lat... Paczka dla Bohatera kolejny rok za nami w służbie dla naszych Bohaterów kolejne akcje, kolejne dobro dzięki wspaniałym wolontariuszom i darczyńcom. Dziękuję Ci Boże za te lata, dziękuję Wam kochanym weteranom i kombatantom, którzy są z nami całym sercem, pamięta-

jąc o tych którzy nas opuścili, ale wierzę z całych sił, że tam na górze mamy tak wspaniałe lobby bez którego nie byłoby tych cudów. Dziękuję Wam drodzy koordynatorzy i wolontariusze za Wasze dobro i wiarę w naszą misję - mówił podczas spotkania Tomasz Sawicki

- Zaczęło się od tego, że pani Danusia (ppłk Danuta Szykshian-Ossowska z d. Janiczak, łączniczka o pseudonimie „Sarenka” wileńskiej AK) powiedziała, że może bym dostarczył cztery paczki dla weteranów. Oczywiście podała mi adresy kilkudziesięciu z nich. I tak to poszło dzięki wielu ludziom dobrej woli - mówi Sawicki.

- Tak jak w latach poprzednich chcemy w ten sposób choć trochę pomóc kombatantom i weteranom, poprzez paczki świąteczne, ale też same odwiedziny i spotkanie świąteczne z Nimi. Z doświadczenia wiemy, że taka pamięć i pomoc z Waszej i naszej strony jest dla Nich niezmiernie ważna

i potrzebna, a radość jaką sprawiają im odwiedziny, życzenia, rozmowy, kartki i paczki jest nie do opisania. Wspieramy żołnierzy polskich walczących na wszystkich frontach II wojny światowej, żołnierzy podziemia niepodległościowego w kraju w czasie wojny, jak i po jej zakończeniu, osoby represjonowane przez PRL oraz weteranów rannych na misjach pokojowych. - mówi organizator wydarzenia.

Zbiórka trwała od 11 listopada do 15 grudnia. Zbierane były artykuły spożywcze, przedmioty higieny osobistej, koce i ręczniki, ozdoby świąteczne, słodycze, a także kartki z życzeniami świątecznymi. 20 grudnia od godziny 9:00 paczki były rozdawane do Bohaterów. Wręczający oczywiście byli ubrani w polskie mundury.

W Paczkę dla Bohatera co roku włącza się wielu wolontariuszy, w tym przedstawiciele wojska, służby więziennej, służby celnej, izby skarbowej.



W tym roku Stowarzyszenie Paczka dla Bohatera obchodzi piętnaście lat istnienia

REKLAMA

0011446618



SKLEP NA TWOJE CODZIENNE ZDROWE ZAKUPY!

Sklep Fruktolinka
Ul. Południowa 18
71-001 Szczecin
(Park Handlowy Rondo Hakena)

Sklep Fruktolinka
Al. Bohaterów Warszawy 17
71-899 Szczecin
(punkt z sklepie Mięsnym Zygula)

www.fruktolina.pl



Niech te Święta
będą pełne ciepła, miłości
i pysznego smaku. Wesołych,
zdrowych Świąt oraz
Szczęśliwego Nowego 2026
Roku życzy
zespół
Sklepu Fruktolinka



REKLAMA

0011439893

**SUSHI
BISTRO**

Zamów na Sylwestra, zamawiaj na co dzień!



Dostawa w Szczecinie i okolicach.
Szeroki wybór sushi setów, rolek i bowlów.

SUSHIBISTRO.PL

Na Wydziale Budownictwa i Inżynierii Środowiska ZUT odbył się pierwszy taki konkurs

Betonowe bombki na betonową choinkę

BOMBKI

W Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym powstały betonowe bombki na choinkę - oczywiście też betonową. To możliwe!

#Leszek Wójcik

Bombki z betonu? To możliwe. Powstały na wydziale budownictwa w Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym. Nie ważą jednak dwóch ton. Są puste w środku, więc ciężar jednej, nie przekracza 200 g. Zostały zawieszane na wydrukowanej na drukarce 3D betonowej choince.

- Na razie nasze bombki są szare jak... beton - mówiła podczas konkursu Anna Głowacka, dziekan wydziału Budownic-

twa i Inżynierii Środowiska. - Ale za chwilę będą różnokolorowe. I piękne.

W auli WBiŚ odbyły się zawody polegające na upiększeniu świątecznych bombek. W konkursie wzięło udział dwanaście trzyosobowych zespołów.

- Imprezę zorganizował parlament studencki wydziału - tłumaczy Anna Głowacka.

Zasady konkursu były proste: każdy zespół upiększa dwie bombki.

- Żeby drużyny startowały na równym poziomie przygotowaliśmy dla nich farby, piskaki, naklejki... - twierdzi Filip Mitas, przewodniczący samorządu studenckiego wydziału.

-Ale widzę, że studenci przynieśli z domów swoje materiały. - Mamy już gotowy szkic - pokazuje Julia, Leonora i Oli-



wia z pierwszego roku. - Na pierwszej bombce namalujemy bajkowe Atomówki, czyli trzy słodkie dziewczynki, które

mają super moce. Będą w wersji budowlanej i świątecznej. Dziewczyny najpierw namalowały tło farbą akrylową.

- Bo szybko wysycha i dobrze kryje - podkreślają. - Wpadliśmy na pomysł, by w łazience wysuszyć podkład su-

szarką do rąk. Na drugiej bombce znajdzie się logo wydziału ozdobione folklorystycznymi i świątecznymi wzorami.

- Nasza koncepcja? Namalować bałwana z wielkim kapeluszem i marchewkowym nosem - mówią przedstawiciele kolejnej drużyny. - I jeszcze Mikołaja z saniami. Wszystko w kolorach ZUT.

- A my namalujemy Mikołaja i Panią Mikołajową - chwali się Kinga, Marianna i Gosia. - Będą z filcu do czapek. Brodę i włosy zrobimy im z włóczki.

Zawodnicy mieli na wykonanie zadania 1,5 godziny. Po zawodach komisja sędziowska oceniła wykonanie, estetykę i nawiązanie do świąt. Członkowie jury zrobili im potem zdjęcia i umieścili na FB. Wygrała bombka, która dostała najwięcej lajków.

Turniej Mikołajkowy Progres Cup. Nie zabrakło niespodzianek

PIŁKA NOŻNA

6 grudnia w hali TME przy ulicy Księcia Racibora 60 odbyła się druga edycja Mikołajkowego Turnieju Piłki Nożnej pod nazwą Progres Cup.

#Łukasz Sobański

W wydarzeniu wzięło udział łącznie 12 zespołów, co przełożyło się na blisko 120 dzieci. Jak się okazało, na miejsce prosto z Laponii dotarł nawet Święty Mikołaj.

- To już druga edycja naszego turnieju dla skrzata młodszego, czyli rocznika 2019. Staramy się aby organizacja takiego wydarzenia była czymś wyjątkowym dla tych najmłodszych. Chcemy żeby piłka nożna była czymś, co powoduje u nich uśmiech. - mówił

organizator turnieju trener Michał Grochulski.

Turniej odbył się w dwóch turach. Mecze działy się równolegle na czterech osobnych boiskach. Rozpiska turniejowa wyglądała następująco - każdy gra z każdym. Co ciekawe spotkania odbywały się w formie funino, co oznacza grę na cztery bramki, w której zawodnicy zarówno atakują, jak i bronią dwóch skrajnie rozstawionych bramek.

- Rewelacja, jest to forma bardzo rozwijająca młodzież. - odpowiadał prezes ZZPN Maciej Mateńko, na pytanie o zastosowanie formuły funino podczas turnieju.

Wydarzenie przyniosło bardzo dużo zabawy i szczerego uśmiechu wśród najmłodszych i jak rzekł sam Święty Mikołaj - „dziś wygrali wszyscy!”.



REKLAMA



Dołącz do nas!

Zapraszamy dzieci już od 6. roku życia do rozpoczęcia przygody z piłką wodną. Prowadzimy zajęcia w kilku kategoriach wiekowych, także w ramach Akademii Pływania!



0011446713

ul. Monte Cassino 7/6

☎ 502 140 640

✉ waterpoloszczecin@gmail.com

REKLAMA

0011440418

BO KAŻDA HISTORIA ZACZYNA SIĘ OD MIEJSCA



**KUPNO - SPRZEDAŻ - WYNAJEM
- DORADZTWO - FINANSOWANIE**

📍 ul. Żupańskiego 17, Szczecin | ☎ 608 820 030 ☎ 728 386 929

🌐 www.rfgnieruchomosci.pl | 📘 Rfg Nieruchomości

Jakie projekty będą zrealizowane?

Poznaliśmy zwycięzców Budżetu Obywatelskiego 2026 w Szczecinie



Za 20 mln zł (budżet SBO) ma zostać zrealizowanych 26 zadań

BUDŻET OBYWATELSKI

Ogłoszono zwycięzców Budżetu Obywatelskiego 2026. W SBO 2026 szczecinianie wybierali spośród 114 projektów, 20 ogólnomiej- skich i 94 lokalnych.

#PAP

W kategorii ogólnomiej- skie największe poparcie uzyskały trzy przedsięwzięcia: „Bezpieczne serce Szczecina - AED w komu- nikacji miejskiej” (planowany koszt 3 mln 216 tys. zł), „Gryfy Szczecińskie - Małe Legendy Wielkiego Miasta” (401 tys. zł) oraz „Profilaktyka wypalenia zawodowego. Bezpłatne warsztaty redukcji stresu z ele- mentami arteterapii i rekreacji” (31,5 tys. zł).

Inicjatorzy zamontowania półautomatycznych defibryla- torów AED w tramwajach i au- tobusach policzyli, że zakupić należy 274 takie urządzenia. Ar- gumentowali, że uwzględnia-

jąc „gęstość sieci połączeń, liczbę kursujących autobusów i tramwajów, częstotliwość ich przejazdów” dostępność do AED stanie się powszechna, a defibrylatory pozwalają ura- tować życie w przypadku na- głego zatrzymania krążenia.

„Gryfy Szczecińskie” to po- myśl, by w mieście umieścić 12 obiektów małej architektury w postaci gryfów, które będą in- spirowane historią, kulturą i tożsamością Szczecina.

Wśród projektów lokalnych mieszkańcy poparli m.in. bu- dowę pełnowymiarowej bieżni lekkoatletycznej przy SP35, oświetlenie ulicy i parku Przy- godna, odtworzenie drugich schodów na stadion Pogoni od strony ul. Witkiewicza, stworzenie tzw. książkodzielni na os. Przyjaźni, budowę par- kingów przy ul. Duńskiej, na Pomorzanach i przy rynku w Podjuchach. Na Prawobrzeżu powstać mają również cztery boiska, w Wielgowie i na osie- dlach Majowe, Bukowe, Sło-

neczne. Seniorzy z Dąbia ocze- kują warsztatów nt. bezpie- czeństwa cyfrowego.

Na projekty SBO 2026 od- dano w sumie 84 022 głosy, w tym ponad 56 tys. na zadania lokalne. Na stronie interneto- wej, za pośrednictwem której głosowano, zarejestrowało się 31 115 osób, ponad 12 tysięcy więcej niż rok temu.

Budżet SBO na 2026 r. został zwiększony z 17,2 mln zł do 20 mln zł. Zgodnie z regulaminem, do realizacji skierowane zo- staną projekty, które zdobyły najwięcej głosów w swojej ka- tegorii, do wyczerpania puli środków. Oznacza to, że nie- które dzielnice mają szansę na cztery tańsze przedsięwzię- cia, a w innych zostanie wyko- nane tylko jedno zadanie.

Gdy budżet zwycięskiego projektu nie wyczerpuje puli środków, do realizacji wska- zany został kolejny z listy, któ- rego wycena mieści się w kwocie - wyjaśniła Marta Kufel z Centrum Informacji UM.

Pomysł nadawania Orderu powstał w Polsce

Międzynarodowy Order Uśmiechu otrzymała prof. Monika Niewiadomska



Tradycyjnie, musiała przejść test: wypić puchar soku z cytryny. Wypiła

ORDER UŚMIECHU

Na Uniwersytecie Szczeciń- skim odbyła się wielka gala. Amerykanie mają Oskary, Szwedzi Nobla a Polacy Order uśmiechu. W tym roku otrzymali je... szczecinianie.

#Leszek Wójcik

- To dla mnie szczególny dzień - przyznała przed uroczysto- ścią. - Czuję się zaszczycona tym wyróżnieniem. Tym bar- dziej, że wnioskowaliśmy o niego dzieci z Krajowego Towarzy- stwa Autyzmu.

Monika Niewiadomska jest wykładowcą na wydziale Kul- tury Fizycznej i Sportu Uniwer- sytetu Szczecińskiego. Poza tym prowadzi zajęcia z dogote- rapii dla dzieci ze spektrum au- tyzmu.

- Zajęcia te są jednym z ele- mentów terapii - tłumaczy Dama Orderu Uśmiechu. - Szczególnym, bo bierze w nich udział pies, który nie-

sie radości i uśmiech. A kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat.

Na uroczystości w auli wy- działu Nauk Społecznych prof. Niewiadomska przyszła z dwoma specjalnie szkolo- nymi psami, Brendy, owczar- kiem szetlandzkim i Dakotą, Border collie, które rotacyjnie uczestniczą w zajęciach.

- W domu mam cztery psy. Pracują w różnych ośrodkach dla dzieci z dysfunkcjami, fi- zycznymi i umysłowymi.

Uroczystość nadania Orderu Uśmiechu uświetniły dzieci ze Szkoły Podstawowej 48 im. Ka- walerów uśmiechu - przygoto- wały część artystyczną. Jeden z uczniów pełnił funkcję he- rolda. To on rozpoczął część po- święconą nadaniu orderu. Na jego hasło, Kanclerz Mię- dzynarodowej Kapituły paso- wał (różą) Monikę Niewiadam- ską. Potem przypiął jej Order uśmiechu. Ale to nie wszystko. Mianowanie jest bowiem trój- stopniowe.

- Wybrany przez Kapitułę musi jeszcze przejść próbę po- legającą na wypiciu soku z cy- tryny - tłumaczy Kanclerz Ka- pituły Marek Michalak. - Jeśli ktoś nie wypije lub po wypiciu się nie uśmiechnie, order zosta- nie mu odebrany. Monika Nie- wiadomska przeszła próbę. Po niej Kanclerz odczytał ofi- cjalną formułę.

„W imieniu dzieci świata Międzynarodowa Kapituła Or- deru Uśmiechu postanowiła nadać Ci to najśłoneczniejsze z odznaczeń. Pasując Cię na Damę Uśmiechu, żądam, abyś na przekór wichrowi i bu- rzom była zawsze pogodna i ra- dość dzieciom przynosiła”.

- Przyrzekam - zapewniła. Monika Niewiadomska zo- stała 1094 Damą Orderu uśmie- chu na świecie. Przed nią otrzy- mali go m.in. Bartosz Arłuko- wicz, Magdalena Kochan, Jacek Janiak i Henryk Zabrodzki. Or- der zaprojektowała prawie 60 lat temu 9-letnia wówczas Ewa Chrobak z Głucholazów.

REKLAMA

0011447629



Treningi w Akademii Piłkarskiej Funinio to nie tylko rozwój sportowy, ale również społeczny Waszych Dzieci. Jest to także okazja do zawierania nowych znajomości oraz poznawania ciekawych miejsc.

Akademia Piłkarska Funinio Szczecin oferuje:

- ✓ Campy i półkolonie
- ✓ Dwóch Trenerów w grupie
- ✓ Turnieje w kraju i za granicą
- ✓ Obozy krajowe i zagraniczne
- ✓ Dodatkowa jednostka futsalu
- ✓ Spotkania integracyjne na koniec sezonu
- ✓ Dużo dobrej zabawy i fajnie spędzony czas
- ✓ Możliwość występów w lidze wojewódzkiej




Zapraszamy na dwa treningi próbne. Nabór trwa cały rok! Roczники od 2021 do 2012 ☎ 606 972 550 www.funinio.pl

REKLAMA

0011450410



Podaruj dziecku coś więcej niż prezent!

NOWY ROK, NOWY SEMESTR
– DOBRY MOMENT NA PŁYWANIE
DLA CAŁEJ RODZINY

Święta to czas bliskości i refleksji nad tym, co naprawdę ważne. To także moment planowania nowego początku – dla dzieci i dla nas samych. Zakończenie semestru zimowego i start nowego w styczniu to idealna okazja, by pomyśleć o aktywności, która zostanie z nami na dłużej.

Pływanie to jedna z tych umiejętności, które budują pewność siebie, swobodę i poczucie bezpieczeństwa – niezależnie od wieku. To także doskonały sposób na zdrowy ruch, lepsze samopoczucie i chwilę tylko dla siebie, z dala od codziennego pośpiechu.

W SZKOLE PŁYWANIA NEMO od lat wspieramy dzieci w ich pierwszych wodnych doświadczeniach – od maluchów oswajających się z wodą po starsze dzieci rozwijające swoje umiejętności. Zapraszamy również dorosłych, dla których nowy rok może być impulsem, by zadbać o siebie – bez presji i we własnym tempie.

PRACUJEMY W KAMERALNYCH GRUPACH, dbając o indywidualne podejście, dobry kontakt z instruktorem i spokojną, przyjazną atmosferę – tak, aby każdy, niezależnie od wieku i doświadczenia, czuł się w wodzie bezpiecznie i komfortowo.



NOWA LOKALIZACJA PRZY MONTE CASSINO to wyjątkowo przyjazne miejsce dla najmłodszych dzieci. Prowadzimy tu zajęcia już od 3. roku życia w formule rodzic dziecko, skupione na oswajaniu z wodą i zabawie. Dla 4-latków oferujemy samodzielną naukę pływania w małych grupach, sprzyjających szybkim postępowi.

W DRUGIEJ LOKALIZACJI - SP 10 - odbywają się zajęcia dla dzieci od 4. roku życia na różnych poziomach zaawansowania, a także lekcje doskonalące technikę. To również przestrzeń dla dorosłych – zarówno początkujących, jak i wracających do pływania po przerwie. Wiek nie jest przeszkodą, a często impulsem do realizacji własnych potrzeb i noworocznych postanowień.



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

📞 609 747 613

REKLAMA

0011450735

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.

Zimowy Szczecin na zdjęciach z 2001 i 2006 roku. To była prawdziwa zima!

Kiedyś w Szczecinie był śnieg. Teraz już nie ma. Tak wyglądało miasto 20 lat temu



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kto mieszka w Szczecinie, ten wie, że śnieg w tym mieście to od kilku lat rzadkość. A na pewno daleko mu do zimy sprzed jeszcze 20 lat.

Na archiwalnym zdjęciach przypominamy jak wyglądała prawdziwa zima.

Najtrudniejszą zimą, jaką pamięta Szczecin, pozostaje ta z przełomu 1978 i 1979 roku. Już w noc sylwestrową miasto obudziło się pod warstwą białego puchu, który - zamiast chwilowej dekoracji - stał się początkiem wielodniowych

opadów. Śnieg nie przestawał prószyć, a kolejne godziny i dni zamieniały ulice w nieprzejezdne zasy, a codzienne funkcjonowanie w prawdziwe wyzwanie.

Temperatura spadała wtedy do minus 20 stopni Celsjusza.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

REKLAMA

0011450419

**RENOVATOR
VELUX**

Okna dachowe

Kompleksowa
obsługa

Wymiana

Blachy dachowe

Papy

Rynny

Dachówki

Membrany



☎ 48 91 455 33 43
🌐 www.veldach.com.pl

📍 ul. Niemcewicza 9 Szczecin
✉ veldach@veldach.com.pl

VELDACH

REKLAMA

0011441433

Wesołych Świąt

*Dziękując naszym klientom za dotychczasowe zaufanie,
pragniemy złożyć życzenia ciepłych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych sukcesów w nadchodzącym Nowym 2026 Roku.*



*Jesteśmy z Wami i dla Was
już od 20 lat!*

CitoOdszkodowania.pl

tel. 508 589 589
biuro@cito.szczecin.pl
ul. Szeroka 61/1, 71-211 Szczecin

Ozdoby z kiszonych ogórków, ogromny kot i pieniek „defekujący” prezentami - oto nietypowe tradycje

Najdziwniejsze europejskie zwyczaje

TRADYCJE W EUROPIE

Niektóre tradycje mogą sprawić, że w szoku „wyskoczysz” ze świątecznych kapci. Żeby mocno się zdziwić, wcale nie trzeba szukać daleko!

#Patrycja Seklecka

Czy twoje dziecko chciałoby spotkać demona o wątpliwej urodzie, zamiast uśmiechniętego brodacza? Cóż, dzieci w Niemczech, Austrii, Słowenii a nawet na północy Włoch, muszą stawić temu czoła. Krampus to postać wywodząca się z alpejskiego folkloru - według legend nosi odrażającą maskę z drewna, a sam jest mieszańką demona i kozy (niektórym kojarzy się nawet z diabłem). W każdym razie - nie jest

zbyt przyjemny, a na dodatek w dzień swojego „święta”, czyli 5 grudnia, wymierza kary wszystkim niegrzecznym dzieciom. Jest zupełnym przeciwieństwem św. Mikołaja, który nagradza maluchy za dobre zachowanie.

Jeszcze bardziej wystraszone są zapewne dzieci we Francji - tam, według wierzeń, ma czyhać na nie Le Père Fouettard, czyli... „Ojciec Biczownik”. Przeróżająca postać ma towarzyszy św. Mikołajowi 6 grudnia, karząc łobuzów kłapsami i wręczając im bryły węgla. Tradycja „Ojca Biczownika” pochodzi najprawdopodobniej z 1252 roku, kiedy kraj obiegła opowieść o bezlitosnym Père Fouettard - rzeźniku, który zamordował kilkoro dzieci w niezwykle brutalny sposób. Na szczęście, historia



Poznaj dziwne dla Polaków zwyczaje w innych krajach europejskich

FOT. WIKIPEDIA.ORG / DAVID KOSTNER

zakończyła się szczęśliwie - św. Mikołajowi udało się je wskrzesić, a Ojciec Biczownik 6 grudnia za karę musi towarzyszyć

ulubieńcowi wszystkich dzieci. Nie planujesz wręczyć nikomu nowych ubrań w prezencie świątecznym? Masz szczę-

ście, że nie mieszkasz na Islandii! Każdy mieszkaniec wie, że do wigilijnej kolacji musi zasiać w nowej garderobie - ina-

czej dopadnie go Jólakötturinn. „Świąteczny kot” jest wielki jak dom, a jego czarne futro połyskuje złowieszczą. W Wigilię odwiedza wiejskie domy i pożera dzieci, które nie mają nowych ubrań.

Najbardziej nietypowe zwyczaje:

Niemcy - nie zdziw się, jeśli podczas wizyty świątecznej wizyty w niemieckim domu zobaczysz ogórki kiszone na choince. Ta dekoracja ma zapewnić mieszkańcom szczęście przez cały nadchodzący rok.

Katalonia (Hiszpania) - w katalońskich domach 8 grudnia ustawia się drewniany pieniek, który aż do Wigilii jest „dokarmiany” smakołykami (głównie przez dzieci). Tradycja głosi, że 24 lub 25 grudnia, „szczęśliwy i dokarmiony” pieniek „wypróżnia się” prezentami.

Wigilijne tradycje i przesady. To one przyniosą nam szczęście

PRZESADY

Według dawnych przesądów, Wigilia jest dniem, które decyduje o tym, jaka czeka nas przyszłość. Przedstawiamy najciekawsze przesady wigilijne.

#Kamila Pochowska

Wigilia Bożego Narodzenia to dzień wyjątkowy. Choć 24 grudnia nierozdzielnie łączy się z obchodami katolickiego święta, przesady wigilijne wyrastają jeszcze z pogańskich wierzeń i obyczajów. Współcześnie mają wielu zarówno przeciwników, jak i zwolenników.

Zobaczenie myszy w wigilijną noc może przynieść niepowodzenie w finansach, z kolei łuski od karpia zapewnią życie w dostatku. Podobnie jest

w przypadku umycia twarzy zimną wodą w wigilijny poranek. To tylko niektóre z wigilijnych przesądów.

W Wigilię nie należy niczego szuć, ani naprawiać. Według przesądu, kolejny rok może upłynąć na ciągłych poprawkach i naprawianiu wszystkiego.

Podczas wieczerzy wigilijnej, należy posmakować wszystkie świąteczne potrawy. W ten sposób w nadchodzącym roku niczego nam nie zabraknie. Posmakowanie każdej potrawy to symboliczne przyjęcie dobrobytu i zapewnienie sobie, że przez następne dwanaście miesięcy niczego w domu nie zabraknie.

Dbajmy, aby się nie przeziębić, ani rozchorować. W innym przypadku według przesądu będziemy chorować cały następny rok.



Wigilia i okres świąteczny obfitują w wiele przesądów i tradycji

FOT. ARCHIWUM PPG

Według przesądu, nie należy niczego pożyczać w wigilię - to, co się z domu wydaje,

ten niczego się nie dorobi. Nie należy brać udziału w hazardzie, wyścigach i innych grach

na pieniądze, a także wydawać pieniędzy, ponieważ grozi to utratą majątku. Pożyczenie

czegośkolwiek z domu w Wigilię (zarówno przedmiotów, jak i pieniędzy) ma rzekomo sprawić, że w nowym roku w domu będzie brakowało pomysłu, a domownicy „niczego się nie dorobią” ani nie będą w stanie utrzymać swojego majątku.

Chodzi o to, aby „zatrzymać” bogactwo i obfitość w domu, nie pozwalając, by cokolwiek „wypłynęło” na zewnątrz w tym szczególnym, granicznym dniu roku.

Jednym z najpopularniejszych zabobonów jest chowanie do portfela łusek od karpia. To ma nie tylko przyciągać pieniądze, ale i chronić przed kradzieżą.

Zgodnie z przepowiedniami wigilijnymi, na stole powinny znaleźć się czerwone i złote elementy. Te barwy są symbolem szczęścia i bogactwa.

AUTOREKLAMA

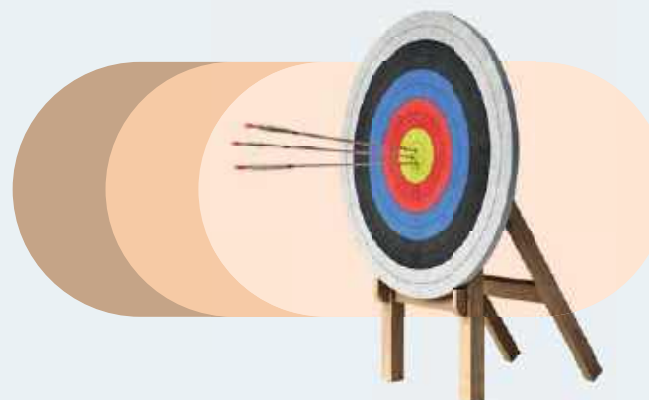
0011453684

Polecamy →

strefa BIZNESU

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



REKLAMA

0011439594



ZARZĄDZANIE I ADMINISTRACJA NIERUCHOMOŚCIAMI

ul. Niemcewicza 14b

71-520 Szczecin

tel. 91 423 69 14

biuro@nowydomszczecin.pl

www.nowydomszczecin.pl



Radosnych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu szczęśliwych
chwil i wszelkiej pomyślności
w nadchodzącym
Nowym Roku 2026
życzą
Zarząd i Pracownicy
firmy
Nowy Dom Szczecin Sp. z o.o.

REKLAMA

0011440300

LEGRA *nieruchomości*

Mieszkania, domy, działki,
lokale, hale, magazyny

Sprzedaż i wynajem

Ponad 20 lat doświadczenia
na rynku nieruchomości



LEGRA nieruchomości | Monte Cassino 18 A/112, Szczecin | tel. 91 83 141 89 | www.legra.biz

Zimowe inspiracje



Kwiatomat 24 h
dla Ciebie



Kwiaciarnia Maria
Kwiaty, balony i kawa.
ZAPRASZAMY

REKLAMA

0011445083



Tradycja i nowoczesność

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



Zobacz inspiracje na modne i piękne choinki

Oto najpiękniejsze choinki i ozdoby

CHOINKA

W 2025 roku najmodniejsze choinki i ozdoby wyraźnie odchodzą od krzykliwego przepychu na rzecz stylu, który buduje nastrój i opowiada historię.

#NS

Trendy zmieniają się nieustająco, zarówno w modzie, wnętrzach, jak i dekoracjach. Widać to także w ozdobach świątecznych.

Zobacz co w tym roku jest na topie, jakie są modne kolory i dekoracje na Boże Narodzenie.

Jaką wybrać choinkę? Choinka jest niewątpliwie głównym elementem dekoracyjnym i symbolicznym Świąt Bożego Narodzenia.

Jeśli lubimy zapach naturalnego drzewka to możemy postawić na te cięte. Dominują świerki (m.in. pospolite - zielone, srebrne-klujące, serbskie) oraz jodły (pospolite-białe czy kaukaskie). Jeśli zależy nam na trwałości to jodła kaukaska ją gwarantuje. Jest za to najdroższa. Gdy chcemy mieć symboliczne, ekonomiczne drzewko to świerk pospolity będzie dobrą opcją. W donicach jest sporo roślin, które nadają się do dekorowania i mogą „robić za choinkę”. To m.in. cyprys, tuje czy araukaria.

Bardzo silnym trendem jest minimalizm oparty na spokojnych barwach, takich jak krem, beż, złamana biel czy delikatne szarości, uzupełnione matowym złotem lub srebrem. Takie choinki są lekkie wizualnie, eleganc-



Podpowiadamy, jakie kolory będą królować na choince i ozdobach

kie i doskonale wpisują się w nowoczesne wnętrza.

Równie modny pozostaje styl inspirowany naturą i skandynawską prostotą, w którym królują naturalne materiały, suszone owoce, drewniane ozdoby i delikatne światła o ciepłej barwie.

Choinki w tym wydaniu wyglądają jak wyjęte z zimowego lasu lub górskiej chaty i podkreślają bliskość z naturą oraz potrzebę autentyczności.

Kokardki na choince wracają do łask i są jednym z najpiękniejszych dodatków, które

potrafią nadać drzewku osobowości i elegancji. Zamiast plastikowych, małych kokardek królują duże, wyraźne wstążki z wysokiej jakości materiałów: aksamitne, satynowe lub lniane, które miękko opadają na gałęziach i wprowadzają poczucie luksusu oraz ciepła.

Kolor kokardek często dobiera się w stonowanej palecie, takiej jak głęboka zieleń, kremowa biel, beż, bordowy lub złoty, aby tworzyły spójną całość z pozostałymi ozdobami i pasowały do stylu wnętrza.

Kokardki idealnie wpisują się zarówno w nowoczesne choinki minimalistyczne, jak i te inspirowane naturą.

Możemy je wiązać w prosty sposób lub formować w bardziej bujne, dekoracyjne

kokardy, które stanowią punkt centralny aranżacji.

Coraz częściej kokardki łączą się z innymi naturalnymi dodatkami, jak suszone owoce, szyszki i gałązki eukaliptusa, co podkreśla ekologiczną estetykę i tworzy harmonijną, świąteczną kompozycję.

Dla miłośników mocniejszych wrażeń 2025 rok przynosi powrót do wyrazistego, artystycznego maksymalizmu, ale w bardziej przemyślanej formie.

Modne są choinki w jednym, odważnym kolorze przewodnim, na przykład głębokiej czerwieni, granacie lub butelkowej zieleni, przełamane nietypowymi formami ozdób i efektywnym światłem. Taka choinka staje się centralnym punktem wnętrza w świątecznym klimacie.

Wieniec świąteczny na stół i drzwi

WIENIE

Wieniec to jedna z najpopularniejszych dekoracji na Boże Narodzenie. Zwykle ma formę wiszącą, idealną na drzwi lub nad kominek. Są też wianki stojące!

#Karolina Rokitnicka

Mamy ogromny wybór dekoracji na Boże Narodzenie. Jednak to świąteczny wieniec jest jedną z najbardziej popularnych. W kwaciarniach możemy kupić/zamówić wieniec jednoroczny, z żywymi roślinami. Są także gotowe wianki z trwałych materiałów, które posłużą wiele lat. Możemy się także podjąć wyzwania i wykonać wieniec samodzielnie.

Z czego jest wykonany wieniec na Boże Narodzenie? Zwy-



FOT. KWIACIARNIA ASIA

kle wieniec opiera się na naturalnych roślinach. Królują iglaki: świerk, tuje, cyprys. Możemy się jednak zdecydować na ich wersję sztuczną.

Na bazę wienca świątecznego na Boże Narodzenie nadają się: metalowa obręcz, wiklinowy wieniec, podkład florystyczny, słomiany wieniec, plastikowa gotowa forma czy styropianowa.

Te naturalne formy jak wiklina czy słoma mogą w znacznej części pozostać odkryte. Również metal czy drut świetnie się prezentuje, zwłaszcza w nowoczesnych wnętrzach. Plastikowe formy należy przykryć - można tkaniną, korą czy po prostu gałązkami. Świetnie się do tego nadają bardzo elastyczne iglaki - świerk, tuje, cyprys.

W sklepach ogrodniczo-budowlanych są także gotowe zielone wieniec, które można pozostawić w takiej wersji lub ozdobić.

ELEGANCKIE WIANKI PASUJĄ DO NOWOCZESNYCH WNEÓTRZ

Patentów na ozdobienie bazy jest wiele. Warto zachować spójność z innymi dekoracjami, jak np. choinka czy stroik. Nie musimy się jednak sztywno trzymać tej reguły, gdy wieniec jest samodzielnym elementem np. na drzwiach wejściowych, gdy nie ma w jego otoczeniu innych ozdób. Jeśli wieniec ma być ozdobą w pokoju dziennym, to powinien pasować do wnętrza. W salonie w stylu glamour wskazane są błyszczące dekoracje, np. w kolorze złota, srebra, czerni, burgundu czy butelkowej zieleni. Można postawić na porcelanę, metal czy szkło. Świetnie

wyglądają nowoczesne wianki wyłącznie z bombek w różnych rozmiarach w jednej tonacji kolorystycznej oraz wianki z piórek.

We wnętrzu loftowym czy stylu skandynawskim super się sprawdzają naturalne wianki na bazie świerku lub jodły wraz z ekododatkami, takimi jak szyszki, suszone pomarańcze, laski cynamonu, oszronione gałązki, plecionki itp. Pasują tu także dekoracje z metalu, drewna czy tkanin. Polecana jest m.in. biel, zieleń, beż, czerń, brąz. Jako dodatek często stosuje się bombki czy koraliki oraz gotowe figurki. Popularne są m.in. sanki, renifery, narty, rękawiczki, zimowe skarpetki, łyżwy, narty, domki, choinki, św. Mikołaj czy Dziadek do Orzechów. Dopełnieniem są wstążki czy oświetlenie na baterie. W wieńcach sto-

jących dodatkowo często stosuje się świece. Można zdecydować się na masywne walce lub cienkie wysokie świeczki. Najbezpieczniejsze są świece elektryczne LED.

W pracach florystek dominują naturalne, stonowane kolory. Uniwersalna jest białozielona kolorystyka. Nie brakuje też beżu, złota i srebra. Do ozdób świątecznych wprowadzono też czerń oraz brąz. Ponadczasowa jest czerwień.

ZNACZENIE WIENCA

Warto wiedzieć, że wieniec adwentowy to symbol pobożności, nadziei, oczekiwania. Jest wykonany z gałązek z czterema świecami, które zapala się kolejno w każdą niedzielę adwentu. Wieniec adwentowy był pomysłem nauczyciela ewangelickiego z Hamburga.

AUTOPROMOCJA

0011340469

Polecamy →

strefaAGRO

strefaagro.pl

Czytaj

REKLAMA

0011454227

SZYJ Z PASJĄ
Akademia szycia

ZAJĘCIA
odbywają się
w dwóch turnusach:
od 2 do 6 lutego
oraz od
9 do 13 lutego,
codziennie
w godzinach
9:00-14:00



Zapraszamy
dzieci i młodzież
na kreatywne
**WARSZTATY
SZYCIA**
podczas
ferii zimowych!

Pracujemy w kameralnych,
pięcioosobowych grupach,
co pozwala na indywidualne
podejście do każdego uczestnika.

Tydzień pełen szyciowych przygód
to nie tylko
NAUKA PODSTAW SZYCIA,
ale także
**ROZWIJANIE KREATYWNOSCI
I SAMODZIELNOŚCI.**

Koszt udziału w warsztatach wynosi
990 zł za dziecko za jeden tydzień.



📍 Ul. Parkowa 2/2 ☎ 723 949 073 ✉ kontakt@akademiaszycia-szczecin.pl
SZCZEGÓŁY znajdą Państwo na stronie internetowej 🌐 akademiaszycia-szczecin.pl

REKLAMA

0011443703

AJ Pisiecki

W OFERCIE:

- termomodernizacje obiektów wielokubaturowych
- termoizolacje,
- sztukaterie,
- dekarstwo,
- adaptacje poddaszy,
- budowa domów pod klucz,
- wykończenia mieszkań, apartamentów,
- montaż stolarki okiennej i drzwiowej,
- układanie nawierzchni chodnikowych,
- wynajem, montaż i demontaż rusztowań,
- kosztorysy inwestorskie,
- projekty budowlane wraz z organizacją czynności formalnoprawnych
- sprzedaż mieszkań na zaadaptowanych poddaszach
- * wykończenia wnętrz przystosowanych dla osób niepełnosprawnych

**Współpracujemy z instytucjami
użyteczności publicznej.**

Budowa od A do Z

☎ 793-637-444
☎ 794 434 246
@ aj.pisiecki@onet.pl
@ pisiecki@onet.pl
www.pisiecki.5v.pl

Gwiazda betlejemska to nie tylko piękna dekoracja, ale również symbol świątecznej radości

Tak należy dbać o gwiazdę betlejemską, aby nie opadły liście. Porady ekspertów

GWIAZDA BETLEJEMSKA

Gwiazda betlejemska, czyli poinsecja lub wilczomlec, zdobi piękny, nieodłącznie kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia. W sklepach pojawia się już w listopadzie.

#Iwona Góralczyk

Gwiazda betlejemska, czyli poinsecja lub wilczomlec, zdobi niemal wszystkie domy w Polsce w okresie Bożego Narodzenia. Jedni kupują duże egzemplarze tego kwiatu, inni zadowalają się miniaturkami.

„Wilczomlec ten pochodzi z Meksyku. Nazwa poinsecja została roślinie nadana na cześć pierwszego ambasadora USA w Meksyku, J. R. Poinsett'a, który w 1822 roku przesłał ją do Waszyngtonu. Od tamtej pory popularność tej rośliny cały czas rośnie” - podaje poradnikogrodnicy.pl „Bardziej popularna stała się jednak nazwa gwiazda betlejemska. Tę nazwę roślina zawdzięcza szczytowo-

wym liściom, zwanym przykwiatkami, które wspaniale się przebarwiają, kontrastując z niż położonymi liśćmi o barwie zielonej. Przykwiatki zazwyczaj są czerwone ale istnieją też odmiany gwiazdy betlejemskiej o liściach przebarwiających się na pomarańczowo, żółto lub białą, a także dwubarwnych” - informuje także poradnikogrodnicy.pl.

Co ciekawe, ale i niezwykle ważne, kupując gwiazdę betlejemską winniśmy zwrócić uwagę, czy nie stoi ona przy drzwiach, w przeciągu. Nie powinna też stać na zewnątrz sklepu. Powód?

Gwiazda betlejemska nie lubi zimna, a mrozu wręcz nie znosi. Ma duże znaczenie, aby kupując gwiazdę betlejemską odpowiednio zabezpieczyć ją wychodząc ze sklepu. Eksperti radzą, aby najlepiej owinąć ją szczelnie papierem. Wszystko to ma uchronić roślinę przed obumarciem.

Gwiazda betlejemska lubi ciepło, ale nie to suche, płynące



Gwiazda betlejemska zdobi niemal wszystkie domy w Polsce w święta

z grzejników. Odpowiednia temperatura dla tego kwiatka wynosi 18- 21 st. Celsjusza.

Niestety w wielu domach gwiazda betlejemska nie utrzymuje się zbyt długo. Liście opadają, a roślina łąduje w koszu. Jak dbać o gwiazdę betlejem-

ską, aby długo zdobiła nasze wnętrza? Radzi się podlewać roślinę co drugi dzień (choć zależy to od temperatury w pomieszczeniu, im bardziej sucho, trzeba podlewać częściej). Trzeba uważać, aby kwiatka nie przelać, ale także, by nadmier-

nie nie wysuszyć gleby, która wówczas będzie odchodzić od ścianek doniczki. Ilość wody na standardową poinsecję w doniczce o średnicy 13 cm wynosi około 100 ml; mniej więcej tyle, co kieliszek szampana. Odpowiednia ilość na mi-

niaturową poinsecję w doniczce o średnicy 6 cm to pół szklanki wody; około 10 ml. Jeśli nadmiar wody nie może odpłynąć, następuje zalanie korzeni. Jeśli gleba zostanie całkowicie przemoczona, korzenie nie będą dotlenione. Rezultatem są żółte, wiotkie liście i niepewny los poinsecji. Jeśli podczas podlewania woda wypłynie do spodka i wyschnięta bryła korzeniowa zacznie ją stamtąd czerpać, nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że usuniesz resztę po 15 minutach.

Poinsecje jako ciepłolubne, tropikalne rośliny doniczkowe, źle reagują na zimną wodę. Zawsze napełniaj konewkę natychmiast po podlaniu, aby przy następnym użyciu woda osiągnęła temperaturę pokojową.

Pamiętajmy przy tym jednak, że nadmiar wody może być bardziej szkodliwy niż jej niedostatek. Gdy ziemia przez dłuższy czas jest zbyt wilgotna roślinę łatwo atakują grzybowe choroby.

REKLAMA

0011439320

ZDOBĄDŹ UPRAWNIENIA WODNE W 2026 ROKU!



Szkoła Żeglarstwa KLIPER
Sławomir Kulczak

☎ 48 793 016 012

@ kontakt@kliper.net.pl

🌐 http://kliper.net.pl

📘 /klipernetpl



**Jesteśmy dynamicznie
rozwijającą się
szkołą żeglarstwa
z wieloletnim doświadczeniem
o zasięgu ogólnopolskim.**

Szkolimy od amatora do instruktora!

REKLAMA

0011444903



- Blacharstwo
- Lakiernictwo
- Mechanika
- Naprawy z OC sprawcy
- Konserwacja podwozia
- Wulkanizacja



autonaprawa.police@gmail.com

Spokojnych Świąt!
Życzę bezawaryjnych kilometrów
i pełnego baku radości.



ul. Tanowska 8, Police. Tel. +48 509 532 378

REKLAMA

0011443487



GABINET KOSMETOLOGICZNY

Paula Sawka-Dziubek



ŻYCZĘ PAŃSTWU
CIEPŁYCH I RODZINNYCH
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA



~booksy



Instagram

Szczecin, ul. Wielka Odrzańska 17/103
513 057 966 | www.pscosmetology.pl

Tańsze paliwo sprawi, że podróże do bliskich będą mniej obciążające finansowo

Koniec świątecznej drożyzny? Zakupy na święta w końcu nie zrujniają portfela

ŚWIĄTECZNY PORTFEL

Przeciętny Kowalski planuje wydać na tegoroczne Święta 1 787 zł, czyli o 13 proc. więcej niż przed rokiem. Z danych wynika, że święta będą dużo tańsze.

#A. Domka-Rybka

Z danych wynika, że po raz pierwszy od kilku lat Boże Narodzenie może okazać się tańsze niż w roku poprzednim.

Szacunkowa wartość świątecznego koszyka dla czteroosobowej rodziny będzie o blisko 150 zł niższa niż w 2024 r. i wyniesie 3 655,30 zł. Przyczynią się do tego m.in. tańsze paliwo i niższe ceny przygotowań do rodzinnych spotkań - wynika z najnowszego raportu Związku Banków Polskich „Świąteczny Portfel Polaków 2025”.

Tegoroczne Święta Bożego Narodzenia zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów. Inflacja jest niższa niż

w poprzednich latach, co sprawia, że wzrost cen - choć nadal obecny - jest zdecydowanie mniej dotkliwy. Z danych GUS wynika, że inflacja w październiku wyniosła 2,8 proc. r/r, a zgodnie z szybkim szacunkiem, w listopadzie spadła do 2,4 proc. W efekcie, mimo że nie wszystkie koszty maleją, łagodniejsza dynamika cen pozwala z większym spokojem planować świąteczne wydatki i przygotowania.

Związek Banków Polskich, we współpracy z firmą badawczą Minds&Roses, zapytał Polaków o ich plany dotyczące świątecznych wydatków. Polacy przewidują, że wydadzą na Święta więcej niż rok temu.

Srednia deklarowana kwota na osobę wyniesie 1 787 zł, czyli o ponad 200 zł i 13 proc. proc. więcej niż w 2024 r. Największą część stanowią zakupy spożywcze i organizacja Świąt (średnio 671 zł), podczas gdy na prezenty planujemy wydać 677 zł, a na podróże i dojazdy około 439 zł. Respondenci



Tegoroczne święta zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów

przewidują, że na żywność będą nieco wyższe niż przed rokiem.

- W raporcie „Świąteczny Portfel Polaków 2025” po raz kolejny przyglądamy się temu, jak zmieniają się świąteczne zwyczaje zakupowe oraz ile re-

alnie kosztuje dziś organizacja Świąt. Analiza pokazuje, że sytuacja finansowa wielu gospodarstw domowych jest stabilniejsza niż przed rokiem, choć część Polaków nadal deklaruje konieczność kontrolowania wydatków - komentuje dr Prze-

mysław Barbrich, dyrektor Zespołu Komunikacji i PR, Związek Banków Polskich.

Bankowcy zaś spodziewają się wyraźnego wzrostu zainteresowania kredytami konsumenckimi w okresie przedświątecznym - wskazuje na to

55 proc. respondentów. Jednocześnie coraz mniej klientów finansuje prezenty kredytem: taki cel deklaruje 10 proc. badanych bankowców, podczas gdy rok temu było to 19 proc. W raporcie zapytano również Polaków o źródła finansowania Bożego Narodzenia. Aż 82 proc. deklaruje, że pokryje wydatki z bieżących dochodów, 30 proc. zamierza wspomóc się oszczędnościami, a jedynie 4 proc. chce skorzystać z kredytu konsumenckiego. Próbuąc odpowiedzieć na to pytanie, autorzy raportu przyjrzeni się szacunkowym kosztom dla czteroosobowej rodziny. Pod uwagę wzięto m.in. najpopularniejsze produkty spożywcze, choinki, ozdoby świąteczne, czy wydatki związane z podróżami. I tak, szacunkowo, czteroosobowa rodzina wyda 3 655,30 zł, czyli o prawie 150 zł mniej niż rok temu. Na ogólny koszt wpływają przede wszystkim tańsze paliwo oraz niższe ceny części usług i przygotowań.

FOT. RADOSŁAW BRZOSZEK

Święta poza domem. Najlepsze miejsca na Wigilię nad morzem lub na zamku

WIGILIJNY WYJAZD

Masz ochotę uciec przed świąteczną krzątaniną, gotowaniem i stresem przygotowań, i spędzić święta poza domem, w jakimś ciekawym miejscu.

#Emil Hoff

Coraz więcej osób decyduje się na spędzenie świąt Bożego Narodzenia poza domem. Trend nasila się z roku na rok, a w 2025 r. konfiguracja dni wolnych jest wyjątkowo korzystna i kusząca planowaniem ciekawego świątecznego wyjazdu.

Sami zobaczcie (i zaplanujcie własny urlop, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście): Wigilia jest w tym roku po raz pierwszy ustawowo wolna od pracy. Wypada w środę, więc kolejne dwa dni Świąt zapewniają nam wolny czwartek i piątek. Z kalendarza jasno wynika, że nawet bez brania choćby dnia urlopu z własnej puli, będziemy mieć aż pięć dni wolnego na Święta, a kto zdecyduje się jednak wziąć urlop na poniedziałek i wtorek przed Wigi-

lią, zyska dziewięć dni przerwy świątecznej.

Potem nadejdzie Nowy Rok, który wypada w czwartek - wystarczy wziąć urlop na piątek 2 stycznia 2026 r., by mieć znowu długi, czterodniowy weekend, albo nawet sześciodniowy, jeśli weźmiemy też wolne na poniedziałek 5 stycznia, tuż przed świętem Trzech Króli. Przerwę świąteczną da się połączyć z noworoczną, biorąc jeszcze trzy dni urlopu na 29-31 grudnia. Wtedy za cenę 7 dni urlopu z własnej puli zyskujemy aż 18 dni wolnego na przełomie grudnia i stycznia!

Wobec perspektywy niemal trzytygodniowych zimowych wakacji nie dziwią statystyki biur podróży, wskazujące ogromny wzrost zainteresowania wyjazdami na Boże Narodzenie i sylwestra wśród polskich turystów.

Zima to świetna pora na wypoczynek nad Bałtykiem. Plażować może się nie da (choć odważni mogą uprawiać morsowanie!), za to w powietrzu jest mnóstwo jodu, a na piasku zalega bursztyn, zwłaszcza po sztormach. Spacerować po prom-



Czeka nas w tym roku rekordowo długa przerwa świąteczno-noworoczna

JAKUB STEINBORN / POLSKA PRESS GRUPA

menadach i plażach są przyjemniejsze, bo nie ma letniego tłoku, a w dodatku niektóre atrakcje poza sezonem są dostępne za darmo, np. wstęp na słynne moło w Sopocie jest zimą bezpłatny.

Gdzie konkretnie zaplanować Święta nad morzem? Kto lubi gwar wielkiego miasta, powinien zaplanować pobyt

w Gdańsku z jarmarkiem bożonarodzeniowym docenianym nawet za granicą. Nieco spokojniej jest z kolei w mniejszych kurortach, jak Kołobrzeg, Władysławowo, Łeba, Ustka, czy Międzyzdroje.

Także Warmia i Mazury nadają się świetnie do spędzenia Świąt poza domem. Zimowa atmosfera w tamtejszych lasach

i nad jeziorami sprzyja wyciszeniu i relaksacji, ale kto chce, może sobie zorganizować Wigilię, jakiej długo nie zapomni - w krzyżackim zamku! Zamek w Rynie oferuje gościom pakiety świąteczne ze śniadaniem, obiadowymi i zestawem atrakcji: wieczorem wigilijnym, ogniskiem i zabawami dla dzieci.

Nikogo nie trzeba przekonywać, że szczególnie magiczna atmosfera panuje zimą w górach i właśnie górskie miejscowości cieszą się największym zainteresowaniem rodzin szukających fajnych miejsc na Święta poza domem.

W górach można bawić się na kuligach, spędzić świąteczną noc w nastrojowym schronisku na szlaku, wziąć udział w pięknej pasterce. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają stoki narciarskie, a po wysiłku można się zrelaksować w jednym z licznych na południu Polski źródeł termalnych.

W Tatrach sprawdzonymi miejscami na Święta w hotelu są np. Zakopane, Białka Tatrzańska, Murzasichle, Kościelisko i Nowy Targ.

W Pieninach furorę zima robi Szczawnica. W Beskidach na narciarzy czekają Wisła i Szczyrk, a na miłośników relaksu w uzdrowiskowej atmosferze np. Krynica-Zdrój i Ustroń. W Górach Stołowych warto poszukać miejsc w Kudowie-Zdroju, a w Górach Białskich w Łądku-Zdroju.

REKLAMA

0011448203

AUTO SERVICE

UL. 26 KWIETNIA 81d, SZCZECIN



 **884 828 828**

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

ZOSTAŃ KIEROWCĄ
zarabiaj w aplikacji TAXI



UNITED DRIVE

NIEZAWODNY PARTNER FLOTOWY W ZACHODNIOPOMORSKIEM

791-527-663

Śledzia można wędzić oraz dodawać do różnego rodzaju sałatek

Świąteczny śledź pod lupą! Czy jest zdrowy i warto go jeść podczas Bożego Narodzenia?

ŚLEDŹ

Śledzie są popularne w czasie ostatek i w okresie Wielkiego Postu. Te tłuste ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia! W kuchni gości pod wieloma postaciami.

#Agata Siemiaszko

Są bogate w kwasy omega-3 i omega-6, które wspierają serce, mózg, odporność i kondycję skóry. Dostarczają też witaminy D, niezbędnej dla mocnych kości. Sprawdź, jakie korzyści daje jedzenie śledzia.

Śledzie stały się popularne jeszcze w czasach średniowiecza. Konserwowane w soli zachowywały swoją świeżość i smak przez wiele tygodni. Z czasem śledzie stały się najchętniej kupowaną rybą w naszym kraju. Statystyczny Polak zjada rocznie ok. 2,7 kg śledzi pod różną postacią.

Śledzie to bardzo popularne ryby w Polsce, szczególnie w okresie Wielkiego Postu. Naj-

częściej goszczą na stołach solone z dodatkiem cebuli i oleju, jednak można spotkać także wędzone, marynowane oraz konserwowane.

Mięso śledzia stosunkowo niskiej kaloryczności, ponieważ stugramowa porcja jest źródłem ok. 160 kcal. Energetyczność zależy jest przede wszystkim od użytych dodatków. Solony śledź w 100 g zawiera ok. 200 kcal, natomiast w takiej samej porcji, z dodatkiem oleju - ok. 300 kcal.

Śledź należy do tłustych ryb, ponieważ w 100 g zawartych jest ok. 9 g tłuszczu. Mimo dużej ilości tego składnika nie powinno się rezygnować ze spożywania śledzi, ponieważ znaczną większość stanowią zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Kwasy omega-3 wykazują korzystne działanie na organizm, ponieważ mają właściwości przeciwzakrzepowe oraz wzmacniające odporność. Spożywanie ich z dietą zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych



Lubianą formą podawania są rolmopsy lub koreczki z dodatkiem warzyw

FOT. EDECHTECHNE/FREPIK

chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów.

Szczególnie kwas EPA, dzięki wspomaganemu produkcji związków rozluźniających mięśnie gładkie naczyń krwiono-

śnych, wzmacnia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Warto również wspomnieć, że spożywanie tego kwasu pomaga redukować wysokie stężenie cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi.

Śledź jest również dobrym źródłem białka, ponieważ w 100 g zawiera go ok. 18 g. Spożywanie tej ryby dostarczy organizmowi również niezbędnych składników mineralnych: witaminy D - 480 jednostek międzynarodowych,

witaminy B3 - 3,2 mg, witaminy B6 - 0,3 mg, witaminy B12 - 13,7 mcg, potasu - 327 mg, fosforu - 236 mg, seleniu - 36,5 mcg, sodu - 90 mg. Zawartość sodu będzie zależna od ilości soli dodanej do marynowania. Śledzie nie pochłaniają zbyt dużych ilości metali ciężkich, mogą więc być spożywane przez kobiety ciężarne oraz karmiące. Należy jednak zwracać szczególną uwagę na sposób przygotowania, najlepiej wybierać świeżą rybę i upiec ją w piekarniku.

Wybierając śledzia, warto zwrócić szczególną uwagę na to, aby był z certyfikowanego rybołówstwa. Niestety przy masowych połowach łapane są również zagrożone gatunki ssaków morskich, żółwi oraz ptaków.

Śledź w kuchni gości pod wieloma postaciami. Szczególnie popularny jest marynowany z dodatkiem oleju i pokrojonej cebuli. Jednak jego zastosowanie jest znacznie szersze.

REKLAMA

0011450873



Spokojnych Świąt Bożego Narodzenia

życzy zespół szkoły nauki jazdy

PRYMUS



www.naukajazdyprymus.pl

REKLAMA

0011450414



ul. Niemcewicza 26/610 (VI piętro)

71-520 Szczecin

BIURO: Tel. 535 350 335

E-mail: biuro@empiriumdeweloper.pl



Nowoczesne apartamenty w samym sercu Mierzyna, ul. Nasienna

Kameralne osiedle w Mierzynie tworzyć będzie osiem nowoczesnych i energooszczędnych domów dwurodzinnych. Lokale 5-pokojowe, o powierzchni użytkowej po 73,79 m² (powierzchnia całkowita lokalu wynosi: 117,25 m kw.), balkon i przydomowy ogródek.

Do każdego apartamentu należą dwa miejsca postojowe przed budynkiem, a także ogrzewania podłogowego, system domofonowy i instalacji pod kominek. Osiedle całkowicie ogrodzone, z dwoma osobnymi wjazdami z bramą otwieraną automatycznie. Energooszczędność domów zapewniają rozwiązania architektoniczne: izolacje ścian i podłóg, stolarka okienna.

W pierwszym etap - 5 budynków, który zakończymy w marcu 2025 roku, a całe osiedle do końca lutego 2026 roku.

BUDYNEK MIESZKALNY JEDNORODZINNY DWULOKALOWY nr 6 UL. NASIENNA W MIERZYNIE, DZ. NR. 25/9	
	ZESTAWIENIE POWIERZCHNI: PARTER: 0.1 Włazisko 2,75 m ² 0.2 Główny 5,50 m ² 0.3 Łazienka 3,05 m ² 0.4 Salon z aneksem 26,16 m ²
	PODDASZ: 1.1 Pokój 8,34 m ² 1.2 Łazienka 4,24 m ² 1.3 Korytarz 4,41 m ² 1.4 Sypialnia 8,80 m ² 1.5 Pokój 7,84 m ²
POW. LOKALU: 73,79 m ² Balkon 4,25 m ² Pow. zabudowa 4,20 m ²	
OPIS: 1. Kuchnia z aneksem i łazienką 2. Pokój z łazienką i sypialnią 3. Kuchnia z aneksem i łazienką 4. Pokój z łazienką i sypialnią 5. Kuchnia z aneksem i łazienką	
PLAN OSIEDLA: 	

BIURO SPRZEDAŻY:
ul. Niemcewicza 26/610, 71-520 Szczecin tel. 535 344 335 e-mail: sprzedaz@empiriumdeweloper.pl www.empiriumdeweloper.pl



dukato.szczecin.pl

Kantory DUKATO to sieć nowoczesnych placówek zlokalizowanych na terenie Szczecina i Stargardu. Można nas odwiedzać osobiście od poniedziałku do soboty w każdym z naszych punktów. Niektóre z oddziałów pozostają do Państwa dyspozycji również w niedzielę. Każdy nasz kantor wyróżnia się niezwykłym profesjonalizmem, rzetelnością i poufnością informacji. Z dumą możemy przyznać, że nasze kantory stanowią najlepszą odpowiedź na potrzeby wszystkich, którzy cenią sobie bezpieczeństwo transakcji i wygodę na najwyższym poziomie. Jesteśmy bardzo elastyczni i zawsze dostosowujemy się do potrzeb naszych Klientów. Nie bez powodów w rankingach kantorów zajmujemy zaszczytne, wysokie miejsca.

W Stargardzie nasza placówka znajduje się w galerii handlowej „Starówka” przy ulicy Bolesława Chrobrego 8, tel. 91 836 93 30.

Serdecznie zapraszamy!

Wypróbuj ten przepis na wigilijny kompot z suszu

Przygotuj tuż przed Wigilią i pij w czasie świąt. Poprawia trawienie i usuwa wzdęcia

ZDROWIE

Kompot z suszu to tradycyjny napój pity głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Jego przygotowanie jest proste i nie wymaga specjalnych umiejętności.

#Agata Siemiaszko

Kompot z suszu przygotowuje się niezwykle szybko. Ma nie tylko rewelacyjny smak, ale wspomaga trawienie wigilijnych potraw. Można go ugotować z jednodniowym wyprzedzeniem i podgrzać przed podaniem. Do przygotowania 2 litrów pysznego kompotu potrzebne będą następujące składniki:

- 70 g suszonych moreli,
- 70 g wędzonych śliwek,
- 45 g suszonej żurawiny,
- 150 g suszonych jabłek,
- 150 g suszonych gruszek,
- łyżeczka suszonych goździków,
- 1/4 łyżeczki cynamonu w proszku,

- połowa pomarańczy,
- 3,5 l wody.

Wybierając morele staraj się wybierać te ciemne, ponieważ nie zawierają one siarki, jak w przypadku suszonych moreli o pomarańczowej barwie. Jeśli jednak wybierasz te siarkowane, warto przed gotowaniem wyparzyć je chwile w wrzątku.

Suszone owoce należy dwukrotnie przepłukać w zimnej wodzie, a następnie wrzucić do garnka. Całość należy zalać 3,5 l zimnej wody i odstawić na 20 minut, aby owoce trochę zmiękły.

Następnie trzeba dodać łyżeczkę suszonych goździków i wstawić do gotowania. Kompot należy gotować 30 minut pod przykryciem. Po tym czasie można dodać cynamon oraz świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i należy gotować jeszcze przez 10 minut.

Wedle upodobań kompot z suszu można posłodzić cukrem lub miodem. Gotowy kompot można odcedzić



Suszone owoce dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie

FOT. PIVABAY

z owoców, które mogą być słodką przekąską wigilijną.

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie Świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach, kojarzy się ze świąteczną atmo-

sferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną.

Tradycyjny kompot z suszu przygotowuje się najczęściej z suszonych jabłek, gruszek, śliwek oraz korzennych przypraw, jednak niektórzy dodają również suszoną żurawinę oraz

morele. Jego kaloryczność zależy od dodatków, jakie zostaną użyte do przygotowania. Nasz przepis dostarcza 40 kcal na 100 ml kompotu.

Nie bez powodu suszone owoce goszczą na suto zastawionym stole świątecznym.

Dzieje się tak, ponieważ są one źródłem cennych składników odżywczych oraz związków ułatwiających trawienie pokarmów.

Suszone jabłka, to główny składnik wigilijnego kompotu z suszu. Są one bogate w witaminę C, która jako przeciwutleniacz korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia. Suszone jabłka są również znakomitym źródłem błonnika pokarmowego, substancji wspomagającej pracę jelit i zapobiegającej zaparciom.

Suszone lub wędzone śliwki są kolejnym ważnym elementem kompotu, ponieważ dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego i sorbitolu wykazują działanie przeczyszczające, co skutecznie wpływa na trawienie kalorycznych i ciężkostrawnych potraw świątecznych. Gruszek również nie powinno zabraknąć w tradycyjnym kompiecie z suszu, ponieważ korzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości podczas zatrucia.

Tradycyjny sernik, który zawsze się udaje. Poznaj przepis na ciasto na kruchym spodzie

SERNIK

Szukasz sprawdzonego przepisu na tradycyjny sernik na kruchym spodzie? Mamy dla ciebie przepis na wyśmienity sernik z dodatkiem pomarańczowej.

#Karolina Głogowska

Największy sekret tkwi w przygotowaniu twarogu. Wypróbuj przepis na tradycyjny sernik, który uświetni święta.

Ten sernik potrafi zawrócić w głowie i do tego zawsze się udaje. Proponuję przepis na pyszny, puszysty sernik pomarańczowy na kruchym spodzie. U mnie w domu to jedno z ulubionych i najczęściej przygotowywanych ciast na Boże Narodzenie. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, by przygotować sernik z innej okazji, np. jako pyszne ciasto na niedzielę. Warto zrobić go z samodzielnie zmielonego twarogu. To naprawdę robi różnicę. Bardzo lubię układać na wierzchu sernika krataczkę z kruchego ciasta. Dobrym pomysłem jest także polukrowanie sernika.

PRZEPIS NA SERNIK

Czas przygotowania to około 2 godziny. Porcja wychodzi na dużą blaszkę. Poziom trudności to średni.

Składniki:

- 1 kg sera półtłustego twarogowego,
- 200 g masła,
- 6 jajek,
- 1 szklanka cukru,
- opakowanie cukru waniliowego (16 g),
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- skórka z pomarańczy,
- kruche ciasto:
- 3 szklanki mąki pszennej,
- 200 g masła,
- 1/2 szklanki cukru,
- opakowanie cukru waniliowego (16 g),
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 5 żółtek.

Jak zrobić tradycyjny sernik na kruchym spodzie? Zaczynij od zagniecenia kruchego ciasta: mąkę przesiej na stolnicę i posiekaj z zimnym masłem. Dodaj żółtka, cukier, wanilię i proszek do pieczenia. Zagnieć ciasto i schowaj do lodówki, na czas przygotowywania masy serowej. Ser twarogowy



Taki sernik piekły nasze mamy i babcie

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

należy zmielić razem z masłem w maszynce do mielenia. Ubij pianę z białek. W oddzielnym naczyniu zmiksuj żółtka z cukrem i wanilią. Do ubitych żółtek dodaj ser, pianę z białek, mąkę ziemniaczaną i skórkę pomarańczową. Wyjmij kruche ciasto z lodówki i podzieli na 2/3 i 1/3. Większą część rozwałkuj i przełóż do blaszki wy-

łożonej papierem do pieczenia. Na tak przygotowany spód wylej masę serową. Pozostałą część ciasta rozwałkuj i potnij nożem lub radełkiem na paski. Ułóż z nich na wierzchu sernika krataczkę. Piecz 1 godzinę 15 minut w 180 stopniach Celsjusza.

By sernik nie popękał i nie opadł, warto po upieczeniu zo-

stawić ciasto do wystygnięcia w piekarniku, przy uchylanych drzwiczkach.

Gdy sernik wystygnie możesz dodatkowo polukrować go cytrynowym lukrem. Wystarczy utrzeć ok. 5 łyżek cukru pudru z sokiem z połowy cytryny. Smacznego!

Jaki ser wybrać do wypieków? Obecnie na sklepowych

półkach królują gotowe sery na sernik, tzw. sery w wiaderkach. Przygotowywanie z nich ciasta jest dużo szybsze i prostsze. Nie wszystkie jednak są dobrej jakości i często zamiast sernika otrzymujemy za rzadkie ciasto, bardziej przypominające śmietanową masę.

Warto sięgać po prawdziwy półtłusty twaróg i poświęcić kilka dodatkowych minut, by go samodzielnie zmielić za pomocą maszynki do mielenia lub praski do ziemniaków. Dzięki temu nasz sernik będzie wypiekiem doskonałym!

Jeśli lubisz bardzo kremową konsystencję sernika, to zmiel go dwu- lub trzykrotnie.

Jeśli natomiast jesteś zwolennikiem ciężkich i konkretnych w smaku serników, wystarczy przepuścić twaróg przez maszynkę tylko raz.

Sernik warto wzbogacić skórką otartą z pomarańczy. Dzięki temu będzie miał piękny aromat i jeszcze lepszy smak.

Możesz dodać także: skórkę z cytryny, rodzynki, ziarenka wanilii, cukier waniliowy, esencję waniliową lub zapach do ciasta np. pomarańczowy.

REKLAMA

0011451663



Zdrowie i uśmiech

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie
Jesteśmy już z Wami 48 lat.

Klinika Implantologii i Ortodoncji
ul. Czwartaków 3, Szczecin | www.hahs.pl
Centrum Diagnostyki Medycznej
ul. Felczaka 10, Szczecin | www.hahs-lekarze.pl

HAHS®
KLINIKA



Złoto zastosuj w małych detalach, takich jak świeczniki, ozdoby czy eleganckie obrączki na serwetki

Piękny stół bożonarodzeniowy 2025. Kolorowy, naturalny lub elegancki

DEKORACJE

Stół na Boże Narodzenie powinien mieć odświeżony wygląd, by w pełni cieszyć się ze wspólnych posiłków z bliskimi. Oto inspiracje na dekoracje świąteczne.

#Karolina Rokitnicka

Najbardziej elegancka i stylowa jest zastawa porcelanowa. Mamy też spory wybór talerzy ceramicznych czy szklanych. Niezwykle uniwersalna jest biel. Możemy ją „ożywić” dodając dodatkowe elementy w innych kolorach, np. zielone półmiski czy czerwoną paterę na ciasta. Na Boże Narodzenie wskazany jest blask złota i srebra. W trendach jest także zastawa w odcieniach m.in. grafitu, zieleni, beżu, szarości.

Zimne napoje i wodę najlepiej serwować w szkle. Elegancka jest zastawa jednolita. Trendy może być także łączenie kolorów, przy zachowaniu tego samego stylu/rodzaju na-

czyń. Jest również spory wybór typowo bożonarodzeniowych naczyń.

Klasycznie na świąteczny stół kładziemy biały obrus. Jednak w ostatnim czasie na popularności zyskują obrusy kolorowe. Szczególnie często wybierane są obrusy beżowe, czerwone, granatowe oraz zielone. W nowoczesnych wnętrzach sprawdzają się też czarne obrusy. Mamy w ofercie zarówno obrusy gładkie, jak i wzorzyste, m.in. w paski, kwiaty czy z motywami bożonarodzeniowymi. Popularne są obrusy naturalne z lnu lub bawełny.

Na święta często stosuje się nieco więcej tekstyliów. Stąd popularność kładzenia na obrusie: bieżników, podkładek, podtalerzy czy serwet. Bieżnik możemy stosować gotowy lub zrobić go z materiałów (np. organzy, tiulu, szyfonu czy juty), które kupujemy na metry.

Świece to element, który wprowadza świąteczną atmosferę do naszych domów. Wysokie świeczniki drewniane, me-



Proponujemy ozdoby, kwiaty i wiele innych dekoracji

talowe, porcelanowe lub szklane doskonale prezentują się z wysokimi smukłymi lub walcowatymi świeczkami.

Na świątecznym stole możemy też mieć dodatkowe światło dzięki lampkom choinkowym czy kulom ledowym.

Ekspert od stylizacji zaznacza, że warto zachowywać jedną gamę barw. Kolor kwiatów można dobrać do świątecznych ozdób, np. dekoracji choinkowych, obrusu czy zastawy.

Mamy duży wybór roślin, idealnych do świątecznych de-

koracji. Najbardziej trwałe są te w doniczkach. „Królową świąt” jest gwiazda betlejemska, która może być wybarwiona m.in. na czerwono, biało, kremowo, różowo. Kwitnące rośliny potrafią zrobić efekt wow. Na święta zwykle kupujemy:

grudnika i ciemiernika (zimną jednak lepiej mu w ogrodzie pod śniegiem niż przy kominku, ale na kilka dni może stać się rośliną pokojową), a także fiołki, cyklameny czy azalie.

Boże Narodzenie nierozdzielnie kojarzy się z czerwonymi małutkimi owocami ostrokrzewu. Podobne ma kilka roślin doniczkowych, np. golteria i ardisja.

Wśród roślin doniczkowych przed Bożym Narodzeniem popularne są te, które mogą posłużyć do udekorowania i stać się choinką. Mamy tu szeroki wybór: cyprysów, tui (żywotników), świerków i jodeł.

Od kilku lat w Polsce jest dostępna także niezwykle wdzięczna roślina wieczniezielona - araukaria, która jest łatwa do uprawy i spokojnie powinna przetrwać do kolejnych świąt.

Na świątecznym stole dobrze prezentują się kwiaty cięte. Możemy umieścić je m.in.: w wazonie, stroiku, na tacy czy w wianku.

Co zrobić, żeby ścięta choinka nie gubiła igieł? Sprawdź najlepsze domowe triki

CHOINKA

Boże Narodzenie najbardziej kojarzy nam się z zapachem ubranego iglastego drzewka. Piękna choinka to najważniejszy bożonarodzeniowy symbol.

#M. Czuba-Skarzyńska

Zależy nam więc, żeby przystrojone żywe drzewko szybko nie traciło igieł i cieszyło oczy przynajmniej do Święta Trzech Króli. Sprawdź, jak zadbać o ciętą choinkę, żeby dłużej zachowała świeżość. Koniecznie przetestuj te domowe triki.

Ubieranie choinki to jeden z najmielszych momentów w czasie przedświątecznych przygotowań. Ta niezwykła tradycja jest kultywowana prawie w każdym domu. Elegancko wystrojone choinkowymi ozdobami i kolorowymi światłkami drzewko to najważniejszy element świątecznej dekoracji domu.

Większość z nas wybiera na Boże Narodzenie żywą choinkę, którą tworzy we wnętrzu wyjątkową atmosferę. Najczę-

ściej kupujemy drzewko ścięte, które ustawiamy w domu na specjalnym stojaku. Niestety choinka pozbawiona korzeni, często szybko gubi igły i traci swoje walory wizualne.

Najlepiej kupić choinkę ciętą kilka dni przed Bożym Narodzeniem, żeby mieć pewność, że podczas świąt będzie się nie nagannie prezentowała. Świeże drzewko poznamy po tym, że ma elastyczne, gęste i giętkie oraz intensywnie zielone gałązki, warto więc zwrócić na to uwagę podczas zakupu.

Najlepiej aż do Wigilii przechowywać ścięte drzewko w pozbawionym światła i chłodnym miejscu (np. na tarasie, w garażu czy piwnicy). Pamiętajmy, żeby tuż po zakupie zdjąć z igłaka siatkę, żeby poszczególne gałęzie się nie zdeformowały. Koniecznie zadbać o to, żeby choinka miała dostęp do wody. Najlepiej wstawić ją więc do pełnego, stabilnego wiadra.

Najczęściej na choinkę w Polsce wybierane są świerki pospolite (tradycyjny, intensywnie pachnący, ale syjący



Podpowiadamy, jak przedłużyć trwałość świątecznego drzewka

igły) oraz coraz popularniejsza jodła kaukaska, która jest bardzo trwała, gęsta, ma miękkie igły i nie gubi ich tak szybko, choć jest droższa i słabiej pachnie, oraz świerk kłujący i sosna, które również oferują dobrą trwałość i zapach, każda z własnymi zaletami i wadami, przy czym wybór zależy

od priorytetów (zapach, trwałość, cena).

CO ZROBIĆ, ŻEBY DRZEWKO NIE GUBIŁO IGIEŁ?

Podpowiadamy, jak przedłużyć trwałość świątecznego drzewka. Po przyniesieniu świątecznego drzewka do mieszkania czy domu najpierw skróćmy

jego pień o 3-4 cm, nie usuwając kory i wstawmy na kilka godzin do wiadra z ciepłą wodą, dzięki czemu choinka dobrze się nawodni.

Następnie umieścimy bożonarodzeniowe drzewko w specjalnym stojaku, do którego regularnie będziemy dolewać wodę.

Zadbajmy o odpowiednie ułożenie choinki we wnętrzu. Świąteczne drzewko nie może stać w sąsiedztwie grzejnika, pieca czy kominka, a temperatura w pomieszczeniu powinna oscylować w okolicy 20 stopni Celsjusza.

Pamiętajmy o regularnym wietrzeniu pokoju, w którym stoi choinka i zadbajmy o prawidłową wilgotność.

Choinka musi być regularnie nawadniana, najlepiej podlewamy ją mieszanką wody i cukru. Wystarczy, że rozpuścimy 3 łyżki białego proszku w 1,5 litra wody, a drzewko dłużej zachowa świeżość. Zamiast cukru możemy wykorzystać sól w tej samej proporcji. Oba środki spożywcze zadziałają jak naturalny nawóz.

Korzystaj wyłącznie z lampek choinkowych w technologii LED, które nie tylko są energooszczędne, ale też się nie nagrzewają i nie wysuszają gałązek.

Podczas wieszania ozdób choinkowych zachowajmy umiar, żeby nie nadwyręzać iglastych gałązek.

REKLAMA

0011453052



LODOWISKO

Lodogryf Szczecin

Zaprasza

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



Osiedle Majowe, ul. Maciejowicka 61

www.lodogryf.pl

REKLAMA

0011446073



PROFESJONALNE I KOMPLEKSOWE WYKOŃCZENIA ZE SZKŁA

POMIAR I WYCENA NA TERENIE SZCZECINA GRATIS!

Ścianki
i zabudowy
szklane

Balustrady
szklane

Drzwi
szklane

Kabiny
prysznicowe

Lacobel

Lustra

Daszki
szklane

Podłogi
szklane



Najlepsi w Szczecinie 2019-2025



I miejsce w Szczecinie
wg. zestawienia Orły Szklarstwa



ul. Kolumba 59, 70-035 Szczecin
tel.: +48 607 786 105
e-mail: biuro@gtaglass.pl
Godziny otwarcia:
poniedziałek - piątek 9.00 - 18.00

www.gtaglass.pl

Tylko umiar może nas uratować

Dietetyczka radzi, jak w zdrowy sposób delektować się świątecznymi potrawami

ŚWIĄTECZNY JADŁOSPIS

Boże Narodzenie to czas pełen kulinarnych pokus, które mogą rodzić wątpliwości, co jeść, żeby było smacznie i zdrowo. Ekspertka przypomina o zdrowych nawykach

#Gabriela Fedyk

W święta warto pamiętać o umiarze i zdrowych nawykach, jak aktywność fizyczna po posiłkach – mówi dietetyczka z Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego Sabina Zajchowska. Według niej prosta zmiana nawyków pomoże delektować się potrawami i jednocześnie zadbać o zdrowie i samopoczucie.

Spożywanie ryb, takich jak tradycyjny wigilijny karp, to cenny element zdrowej diety. Zawierają one kwasy omega-3 i są źródłem pełnowartościowego białka.

- Karp jest rybą chudą i niskokaloryczną. Zalecany jest w prewencji chorób naczy-

niowo-miażdżycowych, przy cukrzycy, nadciśnieniu, ale również przy chorobach neurologicznych, neuropsychicznych, zapalnych, czy chorobach oczu – zauważa dietetyczka.

Jak podkreśla, warto zwracać uwagę na sposób ich przyrządzenia – duszenie lub gotowanie będzie korzystniejsze dla zdrowia niż smażenie.

Specjalistka ds. żywienia zapewnia, że jeśli podczas jedzenia ryby połknijemy przypadkiem małą ość, to nie powinniśmy zbytnio się martwić.

- Przy małej ości, jeżeli zostanie ona połknięta i trafi do żołądka, najprawdopodobniej nic nam się nie stanie, bo powinna się ona rozpuścić w żołądku – zaznacza.

Jeśli ość utknie w gardle lub wbije się w przełyk, powinniśmy ją spróbować odkrztusić lub np. skórką z chleba przepchnąć mechanicznie do żołądka. Gdy to nie pomaga, musimy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza.



Święta to nie tylko jedzenie. W tym czasie ważny jest też ruch

CZY MAK JEST CIĘŻKOSTRAWNY?

Mak, który jest podstawowym składnikiem wielu świątecznych potraw, to produkt wysoko odżywczy, ale również

ciężkostrawny. - Ale zawiera wiele składników odżywczych i zalecany jest osobom mającym problemy, np. z zaparciami. Aby wspomóc trawienie maku, możemy dodać do in-

nych potraw (np. do mięsa) pieprz, estragon, bazylię, oregano czy imbir – wymienia Zajchowska.

Ekspertka radzi też, aby unikać zimnych napojów podczas posiłków, bo mogą one pogorszyć trawienie.

- Lepiej sięgnąć po ciepłą herbatę ziołową, czarną lub wodę z cytryną – zaleca.

Ważne jest również odpowiednie przechowywanie świątecznych potraw. Dania powinny być przechowywane w lodówce w szczelnych szklanych pojemnikach, które minimalizują dostęp powietrza.

- Potrawy świąteczne przechowujemy maksymalnie od trzech do czterech dni. Wszystko zależy jednak od tego, jaka jest to potrawa. Na przykład, jeżeli mamy przygotowane składniki na sałatkę jarzynową, czyli ugotowane i pokrojone warzywa i one są jeszcze bez majonezu – to możemy je spokojnie przechowywać w lodówce do trzech dni. Jeżeli do tych samych warzyw dodamy już ma-

jonez, czyli tłuszcz, to w tym momencie skraca nam się ten okres przechowywania – zaznacza ekspertka.

CZY ISTNIEJE ZDROWE CIASTO?

Specjalistka dzieli się również wskazówkami dotyczącymi deserów, które są nieodłącznym elementem świąt. Jak zapewnia, każde z ciast zawiera wiele przydatnych składników odżywczych.

- Żeby poprawić jakość odżywczą wypieków, a jednocześnie zmniejszyć ich kaloryczność, można np. zamiast zwykłej mąki użyć razowej, a cukier zastąpić ksylitolem – zaleca Sabina Zajchowska.

Jednak święta to nie tylko jedzenie. Dietetyczka zwraca też uwagę na znaczenie aktywności fizycznej w świątecznym okresie.

- Pamiętajmy, że większość potraw świątecznych, nie tylko makowiec, nie są uznawane za lekkostrawne ze względu na ich sposób obróbki termicznej lub skład – podsumuje.

Jemioła nie tylko od święta. Nie wyrzucaj jej po Bożym Narodzeniu

JEMIOŁA

Jemioła, niemal na równi z choinką, jest symbolem świąt Bożego Narodzenia. Znana jest ona od wieków, a w dawnych czasach była uważana za magiczną.

#Monika Góralska

Charakterystyczna dla okresu świątecznego ozdoba wielu domów, pod którą należy się pocałować kryje wiele cennych i równocześnie mało znanych właściwości leczniczych. Jemioła pospolita, zwana też jemiołą europejską (*Viscum album*) to półpasożytniczy, kulisty krzew rosnący w gałęziach drzew liściastych. Jest ona rośliną wiecznie zieloną, której liście nie opadają tak jak drzewom, na których pasożytuje. Być może z tego powodu w starożytności uznawana była za roślinę magiczną, której oddawano nawet boską cześć.

JEMIOŁA TO SYMBOL ŚWIĄT

Po raz pierwszy lecznicze właściwości jemioły opisał uczeń Arystotelesa, Teofrast. W Euro-

pie jemiołę stosowano przeciwepileptycznie, a na Dalekim Wschodzie leczono nią niepłodność. Obecnie dokładniej poznano właściwości prozdrowotne tej rośliny.

Ilość składników zawartych w jemiole zależy od drzewa, na którym pasożytuje. Jemioła zawiera flawonoidy, aminokwasy, fitosterole, trójterpeny, kwasy organiczne, wiskotoksyny, lektyny, polisacharydy, związki śluzowe, sole mineralne. Obecne w jemiole wiskotoksyny wykazują działanie cytotoksyczne i aktywujące układ immunologiczny. Jemioła działa także moczopędnie i uspokajająco. Wspomaga także leczenie niepłodności poprzez regulowanie cyklu miesiączkowego.

Jest pomocna przy leczeniu nadciśnienia i miażdżycy, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Przy niewielkim nadciśnieniu można ją stosować jako samodzielny preparat regulujący ciśnienie krwi.

To działanie jest pomocne również w niwelowaniu koła-



Z jemioły można przyrządzić macerat. Działa on uspokajająco

tania serca występującego u kobiet w okresie menopauzy. Jemioła działa także na układ nerwowy, łagodząc objawy rozdrażnienia i nadpobudliwości. Usprawnia również przemianę materii i pracę trzustki.

Preparaty z jemioły stosuje się w celu:

- leczenia nadciśnienia,

- leczenia i zapobiegania miażdżycy,
- regulowania cyklu miesiączkowego,
- łagodzenia objawów menopauzy,
- przy zaburzeniach rytmu serca.

Surowcem zielarskim jest świeże lub suszone całe ziele jemioły lub jej świeże owoce.

Ziele jemioły po ścięciu należy suszyć zawieszone w pęczkach w przewiewnym miejscu. Można więc wykorzystać ją jako świąteczną ozdobę i hołdując zasadzie zero waste wykorzystać następnie zasuszone ziele do przygotowania prozdrowotnych preparatów. Najlepiej jest bowiem zbierać jemiołę w okresie zimowym,

choć nie ma przeciwwskazań do pozyskiwania surowca przez cały rok. Wyciągi z ziele jemioły, a także kapsułki z ekstraktem jemioły można również kupić w aptekach lub sklepach zielarskich.

Ze świeżych owoców jemioły można przygotować maść, która wspomaga leczenie zmian skórnych takich jak kłkociny. Aby przygotować maść należy świeże owoce jemioły zmiażdżyć, dodając olej rycynowy, lanolinę i glicerynę oraz roztwór soli fizjologicznej.

Najlepiej jest bowiem zbierać jemiołę w okresie zimowym, chociaż nie ma przeciwwskazań do pozyskiwania surowca przez cały rok. Wyciągi z ziele jemioły, a także kapsułki z ekstraktem jemioły można również kupić w aptekach lub sklepach zielarskich.

Należy pamiętać, że świeża jemioła nie nadaje się do spożycia, ponieważ jest toksyczna, można więc stosować jedynie napary, maceraty, odwary i ekstrakty z tego ziele lub maść z jego owoców. Jemioła, tak jak każde zioło, powinna być stosowana ostrożnie i z umiarem.



Niepubliczna Szkoła
PODSTAWOWA SPECJALNA

Dobry Start

dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu umiarkowanym lub znacznym
również ze sprzężeniami

Zadaniem naszej szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do samodzielnego wykonywania obowiązków oraz wdrażanie do samorozwoju. Nasza szkoła zapewnia bezpieczne warunki i przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne uczniów. Wszystkie oddziaływania prowadzone są w nurcie Stosowanej Analizy Zachowania.



ul. Monte Cassino 16/2a

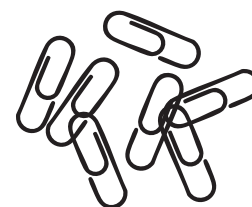
Wesołych świąt i szczęśliwego Nowego Roku



CO WYRÓŻNIA NASZĄ SZKOŁĘ?

- małe, 4-osobowe klasy;
- wysoko wykwalifikowana kadra z wieloletnim doświadczeniem;
- sale lekcyjne wyposażone w sprzęt multimedialny;
- wsparcie rodziców (bieżące konsultacje, warsztaty, wizyty domowe);
- trzy posiłki z własnej kuchni;
- możliwość korzystania ze świetlicy szkolnej;
- zajęcia terapeutyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb uczniów;
- innowacyjne i nowatorskie formy kształcenia;
- wyjścia kulturalne i atrakcyjne wycieczki poza Szczecin;
- doskonała lokalizacja – ścisłe centrum, w otoczeniu zieleni Jasnych Błoni;

NASZA OFERTA:



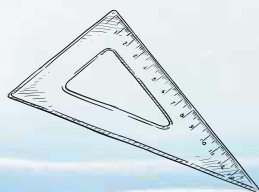
- ❄️ rehabilitacja ruchowa/ fizjoterapia
- ❄️ integracja sensoryczna
- ❄️ logopedia/elektrostymulacja logopedyczna
- ❄️ zajęcia kulinarne
- ❄️ tape'ing w fizjoterapii i logopedii
- ❄️ trening umiejętności społecznych i samobsługowych
- ❄️ terapia wybiórczości pokarmowej
- ❄️ basen
- ❄️ taniec
- ❄️ 5-dniowa zielona szkoła
- ❄️ wspierające wizyty domowe
- ❄️ siłownia szkolna
- ❄️ komunikacja wspomagająca i alternatywna AAC
- ❄️ forbrain – trening słuchowo – głosowy
- ❄️ terapia ręki



tel. 666-995-959
tel. 604-52-10-10



kontakt@szkoladobrystart.pl
www.szkoladobrystart.pl
facebook.com/szkoladobrystart



Jak przygotować karpia, aby smakował wszystkim gościom?

Karp wigilijny - oto przepisy. Tak najlepiej przyrządzić karpia na wigilijną kolację

KARP

Karp wigilijny to nieodłączna potrawa na świątecznych stołach na Boże Narodzenie. Jak go przyrządzić? Przepisów na tą potrawę jest bardzo wiele.

#MM

Karp wigilijny to niewątpliwie tradycja w polskich domach. Niektórzy nie wyobrażają sobie kolacji wigilijnej bez smaku i zapachu smażonego karpia. Podpowiadamy tradycyjne przepisy na karpia wigilijnego.

Trzeba przyznać, że karp niemal wszystkim Polakom kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia. Sposobów na jego przygotowanie jest mnóstwo. Niektórzy sięgają po tradycyjne metody, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

Inni z kolei sięgają po bardziej nowoczesne przepisy, aby zachwycić gości czymś nowym.

Jaki jest najprostszy sposób na przyrządzenie karpia? W wielu polskich domach pozostaje najprostsza metoda jego przyrządzenia - karpia kroimy w dzwonki, obtaczamy w mące i smażymy na maśle. Są jednak także inne przepisy, dzięki którym karp smakuje jeszcze lepiej.

KARP SMAŻONY NA WIGILIE

- PRZEPIS

Potrzebujemy:

- Jednego karpia, najlepiej wagowo od 1200 do 1800 g,
- 2 czubate łyżki bułki tartej,
- 1 łyżkę mąki pszennej,
- sok z jednej cytryny,
- 1 łyżkę soli,
- masło do smażenia (3-4 łyżki).

Po dokładnym oczyszczeniu i umyciu karpia kroimy go w dzwonki. Każdy dzwonek nacieramy solą i wkładamy do głębokiego naczynia. Pokrojonego karpia polewamy sokiem z jednej cytryny. Następnie odstawiamy na około pół godziny.



Karp wszystkim kojarzy się z wigilią i Bożym Narodzeniem

Teraz zabieramy się za panierowanie. Kawałki ryby wyciągamy z naczynia. Do miski wysypujemy dwie czubate łyżki bułki tartej oraz jedną łyżkę mąki. Całość mieszamy i w takiej panierce obtaczamy

dzwonki karpia i zabieramy się za smażenie.

Patelnia musi być z grubym dnem i mocno nagrzana. Gdy jest już odpowiednia temperatura wykładamy na nią masło, które rozpuszczamy i następnie

kładziemy kawałki obtoczonego karpia. Po kilku minutach każdy dzwonek obracamy na drugą stronę. Gdy są odpowiednio zarumienione, ściągamy je z patelni i wykładamy na ręcznik papierowy, aby nie było na nich nadmiaru tłuszczu.

Jeśli szukamy przepisów na przyrządzenie karpia na Wigilię, możemy także sugerować się przepisami, które polecają polskie gwiazdy kulinarne. Swoim sposobem na przyrządzenie karpia podzieliła się m.in. Magda Gessler.

KARP WIGILIJNY - PRZEPIS MAGDY GESSLER

Potrzebujemy:

- karpia, około 1500 g,
- klarowane masło - 1 kg,
- cztery jajka,
- dwie szklanki mąki
- dwie szklanki bułki tartej,
- sól.

Karpia pokroić w dzwonka, nasolić i odstawić co najmniej na pół godziny do lodówki a najlepiej na całą noc. Jajka rozbełtać. Masło klarowane

rozgrzać w głębokiej patelni. Dzwonka karpia panierować bardzo dokładnie najpierw w mące, potem w jajku, na końcu w bułce tartej. Wkładać porcjami na patelnię z rozgrzanym masłem i smażyć na złoto, raz odwracając w trakcie smażenia.

KARP WIGILIJNY SMAŻONY

- PRZEPIS ANI STARMACH

Potrzebujemy:

- karpia o wadze 1,5 - 5 kg (lub już gotowe dzwonka),
- 1 cytrynę,
- 5 łyżek bułki tartej,
- 5 łyżek mąki,
- olej roślinny do smażenia,
- sól, pieprz.

Karpia pokroić w dzwonka. Rybę skropić sokiem z cytryny, dodać sól, pieprz, ostatecznie na godzinę do lodówki. Mąkę wymieszać z bułką tarta.

Kawałki karpia obtaczać w mące z bułką i smażyć na rozgrzanym oleju około 5-6 minut z każdej strony. Rybę osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowych ręcznikach.

Nieznane polskie ryby na święta. Bywają tańsze od karpia, a zaskoczysz gości

RYBY NA ŚWIĘTA

Święta tuż-tuż, a tradycyjny karp ma coraz silniejszą konkurencję. Na szczęście, nie musisz sięgać po pewniaki jak miruna. Podpowiadamy, jak zastąpić karpia.

#A. Wodzień-Nowak

Podpowiadamy, jak zastąpić karpia lokalnymi, smaczными alternatywami, które nie tylko zachwycą gości podczas Wigilii Bożego Narodzenia, ale w wielu przypadkach będą lżejsze dla portfela. Święta już za chwilę, a tradycyjny karp ma coraz silniejszą konkurencję, co daje wybór konsumentów. Klienci szukają nowych smaków, a to mobilizuje polskich hodowców do działania.

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez twórców aplikacji Too Good to Go, w czasie świąt i zaraz po nich wyrzucany ton jedzenia. Najbardziej niechlubny dzień przypada 24 grudnia, w Wigilię. Tego dnia marnujemy rekordowe 9,2 tys. ton żywności, głównie to ryby. Może zanim podamy takie,

które nasi goście niespecjalnie lubią, warto w tym roku zdecydować się na odmianę i zastąpić tradycyjnego karpia?

Aż 83% Polaków wyrzuca jedzenie świąteczne między 23 a 30 grudnia. To przekłada się na 61,7 tys. ton, czyli aż 1,6 kg na osobę.

Preferencje Polaków dotyczące ryb zmieniają się bardzo dynamicznie. Poza tym konsumenci oczekują zagwarantowania najwyższej jakości. Badania przeprowadzone w 2025 r. pokazały, że dla większości polskich konsumentów jakość ryb i produktów z ryb jest znacznie ważniejsza niż niska cena - mówi Dawid Tarasiewicz, prezes Organizacji Producentów Polski Karp.

Karp na wigilijnym stole w Polsce to tradycja. Ma zapewnić domownikom pomyślność i dobrobyt przez cały kolejny rok. Karp symbolizuje również długowieczność, a jego spożycie ma gwarantować długie życie. Nieco mulsy posmak i tłustość tej ryby ze słodkowodnych stawów nie wszystkim odpowiada. Może zamiast usilnie forsować jego



Jaką rybą zastąpić karpia? Możesz wybrać morską lub słodkowodną

obecność, warto pomyśleć o zastępstwie. Poszukujący alternatywy dla karpia na kolację wigilijną, mają kilka opcji prosto z polskich stawów albo z morskich wód.

Dorsz ma białe, delikatne, chude mięso. Łatwy do oprawienia i lubiany przez większość. Najczęściej pieczony (np. w warzywach) lub smażony (fi-

let). Doskonały do zrobienia pasty lub tataru.

Sandacz uznawany jest za jedną z najszlachetniejszych ryb słodkowodnych. Ma białe, chude, zwarte mięso i niewiele ości. Doskonały do pieczenia w całości lub jako elegancki, smażony filet.

Lin ma mięso tłuste, delikatne, o specyficznym, lekkim

mułowym posmaku (mniej intensywnym niż karp). Zazwyczaj smażony, często panierowany w bułce tartej i jajku.

Szczupak ma bardzo chude, białe i zwarte mięso. Ma delikatniejszy smak niż karp. Idealny na tradycyjną polską potrawę: szczupak faszerowany (w galarecie) lub pieczony.

Po ryby słodkowodne najlepiej udać się bezpośrednio do pobliskiej hodowli. Będą najświeższe, z wyborem wielkości ryby, której potrzebujemy. Gospodarstwa rybne często oferują także gotowe rybne przetwory. Jeśli zależy ci na braku ości i łagodniejszym smaku, dobrym wyborem będą filety z ryb morskich:

- Łosoś: Choć jest tłustszy, jest niezwykle popularny. Możesz go podać wędzonego, pieczonego z ziołami lub jako element sałatki.

- Mintaj/Morszczuk: Chude ryby morskie. Dostępne w formie mrożonych filetów, idealne do klasycznego smażenia na patelni.

- Halibut: Posiada delikatne, białe, soczyste mięso. Idealny do pieczenia.

Jeśli karp w galarecie jest dla Ciebie obowiązkowy, ale chcesz go zastąpić, użyj takiej ryby, jak pstrąg, który ma delikatne różowe lub białe mięso. Wygląda bardzo elegancko i ma subtelniejszy smak niż karp. Innym rozwiązaniem może być okoń. Ma delikatne mięso, które dobrze trzyma kształt w galarecie.

REKLAMA

0011454256



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



Oferujemy:

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

Zobacz nasze realizacje



📍 ul. Mieszka I 63

☎ 511 109 522 511 109 622

✉ info@kominki27.pl

📱 Kominki 27

REKLAMA

0011453747

SZTUKA TRADYCJI

EST. 1999
POKUTYŃSKI
- ZAKŁAD MIĘSNY -
🌐 www.pokutynscy.com
📱 Pokutyński - Sztuka Tradycji

**Wesołych Świąt
i Szczęśliwego
Nowego Roku**



Znajdziesz nas w każdą niedzielę na Szczecińskim Bazarze Smakoszy oraz na Gieldzie w Przecławiu

Na świąteczny podwieczerek podaj tort piernikowy. Tym deserem skusisz każdego

Pyszny tort piernikowy z mascarpone to rarytas. Upiecz go, aby zaskoczyć rodzinę

PIERNIK

Tort piernikowy to idealne połączenie tradycyjnych smaków w nowoczesnym wydaniu. Przyprawy korzenne, czekolada i powidła tworzą niezrównany zestaw.

#Anna Daniluk

Ten deser nie tylko pięknie wygląda na stole, ale też doskonale smakuje. Wygląd tortu piernikowego podkreśla odświętny charakter spotkania w rodzinnym gronie. Tak dobry, że znika do ostatniego kęsa.

Jeśli marzysz o deserze, który idealnie wpisze się w świąteczny czas, zachwyci smakiem i zaskoczy wyglądem, to tort piernikowy jest strzałem w dziesiątkę. To przepis, który łączy w sobie tradycyjne świąteczne aromaty ze współczesnym podejściem do pieczenia i dekorowania deserów. Przygotowanie tego tortu piernikowego może stać się twoim nowym, ulubionym przysmakiem, a efekt końcowy

sprawi, że Twoi goście będą prosić o przepis. Poznaj przepis na domowy tort piernikowy z mascarpone.

TORT PIERNIKOWY - PRZEPIS NA WYJĄTKOWY WYPIEK

Liczba porcji to około 12 kawałków. Czas przygotowania wynosi 2 godziny (w tym pieczenie i studzenie).

Składniki na biszkopt piernikowy:

- 6 jajek,
- 200 g cukru,
- 150 g mąki pszennej,
- 50 g mąki ziemniaczanej,
- 3 łyżki kakao,
- 2 łyżki przyprawy do piernika,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Składniki na krem z mascarpone:

- 500 ml śmietanki kremówki 36 procent,
- 250 g serka mascarpone,
- 3 łyżki cukru pudru,
- 1 łyżka przyprawy do piernika.



Domowy tort piernikowy możesz także ozdobić mniejszymi pierniczkami

Dodatkowo:

- 200 g powideł śliwkowych,
- 100 g gorzkiej czekolady + 50 ml śmietanki kremówki do polewy.

Jak zrobić tort piernikowy?

Poznaj sposób przygotowania pysznego ciasta!

Na początku nastaw piekarnik na 180°C z funkcją grzania góra-dół.

Białka oddziel od żółtek i ubij

na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier. Kiedy piana będzie lśniąca, dodawaj po jednym żółtku, cały czas miksując.

W osobnej misce przesiej mąkę pszenną i ziemniaczaną, kakao, przyprawę do piernika, cynamon i proszek do pieczenia.

Delikatnie połącz suche składniki z masą jajeczną, mieszając szpatułką - nie mikserem.

Przelej masę do tortownicy o średnicy ok. 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia.

Biszkopt na tort piernikowy piecz przez 30-35 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie suchy. Gotowy biszkopt ostudź i przekrój na trzy równe blaty.

Schłodzoną śmietankę kremówkę ubij na sztywno. Dodaj mascarpone, cukier puder i przyprawę do piernika.

Miksuj na niskich obrotach, aż powstanie gładki i puszysty krem.

Na pierwszym blacie biszkoptu rozsmaruj cienką warstwę powideł śliwkowych,

a następnie nałóż krem. Przykryj drugim blatem i powtórz czynność.

Na wierzch trzeciego blatu nałóż resztę kremu i wyrównaj. Boki tortu możesz posmarować cienką warstwą kremu lub pozostawić bez dekoracji, aby uzyskać rustykalny efekt.

Przygotuj polewę czekoladową: podgrzej śmietankę kremówkę i rozpuść w niej gorzką czekoladę. Polej nią wierzch tortu, pozwalając czekoladzie delikatnie spływać po bokach.

Wedle uznania możesz udekorować tort piernikowy orzechami włoskimi, laskowymi, suszonymi owocami lub małymi pierniczkami. Z pewnością taki wypiek zrobi wrażenie na gościach.

Biszkopt możesz upiec nawet z dwudniowym wyprzedzeniem, aby ułatwić sobie przedświąteczne przygotowania. Każdy biszkopt możesz nasączyć mocną czarną herbatą z imbirem, która dodatkowo doda świątecznego aromatu. Smacznego!

Będziesz smażyć na nim rybę w święta. Od tego wyboru dużo zależy

SMAŻENIE

Wybór odpowiedniego tłuszczu do smażenia ryby to decyzja, która w równym stopniu wpływa na nasze zdrowie, co na ostateczny sukces kulinarny.

#Agata Wodzień-Nowak

Delikatne mięso ryb wymaga bowiem szczególnego traktowania - z jednej strony potrzebuje wysokiej temperatury, by zyskać chrupiącą skórkę i zachować soczystość, z drugiej zaś łatwo przejmie aromaty, co sprawia, że niewłaściwie dobrany olej może całkowicie zdominować jego szlachetny smak.

Wiele osób zastanawia się, czy lepiej postawić na tradycyjny olej roślinny, czy może sięgnąć po wykwinne masło klarowane. Kluczem do udzielenia odpowiedzi na to pytanie jest zrozumienie pojęcia punktu dymienia oraz stabilności termicznej tłuszczów.

Wybierając produkt do smażenia, musimy szukać takiego, który nie tylko nie przypali się

na patelni, ale przede wszystkim nie straci swoich właściwości odżywczych pod wpływem ciepła. Przyjrzyjmy się najlepszym rodzajom tłuszczu, które pozwolą przygotować rybę idealną - zdrową, aromatyczną i bez szkodliwych substancji.

Do smażenia ryb najlepiej wybierać oleje o wysokim punkcie dymienia oraz neutralnym smaku, które nie zdominują delikatnego mięsa ryby.

Rafinowany olej rzepakowy to zdecydowany faworyt w polskich kuchniach. Ma bardzo wysoki punkt dymienia (ok. 240°C), co sprawia, że jest bezpieczny dla zdrowia nawet przy długim smażeniu. Jego neutralny smak pozwala w pełni poczuć aromat samej ryby, a wysoka zawartość kwasów omega-3 (odpornych na temperaturę w wersji rafinowanej) czyni go wyborem optymalnym.

Ratunkiem może być rafinowana oliwa z oliwek. W przeciwieństwie do oliwy „extra virgin”, wersja rafinowana świetnie nadaje się do smażenia. Jest bardzo stabilna termicznie. Jeśli jednak zależy Ci na smaku



Olej rzepakowy jest cennym źródłem kwasu alfa-linolenowego

śródziemnomorskim, możesz użyć oliwy extra virgin, ale tylko do krótkiego smażenia (np. filetów z dorsza czy soli) na małym ogniu.

Masło klarowane to idealne rozwiązanie, jeśli kochasz masłany posmak ryby, ale chcesz uniknąć przypalania się tłuszczu. Masło klarowane ma punkt dymienia powyżej

250°C. Ryba usmażona na nim zyskuje piękną, złocistą skórkę i głęboki aromat, co szczególnie dobrze komponuje się z pstrągiem czy sandaczem.

Smażenie w temperaturze około 180°C to najpopularniejszy sposób przyrządzania jedzenia, jednak wysoka temperatura mocno wpływa na to, co dzieje się z tłuszczem. Oleje bo-

gate w kwasy wielonienasycone (jak lniany czy słonecznikowy) szybko się psują i utleniają pod wpływem ciepła.

Na tym tle najlepiej wypada wspomniany rafinowany olej rzepakowy. Dzięki dużej zawartości kwasów jednonienasyconych (zwłaszcza oleinowego) jest on wyjątkowo stabilny i odporny na zmiany chemiczne. Badania pokazują, że nawet po 6 godzinach grzania w wysokiej temperaturze jego skład pozostaje niemal nienaruszony, a ilość szkodliwych tłuszczów trans wzrasta jedynie w minimalnym stopniu.

Mimo tej wysokiej odporności, trzeba pamiętać o jednej zasadzie: im dłużej i mocniej grzejemy olej, tym więcej powstaje w nim niekorzystnych substancji. Dlatego nawet rzepakowy nie powinien być używany wielokrotnie ani podgrzewany przez bardzo długi czas.

Choć butelka oleju rzepakowego jest stałym elementem niemal każdej polskiej kuchni, rzadko zastanawiamy się nad złożonym procesem, który prowadzi do jej powstania. Rze-

pak od pokoleń stanowi fundament rodzimego rolnictwa, a Polska dumnie utrzymuje pozycję jednego z liderów jego produkcji w Europie.

Fundamentem doskonałego oleju są nasiona o najwyższych parametrach, co często podkreśla dr Marek Reich, znany w sieci jako „doktor od roślin”. Cały cykl rozpoczyna się od starannego wyboru odmiany, która musi sprostać specyficznym wymaganiom polskiej aury, wyjaśnia Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Olej rzepakowy, często nazywany „oliwą Północy”, to jeden z najzdrowszych tłuszczów w naszej diecie. Jego największym atutem jest idealny z punktu widzenia diety stosunek kwasów omega-6 do omega-3, który wynosi 2:1. Taka proporcja pomaga wygaszać stany zapalne w organizmie i wspiera pracę układu krążenia. Dzięki wysokiej zawartości kwasu oleinowego (JNKT), olej ten sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, chroniąc serce przed miażdżycą.

REKLAMA

0011454895

SKUP ZŁOMU I METALI KOLOROWYCH



Szczecin,
ul. Tama Pomorzańska 12 F-13
✉ markoks@tlen.pl
☎ 535 323 206, 509 779 341
Magazyn ☎ 797-984-717

Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia
dziękujemy za zaufanie
i współpracę

– życzymy Państwu
zdrowia, spokoju
oraz radosnych chwil
w gronie najbliższych.

Niech Nowy Rok
przyniesie pomysły,
sukcesy i realizację
wszystkich planów.



REKLAMA

0011447144

KOKU SUSHI

Jakość, smak
i atmosfera

są dla nas priorytetem,
wyznaczają nam drogę,
dzięki której możemy Was
dalej zaskakiwać.

Wesołych Świąt
i Szczęśliwego
Nowego Roku

ul. Księcia Warcisława 1 27B
tel. 508 206 106

al. Wojska Polskiego 40/U1
tel. 506 688 658



Zachodniopomorski Bank Spółdzielczy
więcej niż bank

Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy, aby ten magiczny okres
był pełen ciepła spokoju
i rodzinnej atmosfery.

Niech nadchodzący Nowy Rok
sprawi, by spełniły się
nadzieje z nimi związane
i udało się z sukcesem
zrealizować zamierzone cele.

Zarząd i Pracownicy
Zachodniopomorskiego
Banku Spółdzielczego

