

Już dziś specjalny dodatek **ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI**

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

Środa
3.12.2025

Nr 280 (5737)
Nakład: 4.530 egz.

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

Mapa naszego ciała. Nowa mozaika w Ogrodach Śródmieście – tym razem pozioma **str. 4**

Darmowe karmiki dla ptaków. Sprawdź, co warto do nich włożyć **str. 4**

Proces w sprawie zatrudnienia pośła Dariusza Mateckiego. Polityk PiS nie mógł być obecny **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



SPORT

Świt Szczecin z szansami na awans do I ligi. Kapitan: Wszystko zależy od nas **str. 16**



Zaatakowali aktywistów. Staną przed sądem

Cztery osoby odpowiedzą za groźby karalne, znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej wobec trójki aktywistów, którzy przez happening chcieli zwrócić uwagę na łamanie praw człowieka **str. 3**

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Minister finansów jest oburzony **str. 6**

„Małpki” też będą objęte systemem kaucyjnym? Decyzja ministerstwa może zapaść w przyszłym roku **str. 13**

SZCZECIN WYROK W SPRAWIE SKANDALICZNEGO FILMU

Upodlony człowiek. Oskarżeni niewinni

Mariusz Parkitny
Szczecin

Autorzy skandalicznego filmu, na którym nieporadny mężczyzna wykonuje poniżające czynności, zostali uniewinnieni. Nie poznamy motywów wyroku. Sąd nie zdecydował się na ujawnienie uzasadnienia.

Na ławie oskarżonych zasiadały trzy osoby, w tym Łukasz W., ps. Kamerzysta. To właśnie na jego kanale filmowym w serwisie You Tube cztery lata temu ukazał się film. Na ujęciach widać młodego mężczyznę, który rozbija głową cegłówki, tapla się w błocie, biega w białej po sklepie, wskazuje do śmietnika. Za swoje zachowanie miał dostać od autorów filmu kilkaset złotych. Mężczyzna o imieniu Dominik jest niepełnosprawny intelektualnie.

Rozpoznała go była opiekunka, zwracając uwagę, że chłopak wymaga opieki, a nie robienia sobie z niego poniżających żartów.

W świadomy i perfidny sposób wykorzystali go do robienia obrzydliwych, dehumanizujących zadań. Ten „p...b”, jak go nazywają na początku, jeszcze do niedawna był wychowankiem domu dziecka, a jeszcze wcześniej był zaniechanym, maltretowanym dzieckiem wychowywanym przez ulicę. Kilka lat temu w domu się nie przelewało. Czy dziwi więc, że mając w perspektywie zarobienie kilku stów, zgadza się na to wszystko? – komentowała psycholog Agnieszka Chulek z Centrum Opieki nad Dzieckiem im. K. Maciejewicza, była opiekunka Dominika.

Choć youtuberzy zapewniali potem, że nie wiedzieli o stanie psychicznym Dominika, na filmie używają słów „poj..b”, „niedorozwinięty człowiek”, „mam poj...a, który za kasę

zrobi wszystko”. Film wywołał powszechne oburzenie.

Sam chłopak przyznawał, że dał się skusić na pieniądze, ale czuje się oszukany.

Sledztwo wszczęła prokuratura i oskarżyła o znęcanie trzy osoby, które miały związek z filmem. Oprócz Łukasza W. to Wioletta K. oraz Adrian S.

Z ustaleń śledztwa wynika, iż podejrzani znęcali się nad pokrzywdzonym poprzez nakłonienie go do wykonania poniżających i upokarzających go czynności, co następnie zarejestrowali w formie materiału filmowego udostępnili na kanale prowadzonym przez jednego z nich na jednym z portali internetowych – wyjaśniała prok. Ewa Obarek z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. „Kamerzysta” na kilka miesięcy trafił do aresztu. Pierwszy proces nie doszedł do skutku ze względu na długotrwałą chorobę sędzi. Drugi ruszył w listopadzie 2022 r. Na pierwszej rozprawie sąd wyłączył jawność procesu.

Jawność mogłaby naruszyć ważny interes pokrzywdzonego – za-

sadniała sędzia Beata Szczepańska z Sądu Rejonowego Prawobrzeże-Zachód w Szczecinie.

Postępowanie trwało trzy lata, gdyż mimo prób nie udało się odnaleźć pokrzywdzonego.

Wczoraj sąd poinformował opinię publiczną jedynie o uniewinnieniu oskarżonych. Uzasadnienie utajnił, choć zgodnie z prawem w szczególnych przypadkach może, mimo tajności procesu, publicznie uzasadnić główne motywy wyroku, tak aby ochronić interes pokrzywdzonego. Pozostają jedynie domysły, że powodem takiego rozstrzygnięcia był fakt, że pokrzywdzony mimo problemów zdawał sobie sprawę z tego, co robi i był pełnoletni.

Uzasadnienie sądu nas przekonało, bo ono było w duchu naszych wystąpień końcowych. Sąd się bardzo skutecznie oparł tej aurze, którą tworzyły media. Ten wyrok jest sprawiedliwy – powiedział mec. Marek Mikolajczyk, obrońca „Kamerzysty”.

Wyrok nie jest prawomocny. Dziś prokuratura ma się określić, czy złożyć odwołanie.

Więcej www.gs24.pl



Na pierwszą rozprawę policjanci wprowadzili „Kamerzystę” w kajdankach, bo wtedy był jeszcze w areszcie

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polski poeta, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach dawnej Polski

KALENDARIUM

3 GRUDNIA POLSKA

1945
Utworzono przedsiębiorstwo państwowe Centrala Produktów Naftowych (CPN).

1961
Elektryk Stanisław Jaros usiłował dokonać drugiego zamachu bombowego na przebywającego w Sosnowcu Władysława Gomułkę. Zbyt późno odpalona bomba zabiła męża, czynną i ciężko zraniła dziecko.

ŚWIAT

1591
101 piwowarów z Hamburga podpisał pierwsze na świecie ubezpieczenie majątkowe. Poszkodowany w ewentualnym pożarze miał otrzymać od pozostałych sygnatariuszy po 10 talarów.

1829
Zawarto unię realną pomiędzy Prusami Zachodnimi i Prusami Wschodnimi, która doprowadziła do zjednoczenia obu prowincji w jedną o nazwie Prusy ze stolicą w Królewcu.

1839
Papież Grzegorz XV w brewe In supremo potępił niewolnictwo i sprzedaż niewolników jako niegodne chrześcijan.

1901
Amerykanin King Camp Gillette złożył wniosek o opatentowanie maszynki do golenia o wymiennych ostrzach.

1910
U wejścia do Grand Palais w Paryżu, gdzie odbywała się wystawa motoryzacyjna, po raz pierwszy użyto do oświetlenia lamp neonowych wynalezionych przez Georges'a Claude'a.

1941
Józef Stalin w trakcie spotkania z generałami Władysławem Sikorskim i Władysławem Anderssem oświadczył, że w sowieckich obozach nie ma już polskich oficerów, a zaginionych zapewne uciekli do Mandżurii.

1967
W Kapsztadzie Christiaan Barnard przeprowadził pierwszą na świecie operację przeszczepienia serca.

1992
Wysłano pierwszy SMS.

1997
Na Uniwersytecie Hawajskim urodziła się Cumulina, pierwsza sklonowana mysz, która w pełni się rozwinęła i dożyła wieku dorosłego.

Architektura publiczna nie powinna być budowana najtaniej

Zuzanna Piwek
Rozmowa

z Grzegorzem Piątkiem, krytykiem architektury, pisarzem, autorem książki „Świątynia i śmietnik. Architektura dla życia”.

W Polsce jest więcej świątyń czy śmietników?

Tak jak w każdym innym kraju jest więcej śmietników. „Śmietnik” w tytule mojej książki jest metaforą architektury, która służy prozaicznym celom. To większość tkanki architektonicznej, która nas otacza - małe i duże budynki, które obsługują codzienność.

Czy jest coś pomiędzy świątynią a śmietnikiem?

Oczywiście, całe spektrum, a świątynia i śmietnik to symbole ekstremów. Z jednej strony jest architektura prestiżowa, uroczysta, zaprojektowana z dużym wysiłkiem i starannością, a z drugiej - niepozorna, drobna, często pogardzana i anonimowa. Często - jak w przypadku tytułowej „świątyni”, która właściwie jest jedynie altaną ogrodową w Łazienkach Królewskich przypominającą antyczną świątynię - są to budynki bez oczywistej funkcji.

Czyli pomiędzy są na przykład...

Budynki oświatowe, żłobki, przedszkola, budynki mieszkalne, dworce kolejowe. Właściwie między tymi dwoma ekstremami mieści się cała architektura.

A czy współczesna architektura w Polsce bierze w ogóle pod uwagę użytkownika? Stara się zaspokoić jego potrzeby?

Różnie z tym bywa. Napisałem tę książkę między innymi po to, by zaapelować o projektowanie i budowanie architektury służącej codziennym potrzebom z taką samą starannością i ambicją jak tej oficjalnej i uroczystej. Na tym polu widzę duży deficyt, ale nie tylko w Polsce.

Ostatnio Stowarzyszenie Architektów Polskich opubliko-



Grzegorz Piątek: Jeśli szkoła planuje remont, to należy zacząć nie od malowania i upiększania, ale od poprawy akustyki

wało dane, z których wynika, że 98 proc. projektów zleczonych jako zamówienia publiczne w Polsce jest zleczonych w trybie, w którym jedynym kryterium jest cena. Oznacza to, że nie bierze się pod uwagę doświadczenia projektantów ani jakości projektu. To bardzo niepokojące, ponieważ są to inwestycje z kategorii oświaty, transportu czy kultury. Najbardziej bulwersującym przykładem są szkoły i przedszkola, w których dzieci przyszłość narodu - spędzają przecież wiele godzin dziennie. Wnętrza placówek oświatowych powinny być dla nich komfortowe, propagować dobre wzorce estetyczne, a jednocześnie trzymać się przepisów i budżetu. I to jest możliwe, ale trzeba zmienić podejście. Życzyłbym sobie, żebyśmy upominali się o budynki publiczne jak najlepszej jakości, ponieważ mają służyć każdemu - młodym i starym, biednym i bogatym, kobietom i mężczyznom.

Przywołuje pan w książce poglądy jednej z najważniejszych w Polsce profesorek architektury Haliny Skibniewskiej - że „monumentalizm, pomnikowość jest dla architektury zagrożeniem”, „w architekturze powinna być pewna ujmująca zwykłość”. Dążenie do pomnikowości prowadzi czasem do ambicji, żeby zaprojektować coś oka-

załego, imponującego, tyle że wówczas realne potrzeby schodzą na drugi plan. Halina Skibniewska, która zaczęła studia architektoniczne przed wojną, pamiętała przedwojenną tendencję architektury państwowej do monumentalizmu, często śmiesznego i pompatycznego. Drugim zagrożeniem dla architektury jest tworzenie jej przede wszystkim dla oczu - żeby dobrze wyglądała na obrazku. Wszelka powierzchowność jest szkodliwa. W dzisiejszych czasach, kiedy łatwo rozpowszechnia się wizualizacje i zdjęcia, łatwo też zapomnieć, że budynki są także dla naszych ciał. Powinny mieć dobrą akustykę, wygodną komunikację, być czytelne w środku, a schody powinny być wygodne. Musimy się w nich dobrze czuć, czuć się do nich zaproszeni. W książce rozmawiam z Dorotą Sibińską i Filipem Domaszczyńskim z xystudio, którzy tworzą architekturę m.in. dla oświaty. Powiedzieli mi, że chociaż w oświacie zawsze jest za mało pieniędzy na inwestycje, to radzą, że jeśli szkoła planuje remont, to należy zacząć nie od malowania i upiększania, ale od poprawy akustyki, ponieważ to ona jest największym problemem. W szkołach jest dużo pustych, gładkich powierzchni, przez co dźwięk źle się rozchodzi, a to z kolei powoduje, że przebywający w niej ludzie są nerwowi, rozdrażnieni i muszą się przekrzykiwać. To ważny aspekt, którego nie widać na zdjęciu.

Czy w świecie, w którym wszystko musi mieć wartość, być spektakularne, wysuwać się na pierwszy plan, da się docenić rzeczy zwyczajne?

To jest mój cel. Żyjemy w czasach wirtualności. Coraz więcej spraw załatwiamy przez internet. W takiej rzeczywistości łatwo zapominać, że przestrzenie fizyczne również istnieją oraz że wszystko ma konsekwencje dla naszych ciał i dla środowiska. Można to rozszerzyć do wymiaru społecznego. Kiedy mówię o do-

minacji wirtualności nad materialnością, to nie mam na myśli tylko przenoszenia wszystkiego do świata cyfrowego, ale także dominację abstrakcyjnych idei nad konkretem, na przykład podporządkowanie wszystkiego logice kapitału. Myślę też, że skupienie się na potrzebach naszych ciał pozwala na bardziej obiektywne mierzenie jakości architektury. To antidotum na niebezpieczne relatywizowanie wszystkiego oraz na sprowadzanie do stylu, gustu czy symboli. Jeśli będziemy wprowadzać te kryteria, wracając do potrzeb ciał w różnym wieku, różnego pochodzenia, różnej płci, różnej sprawności, zauważymy, że mają one spory wspólny zakres potrzeb.

Potrzebami, których wirtualnie nie da się zaspokoić, są potrzeby fizjologiczne. Dlatego pisze pan o toaletach. Każdy człowiek, niezależnie od religii, poglądów politycznych, wieku, ich potrzebuje.

Niektóre projekty toalet publicznych wywołują jednak kontrowersje. Przykładem jest ta w warszawskim parku Skaryszewskim, krytykowana za koszt, jaki pochłonięła jej budowa. Znaczący to, że ludzie nie potrafią się pogodzić nawet w kwestii podstawowych potrzeb. Czy to się kiedyś zmieni?

Wierzę, że to możliwe, dlatego między innymi napisałem tę książkę. Przytaczam w niej mało znaną historię o próbie zbudowania w Warszawie sieci toalet publicznych. Po wojnie odbudowywano szybciej niż zabytki, urządzano je przy każdej dużej inwestycji, m.in. Trasie W-Z. Niestety wraz z nastaniem kapitalizmu zaczęto prywatyzować zasoby komunalne - toalety publiczne przeznaczano na wynajem oraz zaczęto je adaptować do nowych funkcji, najczęściej gastronomicznych - w dziesiątkach szaleńców powstały bary i puby. Dziś te zmiany są już nie do odwrócenia.

Fizjologia i związane z nią potrzeby różnych płci są tematem tabu. Wydaje mi się, że dlatego ten temat potrafi wzbudzić takie kontrowersje jak w Warszawie. Oczywiście, każdej władzy trzeba patrzeć na ręce i pilnować, czy gospodarnie wydaje nasze pieniądze. Jednocześnie trzeba wziąć pod uwagę, że toaleta prawdziwie dostosowana do ludzkich potrzeb, a do tego trwała i estetyczna, nie będzie kosztować kilkudziesięciu tysięcy złotych, ponieważ dzisiaj tyle może kosztować remont prywatnej łazienki w mieszkaniu. Powszechnie wydaje się, że publiczne toalety mogą być byle jakie. A ja uważam, że właśnie takie miejsca mogą być kosztowne, jeśli oznaczają, że są dobrze zaprojektowane, ładne i trwałe. Toaleta publiczna musi być odporna na intensywne użytkowanie i ewentualny wandalizm. Musi stać w określonych miejscach, tam gdzie będzie przydatna. W ogóle architektura publiczna nie powinna być budowana najtaniej, ponieważ w przyszłości oznacza to duże koszty napraw, konserwacji i sprzątnięcia oraz częstsze remonty.

Czy pana książka jest zatem rodzajem manifestu?

Tak, apeluję w niej o zmianę podejścia do architektury, do tego, jak jest projektowana, finansowana i czego od niej oczekujemy. Chciałbym, żeby była zachętą do rozglądania się wokół siebie, dlatego piszę o osiedlu Górczewska w Warszawie, na którym się wychowałem. Przyglądamy się miescom, które wydają się nieważne, ponieważ nie stoją w centrum, nie zaprojektował ich nikt sławny albo znajdują się w mniejszych miejscowościach. Przyglądamy się im tak samo uważnie jak przestrzeniom reprezentacyjnym i uczymy się je analizować. Doświadczamy się, żeby były traktowane przez samorządowców, planistów, architektów i wszystkich, od których coś zależy, nie mniej poważnie niż to, co mają podziwiać turyści. PAP

nasz REGION

SZCZECIN

43-letnia mieszkanka gminy Walcz wezwała policję, twierdząc, że została pobita przez partnera. Na miejsce przyjechał też Zespół Ratownictwa Medycznego. Funkcjonariusze ustalili, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, a oboje są pod działaniem alkoholu. 43-letnia nie posiadała żadnych obrażeń i przyznała, że zgłosiła pobicie aby zrobić na złość swojemu partnerowi. Została ukarana mandatem karnym w wysokości 500 zł.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Marek Jaszczynski,
tel. 601 742 819

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

Zaatakowali aktywistów. Teraz sami staną przed sądem

Mariusz Parkitny
Gryfino

Cztery osoby odpowiedzą za groźby karalne, znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej wobec trójki aktywistów, którzy przez happening chcieli zwrócić uwagę na łamanie praw człowieka.

Sprawa ma związek z najbardziej gorącym okresem tzw. obrony granicy przed imigrantami latem br.

- Nie możemy milczeć, gdy ktoś stosuje przemoc - mówili szczecińscy aktywiści zaatakowani podczas happeningu na temat imigrantów.

Do aktu agresji doszło na początku lipca na nabrzeżu w Gryfinie. Troje szczecińskich aktywistów postanowiło zaprotestować przeciwko podejściu do imigrantów ze strony m.in. tzw. samozwańczych obrońców granic. Przygotowali krótki performance pod tytułem „Matka Polka Graniczna”. Na nabrzeżu rozłożyli tęczaową flagę, a Monika Tichy odczytywała fragmenty Biblii, nawiązując do poszanowania wszystkich ludzi.

Happening nie spodobał się niektórym widzom. W pewnej chwili rzucili się na aktywistów. Doszło do szamotaniny i wyzwisk. Aktywiści zawiadomili policję o podejrzeniu popełnienia szeregu przestępstw na ich szkodę. Dowodem są zdjęcia



FOT. ARCHIWUM GS24.PL

Atmosfera była bardzo gorąca. Cztery osoby zaatakowały aktywistów podczas happeningu w obronie praw człowieka

i filmy. To właśnie podczas tej napaści jeden z agresywnych mężczyzn wytrącił z ręki telefon redaktorowi GS24.pl.

- Policja w Gryfinie otrzymała zdjęcia i nagrania z tych dwóch zdarzeń, podczas których doszło do naruszenia nietykalności cielesnej, stosowania gróźb karalnych oraz naruszenia mienia. Nasze działania w żaden sposób nie były prowokacyjne; jako obywatele Polski mamy prawo wyrażać swoje poglądy, możemy przebywać w miejscach publicznych, a tym bardziej możemy sprawdzać, czy i w jaki sposób działa samozwańczy ruch broniący granic

Polski przed rzekomymi hordami imigrantów - mówi Magda Górecka, współorganizatorka happeningu, znana z działalności na rzecz demokracji.

Zwraca uwagę na hejt, jaki pojawił się w sieci w związku z tą sprawą.

- Uprowadzając wiele komentarzy, i w oparciu o te, które już się pojawiły w sieci - nie, nie jesteśmy Antifą. Nie, nie jest naszym życiowym celem relacja intymna z osobami innej nacji, czy o innym kolorze skóry; nie, nie pracujemy w agencji towarzyskiej i nie, nie płaci nam Soros, Geblewicz, Besos, Merkel, Tusk czy inni. Jesteśmy zwy-

kłymi obywatelami Polski. Wszelkie obraźliwe, nienawistne, nawołujące do przemocy wpisy w sieci nie są anonimowe i grozi za to odpowiedzialność karna. Ludzie mierzą innych swoją miarą, co pozwala przypuszczać, że to właśnie osoby, rzekomo broniące granic Polski, są opłacani, jak również ludzie piszący nienawistne komentarze - dodaje.

Czterech najbardziej agresywnych mężczyzn stanie teraz przed sądem. Prokuratura Rejonowa w Gryfinie zakończyła postępowanie. Proces odbędzie się przed miejscowym sądem. ©

Największa w historii choinka stanie przed magistratem

Marcin Siemlak
Szczecin

Ponad 16-metrowa choinka już wkrótce rozświetli plac Armii Krajowej. Nowe, imponujące drzewko zastąpi wysłużoną konstrukcję i stanie się główną atrakcją świątecznej aranżacji miasta.

Nowa, efektowna konstrukcja zastąpiła wysłużone drzewko, które po 18 latach z uwagi na pogarszający się stan techniczny zostało wycofane z użytku.

Szczeciński samorząd zakupił nową instalację za blisko 266 tys. zł. Jej wysokość wynosi 16,3 metra, co czyni ją największą świąteczną dekoracją, jaka dotąd stała w tym miejscu.

- Znajdzie się na nim aż 36 500 punktów świetlnych

oraz złote i czerwone bombki, świetlne ozdoby piernikowe i czerwono-białe zawieszki w kształcie charakterystycznych cukrowych lasek - mówi Dariusz Sadowski z Centrum Informacji Miasta. - Zwieńczeniem instalacji będzie świetlna, trójwymiarowa gwiazda LED o średnicy ok. 1,5 metra.

Miasto zakłada, że nowa konstrukcja będzie wykorzystywana przez co najmniej dekadę. Oficjalne rozświetlenie zaplanowano na 6 grudnia o godzinie 17:00.

Druga miejska choinka ustawiona będzie przed filią Urzędu Miasta przy ul. Rydla na Prawobrzeżu. Tamtejsze drzewko będzie miało 6 metrów wysokości i również stanie się częścią lokalnych dekoracji świątecznych. ©

KRÓTKO

SZCZECIN
Szczeciński Budżet Obywatelski 2026 wchodzi w decydującą fazę!

Mieszkańcy mają przed sobą ostatnie godziny, by wybrać projekty, na których realizację zostanie przeznaczonych 20 milionów złotych.

W tym roku do głosowania zakwalifikowano łącznie 114 projektów.

Wśród nich znalazły się rozmaite propozycje inwestycyjne, sportowe, kulturalne i społeczne, a także inicjatywy, których celem jest po-

prawa jakości przestrzeni publicznej. Głosowanie zakończy się dzisiaj o godzinie 15.30.

By zgłaszać wystarczająco wejść na stronę internetową www.sbo.szczecin.eu, wypełnić krótki formularz i wskazać 3 najciekawsze naszym zdaniem projekty.

Głosować może każdy mieszkaniec Szczecina, również osoby niepełnoletnie. Każda osoba dysponuje łącznie 3 głosami: 1 na projekt ogólnomiejski i 2 na dwa różne projekty lokalne.

REKLAMA

0011442149

Prezydent Miasta Stargard
na okres od dnia 1 grudnia 2025 r. do dnia 22 grudnia 2025 r.
wywieśza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

- **wykaz nr 117** - zbycie lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Wojska Polskiego 45 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 435/11 (obręb 6) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 118** - zbycie lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 8 wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 184 i oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działkach nr: 716 i 717 (obręb 10) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- **wykaz nr 119** - dzierżawa części działki nr 263/27 położonej przy ul. Jana Kochanowskiego (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 120** - dzierżawa części działki nr 62/1 położonej przy ul. Kolejowej (obręb 20) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 121** - najem garażu komunalnego nr 47 wraz z gruntem, usytuowanego na działce nr 623/15 przy ul. Tadeusza Kościuszki (obręb 9) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 122** - zbycie lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Bydgoskiej 30 wraz ze sprzedażą udziału w działce nr 21/1 i oddaniem w użytkowanie wieczyste udziału w działce nr 536 (obręb 10) - bezprzetargowo na rzecz najemcy.

REKLAMA

0011443427

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie

WOJEWÓDZKA STACJA POGOTOWIA RATUNKOWEGO
ul. Twardowskiego 18, 70-320 Szczecin
ogłasza przetarg w formie ofert pisemnych
na sprzedaż nw. środków trwałych:
Termin składania ofert do dnia 16.12.2025 r.
w sekretariacie do godziny 10:00.

Przetarg odbędzie się w dniu 16.12.2025 r. o godzinie 10:30 w budynku administracyjnym (sala konferencyjna) Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie, ul. Twardowskiego 18.

Nw. samochody można oglądać codziennie na miejscu postoju podanym w tabeli, w godzinach od 8:00 do 14:00. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie 10% wadium przelewem na konto WSPR numer konta **38 1240 3813 1111 0010 2474 8802** do dnia 15.12.2025 r. do godziny 12:00 lub gotówką w kasie WSPR w dniu przetargu do godziny 10:00. Szczegółowych informacji można uzyskać pod numerem telefonu **505 052 146**, regulamin przetargu na stronie internetowej www.999.szczecin.pl w zakładce BIP.

Lp.	Marka/Typ/Rodzaj pojazdu	Nr rej.	Rok prod.	Cena wywoławcza brutto (zł)	Miejsce postoju
1	Mercedes Sprinter 316, sanitarny	ZS 7318U	2010	11 000	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin
2	Mercedes Vito 115, sanitarny	ZS 4336R	2009	8 400	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin
3	Renault Kangoo osobowy	ZS 4634K	2007	1 100	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin

Karmniki czekają na szczecinian. Pomóż ptakom przetrwać zimę

Leszek Wójcik
Szczecin

Odbierz karmnik, pomóż ptakom - tak brzmi coroczne hasło akcji dokarmiania ptaków organizowanej przez Lasy Miejskie-Szczecin.

Aż 100 karmników dla ptaków czeka na mieszkańców, którzy zechcą się przyłączyć do akcji Lasów Miejskich-Szczecin.

Zimowe miesiące to ciężki czas dla wielu dzikich zwierząt, ale przede wszystkim dla ptaków, które mają znacznie utrudniony dostęp do pożywienia. Dlatego pracownicy Lasów Miejskich Zakładu Usług Komunalnych już po raz kolejny przygotowali specjalne karmniki, które rozdadzą mieszkańcom Szczecina. W ten sposób chcą ich zachęcić do wspólnego dokarmiania ptaków zimą.

Karmniki zostały wykonane własnoręcznie przez pracowników Lasów Miejskich, głównie z posuszu. Są już złożone i gotowe do zamontowania w wybranym miejscu. Najlepiej żeby było to miejsce ustronne, ale jednocześnie takie, do którego ptaki będą mogły swobodnie dolecieć.

Co wkładamy do karmników? Ziarna zbóż, płatki owsiane, słonecznik pastewny, kaszę, kukurydzę, orzechy włoskie, ziemne) i laskowe, niesolone słoninę (nie powinna wisieć dłużej niż dwa tygodnie),

gotowane, pokrojone i niesolone warzywa, gotowane jajka itp.

Czego nie robić? Nie karmić ptaków chlebem i resztkami jedzenia ze stołu - przyprawione i posolone potrawy są dla nich bardzo szkodliwe, nie podawać zepsutego, spleśniałego lub zamrożonego jedzenia, nie wrzucać jedzenia do wody, nie zaśmiecać terenu resztkami pokarmu.

Karmnik można odebrać w siedzibie Lasów Miejskich: przy ul. Miodowej 3, w najbliższy piątek w godz. 9-14. Nie ma wcześniejszych zapisów ani rezerwacji. Jedna osoba może odebrać jeden karmnik.

Karmniki są rozdawane za darmo.



Ptaki bez nas mogą nie przetrwać. Sprawdź, co można do nich włożyć

Mapa naszego ciała. Mozaika w Ogrodach Śródmieście

Leszek Wójcik
Szczecin

W Szczecinie mamy kolejną mozaikę. Ta jednak jest ułożona w poziomie, w jednej z sal Willi Tiede przy ul. Wielkopolskiej. Będzie ją można zobaczyć po 7 grudnia.

Mozaika znajduje się w tzw. Sali Wykuszonej Willi Tiede należącej do Ogrodów Śródmieście. Jest ułożona na posadzce sceny w wykuszu sali. To ważne. Ściany w tym miejscu mają bowiem kształt półokręgu. Autorka pracy wykorzystała ten fakt i umieściła tam kobiece dłonie, które dzięki ukształtowaniu sceny sprawiają wrażenie, że trzymają czy wręcz obejmują dziesięć słońc. Stąd tytuł: „Naśloneczniony Szczecin”.

Twórcą dzieła jest Klaudia Prabucka, artystka wizualna. - To jest mapa ciała miasta - tłumaczy autorka projektu. - Jedną z legend mówi, że szczecińskie ronda były wcześniej błyszczącymi na niebie słońcami.

Kobiece dłonie podtrzymując place i ronda otaczają więc opieką cały Szczecin.

- To próba przedstawienia miasta, które kochamy. Miasta, w którym nam się dobrze żyje - mówi artystka.

Klaudia Prabucka jest wykładowczynią w Akademii Sztuki w Szczecinie. Jej prace pokazywane były na wielu fe-



Naśloneczniony Szczecin. Nowa mozaika w modnym szczecińskim lokalu będzie do obejrzenia jeszcze w grudniu

stiwalach, m.in. w Berlinie, Brukseli, we Wrocławiu, w Poznaniu i w Warszawie. W Szczecinie od dwóch lat na kamienicy przy ul. Kolumba można oglądać jej pierwszą mozaikę: „Wyrabianie świata”. Ona również przedstawia kobiece dłonie. Wyrabiają ciasto.

- Albo wyrabiają świat - zastanawia się autorka. - Kształtuje go?

Nowe dzieło, „Naśloneczniony Szczecin”, jest już gotowe - będzie je można obejrzeć już za kilka dni - po 7 grudnia, kiedy Ogrody Śródmieście przyjmą pierwszych gości w wyremon-

towanych wnętrzach Willi Tiede. Jest ułożone z płytek ceramicznych w kolorach niebieskim, żółtym, czerwonym i kremowym. Z tym ostatnim było najwięcej problemów.

- Obawialiśmy się, że ich zabraknie - przyznaje Klaudia Prabucka. - Pan Ryszard Ruba-

To jest mapa ciała miasta. Jedną z legend mówi, że szczecińskie ronda były wcześniej błyszczącymi na niebie słońcami.

cha, który je kładł, wykupił wszystkie, jakie były w sprzedaży. Nie została ani jedna.

- To nie jedyne dzieło sztuki znajdujące się w „Ogrodach” - przypomina Przemysław Kazaniecki, współwłaściciel. - Od jakiegoś czasu na jednej ze ścian wisi neon „Szczęście czyni rzeczy inne” autorstwa prof. Kamila Kuskowskiego ze szczecińskiej Akademii Sztuki.

Bywalcy na pewno go pamiętają, trudno go nie zauważyć - jest bardzo duży. Poza tym wciąż zmienia barwę i treść napisu. Co jakiś czas pojawia się również słowo „Szczecin”.

Proces w sprawie zatrudnienia Mateckiego. Poseł miał inne obowiązki

Mariusz Parkitny
Szczecin

Choć druga rozprawa dotycząca fikcyjnego zatrudnienia szczecińskiego polityka była bardzo krótka, to i tak sporo się działo.

Przed sądem rejonowym w Szczecinie trwa proces byłych szefów Lasów Państwowych, którzy za rządów PiS mieli fikcyjnie zatrudnić Dariusza Mateckiego, radnego Szczecina, a potem posła Solidarnej Polski (obecnie PiS). Polityk miał zarobić kilkaset tysięcy złotych.

Józef K., były dyrektor generalny LP oraz Andrzej Szelażek, były szef regionalnej dyrekcji LP w Szczecinie (zgodził się na podanie nazwiska) nie przyznają się do winy. Wyjaśnienia złożyli na pierwszej rozprawie, dwa tygodnie temu. Na wtorek sędzia Rafał Pawli-

czak zaplanował przesłuchanie trzeciego z oskarżonych, Michała C., byłego dyrektora Centrum Informacyjnego LP, a także, w charakterze świadka, posła Dariusza Mateckiego. Polityk nie przyszedł do sądu, ale usprawiedliwił nieobecność obowiązkami służbowymi. Wczoraj odbywała się komisja sejmowa, której jest członkiem. Nowy termin przesłuchania to 13 stycznia 2026 r.

Michał C., który wczoraj przyszedł do sądu, też nie przyznaje się do winy. Odmówił składania wyjaśnień. Jego obrońca chce, aby wątek C. został umorzony, a biegły ocenił stan psychofizyczny oskarżonego.

- Po zatrzymaniu pan C. popadł w depresję, lecz się psychiatrycznie, bierze leki psychotropowe. Uważam, że nie jest w stanie w sposób świadomy składać wyjaśnień w dniu dzisiejszym - przekonywał mec. Zbigniew Wędzina.



Żaden z oskarżonych dyrektorów Lasów Państwowych nie przyznaje się do winy. Odpowiadają z wolnej stopy

Na poparcie swoich twierdzeń odczytał z telefonu nazwy leków, które przyjmuje jego klient. Podeszedł do sędziego ze smartfonem, pokazując receptę.

- Pan uważa, że nie ma obowiązku przedstawienia sądowi dokumentów na poparcie swoich twierdzeń - zapytał sędzia Rafał Pawliczak.

Zareagował też prok. Dariusz Ślepokura.

- Wnoszę o zobowiązanie pana mecenas, by taką dokumentację przedłożył - zawniósł.

W reakcji na to mec. Wędzina podważył status prokuratora.

- Pan prokurator został mianowany przez prokuratora Da-

riusza Korneluka, który nie jest Prokuratorem Krajowym. Jest w delikcie. Tym bardziej prokurator obecny na sali - uznał adwokat.

Zapowiedział, że będzie to przesłanka do uchylenia przyszłego wyroku.

Fikcyjna praca?

Według prokuratury oskarżeni dyrektorzy mieli przekroczyć swoje uprawnienia i nie dopełnili obowiązków.

Andrzej Szelażek zapewniał, że Matecki dużo pracował, a dwa razy w miesiącu składał mu raporty ustne.

- Wydawałem mu też polecenia, by uczestniczył w spotkaniach z samorządowcami m.in. w Mieszkowicach i Chojnie, na konkursie piosenki patriotycznej w Trzcińsku-Zdroju - mówił na pierwszej rozprawie. Matecki objął stanowisko w nowo powołanym zespole, co wymagało zmiany regula-

minu. Zgodę na to musi wydać dyrektor generalny LP, a funkcję tę pełnił wtedy Józef K. Zgodę wydał, lecz - według prokuratury - bezprawnie. Podobnie bezprawny był, zdaniem prokuratury, wniosek do centrali o zmianę regulaminu.

- Po to by zawrzeć pozorną i fikcyjną umowę o pracę na czas nieokreślony, która miała być i faktycznie nie była wykonywana w żadnej formie, co służyło jedynie uzyskaniu nieuprawnionej korzyści majątkowej przez pozornie zatrudnioną osobę - oskarża prokurator.

- Taka zmiana regulaminu nie jest czymś wyjątkowym i bezprawnym - przekonuje Szelażek.

Na razie nie wiadomo kiedy rozpocznie się proces Mateckiego m.in. o nieuprawnione pieniądze z fikcyjnej pracy w LP. Poseł nie przyznaje się do winy.

AKCJA CHARYTATYWNA

0411434824



KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – usuwane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023-2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć o 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

„
Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne

Paulina Mikuła popularyzarka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939-45. Nieba-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem zaczną się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramieniem – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę

i Niemcy. Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączania przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak podał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskim podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

- Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

„zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie - wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. - Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów - podkreślił Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. - Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju - zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi.

FOT. PAP/EP

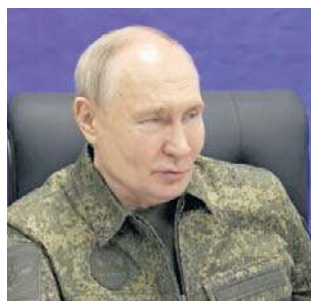
Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

- Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie - powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic



FOT. PAP/EP

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa - Witkoffem?

na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami. Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości

omawiano tylko kwestię powojennych granic - pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” - Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyrażający uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. - Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji - wyjaśnił Axios jeden

z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wycofać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje - przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji - latem tego roku - Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolili się Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu. PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksual-

nych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

wykorzystywanie dzieci i posiadanie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału

ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając tysiące filmów. - Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie

dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem - powiedziała. - Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt - dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, której celem jest materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. ©©

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkadzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędu? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwas lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą mleczną



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyistów - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o piciu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutynowych

kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętać o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Bada-

cze przeprowadzili testy z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, kon-

systemencji lub o większych korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Ś W I Ą T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światełka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na gs24.pl/gwiazdeczki



Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Adrianna Boyko GSM.1



Aleks Gutowski GSM.58



Aleksander Stancu GSM.61



Alicja Jóźwiak GSM.97



Alisa Navasad GSM.38



Amelia Jasińska GSM.2



Amelia Taranchuk GSM.29



Anna Constantin GSM.200



Antoni Dziarnowski GSM.39



Antoś Arcisz GSM.34



Bartosz Strojny GSM.185



Basia Arcisz GSM.32



Benjamin Owczarek GSM.220



Blanka Bączkiewicz GSM.110



Borys Gustaw Jung GSM.111



Bruno Kronowski GSM.145



Bruno Łuszczewski GSM.63



Cezary Rozwadowski GSM.21



Emilia Kobus GSM.40



Emma Oberwan GSM.64



Fabian Jaromirski GSM.233



Fabian Wodziński GSM.168



Filip Mazur GSM.128



Franciszek Lityński GSM.41



Gabriel Maciejewski GSM.42



Gabriel Nocoń GSM.30



Gabriel Pachuta GSM.228



Gabrysia Giża GSM.3



Henryk Ochocki GSM.201



Henryk Sławomir Andrzejuk GSM.28



Hubert Stanisław Kocemba GSM.161



Idris Davlatov GSM.112



Ignacy Łuszczrzyński GSM.43



Ines Grzegorek GSM.44



Jaś Sobczyk GSM.169



Julia Przydyga GSM.4



Kacper Kuchar GSM.239



Kajetan Dominik Dąbrowski GSM.186



Kewin Kalka GSM.75



Klara Derbin GSM.113



Klara Musallimova GSM.163



Klara Sz waj GSM.187



Klaudia Bartosiak GSM.114



Krzysztof Wolczyński GSM.76



Latika Nawojka Ślusarska-Olkowska GSM.188



Laura Bujakowska GSM.189



Leia Michell Minenko GSM.178



Zuzanna Rose Stawarz GSM.151



Leon Szmit GSM.33



Lorena Puchala GSM.22



Maja Ławniczak GSM.227



Maja Najnigier GSM.222



Maksymilian Walkowiak GSM.167



Marcelina Jastrzębska GSM.65



Maria Wojtowicz GSM.149



Michał Skrzypczak-Naklicki GSM.6



Michalina Iwańska GSM.59



Nadia Kicińska GSM.8



Natalia Szarpatowska-Boryewicz GSM.77



Natan Orzeszak GSM.129



Nazar Scheremet GSM.115



Nel Jasińska GSM.116



Nicola Kuńska GSM.199



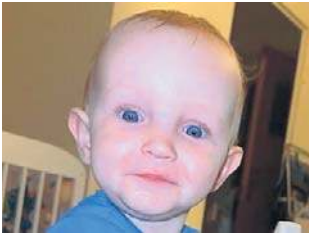
Nika Łajs GSM.150



Nikodem Kazmierczak GSM.190



Noemi Borowczyk GSM.247



Olivier Dydalewicz GSM.9



Olivier Zabłocki GSM.213



Patryk Rečko GSM.170



Szymon Protas GSM.117



Theo Kazban GSM.144



Veronika Pshenychna GSM.243



Wojtek Pluta GSM.202



Zosia Salapata GSM.260



Zuzanna Marula GSM.118



Tymoteusz Nowakowski GSD.60



Adrian Skurpel GSD.171



Aleksander Kwiatkowski GSD.237



Aleksander Śliwowski GSD.61



Aleksandra Fojut GSD.1



Amelia Świerkowska GSD.62



Amelka Kalinowska GSD.17



Anna Emieljanuk GSD.82



Antoni Kocemba GSD.196



Atharv Chhandra Guriviseti GSD.27



Bartłomiej Warelis GSD.18



Blanka Kudła GSD.134



Borys Kronkowski GSD.189



Brajana Kudrewicz GSD.46



Brian Paleń GSD.222



Damir Tomniuk GSD.63



Daniel Chepovskyi GSD.19



Dorian Czernik-Bernecki GSD.186



Hanna Szymkowiak GSD.2



Ignacy Rymer GSD.158



Inez Czernik-Bernecka GSD.187

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Ivanna Mylianchuk GSD.64



Jakub Dawidowski GSD.159



Jakub Janaszczyk GSD.28



Jakub Janowski GSD.103



Jan Majewski GSD.66



Jolanta Ewa Marciniak GSD.184



Julia Wiśniewska GSD.227



Julian Chudzik GSD.67



Kamil Szerkus GSD.91



Karina Korniiuchuk GSD.20



Kimberly Kazban GSD.188



Kornelia Malkiewicz GSD.47



Kornelia Yakusko GSD.90



Krzysztof Marciniak GSD.185



Ksawery Merski GSD.119



Ksawery Szerkus GSD.92



Laura i Tomasz Chlasta GSD.142



Lena Bortnik GSD.83



Lena Łuszczynska GSD.29



Lena Przebinda GSD.140



Letycja Kostrz GSD.157



Liliana Meyerholt Wozniak GSD.238



Maja Wyglądacz GSD.175



Maksymilian Kozłowski GSD.208



Martyna Warelis GSD.84



Mateusz Łaziński GSD.174



Michalina Kielbasa GSD.30



Michalina Więckowska GSD.160



Nadia Bielicz GSD.3



Nathan Kruger GSD.202



Nikodem Ciesielski GSD.153



Nikodem Stępkowski GSD.203



Olek Pędziwiatr GSD.4



Oliver Słupny GSD.217



Olivier Tchórzewski GSD.176



Oliwia Drapała GSD.37



Oliwia Jasińska GSD.25



Oliwia Skamrot GSD.88



Oliwia Zielazek GSD.31



Oliwier Jasiński GSD.26



Oskar Kwiatkowski GSD.16



Oskar Przebinda GSD.141



Sara Kapusta GSD.68



Sebastian Jaromirski GSD.245



Tymon Janowski GSD.104



Victoria Ivanova GSD.65



Vito Wyczółkowski GSD.5



Wiktor Piasecki GSD.38



Wiktoria Rutkowska GSD.6



Wojciech Kostrz GSD.156



Yuliia Pshenychna GSD.173



Zofia Bielawska GSD.177



Zosia Furtak GSD.32



Zuzanna Wanda Pawlak GSD.7



Emilika Szwed GSM.203



Fabian Kurlapski GSM.221



Julia Nowicka GSM.66



Kacper Zwoliński GSM.139



Leon Spych GSM.191



Leonard Wawrowski GSM.223



Lilianna Bielawska GSM.240



Marcelina i Luiza Matys GSM.159



Maria Wanda Augustynowicz GSM.152



Nikola Horbatenko GSM.182



Oliwia Chudyk GSM.45



Aleksander Urbanowicz GSD.161



Aleksandra Jabłońska GSD.162



Antoni Szuba GSD.218



Karol Koteras GSD.48



Ksawery Klat GSD.39



Nikodem Gmiński GSD.111



Oliwia Gębczyńska GSD.120



Wiktoria Kaczor GSD.110



Aurelia Banach GSM.130



Bianka Ulicz GSM.252



Brajan Karwacki GSM.119



Daria Górka GSM.109



Dominik Muliar GSM.120



Ignas Zajac GSM.102



Lena Walek GSM.10



Lena Wójcik GSM.245



Leon Dering GSM.143



Maja Stawiszyńska GSM.23



Marcel Kowalski GSM.131



Marcel Mietticki GSM.121



Marysia Wawrzyniak GSM.122



Michalina Lubośna GSM.217



Michalina Sokołowska GSM.35



Pola Augustyniak GSM.67



Polina Korbut GSM.36



Sofia Montiel GSM.123



Tadeusz Ovsianikov GSM.132



Zofia Grzybowska GSM.46



Zosia Łukasiewicz GSM.224



Zuzanna Gaska GSM.171



Agata Sokołowska GSD.182

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Aleks Kudyba GSD.107



Aleksandra Adamczyk GSD.49



Amelia Wolak GSD.69



Anastazja Klusaczyk GSD.243



Anastazja Lubas GSD.178



Blanka Mościńska GSD.79



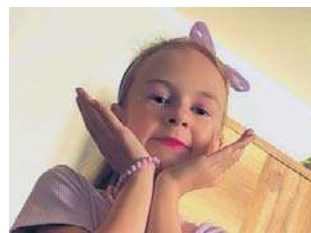
Damian Karwacki GSD.258



Emilia Rombel GSD.155



Gracjan Samikowski GSD.232



Ismena Turowska GSD.223



Julia Kozłowska GSD.40



Julia Marusiak GSD.163



Julian Król GSD.105



Kaja Wypych GSD.191



Klara Wypych GSD.190



Marta Danielewicz GSD.33



Michalina Widurska GSD.70



Natalia Kudyba GSD.106



Natalia Smoleńska GSD.34



Nikodem Król GSD.241



Nikola Piecuch GSD.121



Nikola Użarowska GSD.164



Nina Mosek GSD.204



Stanisław Kopcewicz GSD.122



Szymon Klusaczyk GSD.242



Tymon Wieczorek GSD.254



Wiktor Lubas GSD.209



Władysław Teodorovskiy GSD.179



Zuzanna Król GSD.181



Aleksander Mielniczuk GSM.124



Antoni Fasula GSM.215



Barbara Michalska GSM.78



Blanka Kuśnierewicz GSM.11



Emma Polasik GSM.125



Florian Daranowski GSM.232



Franciszek Iskrzycki GSM.79



Gabriela Marczak GSM.47



Inez Chrobak GSM.172



Jan Skoneczny Kiedos GSM.183



Konstanty Klimczak GSM.48



Leon Dacjan Szram GSM.257



Melania Kaznowska GSM.12



Miła Porucznik GSM.204



Nela Wiszniewska GSM.181



Nikodem Niebieszczański GSM.153



Nikodem Wolk GSM.173



Oskar Gruchalski GSM.13



Sofija Korycka GSM.24



Wojciech Szypulski GSM.68



Anastazja Zabielska GSD.210



Antoni Bajkowski GSD.233



Bożena Wolan GSD.98



Gabriel Zelwak GSD.149



Kamil Ryndak GSD.71



Lena Pilch GSD.136



Lucjan Daranowski GSD.236



Łukasz Wolan GSD.99



Maria Beres GSD.41



Mikołaj Zelwak GSD.150



Nadia Chrobak GSD.165



Natalia Wolan GSD.97



Nela Rudnicka GSD.260



Nikodem Jakubik GSD.195



Olaf Mrozowicz GSD.114



Oliwier Gumiela GSD.226



Rafał Kępka GSD.13



Ryszard Wolan GSD.100



Tymoteusz Metryka GSD.234



Wiktoria Kępka GSD.15



Wojciech Michalski GSD.72



Zosia Kieczkowska GSD.211



Zuzanna Broker GSD.259



Zuzanna Mrozowicz GSD.115



Adam Chmielowski GSM.192



Amelia Augustyniak GSM.241



Antoni Moździoch GSM.133



Antoni Rataj GSM.205



Aurelia Walczyk GSM.206



Franciszek Sikorski GSM.154



Franciszek Sipko GSM.180



Helenka Nitchenko GSM.134



Ignacy Rękawiecki GSM.225



Jan Fuk GSM.155



Klara Chylińska GSM.193



Ksawery Wręczycki GSM.126



Laura Stachów GSM.49



Lena Pawłowicz GSM.237



Leon Słupski GSM.141



Nadia Skubiszewska GSM.108



Nadia Zwarycz GSM.194



Nikodem Pazik GSM.230



Oliwia Ciupa GSM.127



Tymon Ciupa GSM.96



Zuzia Sularz GSM.14



Anastazja Wręczycka GSD.73



Antonina Dąbrowska GSD.50

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Boryslav Lenyk GSD.118



Dominik Piesik GSD.123



Emilia Wróbel GSD.112



Gabriel Gołos GSD.116



Gabriela Fokowicz GSD.166



Jagoda Broniszewska GSD.124



Jakub Broś GSD.148



Lena Borkowska GSD.255



Lia Koszulińska GSD.42



Maksymilian Gieciarński GSD.239



Michalina Ławrow GSD.85



Mikołaj Dobrowolski GSD.8



Nadia Kroczyńska GSD.43



Natan Wnuk GSD.256



Oliwia Pawłowska GSD.44



Oliwia Ślęzak GSD.113



Pola Bondaruk GSD.240



Pola Kwaśniewska GSD.207



Tomasz Broś GSD.147



Tymon Garmczarek GSD.244



Vladyslav Lenyk GSD.117



Wiktoria Wroniewska GSD.154



Zofia Kamińska GSD.86



Aleksander Paruzel GSM.174



Antoni Ciszewski GSM.156



Jaśminka Paczyńska GSM.258



Kacper Matyjasik GSM.157



Maja Gawęcka GSM.74



Olivier Birosz GSM.15



Pola Francuzik GSM.179



Vivienne Senkowska-Łopat GSM.53



Zuzanna Siudmak GSM.80



Alan Arczyński GSD.125



Blanka Schaffelke GSD.51



Elżbieta Ciszewska GSD.126



Fabian Fajerek GSD.167



Hania Paczyńska GSD.262



Julian Drozd GSD.127



Kacper Lech GSD.253



Karolina Pakhniuk GSD.143



Marcelina Almasy GSD.212



Nikodem Paruzel GSD.200



Oskar Kalinowski GSD.74



Tymon i Igor Słomiany GSD.87



Wiktor Almasy GSD.180



Wojciech Pawlik GSD.81



Zofia Anna Słowik GSD.35



Zofia Słowik GSD.23



Agata Buczek GSM.229



Anastazja Piórkowska GSM.51



Bianka Cybulska GSM.27



Dorian Krajewski GSM.81



Julian Michalak GSM.82



Karolina Żak GSM.175



Michalina Wójtowicz GSM.37



Mikołaj Król GSM.103



Natan Kozłowski GSM.104



Nikola Filipowicz GSM.83



Pola Posiewka GSM.69



Pola Widerpelc GSM.195



Szymon Subocz GSM.16



Tymon Armatowski GSM.84



Viktor Balaban GSM.207



Zofia Gutowska GSM.85



Amelia Fodemska GSD.224



Gabriela Dobrychtop GSD.228



Leyla Matyjaszek GSD.75



Liliana Fodemska GSD.225



Maja Urbaniak GSD.76



Maksymilian Syrek GSD.77



Marysia Glibowska GSD.12



Natalia Romiszewska GSD.22



Pola Powierza GSD.78



Pola Romiszewska GSD.21



Viktoria Krytkowska GSD.168



Bartłomiej Jastrzębski GSM.52



Laura Chochlewicz GSM.70



Lena Greber GSM.236



Leon Jaremkó GSM.135



Maja Tonacka GSM.86



Mateusz Szymański GSM.251



Rozalia Barczyńska GSM.105



Zofia Koszewska GSM.136



Zosia Soból GSM.208



Adaś Szczupak GSD.94



Alicja Odziemczyk GSD.172



Amelia Szczupak GSD.93



Antoni Sura GSD.128



Antoni Szymański GSD.231



Antonina Radzikowska GSD.169



Damian Rosiński GSD.170



Emma Przybyśławska GSD.45



Iga Reklaby GSD.52



Julia Bubulka GSD.229



Julian Chudzik GSD.201



Kornel Cieślík GSD.108

Aby zagłosować, wyślij na nr 7303 SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Ksawier Władyka GSD.80



Malwina Cieślak GSD.109



Marcel Radzikowski GSD.183



Olaf Pawłowski GSD.205



Olivia Stasiak GSD.144



Sandra Kaminska GSD.152



Antoni Materka GSM.184



Bartosz Gontarz GSM.54



Emma Atlas GSM.73



Igor Król GSM.87



Jan Filipowicz GSM.17



Kuba Wojciechowski GSM.162



Lena Wójcik GSM.71



Mia Kędzior GSM.166



Oliwia Datkiewicz GSM.106



Tobiasz Przybysz GSM.244



Laura Wójcik GSD.130



Sandra Pola Malkiewicz GSD.131



Tymoteusz Pieczonka GSD.36



Aleksander Marólewski GSM.165



Aleksandra Aleksium GSM.226



Antoni Bartecki GSM.212



Antoni Stelzer GSM.88



Ashanti Isabella Wasiolek GSM.18



Emilia Łucyk GSM.176



Fabian Piotrowski GSM.89



Gracjan Ogrodnik GSM.214



Gustaw Paprocki GSM.137



Iga Dzierzgowska GSM.107



Iga Kołatkiewicz GSM.98



Julia Kmiec GSM.90



Krzysztof Kaspruk GSM.72



Laura i Jan Zych GSM.254



Lena Kocewa GSM.209



Lila Drost GSM.91



Liwia Herc GSM.99



Marcelina Surma GSM.92



Melania Dudiak GSM.210



Michał Cholewa GSM.197



Natan Rybicki GSM.253



Nikodem Rożek GSM.142



Nikola Majchrzak GSM.93



Oliwier Bąk GSM.55



Zofia Diachyna GSM.216



Zuzanna Pelka GSM.259



Anastazja Gronek GSD.9



Anieli Marólewska GSD.198



Antoni Gross GSD.89



Antoni Pierzchała GSD.251



Julia Charowska GSD.151



Ksawery Lech GSD.199



Leon Rutkowski GSD.261



Leon Świętochowski GSD.235



Ludwik Łubiński GSD.206



Maja Bielinska GSD.54



Maja Gronek GSD.95



Maja Pawlik GSD.213



Marcelina Cholewa GSD.250



Marta Zarach GSD.10



Mateusz Gronek GSD.230



Michał Gronek GSD.96



Natasza Chachula GSD.55



Nikodem Gontarski GSD.24



Nikola Pawlik GSD.214



Paweł Chmielewski GSD.11



Piotr Pierzchała GSD.252



Pola Janas GSD.192



Rafał Pawlik GSD.215



Szymon Janas GSD.193



Anna Bai GSM.196



Antoni Awtuch GSM.231



Brajan Andrukajtyś GSM.146



Emilia Banaszek GSM.250



Fabian Lorent GSM.177



Hania Drewek GSM.158



Hania Wasilik GSM.211



Hanna Waga GSM.147



Izabela Grzelak GSM.19



Konrad Koc GSM.164



Leon Pancerz GSM.60



Mia Rosiak GSM.234



Nadia Walkowiak GSM.148



Nikodem Stachyra GSM.20



Wojciech Śledź GSM.56



Aleksandra Remisiewicz GSD.146



Blanka Czyż GSD.137



Franek Koc GSD.197



Igor Ostrowski GSD.56



Jakub Biegasiewicz GSD.101



Liliana Zacharska GSD.57



Natalia Szczęsna GSD.219



Nela Petrykowska GSD.194



Radosław Remisiewicz GSD.145



Sara Porębska GSD.58



Tomasz Szczęsny GSD.220



Wiktoria Banaszek GSD.257

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Zuzanna Biegasiewicz GSD.102



Aleksander Ostrowski GSM.100



Feliks Rakowski GSM.256



Jan Soleta GSM.95



Lea Andybur GSM.94



Vanesska Szlendak GSM.57



Bianka Hejwosz GSD.132



David Pawelczyk GSD.133



Erika Zięba-Stalica GSD.59



Franciszek Wanat GSM.139



Julia Kuźba GSD.135



Leon Sołek GSD.216



Liliana Wanat GSD.138



Milan Rakebrand GSD.53



Antoni Michalski GSM.273



Jan Wychocki GSM.269



Liliana Jackiewicz GSM.263



Arkadiusz Wszyński GSM.271



Ewa Siwińska GSM.261



Leon Dmierzuk GSM.265



Oliwier Siwiński GSM.263



Hanna Walczyk GSM.265



Kacper Pancechowski GSM.262



Zuzanna i Blanka Zawada GSM.266



Ignacy Łabuz GSM.268



Remigiusz Zdzisław Szczepanik GSM.267



Zuzanna Wiligala GSM.255



Weronika Papina GSM.274



Julia Nowicka GSD.264

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Polecamy →



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kiły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych mia-



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

stach. Na badanie nie trzeba przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,

- nawet raz korzystała z nieszczepionych igieł i/lub strzykawek,

- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zaskrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub

używania substancji psychoaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą prześledzić ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nielezione zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że no-

woczesne i bardzo skuteczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzicielskiej, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łegin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, witaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i swędzeniem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyziębienie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływaniu.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS. Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowskie jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

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

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

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,

- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

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

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wniosek PR-4) wniosek

należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

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

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowskiego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.

Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.

- Wypełnij ankietę.

Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

- Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc konsulta-

cję możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

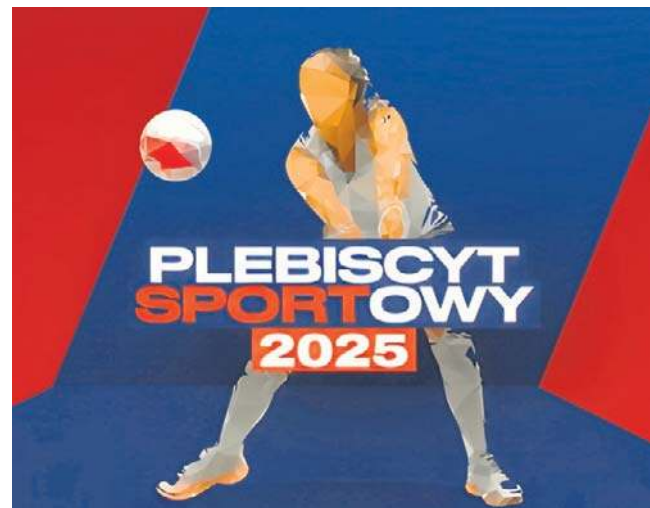
prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwały, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyteżoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznać ich pasję - isierkę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznać ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznacie również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Aleksandra Makowska, Triathlon, powiat stargardzki



Kinga Kusiowska, wioślarstwo, AZS Szczecin, Szczecin



Magdalena Sutkowska-Pawłasek, tenis stołowy, KS AT5 Stargard, powiat stargardzki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Arkadiusz Borysiuk, biegi, KB Kamień Pomorski, powiat kamieński



Rafał Pryk, triathlon, powiat goleniowski



Sebastian Łukaszewski, lekkoatletyka, Stargardzki Klub Lekkoatletyczny, powiat stargardzki

TRENER ROKU



Islam Mayrasultanov, kickboxing, mma, boks, Berserkers Stargard, powiat stargardzki



Kamil Pasek, piłka nożna, Bizon Cerkwica, powiat gryficki



Ryszard Kamiński, Lekkoatletyka, Ósemka Police, powiat policki

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Kinga Kusiowska**, wioślarstwo, AZS Szczecin, Szczecin
2. **Aleksandra Makowska**, Triathlon, powiat stargardzki
3. **Katarzyna Maciejewska**, biegi, Gryficka Siła Biegowa, powiat gryficki
4. **Lucyna Migalska-Stankiewicz**, biegi, Gryficka Siła Biegowa, powiat gryficki
5. **Katarzyna Pilarczyk**, bieg z przeszkodami hyrox, Stodoła - Studio treningu funkcjonalnego, powiat myśliborski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. **Maciej Kuzdak**, sumo, Spartakus Pyrzyce, powiat pyrzycki
2. **Kacper Hała**, Lekkoatletyka, MLUKS Mokasyn Płoty, powiat gryficki
3. **Kacper Knitter**, Tenis, Szczeciński Klub Tenisowy, Szczecin
4. **Rafał Pryk**, triathlon, powiat goleniowski
5. **Olaf Karwacki**, lekkoatletyka, powiat gryficki

TRENER ROKU

1. **Alan Lekki**, piłka nożna, Pogoń Szczecin FS, Szczecin
2. **Mirosław Weremiuk**, Tenis stołowy, OSiR Wypiszar Świnoujście, Świnoujście
3. **Łukasz Gieniec**, piłka nożna, ISF Pogoń Barlinek, powiat myśliborski
4. **Edyta Lelińska**, gimnastyka, Mali Mistrzowie, powiat goleniowski
5. **Kamil Pasek**, piłka nożna, Bizon Cerkwica, powiat gryficki

DRUŻYNA ROKU

1. **MKS Kusy Szczecin**, piłka ręczna, Szczecin
2. **Elita Świnoujście**, boks, Świnoujście
3. **UKL Ósemka Police**, lekkoatletyka, powiat policki
4. **MUKS BSS STARGARD rocznik 2016**, piłka nożna, powiat stargardzki
5. **Bizon Cerkwica Oldboje**, piłka nożna, powiat gryficki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

www.gs24.pl/plebiscyt-sportowy

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Reagan

Canal+ Premium, 18:25
Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15
W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05
Fabuła koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45
Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaj tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50
Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stużłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) rzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża mała wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

A	A	H	O	T	E	L	G	R	A	N	D	T	B
M	A	N	T	A	O	A	D	R	Z	E	P	A	
E	D	N	O	W	Y	D	W	O	R	E	O	Z	
R	A	R	O	G	A	A	O	I	N	T	E	R	N
Y	U	A	A	R	A	S	Z	K	A	W	I	N	
K	A	S	P	R	Z	Y	K	A	N	G	A	Z	A
N	A	L	I	T	L	E	N	R	A	A	A		
P	R	Z	Y	N	E	T	A	D	E	Z	E	R	C
O	T	B											
A	N	T	A	B	A								
L	R	A	A										
B	E	A	G	L	E								
E	U	A	A										
R	E	M	U	S									
T	A	A	T	A	K	S	O	W	K	A	R	Z	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci siły, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

„Małpki” też będą objęte systemem kaucyjnym? Niewykluczone, ale decyzja w przyszłym roku

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Jest pomysł, aby system kaucyjny objął też „małpki”, które - jak inne butelki i puszki - „walają” się w lasach, parkach czy na chodnikach. Luka w przepisach? Wiemy, co na to resort Klimatu i Środowiska.

Zaczął się od wpisu kontrowersyjnego działacza społecznego, Jana Śpiwak, na platformie X (dawny Twitter): „Czy ktoś może mi powiedzieć dlaczego małpki - najbardziej walające się po miastach i lasach towar - jest wykluczony z systemu kaucyjnego?! Co to jest za wał?”

Pod jednym względem Śpiwak, wskazując lukę (bo jednak „małpki” są w szklanych butelkach do 1,5 litra) na pewno nie przesadził - można je spotkać wszędzie, np. w lasach, parkach, na ulicach, chodnikach czy nawet klatkach schodowych.

Co na to Ministerstwo Klimatu i Środowiska?

Resort nie wyklucza objęcia systemem kaucyjnym jednorazowych butelek szklanych „małpek”, a decyzja w tej sprawie ma zapaść w 2026 roku.

Tłumaczy, że najpierw system musi w pełni zacząć funkcjonować, aby ocenić jego efektywność, a ewentualne rozszerzenie o „małpki” wiązałoby się



Jest pomysł, aby system kaucyjny objął „małpki”, które „walają” się w lasach, parkach czy na chodnikach

z koniecznością inwestycji w infrastrukturę.

Znów głośno o małych butelkach

O „małpkach” znów jest głośno. Ostatnio było, gdy zostały opodatkowane, co nastąpiło od 1 stycznia 2021 roku. Wprowadzono wówczas nowe przepisy dotyczące opodatkowania napojów alkoholowych o objętości nieprzekraczającej 300

ml, przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży. Jednym z argumentów było wtedy... zdrowie Polaków.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska nie wyklucza, że objęcia systemem kaucyjnym także „małpek”. Decyzja ma zapaść w 2026 roku

Oczywiście, wyższe opłaty wpłynęły na ceny trunku, a czy spadła sprzedaż „małpek”?

Takim zdaniem skwitował to kiedyś sprzedawca w osiedlowym monopolu na bydgoskim Górzyszkowie: „Tatusiu, Tatusiu, alkohol drożeje. Będziesz mniej pił? Nie synku, ty będziesz mniej jadł”.

Wracając do kaucji. 1 października weszły w życie kaucje na butelki i puszki.

W sklepach powinni doliczać nam przy kasie 50 groszy za puszkę i plastikową butelkę i 1 zł za szklaną, ale pod warunkiem, że opakowania posiadają specjalny kod, czyli nadrukowany znak systemu kaucyjnego.

Tak teraz działa system kaucyjny

Na razie system kaucyjny i działa, i nie. Dlaczego? Bowiem na sklepowych półkach wciąż są jeszcze puszki i butelki bez znaku systemu kaucyjnego.

Sprzedawcy nie naliczają kaucji, więc nie można ich zwrócić. Oczywiście, są także nowe opakowania z wymaganym oznakowaniem.

Kupujący powinni pamiętać, że:

- kaucji podlegają nie wszystkie opakowania, a jedynie butelki plastikowe o pojemności do 3 litrów,
- puszki metalowe o pojemności do 1 litra,
- butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra.

Muszą być one nie tylko oznakowane wspomnianym już symbolem kaucji, ale również niezgniecione. Można je zwracać w dowolnym punkcie zbiórki, czyli każdym sklepie powyżej 200 metrów kwadratowych oraz w małych sklepach (poniżej 200 mkw.), które zdecydowały się przystąpić do systemu. Kaucję można

odebrać przy zwrocie opakowania ze znakiem kaucji, nie jest do tego potrzebny paragon - przypomina nam Polska Organizacja Handlu i Dystrybucji.

Jak pisaliśmy, niektóre sklepy próbowały ominąć kaucję.

Sklepy chciały ominąć kaucję

Najpierw w Kauflandzie na półki trafiła woda źródlana Ustroniana o pojemności... 3,001 l, natomiast kaucja, jak wspomnieliśmy, obejmuje butelki do 3 l.

Sieć reklamowała ten produkt jako „hit” i z radością informowała, że „butelka nie podlega systemowi kaucyjnemu”. Wtedy klient przy kasie nie musi płacić dodatkowo 50 groszy. Po burzy medialnej Kaufland wycofał produkt ze sprzedaży.

Niedługo później Oshee, polski producent znanych izotoników, wprowadził je na rynek w kartonowych opakowaniach przypominających pudełka od mleka czy soków, choć dotąd te napoje były sprzedawane tylko w plastikowych butelkach. Oczywiście, taki sposób pozwolił Oshee omijać wymóg pobierania kaucji i rozliczania się z operatorem systemu.

Produkt pojawił się m.in. w Rossmannie, gdzie, jak już informowaliśmy, od 1 października zniknęły butelki PET do 3 litrów, puszki metalowe do 1 litra i szklane butelki do 1,5 litra. ©

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,
fotel 889-571-282.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zleisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011247910

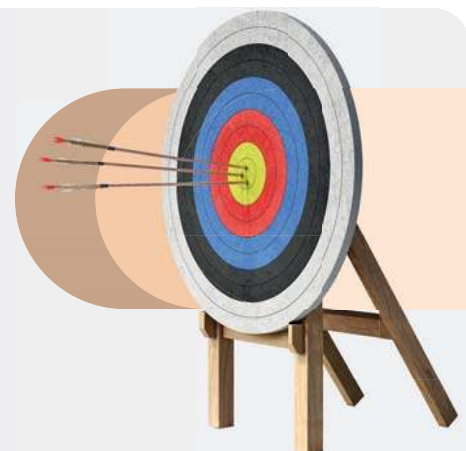
**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl



Grudzień w kinie Rejs. Hity świąteczne, przedpremiery

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Festiwal Miejsce Kobiet, nowy, okrutny Smarzowski i retransmisja z Royal National Theatre w Londynie. Li-stopad w słupskim kinie Rejs zapowiada się bardzo ciekawie.

Na rejsowym grudniowym afi-szu nadal mamy dwa filmy, które zaczęto grać w listopadzie, czyli „Ministrantów” i „Left Handed Girl”. Oba słodko-gorzkie, portretując młode pokolenie, pozostawiają nas ze szczyptą optymizmu i lekkim uśmiechem.

Wśród grudniowych nowości znajdziemy też pierwszy film Jana Komasy zrealizowany w Hollywood. „Rocznica” to pełna napięcia opowieść o miłości, zdradzie i uwodzieleńskich sile idei, które potrafią niszczyć nawet najbliższe relacje, a przyjaciół zamieniać we wrogów.

Kolejna pozycja to „Harvest” - wizualne arcydzieło, które zachwyci malar-skimi kadrami inspirowanymi Pieterem Brueglem. Film Athiny Rachel Tsangari przenosi nas do świata zrośniętego z ziemią, a jednocześnie buduje duszną atmosferę, w której piękno i groza stapiają się w jedno.

Z kolei węgierska propozycja „Wszystko w porządku” to kry-minalne kino moralnego niepo-koju, czarno-biały film, w któ-



„Rocznica” Jana Komasy to jego pierwszy film zrealizowany w Hollywood

rym nic nie jest czarno-białe. Bohater filmu staje przed dra-matycznym wyborem: skłamać w obronie syna czy ujawnić prawdę, która może na zawsze zmienić życie dwunastolatka?

Następny film, włoska ko-media „W innym świecie”, opo-wiada o nauczycielu, który - po latach nauczania w wielkim mieście - rozpoczyna pracę w małej, zagubionej wśród gór-skich bezdroży, wiejskiej szkole. To pełna humoru opowieść o walce o marzenia i ideały, która lekki i zabawny ton łączy się z szacunkiem dla nauczy-cieli.

W trakcie grudniowych „Po-droży ze sztuką” naszym prze-wodnikiem będzie Diego Velázquez, którego fenome-nalna twórczość była i jest inspi-racją dla kolejnych pokoleń ar-tystów. Na pokaz dokumentu

„Velázquez i jego tajemnica” Rejs zaprasza w niedzielę, 14 grudnia, o godzinie 16:00.

W okolicykajkowo-świą-tecznym czasie nie można za-pomnieć o o najmłodszych wi-dzach, dla których Rejs szykuje aż trzy propozycje: pełne akcji „Mysz-masz na święta”, wzru-szające „Święta z Astrid Lind-gren” oraz rozgrzewającą serca „Magiczną gwiazdkę zwierza-ków”. W niedzielę, 14 grudnia, po seansie o godzinie 13:00, tra-dycyjnie kino zaprasza na bez-płatne warsztaty rodzinne, w trakcie których wspólnie bę-dziemy szykować świąteczne dekoracje i ozdoby (obowiązu-ją zapisy: 507 846 243).

Dla nieco starszych widzów Rejs również ma świąteczną propozycję: kiedy inni oddawać się będą lepieniu uszek i smaże-niu karpia, można się ukryć

w kinowych ciemnościach, oglądając polską komedię „Uwierz w Mikołaja 2”.

Bezpretensjonalnie zapo-wiada się produkcja ze Studia A24. „Eternity. Wybieram cie-bie” to zabawna, wizualnie od-ważna i emocjonalnie szczerza komedia romantyczna: boha-terka musi zdecydować, z któ-rym partnerem zamierza po śmierci spędzić wieczność.

W niedzielę, 21 grudnia, w trakcie seansu o godzinie 15:45 można z akcji BONA DO KINA: czyli seans dla rodziców, warsztaty dla dzieci.

Na finiszu 2025 roku Rejs za-prasza też na cztery przedpre-mierowe pokazy filmów, które wejdą na kinowe ekrany w nad-chodzących miesiącach: „Ścieżki życia”, „Father Mother Sister Brother”, „Dźwięki miło-sci” i „Miłość, która zostaje”. ©

KRÓTKO

SŁUPSK

Tego filmu nie można przegapić



DKF Projekcja w kinie Rejs w Słupsku zaprasza w czwartek, 4 grudnia, o godzinie 18 na pokaz filmu „Ministranci” Piotra Do-malewskiego, ze słowem wstępnym prof. Uniwersytetu Gdań-skiego, dr. hab. Krzysztofa Kornackiego. Na 50. FPFF w Gdyni film zdobył szereg nagród, w tym główną - Złote Lwy. MARA

SIEMIANICE

Podwórko zaprasza na spektakl

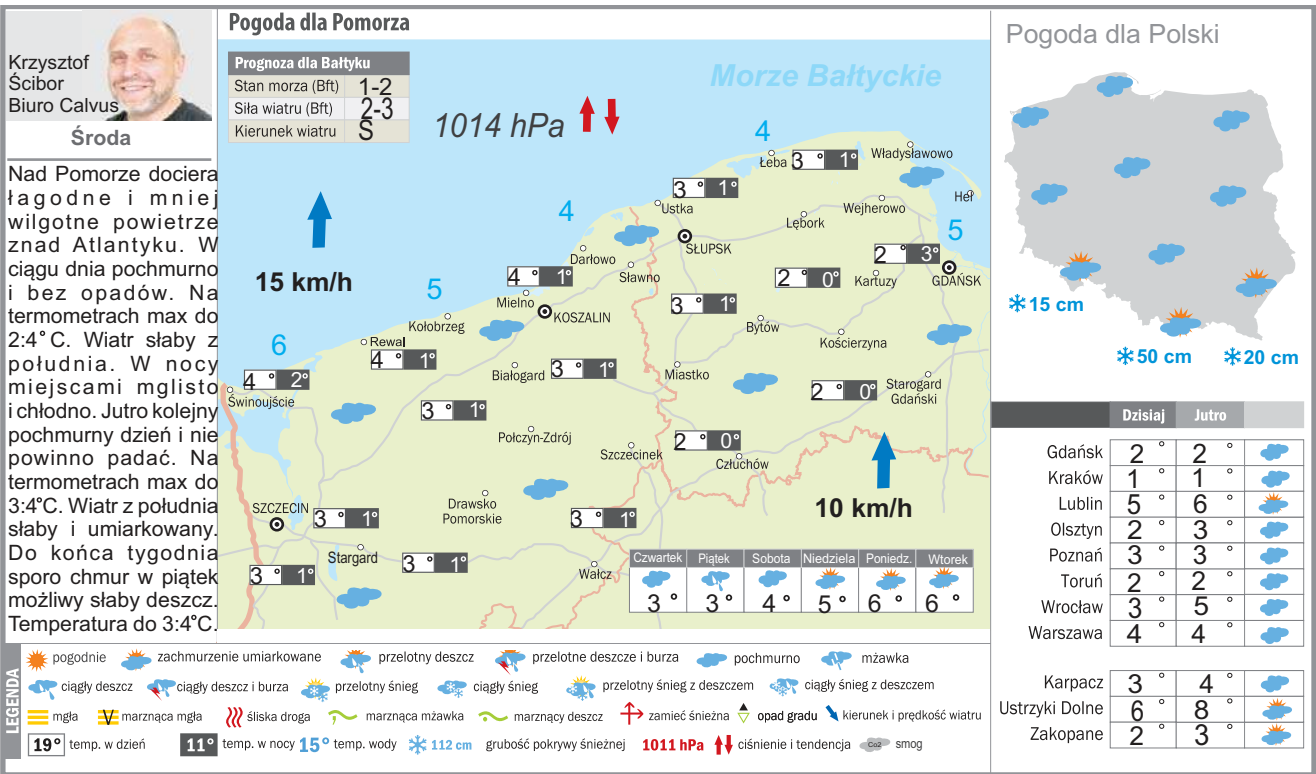
5 grudnia o godz. 18w auli Ze-społu- Szkolno Przedszkol-nego im. Czesława Miłosza w Siemianicach grupa „Po-dwórko” wystawi sztukę pt. „Tu i teraz” (scenariusz i reży-seria: Katarzyna Praszczak i Andrzej Praszczak).

Fabula: uczennica, która nie rozumie poezji Czesława Miłosza, wchodzi w dialog z poetą i zostaje poprowa-dzona przez refleksję nad przemianami, chaosem świata i ludzką odpowiedzial-

nością. W kolejnych scenach zderza się z obrazami współ-czesnych kryzysów - pośpie-chu, agresji, wojen i dążenia do władzy - by ostatecznie odkryć, że nadzieja, wiara i miłość nadają światu sens.

Bilety w cenie 20 zł do na-bycia w sekretariacie szkoły oraz przed spektaklem. Do-chód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na dwudniowe warsztaty w Teatrze Szekspi-rowskim w Gdańsku. MARA

POGODA



SŁUPSK

Kolumbijskie święto lampionów



Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej w Słupsku zaprasza 7 grudnia do wspólnego świętowania tej wyjątkowej daty - w tradycji kolumbijskiej Dnia Świec. Program: 16:00 - 18:00 - wspólne tworzenie lampionów z Aurą Leguizamón, BGSW / Podgórze, Partyzantów 31a, Słupsk; 18:00 - otwarcie nowej Przestrzeni Nawzajem; 18:30 - DIA DE LAS VELITAS - Park Po-wstańców Warszawskich, Szarych Szeregów, w sąsiedztwie sie-dziby BGSW. - W blasku lampionów, które wykonamy własno-ręcznie podczas warsztatów, powitamy grudniowe święta. Cze-kamy na Was! - zapraszają organizatorzy. MARA

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczytami piornistkami?
Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarziami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęciami, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco ponad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego?
To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.



Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

A związek i pan jako prezes próbuje rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?
Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z pytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.
Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej grać, dając z siebie na boisku

we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniorki młodszego w Polsce. ©P

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johannesowi Roijakowi za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranej meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziesiąty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Białoczerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Kacper Wojdak: I liga? Wszystko zależy od nas - zawodników

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Jak zostanie 5-6 kolejek do końca sezonu, to wtedy możemy jasno ocenić, o co będzie grał Świt. Chęci są, ale takie same chęci są w kilku innych zespołach - mówi kapitan Świtu Szczecin.

Świt Szczecin zakończył już tegoroczną rywalizację w II lidze piłkarskiej. Za nim świetne 12 miesięcy, bo zespół wobec którego nie było dużych oczekiwań - wiosną zakończył w barażach o I ligę, a jesienną część nowego sezonu na 5. miejscu, która również gwarantuje rywalizację o zaplecze ekstraklasy.

Piątka czy piątka minus za jesienny wynik Świtu?

Kacper Wojdak: Odpowiem może nie oceną, ale opinią. Uważam, że naprawdę solidny rok za nami, bo mieliśmy w nim słabszy moment - choćby tej jesieni, to jednak trzeba patrzeć też na to, że w tym roku zegraliśmy w barażach o I ligę i jesień też kończymy na wysokim miejscu.

Można powiedzieć tak: baraż nieudane, ale po nich drużyna fajnie zareagowała, bo nie widać jesienią jakiegoś podłamania, ale solidna gra o ligowe punkty, dobre miejsce. Często jest tak, że jak zespoły nadspodziewanie dobrze wyglądają w jednym sezonie, to w drugim są gdzieś na dole tabeli. Świt - poza początkiem rozgrywek - cały czas był w środku lub w czołówce.

Tak było i nie będę tu czarował, że nie mieliśmy słabszego momentu. Mieliśmy go na początku ligi, ale później wróciliśmy do swojej gry. Może czasami to wyglądało, że przeciwnik nad nami góruje na boisku, ale po prostu to jest taki nasz styl gry i jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Fajnie, że dobrze kończymy ten rok i to nas cieszy, bo te 32 punkty, które uzbieraliśmy jesienią, dają nam baraż, a może i nawet coś więcej.



Kacper Wojdak zagrał w 18 meczach ligowych, zdobył 3 bramki i zobaczył 7 żółtych kartek

Początek był taki nazwijmy to nijaki, bo były oczekiwania, że po udanym sezonie pójdziecie w górę. Trener Kafarski zwracał jednak uwagę, że zespół jakby potrzebował Krzysztofa Ropskiego w ataku, bo z nim inaczej funkcjonuje. A może coś innego zadziałało? Może by po prostu potrzebowaliście takiego momentu, gdy sami na siebie się wkurzycie, coś jednak zaiskrzy i zaczniecie lepiej grać.

Wie pan, czasami tak jest - może nie zawsze - że po sezonie zmienia się w drużynach bardzo dużo. Mam tu na myśli transfery, wprowadzanie nowych pomysłów taktycznych. U nas też było podobnie i nie chciałbym, by to źle zabrzmiało, ale wydaje mi się, że my wpadliśmy trochę w taką rutynę. Krzysia nie było, ale my byliśmy przygotowani do innej gry. Niby pomyśli był, ale nie procentował. Z biegiem czasu uważam, że naszą siłą stało się to, że jak wrócił Krzysiu, a dołączył też Mikołaj Lebedyński, to nagle zrobiła się rywalizacja w składzie i na koniec, kto by nie grał od początku, to robił tę różnicę.

SPORT W SKRÓCIE BOKS

Mateusz Urban (Skorpion Szczecin) zdobył brązowy medal w Mistrzostwach Europy do lat 23, które zakończyły się w Budapeszcie. Urban w walce o finał przegrał z zawodnikiem z Węgier. Mistrzostwa zakończyły się ogromnym sukcesem kobiecego boks, bo Polki wywalczyły 4 złote medale.

Sebastian Wiktorzak oraz Karol Welter (obaj Skorpion) wygrali swoje pojedynki podczas gali MB Boxing Night 26 we Wrocławiu. Wiktorzak jednoznacznie pokonał rywala z Bośni,

a Welter rywala z Niemiec. Obaj zdobyli tytuły mistrza świata WBA Baltic.

LEKKOATLETYKA

Polski Związek Lekkiej Atletyki ustalił skład reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy w biegach przełajowych, które odbędą się 14 grudnia w Lagoa w Portugalii. W składzie znaleźli się m.in. Antoni Gulbinowicz (Barnim Goleniów) i Antoni Jarosz (Pomorze Stargard), którzy będą rywalizować w kategorii do lat 20. (LIS)

Chemik nie zamknął serii UNI Opole, ale szybko pocieszył swoich kibiców

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. Spotkanie Lotto Chemika Police z UNI zakończyło 8. kolejkę Tauron Ligi. Policzanki stoczyły wyrównany mecz, ale to rywalki wygrały po raz szósty z rzędu.

Pierwszy set policzanki rozpoczęły dobrze, od trzech skutecznych akcji, ale głównie wynikających z błędów w przyjęciu rywalki. Zespół z Opola błyskawicznie się jednak ogarnął i zaczął przeważać. Przy stanie 10:16 trener Chemika Dawid Michor poprosił o czas. Po nim jego zawodniczki zaczęły lepiej bronić, a Weronika Gierszewska dobrze atakowała w kontrach. Chemik niespodziewanie doprowadził do remisu 19:19, dwie kolejne akcje wykończyła Julia Orzół i rywalki pogubiły się. Dzięki temu Chemik utrzymał przewagę i wygrał pierwszego seta. Ostatnia akcja była filmowa - świetna obrona Orzół, po chwili do niej wystawa i techniczna, z pomysłem kiwka w ataku.

Drugi i trzeci set bardzo podobne. Trochę prowadził Chemik (w początkowych fazach), a następnie inicjatywę przejmowały rywalki. Policzanki w końcówce trochę podganiały, ale nie miały wystarczająco argumentów, by wygrać którąś z partii. Czwartą set był tym ostatnim. Z policzanek uchodziło powietrze, a rywalki utrzymy-

wały dobry poziom gry. Nie mogło być inaczej, skoro miały liderkę - Katarzynę Zaroślińską-Król. Była zawodniczka Chemika mimo 38 lat imponuje w tym sezonie formą. Dzielnie ją wspierała inna była chemiczka - Katarzyna Połec.

Po porażce Chemik jest na 9. miejscu, a w najbliższy poniedziałek zagra na parkiecie ŁKS Łódź. Zaraz po spotkaniu z UNI policki klub pocieszył swoich kibiców informacją o przedłużeniu współpracy z Totalizatorem Sportowym, który pozostanie partnerem tytularnym co najmniej do końca sezonu 2026/27. - Dwuletnia umowa jest dla nas wyrazem zaufania, za które jesteśmy niezwykle wdzięczni. Cieszy nas, że spółka dostrzega potrzebę inwestowania w sport kobiecy, co bezpośrednio przekłada się na naszą współpracę - mówi Radosław Anioł, prezes klubu.

- Wspieramy rozwój polskiego sportu, a współpraca z Chemikiem jest tego doskonałym przykładem - powiedziała Beata Stelmach, Prezes Zarządu Totalizatora Sportowego.

LOTTO CHEMIK POLICE - UNI OPOLE 1:3
Sety: 25:21, 21:25, 22:25, 16:25

Chemik: Różyńska 5, Mędrzyk 7, Gierszewska 19, Partyka 2, Orzół 17, Koput 11 oraz Nowak (libero) - Hewelt 2, Grabowska, Przybyło, Rybak-Czumińska 1.

UNI: Guereca 13, Mulka, Hellvig 13, Zaroślińska-Król 23, Połec 5, Kecher 10 oraz Łyduch (libero) - Speaks 4, McCall 4, Paluszkiwicz, Kępa, Piotrowska (libero). ©



Julia Orzół była drugą najskuteczniejszą siatkarką Chemika w meczu z UNI Opole

Zdobyliście 32 punkty. Ilu Wam punktów brakuje, a może jednak czujecie, że z przebiegu spotkań osiągnęliście więcej niż mogliście?

Cieężko powiedzieć, bo ja uważam, że ta liga jest tak specyficzna, że te 32 punkty teraz, w tym momencie jest ok, każdy będzie nas chwalił i są jakieś ciekawe perspektywy, ale o tym, co będzie dalej to wszystko zależy od tego, jak się przygotujemy do wiosny, jak ją rozpoczniemy. Można przegrać dwa pierwsze mecze i zacząć patrzeć w dół tabeli, ale można też wygrać te dwa pierwsze spotkania i skoncentrować się na walce o bezpośredni awans. Generalnie - bierzemy, co mamy.

Doświadczenia w zespole nie brakuje, czyli ta perspektywa, atmosfera, oczekiwania, że Świt powalczy o ten awans, nawet bezpośredni, to Was raczej nie stłamsi? Nie ugną się kolana przed taką rywalizacją?

Uważam, że nie. Cały czas będę podkreślał, że trzeba przepracować bardzo mocno zimę i po prostu grać z meczu na mecz, a jak zostanie 5-6 ko-

lejek do końca sezonu, to wtedy możemy jasno ocenić, o co będzie grał Świt. Chęci są, ale takie same chęci są w kilku innych zespołach.

Za Wami 5-6 udana runda, bo przecież to była walka o awans do II ligi, później ten debiutancki sezon w gronie drugoligowców. Wykrzesacie jeszcze dość energii na kolejny cykl?

Oczywiście. Nie będę zrzucał teraz odpowiedzialności na innych, bo tak naprawdę wszystko zależy od nas - zawodników. Od tego jaka będzie atmosfera w zespole, jak będziemy funkcjonować. Jestem spokojni i uważam, że cały czas będziemy bardzo mocni.

Czyli kapitan będzie dużo SMS-ów rosyła do kolegów, żeby budować tę atmosferę, taki rodzinny klimat?

Mam takie przekonanie, że nie muszę tego robić. Naprawdę. Gdyby ktoś kiedyś przyszedł do naszej szatni i zobaczył, jak my wszyscy razem funkcjonujemy, to nigdy by nie powiedział, że jest taka rywalizacja, jaką mamy w zespole. ©