

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Poniedziałek
15.12.2025

Nr 290 (5747)
Nakład: 4.760 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

POLITYKA

Dwa lata rządów ekipy Donalda Tuska.
Opinie polityków i politologa z regionu **str. 5**



Spółdzielnia: Maksimum dwa psy na mieszkanie

Jedna z wrocławskich spółdzielni mieszkaniowych podjęła kontrowersyjną decyzję. Na reakcję mieszkańców nie trzeba było długo czekać. Są oburzeni **str. 6**

Koszalin. Pierwsze pieniądze z województwa wsparły cudzoziemców w regionie **str. 5**

Z życia gwiazd. Jak Urszula Sipińska rozmawiała o Jalcie przed koncertem w ONZ **str. 9**

KOSZALIN RADNI PODEJMĄ DECYZJĘ O BUDŻECIE NA 2026 ROK

Ponad miliard złotych do podziału

Jakub Roszkowski
Koszalin

Projekt budżetu na 2026 rok dla Koszalina jest już gotowy. Przewiduje, że dochody miasta wyniosą 1,153 miliarda złotych, a wydatki będą o 39 milionów wyższe. Na drogi miasto chce wydać w przyszłym roku 91 milionów złotych, na oświatę musi aż 462 milionów złotych. Rządzący twierdzą, że to budżet ambitny, opozycja że absolutnie bez polotu.

To będzie pierwszy, w stu procentach autorski budżet nowych władz Koszalina. Ubiegłoroczny był jeszcze konstruowany przez poprzedników. Ten na rok 2026 jest już tylko rządzących. Co więc mówi? To obszerny dokument, liczący łącznie ponad 300 stron, najważniejsze liczby można jednak łatwo znaleźć.

Dochody Koszalina w 2026 roku mają wynieść wspomniane 1 miliard 153 miliony 935 tysięcy złotych, natomiast wydatki w przyszłym roku mają sięgnąć 1 miliarda 193 milionów 170 tysięcy złotych. Pojawi się więc deficyt w wysokości nieco ponad 39 milionów złotych, który ma być pokryty przede wszystkim z zaciągniętych pożyczek i kredytów.

Szczegółów jest mnóstwo, pomoc społeczna w przyszłym roku będzie kosztowała 77 milionów złotych, oświata wspomniane aż 462 miliony złotych, a na drogi publiczne miasto chce wydać 91 milionów złotych. Na koniec 2026 roku zadłużenie miasta ma wynieść 501 milionów złotych, czyli o 35 milionów więcej niż w grudniu 2025 roku.

Najważniejsze inwestycje to dokończenie modernizacji strefy ekonomicznej, dokończenie remontu ulicy Zwycięstwa na osiedlu Rokosowo i w Śródmieściu do starego empiku,

Mieszkania.

Pierwsza łopata wbita. Ruszyła budowa mieszkań SIM **str. 4**

Rozmowa.

Prof. Filipiak: – Mamy problemy z dystrybucją lekarzy **str. 2**

Koszalin. Pensja prezydenta Koszalina ma być wyższa. Wkrótce zadecydują radni **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



budowa centrum przesiadkowego w Jamnie, budowa żłobka, remont dawnego Gimnazjum nr 2 na potrzeby szkoły ZS nr 12.

– To bardzo dobry, ambitny budżet miasta przewidujący realizację naprawdę ważnych inwestycji oraz zaangażowanie sporych pieniędzy z zewnątrz. I dobrze, bo tak się właśnie dziś konstruuje nowoczesne budżety – uważa Jacek Wezgraj, radny Koalicji Obywatelskiej, sterującej dziś Koszalinem. – Zwiększone zostały wydatki na kulturę, edukację. Owszem, to nie jest budżet marzeń, chciałoby się więcej, ale mierzymy też siły na zamiary. Wciąż musimy się zadłużać. Na szczęście wszystkie wskaźniki nadal są bezpieczne dla miasta i jego finansów. Wyzwaniem będzie na pewno utworzenie nowoczesnego systemu inteligentnego miasta, także budowa centrum przesiadkowego. Te inwestycje cieszą. Podsumowując, to jest budżet, który pozwala optymistycznie patrzeć na kolejne lata – ocenia nasz rozmówca.

Piotr Jedliński, poprzedni prezydent Koszalina, nie jest aż tak optymistyczny. Budżet na 2026 rok uznaje

za wyjątkowo zachowawczy. – Ja tu ambicji nie widzę. Zdecydowana większość planowanych inwestycji, to przecież kontynuacja tegorocznych lub zapowiedź takich, które to moja ekipa jeszcze zaplanowała – mówi nam. – Zauważam pluse: powrót do programu płytowo-chodnikowego (chodzi o naprawę dróg i chodników w Koszalinie), wcześniej krytykowanego, czy też wspieranie inwestycji zaplanowanych jeszcze w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Ale widzę też sporo minusów: uparte wydawanie pieniędzy na Dolinę Sma-ków, która stała się już memem, czy promowanie nieprzemyślnych projektów, jak choćby kompleks sportowy u podnóża Góry Chełmskiej. Nie ma natomiast niczego, czym miasto mogłoby się tak naprawdę pochwalić. Budżet jest oczywiście skonstruowany poprawnie, ale powtórzę, że ambicji tu jednak nie widzę. Czy będziemy, jako opozycja, przeciwni, nie potrafię dziś powiedzieć. Raczej wstrzymamy się od głosu. Ale ostateczna decyzja klubu „Wspólnie dla Koszalina” jeszcze nie zapadła.

©P



FOT. MICHAŁ BORKOWSKI

Jutro w naszej gazecie: Strefa biznesu

- Musimy zmienić politykę przemysłową. Model taniej siły roboczej się kończy
- Polski fenomen. Rośnie popularność diet pudełkowych

Zamów prenumeratę

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

W Polsce nie ma deficytu lekarzy

Katarzyna Nocuń
Rozmowa

z prof. Krzysztofem J. Filipakiem, dyrektorem-rektorem Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego

10 grudnia w CMKP odbyło się spotkanie minister zdrowia Jolanty Sobiarańskiej-Grendy z konsultantami krajowymi z dziedzin lekarskich, lekarsko-dentystycznych, pielęgniarstwa i farmacji oraz mających zastosowanie w ochronie zdrowia. W jakim kierunku idą zmiany kształcenia lekarzy?

Chcemy urealnić programy 86 specjalizacji lekarskich i lekarsko-dentystycznych. Proces ten rozpoczynamy w styczniu 2026 r. Powołamy wtedy zespoły ekspertów, odrębne dla każdej dziedziny medycyny. Zespoły będą miały ponad rok na przygotowanie nowych treści programów specjalizacyjnych. W zaktualizowanych programach specjalizacji chcemy uwzględnić m.in. medycynę AI, zagadnienia interdyscyplinarne, czyli opiekę nad pacjentem w wieku podeszłym w związku ze zmieniającą się demografią. Istotne będą również zaniebdywane dotąd w szkoleniach specjalizacyjnych elementy „medycyny taktycznej” – skierowanej na zagrożenia zewnętrzne i wewnętrzne, nie tylko te klasycznej „medycyny pola walki”. W tym obszarze pracuje zresztą osobny zespół ministerialny, którego rekomendacje uwzględnią nowe programy. Zmienione programy kształcenia specjalizacyjnego wejdą w życie w rekrutacji wiosną w 2028 roku, będziemy mieli więc ponad rok na ich przygotowanie, zredagowanie, konsultacje i zatwierdzenie. To będzie jedna z największych reform programów specjalizacji lekarskich w ostatnich dziesięcioleciach.

Co kryje się pod hasłem urealnienia programów specjalizacyjnych?

Kierownicy specjalizacji i eksperci wskazywali na to, że w programach są zapisane liczby procedur, które mają zrealizować lekarze w trakcie



Prof. Krzysztof J. Filipak: - Mamy problemy z dystrybucją lekarzy. Jest ich dużo w ośrodkach akademickich, w dużych miastach powiązanych ze szpitalami klinicznymi, a mało jest ich w Polsce regionalnej, powiatowej.

specjalizacji, jednak wpisane ilości nie są możliwe do realizacji ze względów kadrowych czy technicznych. Po prostu w akredytowanych ośrodkach nie wykonuje się aż tylu takich procedur. Dlatego chcemy liczbę tych procedur i zabiegów, wymaganych od młodego lekarza, zmniejszyć, ale jednocześnie zwiększyć stopień egzekwowania tego wymogu.

Nie ma obaw o spadek jakości kształcenia lekarzy?

Wyższą jakość osiągniemy wtedy, gdy młody lekarz faktycznie wykona 100 procedur, niż gdy będziemy wymagać wykonania nierealnej liczby 500. Ważne jest także uprzątnięcie programów specjalizacji. Będziemy bazować na zdobywaniu doświadczeń w ich wykonywaniu, a nie na aspektach wyłącznie teoretycznych. Zdajemy sobie sprawę z konieczności czuwania nad jakością szkolenia – CMKP wskazuje nawet ścieżki, jak to osiągnąć, realnie. To będzie jedna z największych reform programów specjalizacji lekarskich w ostatnich dziesięcioleciach.

szkoleń i nowych pomysłów optymalnego kształcenia lekarzy. Chcielibyśmy, aby tego typu jednostki jak „Collegium Orthopaedicum” powstawały także w innych specjalizacjach.

Co ze sztuczną inteligencją? Lekarze mają uczyć się korzystania z jej narzędzi w ramach swojej specjalizacji?

Znajomość możliwości wyszukiwania baz wiedzy, krytyczne podejście do technologii AI są potrzebne każdemu lekarzowi. Myślimy o wprowadzeniu modułów dotyczących nowych technologii zastosowania AI w kształceniu niektórych specjalizacji. Eksperci wskazują trzy specjalizacje, do których sztuczna inteligencja wejdzie najszybciej, a będą to: medycyna obrazowa, dermatologia i patomorfologia. Gdy będziemy konstruować programy, to zwłaszcza w tych trzech specjalizacjach nacisk będzie położony na nowe technologie medyczne.

Jak będzie wyglądało przygotowanie kadry medycznej na sytuację wojny?

Elementy tzw. medycyny taktycznej pojawią się w każdym z 86 projektów programów specjalizacji. Widzimy, że na terytorium Ukrainy nie toczy się klasyczna wojna. Bardzo często dochodzi do ataków na cywilów, ataków ter-

rorystycznych, zdarzeń masowych na osiedlach mieszkaniowych, ataków na placówki oświatowe. Zagrożają one także bezpośrednio medyką. Przeprowadzane są ataki na szpitale, na zespoły lekarskie, na zespoły ratowników medycznych. Kadra medyczna musi być do tego przygotowana.

Jak wskazywałem, minister zdrowia Jolanta Sobiarańska-Grenda powołała właśnie nowy zespół do spraw opracowania propozycji zmian w standardach kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego w zakresie medycyny pola walki. Czekamy na te rekomendacje. Nowością będzie to, że gdy CMKP od stycznia 2026 r. rozpocznie prace nad aktualizacją programów specjalizacji, to w skład zespołów pracujących nad tymi programami – oprócz konsultanta krajowego w danej dziedzinie medycyny – wejdzie także konsultant w dziedzinie medycyny związanej z realizacją zadań państwa w zakresie obronności kraju w czasie wojny i pokoju.

: Jak rysuje się perspektywa koordynacji procesu poszerzania kompetencji i budowania porozumienia wokół tego? To zmiany, które zwykle wywołują napięcia.

Integracja zawodów medycznych jest jednym z zadań CMKP. Obecnie kompetencje różnych zawodów medycznych nie są wystarczająco wykorzystane. Tymczasem jest to czynnik, który pozwala uzupełnić niedobory kadrowe. Sprawniej można uzupełnić braki personelu, korzystając z jednej czy drugiej grupy pracowników. To prawda, że temat poszerzania kompetencji wywołuje duże emocje. Jednak w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości zmiany i konieczność dostosowania czekają każdego pracownika medycznego. Jestem z wykształcenia kardiologiem, to jest moja podstawowa specjalizacja lekarska, ale w moim gabinecie obecnie co drugi pacjent jest

już po 70. roku życia. Powoli zamieniam się więc w geriatrę. Moje kompetencje będą się zmieniać, ponieważ zmienia się struktura społeczna. Będę coraz częściej korzystał z wiedzy geriatrycznej niż kardiologicznej.

Jakich innych kompetencji system potrzebuje obecnie najbardziej?

System opieki zdrowotnej jest „żywy”. Zmienia się demografia, społeczeństwo i zasoby. W Polsce najbardziej brakuje pielęgniarek, opiekunów medycznych, koordynatorów systemu opieki zdrowotnej i tak zwanych edukatorów zdrowotnych, czyli nowego zawodu, który powinien wykładować z systemu zdrowia publicznego. Ale potrzeby systemu mogą być inne za dwa, trzy czy cztery lata. Część epidemiologów mówi, że wkrótce – najbardziej w związku ze zmianą demograficzną społeczeństwa – będzie nam brakowało rehabilitantów i fizjoterapeutów.

Czy jest mapa potrzeb zdrowotnych oparta na prognozach demograficznych, która pozwala na planowanie? Czy reagujemy dopiero, gdy pojawia się problem?

Ostatnie przydziały specjalizacji lekarskich były w większym stopniu oparte o mapy potrzeb zdrowotnych. Także kierunek zapowiadany przez Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w przyszłości rezydentury będą ściśle związane z lokalizacją. To na razie zapowiedzi. Czekamy na ich realizację.

Które specjalizacje lekarskie są obecnie deficytowe? Psychiatria dziecięca była w trudnej sytuacji. To aktualne?

W ostatnich latach psychiatria dziecięca była dość popularna wśród osób wybierających specjalizację. Obecnie szkoli się 446 osób z psychiatrii dzieci i młodzieży. Warto już teraz mówić, że nie ma w Polsce deficytu lekarzy. Mamy natomiast problemy z dystrybucją lekarzy. Jest ich dużo w ośrodkach akademickich, w dużych miastach powiązanych ze szpitalami klinicznymi, a mało jest ich w Polsce

regionalnej, powiatowej. Tam są te braki. W związku z tym raczej mówiłbym o nieprawidłowej dystrybucji lekarzy niż o ich realnym braku. Oczywiście nie znajdziemy też prostej odpowiedzi na pytanie o docelową liczbę lekarzy w systemie, bo zależy ona m.in. od określenia obowiązków lekarzy – w krajach, gdzie wprowadzono szeroki system asystencji lekarzy, system potrzebuje ich mniej. Ważne jest natomiast zabezpieczenie tych specjalizacji, w których były największe braki: choroby wewnętrzne i chirurgia ogólna. Choroby wewnętrzne nie są wybierane dzisiaj przez absolwentów przede wszystkim dlatego, że w Polsce istnieje możliwość uzyskania tylko jednej rezydentury na specjalizację. Ponieważ istnieje możliwość od razu specjalizowania się w kardiologii, diabetologii, nefrologii, gastroenterologii czy pulmonologii, to często młodzi ludzie wybierają od razu wąską specjalizację zamiast interny. Ministerstwo Zdrowia zapowiada jednak, że będzie możliwość wybrania drugiej rezydentury dla osób, które ukończą pierwszą rezydenturę z chorób wewnętrznych. Taki prosty ruch moim zdaniem przełoży się na uatrakcyjnienie interny jako specjalizacji.

Kiedy CMKP będzie szkoliło z psychoterapii? Czy program jest gotowy?

Program specjalizacji został już przygotowany przez zespół ekspertów, którym przewodniczył krajowy konsultant w dziedzinie psychoterapii. Program został złożony w CMKP i w listopadzie 2025 roku przekazany do Ministerstwa Zdrowia. Jeśli zostanie zatwierdzony, to trzeba będzie wyznaczyć ośrodki odpowiedzialne za prowadzenie specjalizacji. Po uzyskaniu przez taki aplikujący do CMKP ośrodek akredytacji będzie możliwość uruchomienia specjalizacji psychoterapii. Warto zaznaczyć, że uzyskanie tytułu specjalisty to tryb niezależny od toczących się w Sejmie prac nad ustawą o zawodzie psychoterapeuty i ustawy o zawodzie psychologa.(PAP)

AKCJA CHARYTATYWNA

0611434824



Pensja prezydenta Koszalina ma być wyższa. Wkrótce zadecydują radni

Michał Borkowski
Koszalin

Do 21.043,57 złotych brutto ma wzrosnąć miesięczna pensja prezydenta Koszalina. O podwyżce mają zdecydować 18 grudnia koszańscy radni.

Podwyżka nie będzie zbyt wysoka, wyniesie nieco ponad 400 złotych. W tej chwili miesięczne wynagrodzenie prezydenta Tomasza Sobieraja wynosi 20.640 złotych. Po wspomnianej podwyżce ma wynieść 21.043 złote.

W skład wynagrodzenia głowy miasta wchodzi cztery elementy: wynagrodzenie zasadnicze, które w przypadku pensji prezydenta Koszalina wynosi maksymalną wysokość określoną w rozporządzeniu Rady Ministrów; dodatek funkcyjny, który również w przypadku Koszalina radni ustalili w maksymalnej wysokości określonej w rozporządzeniu; dodatek specjalny w wysokości 30 procent oraz dodatek za wieloletnią pracę w wysokości i na zasadach określonych w ustawie o pracownikach samorządowych.

Prezydentowi Koszalina przysługuje również dodatkowe wynagrodzenie roczne, popularna 13-tka.

Proponowana podwyżka wynika ze zmian w rozporządzeniu ustalającym m. in. wynagrodzenia prezydentów.

- To prawda, tyle że przepis ten nie nakazuje wprowadzać tych najwyższych stawek - zauważa Błażej Papiernik, radny opozycyjny w Radzie Miasta w Koszalinie.

- Choć akurat ja jestem zwolennikiem godnego wynagradzania samorządowców. Chodzi o to, by nie kusiło ich szukanie dodatkowych źródeł zarobku, jak na przykład robił to prezydent Wrocławia, wykorzystując przy tym nielegalnie zdobyty dyplom. W ten sposób niektórzy potrafią zarobić drugą i trzecią pensję - zwraca uwagę nasz rozmówca.

Projekt uchwały o podwyżce ma być przedyskutowany 18 grudnia, na ostatniej w tym roku sesji RM w Koszalinie.



Radni zdecydują o podwyżce dla prezydenta

Pierwsza łopata wbita. Ruszyła budowa mieszkań SIM

Marzena Góra
Powiat szczeciński

W piątek na placu budowy przy ul. Zielonej w Barwicach miało miejsce symboliczne pierwsze wbicie łopaty pod powstającą tu inwestycję. Za pół roku to właśnie tutaj stanie kompleks mieszkalny, wybudowany w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej.

Będzie to druga tego typu inwestycja w powiecie szczecińskim i zarazem jedna z pierwszych w województwie zachodniopomorskim w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej realizowanej z Krajowym Zasobem Nieruchomości. Pierwsza z nich w powiecie zrealizowana została w Białym Borze, gdzie powstał trzysegmentowy, podpiwniczony blok, w skład którego weszło 18 lokali mieszkalnych. W Białym Borze lokatorzy do swoich nowych mieszkań odebrali klucze w ostatnich dniach listopada.

Budynek, który powstanie w najbliższych miesiącach w Barwicach, będzie się różnił od tego białoborskiego. Wybudowany zostanie tu kompleks pięciu budynków w formule szeregowej, a w każdym z modułów będą mieściły się dwa lokale mieszkaniowe.

- SIM-KZN przy wsparciu gminy wykona 10 mieszkań. Wszystkie będą wyposażone w pompy ciepła oraz będą speł-



FOT. MARZENA GÓRA

Pierwsza łopata wbita. W Barwicach ruszyła budowa mieszkań w ramach SIM

niać wymagania DNSH, także jest to bardzo nowoczesny i komfortowy budynek. Nie chcemy się na tym zatrzymywać. Działka ma bardzo dużą chłonność, tutaj gdzie stoimy również jest zaprojektowany budynek wielorodzinny, który w dalszym etapie zostanie przez nas zrealizowany - mówi Tomasz Trun, prezes SIM Zachodniopomorskie.

Jak deklaruje wykonawca, koniec realizacji budowy przewiduje na przełomie kwietnia i maja. Później przyjdzie czas na odbiory i inne formalności. Przekazanie kluczy pierwszym

lokatorom nowego budynku w Barwicach ma nastąpić najpóźniej w lipcu przyszłego roku.

- Dzisiejsze wydarzenie ma dla Barwic szczególne znaczenie. Symboliczne wbicie łopaty pod budowę pięciu dwulokalowych modułów mieszkalnych to nie tylko początek nowej inwestycji, to przede wszystkim początek nowego etapu rozwoju naszego miasta. Dzięki współpracy w ramach SIM tworzymy nową ofertę mieszkań czynszowych, skierowaną do osób, które chcą zamieszkać w Barwicach, tu pra-

cować, tu zakładać rodziny, tu budować swoją przyszłość. Takie inwestycje są odpowiedzią na realne potrzeby mieszkańców i ważnym impulsem do rozwoju lokalnej społeczności. W Barwicach od kilkudziesięciu lat nie było budowy budynków wielolokalowych pod potrzeby mieszkańców - mówi Robert Zborowski, burmistrz Barwic.

Powstanie tu budynek o łącznej powierzchni 3818 m2, w skład którego wejdzie dziesięć mieszkań o powierzchni od 49,38 m2 do 54,96 m2. Wybudowanych zostanie tu również 30 miejsc parkingowych. Przykładowy lokal mieszkalny o największej powierzchni będzie się składał z pomieszczeń: dwóch korytarzy wejściowych (na parterze i na piętrze), korytarza, garderoby, łazienki, dwóch oddzielnych pokoi i jednego pokoju z aneksem kuchennym.

Program SIM dedykowany jest osobom o średnich i niższych dochodach, które nie mogą uzyskać kredytu, ale stać je na regularne opłaty. Przez pierwszych 15 lat z tytułu funduszu dopłat mieszkańcy będą mieli pomniejszany czynsz, czyli przez 15 lat państwo będzie im dopłacać. Czynsz przez pierwszych 15 lat będzie oscylował w granicach 700-800 złotych miesięcznie. Z czasem lokatorzy zyskają możliwość wykupienia zajmowanego mieszkania na własność.

KRÓTKO

KOSZALIN

Jest akt oskarżenia w sprawie usiłowania zabójstwa

Prokuratura Rejonowa w Koszalinie skierowała do Sądu Okręgowego w Koszalinie akt oskarżenia przeciwko Wiktorowi N. - sprawcy usiłowania zabójstwa z listopada ubiegłego roku. Do zdarzenia doszło 4 listopada 2024 roku. Oskarżony tego dnia, będąc pod wpływem alkoholu, w sposób wulgarny i agresywny zaczepiał osoby przebywające na rynku przy ul. Władysława IV w Koszalinie.

Na zwróconą mu uwagę przez pokrzywdzonego, że jego zachowanie jest niestosowne ugodził go dwukrotnie nożem w okolice nadbrzusza.

- Został mu przedstawiony zarzut usiłowania zabójstwa i spowodowanie obrażeń ciała realnie zagrażających życiu - mówi prokurator Ewa Dziadczyk, rzecznik Prokuratury Okręgowej. Wiktor N. przesłuchany w charakterze podejrzanego nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Grozi mu kara dożywotniego więzienia. **AB**

Związkowiec. Jest gorzej niż przed rozbiórką

Joanna Boroń
Koszalin

Czytelnicy pytają, co dalej z „dziurą” po koszańskim Związkowcu. Od miesięcy na placu, na którym jeszcze niedawno stał jeden z najwyższych w mieście budynków, nie dzieje się... nic.

- Tak im się spieszyło. Tyle było poruszenia - i nagle cisza - mówi nasz czytelnik, który mieszka w centrum.

- Przechodzę tamtędy codziennie. I widzę jedynie czasem jakiś małodatów, których ta dziura po Związkowcu najwyraźniej fascynuje. Co dalej? Na razie przyznaję, że ta część miasta wygląda dużo gorzej niż przed rozbiórką.

Podobnych sygnałów mamy więcej. Postanowiliśmy więc sprawdzić, co dalej dzieje się w sprawie terenu po „Związkowcu”.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Tak dziś wygląda pusta działka w centrum Koszalina, na której jeszcze niedawno stał Związkowiec

W tej części miasta, zgodnie z obowiązującym planem zagospodarowania przestrzennego, nie może powstać wysoki budynek. Plan przewiduje zabudowę do wysokości maksymalnie 12 metrów.

Firma, do której teren należy, w rozmowach z miastem

sugerowała, że chciałaby postawić kolejny wieżowiec. Prezydent Tomasz Sobieraj, publicznie mówił, że jest zwolennikiem takiego rozwiązania.

Prace rozbiórkowe i wóz gruzu zakończyły się tygodnie temu. Zapytaliśmy

w ratuszu co dzieje się w tej sprawie.

- Nie ma żadnych ruchów w sprawie „Związkowca” i nie wpłynęły żadne dokumenty dotyczące zmiany planu zagospodarowania - wyjaśnia Anna Makarewicz, rzeczniczka koszańskiego ratusza.

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Magdalenie Dullek

z powodu śmierci

Taty

składają



funkcjonariuszki i funkcjonariusze Straży Miejskiej w Koszalinie

0011451476

Dwa lata rządu Donalda Tuska. Jak oceniają go posłowie z regionu?

Piotr Polechoński
Polityka

Za nami 2 lata od powstania rządu Donalda Tuska. Jaką ocenę można mu wystawić? Zapytaliśmy o to posłów z naszego regionu. Koalicyjne rządy podsumowuje też politolog z Koszalina.

13 grudnia 2023 r. prezydent RP Andrzej Duda powołał szefa polskiego rządu Donalda Tuska i członków nowej Rady Ministrów. Był to efekt parlamentarnych wyborów, który zapewniły większość w Sejmie opozycyjnym ugrupowaniom z Koalicją Obywatelską na czele. Jakże to były dwa lata dla Polski? Czy rządy koalicji zdały egzamin?

- Jak najbardziej zdały - mówi Marek Hoc, poseł Koalicji Obywatelskiej z Kołobrzegu. - Te dwa lata to był trudny czas, zarówno jeśli chodzi o wyzwania wewnętrzne jak i zewnętrzne. Ale pomimo to rząd Donalda Tuska im sprostał. Ruszył proces rozliczeń za łama-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Rada Ministrów, na czele której stanął premier Donald Tusk, została zaprzysiężona 13 grudnia 2023 roku. W lipcu tego roku nastąpiła rekonstrukcja rządu

nie prawa w czasie rządów PiS, a ostatnio nabrał on tempa. Rząd uporządkował procesy gospodarcze i nadał im odpowiednią dynamikę, o czym świadczą dobre wyniki osiągnięte przez naszą gospodarkę, które przecież są w pełni obiektywne. Oczywiście, obietnic było więcej, ale pamiętajmy, że

jesteśmy dopiero na półmetku rządów - podkreśla Marek Hoc.

W podobnym duchu wypowiada się Radosław Lubczyk, poseł PSL ze Szczecinka. - Jako koalicja daliśmy radę, choć oczywiście mogło być lepiej. Za działania w tych sferach, za które odpowiadają przedstawiciele mo-

jego politycznego środowiska wystawiłbym ocenę 4+, pozostałą działalność rządu ocenilibym na 4-. Najważniejsze jest to, że udało się zadbać o właściwy wzrost gospodarczy, a przede wszystkim o zapewnienie stałych nakładów na rozwój sił zbrojnych, a tym samym na ciągłe podwyższanie po-

ziomu naszego bezpieczeństwa. Na pełne rozliczenie przyjdzie czas za dwa lata - zapewnia Radosław Lubczyk.

Zupełnie innego zdania jest Czesław Hoc, kołobrzelski poseł Prawa i Sprawiedliwości. - Dwa lata tych rządów, które za nami to prawdziwa katastrofa dla Polski. Kompletna stagnacja, trwanie dla samego trwania, rezygnacja ze wszystkiego, co miałyby jakiekolwiek znamiona ambitnych rządów realizujących ambitne cele. Te dwa lata to jedna wielka ucieczka od swoich własnych obietnic, to gospodarcza nijakość i zapaść w sferze służby zdrowia, którą za chwilę mocno odczujemy. Zamiast szukania prawdziwych rozwiązań realnych problemów mamy do czynienia z popisami premiera w internecie i lansowania się w wirtualnej rzeczywistości. W Polsce pod rządami Tuska miało być więcej, lepiej i taniej, a jest mniej, gorzej i drożej. Nikt się z naszym zdaniem nie liczy, na żadne kluczowe spotkania nikt już nas nie zapra-

sza. Te dwa lata były fatalne i nie wskazuje na to, że dwa kolejne będą inne - kończy Czesław Hoc.

Prof. Marek Górka, politolog z Politechniki Koszalińskiej, uważa, że dwa lata rządów Donalda Tuska to czas, który nie został w pełni wykorzystany. - Przez pierwsze miesiące głoszone, że na razie wstrzymujemy się z realizacją najważniejszych reform i obietnic, bo trzeba poczekać do prezydenckich wyborów i zmiany w fotelu prezydenta. Miesiące tego politycznego zawieszenia rozczarowały Polaków i prezydentem został Karol Nawrocki. A na takie rozwiązanie nikt z rządzącej koalicji nie był gotowy. Czy uda się stracony czas nadrobić przy takim prezydencie jaki jest obecnie i odzyskać zaufanie choćby tych Polaków, którzy dali obecnej ekipie mandat do rządzenia w 2023 roku? Tego nie wiadomo. Na pewno będzie o to bardzo trudno - podkreśla prof. Marek Górka. ©©

Radosny jubileusz w Przedszkolu nr 16

Joanna Boroń
Koszalin

Koszalińskie Przedszkole nr 16 w piątek świętowało jubileusz 50-lecia swojego istnienia. Spotkali się jego absolwenci.

Na jubileuszowe uroczystości zaproszono licznych gości - w tym władarzy miasta, przedstawicieli koszalińskich insty-

tucji, przyjaciół przedszkola oraz oczywiście dawnych podopiecznych, nauczycieli i rodziców dzieci, które do placówki uczęszczają.

W programie urodzinowych obchodów znalazły się występy artystyczne w wykonaniu dzieci, absolwentów, ale też i rodziców, prezentacja historii przedszkola oraz oczywiście spotkanie wielu pokoleń absolwentów i pracowników. ©©



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

W programie urodzinowych obchodów znalazły się występy artystyczne w wykonaniu dzieci

Pierwsze pieniądze z województwa wsparły cudzoziemców w Koszalinie i regionie

Piotr Polechoński
Koszalin

Ruszyło wsparcie dla cudzoziemców za pieniądze z projektu, który miał powołać do życia w Koszalinie Centrum Integracji Cudzoziemców. Placówka powstała pod inną nazwą, a w ostatnich dniach zachodniopomorski Urząd Marszałkowski przekazał pierwsze kwoty na ten cel.

Jak już pisaliśmy w Koszalinie miało powstać - podobnie jak w innych polskich miastach w ramach rządowego projektu - Centrum Integracji Cudzoziemców. Początkowo CIS miało mieścić się w budynku przy ulicy Dworcowej, ostatecznie wybór padł na siedzibę diecezjalnego Caritas przy ulicy bp. Czesława Domina (Caritas została partnerem projektu wybrana przez zachodniopomorski Urząd Marszałkowski).

Termin uruchomienia uległ też wielomiesięcznemu opóźnieniu. Jednak w ostatnim czasie koszalińska placówka wspierająca legalnie przebywających wśród nas cudzoziemców ruszyła w końcu ze swoją działalnością. Stało się tak



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Siedziba Caritas przy ulicy bp Domina w Koszalinie. To tutaj działa Biuro Informacji i Wsparcia Kulturowego

po tym, jak pierwsze przelewy trafiły na konto Caritas co potwierdziliśmy w Biurze Prasowym marszałka zachodniopomorskiego. - W środę, 10 grudnia, nastąpiło przekazanie środków partnerom, w tym także w Koszalinie - czytamy w nadesłanej informacji.

Warto pamiętać, że w kilku województwach - w tym także zachodniopomorskim - zdecydowano się zmienić nazwę powstałej placówki na Biuro Informacji i Wsparcia Kulturowego i pod takim szyldem będzie ona funkcjonować w Koszalinie.

Centrum - a teraz już Biuro Informacji i Wsparcia Kulturowego - ma nie być miejscem stałego pobytu cudzoziemców, lecz ośrodkiem koordynującym wszelkie wsparcie związane z legalizacją pobytu, integracją na rynku pracy oraz pokonywaniem trudności życiowych. Główna, oficjalna idea jest taka, aby cudzoziemcy, którzy tutaj trafią, profesjonalną i kompleksową pomoc mogli znaleźć w jednym miejscu.

Do współorganizowania powstania tego rodzaju placówek na terenie całego kraju zaangażowane są polski rząd i samo-

rządy. W przypadku koszalińskiej placówki to nie jest ono dziełem władz miasta, ale samorządu wojewódzkiego oraz struktur rządowych wspieranych przez unijne fundusze.

Od samego początku idea powstania tego rodzaju placówek budzi bardzo duże kontrowersje wśród polskiego społeczeństwa. W licznych polskich miastach - w tym także w Koszalinie - odbyły się antyimi-granckie marsze, w ramach których m.in. sprzeciwiano się planom utworzenia w Polsce Centrów Integracji Cudzoziemców. Protestujący w ten sposób twierdzili, że bronią kraju przed napływem nielegalnych imigrantów do napływu których - według nich - takie miejsca jak CIC przyczynią się w bardzo dużym stopniu.

W wrześniu tego roku w tej sprawie wypowiedzieli się też koszalińscy radni. Stało się tak w chwili, gdy do programu obrad trafił obywatelski projekt uchwały, która obligowała Radę Miejską do wyrażenia sprzeciwu przeciwko planom utworzenia w mieście Centrum Integracji Cudzoziemców. Radni projekt odrzucili. ©©

Spółdzielnia: Maksimum dwa psy na mieszkanie. Lokatorzy oburzeni

Aneta Kolesińska
Wrocław

Jedna z wrocławskich spółdzielni mieszkaniowych podjęła kontrowersyjną decyzję. Na reakcję mieszkańców nie trzeba było długo czekać. Są oburzeni.

Mieszkańcy bloku znajdującego się pod zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej Cichy Kącik we Wrocławiu nie wiedzą: śmiać się czy płakać? Na klatce schodowej pojawiła się kartka z regulaminem spółdzielni, a raczej przypomnieniem konkretnego punktu regulaminu, który zakazuje mieszkańcom trzymać w mieszkaniach więcej niż dwoje zwierząt.

Nie jest to pierwszy raz, gdy spółdzielnia próbuje w ten sposób wpłynąć na mieszkańców. Podobna informacja, skierowana do właścicieli zwierząt, pojawiła się na klatce schodowej także w lipcu.

- Mam trzy pieski w mieszkaniu, a dzisiaj na klatce schodowej pojawiła się kartka z informacją od spółdzielni mieszka-

niowej Cichy Kącik, że mogę mieć maksymalnie dwa. Przecież nie oddam jednego! To jakiś żart - pyta pan Dominik, który zdjęcia kartki umieścił w mediach społecznościowych.

Na reakcję internautów nie trzeba było długo czekać. Wielu z nich zauważyło, że taki zapis w regulaminie spółdzielni jest niezgodny z prawem.

- Absurd! Na dodatek tak zamiatwany, że ciężko jest ogarnąć, o co im chodzi. W każdym razie niezgodny z prawem - pisze pani Lucyna.

- Znam tę spółdzielnię, nazywaliśmy ją „Cichy kancik”. Nie ma takich przepisów, które zabraniałyby posiadania więcej niż dwóch psów, nie mogą czegoś takiego wprowadzić regulaminem - dodaje pani Katarzyna.

Skąd wziął się zakaz w regulaminie i od kiedy obowiązuje? Tego spółdzielnia nam nie zdradza. Zapytaliśmy także, do kogo odnosi się zapis oraz jak jest egzekwowany. Oto odpowiedź: Kierownictwo Osiedla Staromiejskiego Spółdzielni Mieszkaniowej „Cichy Kącik” infor-

muje, że zapis § 24 Regulaminu porządku domowego Spółdzielni Mieszkaniowej „Cichy Kącik” w sposób tożsamy jak pozostałe zapisy i zgodnie z § 1 ust. 1 tegoż Regulaminu wskazuje jako odbiorcę Mieszkańców Spółdzielni, którzy obowiązani są przestrzegać ogólnie obowiązujących przepisów prawa, postanowień Statutu oraz Regulaminów wewnętrznych Spółdzielni. Ponadto, zapis przywołanego § 24 Regulaminu wynika z oczekiwań zgłaszanych do Administracji przez Mieszkańców Spółdzielni.

Weryfikacja, co do posiadania zbyt dużej liczby zwierząt domowych odbywa się wyłącznie po uprzednim wpływie do Administracji zgłoszenia wystąpienia w/w sytuacji. Zapisy przywołanego Regulaminu mają na celu m.in. zapewnienie warunków zgodnego współżycia mieszkańców, utrzymania bezpieczeństwa, higieny budynków oraz ich otoczenia - informuje Łukasz Maciantowicz, kierownik Osiedla Staromiejskiego „Cichy Kącik”.



Spółdzielnia chce ograniczać liczbę zwierząt w mieszkaniach, ale nie ma do tego prawa, uważają prawnik

Problem w tym, że spółdzielnia mieszkaniowa nie może ustalać takich zakazów. W tym przypadku prawo własnościowe jest ponad regulaminem, co wynika z konstytucji.

- Nie ma podstawy prawnej, która zabrania trzymania konkretnej ilości zwierząt w mieszkaniu. Regulamin jest bardzo niskim aktem. Właściciel (oczywiście jeżeli psy nie będą szkodliwy, nie będą zakłócały spokoju lub niszczyły infrastruktury) może przetrzymywać tyle zwierząt, ile jest w stanie. W tej kwestii nie można mu niczego zabronić - informuje mecenas Marcin Zatorski.

Pan Dominik przyznaje, że

domyśla się dlaczego pojawił się „licznik zwierząt”.

- Staramy się nie zakłócać spokoju sąsiadom, ale wiadomo, że czasem zdarzy się, że któryś pies zaszczeka. Trochę to absurdalne, ale rozumiem, że skoro ktoś z mieszkańców wniosł skargę, spółdzielnia musi jakkolwiek reagować - przyznaje nasz rozmówca.

W znacznie trudniejszej sytuacji są mieszkańcy ul. Gajowicka. Od kilku lat mają problem z sąsiadką. W niewielkim mieszkaniu trzyma dwa psy i około pięć kotów. Wypuszcza je z mieszkania na klatkę schodową i nie panuje nad ich agresywnym zachowaniem.

- Jeden z psów tej pani atakował ludzi i psy innych mieszkańców, mnie też ugryzł. Policja była wzywana wiele razy. Ta pani nawet dostała mandat i nakaz wyprowadzania psów w kagańcu, ale niestety po miesiącu przestała się do niego stosować - twierdzi pan Maciej.

- Jej koty są też na noc wypuszczane na korytarz, sikają wszędzie i cuchnie na całej klatce. Nie daje sobie przetrzymać, że to dla nas wielki problem - mówi pani Anna.

W takich przypadkach można walczyć np. na drodze prawnej o przywrócenie stanu zgodnego z przepisami.

REKLAMA 0011445461

SYLWESTER 2025/2026

SARBINOWO „ADHARA”
zaprasza na wyjątkowego Sylwestra!
Oferujemy dwie noce z pełnym wyżywieniem oraz szampańską zabawą w nadmorskim klimacie.
Spędź przełom roku w magicznej atmosferze blisko morza!

31.12-02.01.2026

CENA 750 ZŁ/OSOBA

W CENIE:

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYCH POKOJACH
WYŻYWIENIE 3 X DZIENNIE
NIEZAPOMNIANE POWITANIE NOWEGO ROKU
Z BOGATYM MENU

INFORMACJA I ZAPISY 509 744 988, 517 824 988

REKLAMA 0011450406

BURMISTRZ KALISZA POMORSKIEGO
informuje, że
w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim przy ul. Wolności 25
wywieszono na okres 21 dni:

- **dnia 18 listopada 2025 r.** wykaz Nr 22/2025 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 212/2025 z dnia 17 listopada 2025 r.),
- **dnia 21 listopada 2025 r.** wykaz Nr 23/2025 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 213/2025 z dnia 20 listopada 2025 r.),
- **dnia 27 listopada 2025 r.** wykaz Nr 24/2025 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 214/2025 z dnia 27 listopada 2025 r.),
- **dnia 3 grudnia 2025 r.** wykaz Nr 25/2025 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 219/2025 z dnia 2 grudnia 2025 r.),
- **dnia 10 grudnia 2025 r.** wykaz Nr 26/2025 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 223/2025 z dnia 10 grudnia 2025 r.),
- **dnia 10 grudnia 2025 r.** wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 221/2025 z dnia 10 grudnia 2025 r.),
- **dnia 10 grudnia 2025 r.** wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży (zał. do Zarządzenia Burmistrza Kalisza Pomorskiego nr 222/2025 z dnia 10 grudnia 2025 r.).

AUTOPROMOCJA

GŁOS KOSZALIŃSKI

Dzień dobry
w **poniedziałek**

Kup dziennik
z dodatkiem
Sportowy24

gk24.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

Pociągiem do Ciechocinka

Po 14 latach przerwy w niedziele wznowione zostało kursowanie pociągów osobowych do Ciechocinka, a uzdrowisko zyskało regularne połączenia z Aleksandrowem Kujawskim i Toruniem. Trasę będzie obsługiwać 13 pociągów w dni powszednie i 10 w weekendy.

Ponowne uruchomienie kursów pociągów poprzedził remont 7-kilometrowej linii kolejowej nr 245 Aleksandrów Kujawski - Ciechocinek przeprowadzony przez PKP Polskie Linie Kolejowe.

- To połączenie w 2011 r. zostało zamknięte nie tylko ze względu na stan torów, ale z powodu braku zainteresowania ze strony podróżnych. Dzisiaj to wszystko się zmienia, przywracane są kolejne połączenia i zagęszczane są kursy na obsługiwanych już trasach. Przekonaliśmy się, że transport kolejowy jest bezpieczny, ekologiczny i komfortowy - powiedział podczas konferencji prasowej na stacji w Ciechocinku marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

RZESZÓW

Wypadek autokaru



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Siedem osób zostało rannych w wypadku autokaru na rzeszowskim rondzie. Autokar przejechał przez środek ronda i wypadł z drogi. Pojazdem kierował obywatel Białorusi. Pasażerami (47 osób) byli turyści, którzy jechali na Węgry. Policja ustaliła, że kierowca prawdopodobnie zasnął za kierownicą.

BIAŁYSTOK

Rekord Polski w graniu bluesa

34 godziny - to nowy nieformalny rekord Polski w graniu bluesa non stop, ustanowiony w Białymstoku. Ponad 20 wykonawców z kraju i zagranicy wzięło udział w muzycznym maratonie, który rozpoczął się w piątek po południu, a zakończył po północy w niedzielę.

Nietypowy koncert odbywał się w jednym z białostockich klubów muzycznych, na-

przeziennie na dwóch specjalnie przygotowanych scenach. Przez cały czas miał publiczność.

„Zmęczeni. Szczęśliwi. Trochę w szoku, że to już koniec” - napisali na portalu społecznościowym organizatorzy. Rekord grania bluesa non stop był ustanawiany w Białymstoku po raz siódmy. PAP

ROCZNICA

Prezydent Karol Nawrocki uczestniczył w sobotę na pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie w uroczystym zapaleniu „Światła Wolności” w 44. rocznicę wprowadzenia w Polsce stanu wojennego. Prezydent podkreślił, że ruch Solidarności nie był skierowany przeciw komukolwiek, tylko do wszystkich, i miał na celu naprawę państwa, ale odpowiedzią na niego był brutalny stan wojenny.

”

Stan wojenny nie był mniejszym złem; był złem w czystej postaci i zdradą narodu polskiego

Karol Nawrocki, prezydent RP

Premier podsumowuje dwa lata i bierze odpowiedzialność

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd podsumowuje dwa lata. Premier podkreślił, że to były dobre, ale trudne lata. Dodał również, że Polska zasługuje na jeszcze więcej.

W sobotę 13 grudnia minęły dokładnie dwa lata od powołania gabinetu Donalda Tuska składającego się z czterech koalicyjnych ugrupowań: KO, PSL, Polski 2050 i Nowej Lewicy.

Premier Donald Tusk podsumował te dwa lata, zwracając się do obywateli na platformie X. „Za nami dwa lata. Dobre, chociaż bardzo trudne. Biorę za nie pełną odpowiedzialność. Jestem z nich dumny, ale wiem, że Polska zasługuje na jeszcze więcej. Wierzę, że Polaków na to stać” - napisał.

Również na platformie X opublikowano nagrania, na których ministrowie poszczególnych resortów podsumowują ten okres.

W jednym z nich rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślił, że Koalicja 15 października „od pierwszych dni zaczęła naprawiać to, co przez 8 lat było bezwstydnie niszczone”. Wskazuje też, że rząd zadbał o bezpieczeństwo. „Rekordowe środki na obronność, nowoczesna armia, szczelne granice. Zatrzymaliśmy drożynę. Inflacja spadła poniżej 3 proc., a płace rosną najszybciej wśród państw rozwiniętych” - wyliczał Szłapka.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

„Dwa dobre, ale trudne lata”. Rząd robi podsumowanie, a Donald Tusk bierze odpowiedzialność

Wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski zaznaczył, że rząd wspiera polskich przedsiębiorców. „Na przykład otworzyliśmy wreszcie chiński rynek na polskie kurczaki”. Z kolei wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zauważył, że minione dwa lata to był czas decyzji, które zmieniły wojsko. „Najwyższe wydatki obronne w historii. Ponad 200 miliardów planowanych na 2026 rok. Podpisaliśmy prawie 200 umów, a to nie są tylko cyfry. To śmigłowce, drony, wozy bojowe, amunicja i nowoczesne wyposażenie żołnierzy.

Na orbicie mamy pierwszego wojskowego satelitę. Wybraliśmy dostawcę nowych okrętów. To wszystko wzmacnia naszą pozycję i wiarygodność w regionie” - wymienił szef MON.

Minister sprawiedliwości Waldemar Żurek zaznaczył natomiast, że resort „rozlicza afery na miliardy”. „To naprawdę mrówcza praca i wszystko musi być dobrze przygotowane, ale cały czas mamy bardzo wysokie tempo pracy. Oprócz tego, że przywracamy wiarę w to, że prawo dotyka każdego i nie ma świętych krów, reformujemy wymiar sprawiedliwości” - po-

wiedział Żurek. Wskazał, że resort chce ułatwić kwestie rozwo-
dowe, przyspieszyć postępowania, informatyzując pracę są-
dów.

Opozycja krytykuje

To, co Donald Tusk i jego ministrowie podkreślają jako atut, torpeduje Beata Szydło z PiS.

„Od dwóch lat rząd Tuska, najgorszy rząd od dekad, niszczy Polskę. Tusk stwierdził, że bierze odpowiedzialność, za to co się dzieje, ale jest dumny. Z czego on jest dumny? Z zapasów służby zdrowia? Z rosnącego bezrobocia? Z zamykanych zakładów? Z powstrzymania kłuczowych dla Polski inwestycji?” - pyta retorycznie na platformie X Beata Szydło, jednak konkre-
tów nie wymienia. Michał Wawer (Konfederacja) skrytykował rząd za sytuację w ochronie zdrowia.

A co myślą Polacy?

76 proc. Polaków uważa, że konflikt pomiędzy prezydentem, który wetuje ustawy, a rządem Donalda Tuska blokuje reformy i prowadzi do paraliżu państwa - wynika z sondażu IBRIS przeprowadzonego dla Wirtualnej Polski.

Z innego badania wynika, że Polacy są niemal równo podzieleni w ocenie skuteczności Donalda Tuska. 49,3 proc. uważa go za skutecznego premiera, a 49,1 proc. ma dokładne odwrotne zdanie - wynika z sondażu IBRIS na zlecenie Radia ZET. PAP

Zelenski przyjedzie do Warszawy: „Dla nas bardzo ważne jest utrzymywanie relacji między nami a Polską”

Katarzyna Kapusta-Gruchlik
Warszawa

19 grudnia prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski złoży wizytę w Polsce. Rzecznik prezydenta Karol Nawrocki przekazał, że ustalone są szczegóły wizyty.

Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy, zapowiedział wizytę w Polsce jeszcze przed świętami. Podkreślił również, jak ważne jest utrzymy-

wanie relacji między państwami. Zełenski ma przyjechać do Polski 19 grudnia. Ten termin zaproponowała polska strona.

„Jeśli chodzi o moją wizytę w Polsce, strona polska zaproponowała nam piątek. Myślę, że nie będziemy niczego odkładać. Dla nas bardzo ważne jest utrzymywanie relacji między nami a Polską” - oznajmił Zełenski.

Jak przekazał rzecznik prezydenta Karol Nawrocki,

ustalane są szczegóły wizyty i spotkania obu prezydentów.

„Kancelaria Prezydenta RP zaproponowała stronie ukraińskiej spotkanie prezydentów Karola Nawrockiego i Wołodymyra Zełenskiego 19 grudnia w Warszawie. Ustalane są szczegóły planowanej wizyty. Główne tematy rozmów, które odbędą się w Warszawie będą dotyczyły kwestii bezpieczeństwa, spraw gospodarczych i historycznych” - napisał na X Leśkiewicz.

Wcześniej, w piątek (12 grudnia), ambasador Ukrainy w Polsce Wasyl Bodnar powiedział, że strona ukraińska zaproponowała, żeby spotkanie prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem Zełenskim odbyło się w Warszawie jeszcze w tym roku. 8 grudnia ukraiński prezydent poinformował, że zaprosił Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie.

Dwaj żołnierze USA zginęli w Syrii. Trump zapowiada odwet

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump zapowiedział w sobotę „poważny odwet” przeciwko Państwu Islamskiemu za zamach, w wyniku którego zginęło dwóch żołnierzy i tłumacz.

Centralne Dowództwo USA (CENTCOM) podało: „Dwóch amerykańskich żołnierzy i jeden cywil zginęło, a trzech zostało rannych w wyniku zasadzki zorganizowanej przez samotnego bojownika ISIS w Syrii”. Trump powiedział: „Opłakujemy stratę trzech Wielkich Amerykańskich Patriotów w Syrii, dwóch żołnierzy i cywilnego tłumacza.

Prezydent Syrii, Ahmed al-Sharaa, był zaniepokojony atakiem.

kiem. Zapowiada, że dojdzie do poważnych działań odwetowych. Pentagon poinformował, że atak nastąpił „podczas kluczowego starcia z przywódcami ISIS”. Władze USA poinformowały, że tożsamość żołnierzy zostanie ujawniona niebawem. Siły syryjskie, współpracujące z wojskami amerykańskimi w walce z terrorystami w regionie, poinformowały, że ich konwój został zaatakowany podczas patrolu.

Niezidentyfikowany uzbrojony mężczyzna otworzył ogień w Palmyrze w środkowej Syrii w sobotę.

To pierwszy tego typu incydent od obalenia przez siły islamistyczne wieloletniego przywódcy Syrii Baszara al-Assada w grudniu 2024 roku i ożywienia więzi kraju ze Stanami Zjednoczonymi.



W niespodziewanym ataku na siły amerykańskie w Syrii zginęło dwóch żołnierzy USA i tłumacz

Oblawa za sprawcą strzelaniny na uniwersytecie

Kazimierz Sikorski
Nowy Jork

Ze wstępnych informacji wynika, że strzelec otworzył ogień podczas egzaminów na Uniwersytecie Browna, prywatnej uczelni w Providence w stanie Rhode Island.

Podejrzanego o atak opisano jako mężczyznę ubranego w ciemne ubranie, w wieku około 30 lat. Pozostaje on nadal na wolności. Mieszkańcom polecono pozostać w domach.

FBI i policja w Providence zbierają informacje na temat szaleńca. Ponad 400 funkcjonariuszy organów ścigania z agencji lokalnych, stanowych i federalnych zostało skierowanych na teren Uniwersytetu Browna. Prezydent Donald Trump powiedział, że został poinformowany o strzelaninie.

Student Uniwersytetu Browna, Lydell Dyer, pracował na siłowni uczelni, gdy dostał informację o strzelaninie. „Musielimy zebrać wszystkich, zaprowadzić ich na najwyższe piętro, zgasić światła i opuścić rolety” – mówił Jessica Dean z CNN w sobotę późnym wieczorem.

„Jest nas tu obecnie 154 osoby. Staramy się zachować ciszę” – dodał.

Zaraz po strzelaninie policjanci przeczesali ulice w pobliżu Uniwersytetu Browna, świecąc latarkami w zaparkowane samochody w poszukiwaniu napastnika, który otworzył ogień do studentów w budynku kampusu.

Na razie nie zidentyfikowano napastnika. Policja planuje opublikować film, na którym widać uzbrojonego napastnika opuszczającego miejsce ataku, choć jego twarz nie jest widoczna.

Białoruś uwolniła 123 więźniów politycznych

oprac. Anna Nagel
Mińsk

Białoruś uwolniła 123 więźniów, w tym liderkę opozycji Marię Kalesnikawą i laureata Pokojowej Nagrody Nobla, działacza na rzecz praw człowieka Alesia Bialackiego.

Uwolnienie przez Mińsk 123 więźniów politycznych z różnych państw jest efektem porozumienia ze Stanami Zjednoczonymi. Białoruski przywódca Aleksandr Łukaszenka spotkał się w piątek w Mińsku z delegacją, której przewodził John Coale – wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa.

Przed informacją o uwolnieniu więźniów białoruskie media przekazały, że Stany Zjednoczone zniosą sankcję na potas z Białorusi. Agencja Reutersa podkreśliła, że sól potasu jest kluczowym składnikiem nawozów, a Białoruś jest jej wiodącym producentem. Jej surowce należą do największych na świecie.

Wczoraj sama agencja podała, że według wysłannika prezydenta USA Białoruś zgodziła się wstrzymać przeloty balonów nad Litwą. Urzędnik dodał, że oczekuje uwolnienia w najbliższych miesiącach kolejnych więźniów politycznych więzionych przez białurski reżim. Jak przypomniła agencja, balony meteorologiczne używane przez białoruskich przemysłowców papierosów doprowadziły w ostatnich miesiącach do kilkunastu zamknięć lotniska w stolicy Litwy Wilnie.



Maria Kalesnikawa w wyemitowanym przez ukraiński program rządowy „Chcę Życ” nagraniu wezwała do uwolnienia wszystkich więźniów politycznych przez Białoruś

Ułaskawiono łącznie 156 osób, biorąc pod uwagę decyzje podjęte przez przywódcę Białorusi pod koniec listopada.

„Wśród nich są obywatele Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Litwy, Ukrainy, Łotwy, Australii i Japonii” – poinformowało biuro prasowe Łukaszenki.

Wśród uwolnionych znalazł się m.in. obywatel Polski – aresztowany w 2022 r. i skazany później za zdradę stanu Roman Gałucha. Zadowolenie z faktu uwolnienia polskiego obywatela wyraził w rozmowie z PAP rzecznik

MSZ Maciej Wewiór, który zapewnił, że Polska razem z partnerami nie ustaje w dążeniach do tego, by uwolniono także dziennikarza Andrzeja Poczobuta.

Zdaniem mieszkającej we Włoszech białoruskiej działaczki opozycyjnej Julii Juchno,

Przed informacją o uwolnieniu więźniów białoruskie media przekazały, że Stany Zjednoczone zniosą sankcję na potas z Białorusi.

Poczobut odmówił ułaskawienia – nie chciał złożyć wniosku o to do Łukaszenki.

Na wolność wyszedł również laureat Pokojowej Nagrody Nobla Aleś Bialacki, założyciel „Wiasny”, który powiedział po uwolnieniu dziennikarzom, że namawiano go, aby podpisał prośbę o ułaskawienie, ale tego nie zrobił. Wezwał również do uwolnienia wszystkich więźniów politycznych na Białorusi. Z więzień zwolnieni zostali opozycjonistka Maria Kalesnikawa czy działacz „Wiasny” Uładź Łabkowicz.

PAP

Strzały na plaży w Sydney. Dziesięciu zabitych na przyjęciu z okazji świąt Chanuka

Kazimierz Sikorski
Sydney

W wyniku niedzielnego ataku na plaży Bondi w Sydney w Australii zginęło 10 osób, w tym jeden z dwóch zamachowców. Ofiar może być jednak więcej.

O godzinie 18.40 czasu lokalnego padło ponad 50 strzałów, a tysiące osób uciekło z miejsca zdarzenia. Dwie osoby zostały aresztowane i przebywają w areszcie policyjnym.

Filmy opublikowane w mediach społecznościowych pokazują dwóch mężczyzn ubranych na czarno, strzelających na oślep w kierunku plaży z parkingu, podczas gdy w oddali słychać syreny policyjne.

Wśród ofiar są dzieci i jeden policjant. Jest wielu rannych, w tym dwóch stróżów porządku.



Według policji zginęło co najmniej dziesięć osób

Policja podała, że dwóch napastników „zneutralizowano”. Na miejscu zdarzenia znaleziono broń.

Komisarz policji stanu Nowa Południowa Walia, Mal Lanyon, przekazał podczas konferencji prasowej, że napastnicy użyli

broni długiej. Dodał, że policja odnalazła pojazd, w którym prawdopodobnie znajduje się kilka improwizowanych ładunków wybuchowych.

Wstrząsające nagrania w mediach społecznościowych pokazują plażowiczów uciekających, by ratować życie.

W niedzielę wieczorem na plaży Bondi w Sydney zgromadziły się tłumy z okazji żydowskiego święta Chanuka. W mediach społecznościowych wcześniej pojawiła się reklama wydarzenia nad morzem. Zapowiadano je jako „wieczór rodzinnej zabawy”.

Naoczny świadek o imieniu Barry mówił BBC, że uczestniczył w obchodach Chanuki na plaży Bondi z dziećmi, gdy rozległy się strzały.

Premier Nowej Południowej Walii Chris Minns potwier-

dził, że zamach był celowym atakiem na społeczność żydowską. „Sceny w Bondi są szokujące i przynębiające. Policja i ratownicy medyczni są na miejscu, aby ratować ludzkie życie. Moje myśli są z każdą osobą dotkniętą tą tragedią”. „Rozmawiałem z komisarzem policji i premierem Nowej Południowej Walii. Apeluję do mieszkańców okolicy o śledzenie informacji policji i Nowej Południowej Walii”.

Isaac Herzog, prezydent Izraela, nazwał to zdarzenie atakiem terrorystycznym. Powiedział: „Właśnie w tej chwili nasi bracia i siostry w Sydney w Australii zostali zaatakowani przez nikczemnych terrorystów w niezwykle okrutnym ataku na Żydów, którzy udali się zapalić pierwszą świecę Chanuki na plaży Bondi”.

Próba gwiazd z Jałtą w tle

Urszula Sipińska

-Lubię Amerykę. Byłam tam ze dwadzieścia razy, koncertując dla Polonii. Same przyjemne wspomnienia. Z wyjątkiem tego jednego, próby w gmachu ONZ. Dlaczego? - dziś Urszula Sipińska odpowiada na to pytanie.

CZEŚĆ, TU ULA

Dziś mogę Wam powiedzieć tylko jedno: historia uczy nas tylko tego, że nie uczy niczego!

Wasza wierna ULA

Próba z Jałtą w tle

Tamten styczeń w Nowym Jorku był tak ciepły, że gdy koło północy wychodziłam z teatru na Broadway, to o zapieciu płaszcza przypominałam sobie gdzieś na wysokości Times Square. Taksówko trąbiły wniebogłosy ze złości na chwilowy traffic! Wyglądały jak wielkie żółte żółwie, które z opornego piaski chcą jak najszybciej dotrzeć do wody: tam gdzie nie ma światła „Stop”.

Broadway błyszczał podwójnie: Gwiazdką i Nowym Rokiem. Na chodniku było tak jasno, niczym w samo południe, że można było znaleźć szpilkę od damskiego kapelusza.

Knajpki, bary i kluby jazzowe tylko czekały na głodnych życia teatrowiczów. Wszędzie słychać było śmiech. Grupki przechodniów bez obciążenia rozmawiały w wielu językach świata. Magia sobotniej nocy w Nowym Jorku; w mieście, które nigdy nie śpi.

Spojrzałam na zegarek. Może niepotrzebnie. Bo ni stąd ni zowąd zobaczyłam Polskę. Oddalona, niewielka, szara, z opustoszałą portmonetką właśnie wstawała do pracy bez uśmiechu.

A mnie czekał ostatni dzień na Manhattanie bez Jurka. Kończył aranżę do nagrania. Miał dojechać. A ja miałam być gościem „A Gift of Song” - koncertu UNICEF-u w siedzibie „olbrzyma” - ONZ.

Do głowy by mi nie przyszło, że gdyby nie artyści z plakietką „Gwiazda. Którzy swoimi nazwiskami wypełnili salę po brzegi, sam koncert aż tak nijaki, oficjalny; podobnie jak jego goście. Co innego próby.

Henry Fonda, który miał zapowiadać koncert, podał mi rękę i z tą swoją chropowatością w głosie, którą dotąd znałam tylko z kina, powiedział:



Urszula Sipińska, Barry Gibb (Bee Gees) i jego mama w czasie przerwy w próbie przed koncertem w siedzibie ONZ w Nowym Jorku w 1987 roku

- Hej, moja córka interesuje się polityką. Mówi, że Jałta was skrzywdziła.

Jałta?! Coś takiego! Sam Henry Fonda mówi o Jałcie! I nagle wyobrażnia mi ześwirowała! Zobaczyłam taki obrazek: Na krótki czas, powiedzmy na pół roku, kilka światowych gwiazd zostaje przetransferowanych do perelowskich realiów. Ustawieni w kolejce do mięsnego po „rąbanek”, przeczesują swoje szare komórki w poszukiwaniu jakiejś ludzkiej odpowiedzi na pytanie, dlaczego „jednemu schab, drugiemu ryj!”

Porzuciłam wyobraźnię, tym bardziej, że Henry Fonda właśnie oddalał się do ONZ-owskiego barku po kawę. Patrzyłam na jego słynny chód i pomyślałam, że na ekranie niczego nie udawał. Był sobą.

Roda Stewarda nakryłam przy wielkim, zakulisowym lustrze. Odwrócony tyłem, z dłońmi na pośladkach trenował erotyczny płas bieder- ciasno obleczonych dzinsem.

Fajny i zdolny gość. Ale o Jałcie pewnie nawet nie słyszał. Niewiele się pomyliłam.

- Haj - kiwnął ręką. - Nieźle mi idzie, co? To samo zrobię na scenie! Skąd jesteś?

- From Poland.

A on.

- O, from Holland? Europe is beautiful!

Masz rację, pomyślałam. Europa jest piękna. Twoja Europa. Mojej nie znasz!

- Do zobaczenia na próbie! Dobrego dnia! - dodał i wrócił do lustra.

Na scenie ABBA. Niczego nowego się o nich nie dowiedziałam, bo nie śpiewali na żywo, tylko z playbackiem. Potem Olivia Newton-John. Bez Travoltę, z Andy Gibbem w duecie, wydawała się jakaś roztrzęsiona. Nie mogli dostoić mikrofonów. Ze zdumieniem odkryłam, że pani Newton-John nie ma głosu. Skończyło się playbackiem. Jak u ABBY. Tylko, że ABBA nigdy nie zdobyła amerykańskiego rynku. Olivia z Brytanii miała więcej szczęścia.

Podparta Travoltą i błogosławieństwem samego Hollywood, była skazana na karierę - od Kalifornii po Kaczatkę!

Z ciekawością czekałam na Eltona Johna. Miał być. I był. Ale tylko na bilecie. Ponoć jego fortepian z Anglii nie doleciał.

Za to Bee Gees?! Masełko dla ucha! Zaśpiewali na żywo „Too Much Heaven”. Aż chciało się żyć! Rozmawiałam potem z Barrym Gibbem. Mówił o tym, że muzyka to ich żywioł. I że nierzaz rok potrafią przesiedzieć we własnym studio, żeby nagrać dobrą płytę. Ćwiczą, poprawiają, zmieniają, nagrywają kilka wersji jednego utworu. Był naprawdę zaskoczony, gdy mu powiedziałam, że u nas dostaje się przydział dziesięciu dni od 9.00 do 15.00 albo od 15.00 do 21.00 na nagranie całej płyty w jedynej istniejącej wytwórni państwowej. To była czysta produkcja, nie proces twórczy.

- Nie do wiary. Dziesięć dni na całą płytę? To nie wystarczyłoby nam nawet na nagranie ostatecznej wersji pod-

kładu muzycznego do jednego utworu.

Pozazdrościłam. Na szczęście przesmutne myśli rozpierzchły się gdzieś pomiędzy Broadwayem a marzeniami, bo Kris Kristofferson z Donną Summer u grupą Euerth, Wind & Fire zainicjowali „You’ve got a Friend”.

Niemal wszyscy skupili się przy fortepianie, a słowa Corole King „Masz przyjaciela” niosły się tak, że urzędujące garnitury z niezadowolonymi funkcjonariuszami ONZ w środku zaczęły wtykać swoje nosy między uchylone drzwi Sali.

Lubię Amerykę. Byłam tam ze dwadzieścia razy, koncertując dla Polonii. Same przyjemne wspomnienia. Z wyjątkiem tego jednego, próby w gmachu ONZ. Dlaczego? Dlatego, że próba mieszała mi się z Jałtą.

Przed oczami stanęły mi dwa podpisy panów Winstona Churchilla i Franklina Delano Roosevelta, które wystarczyły, żeby Polska niczym paczka z prezentem dostała się w łapy Stalina. Jeśli prawdą jest, że potrzebujemy jeszcze 60 lat, by dogonić zachodnią Europę, to licząc od 1945 roku - przez Jałtę straciłoby 119 lat godnego życia.

A kiedy wróciłam do domu, przymrużyłam oczy i zobaczyłam Polskę: zasobną, wolną i szczęśliwą. Tak jakby nie było Hitlera, Stalina i Jałty. Piękny obrazek. Jak ze snu.

Największym święństwem polityków jest skazywanie narodów na wybór bez wyboru.

Nowy Jork, 1987, siedziba ONZ

CV

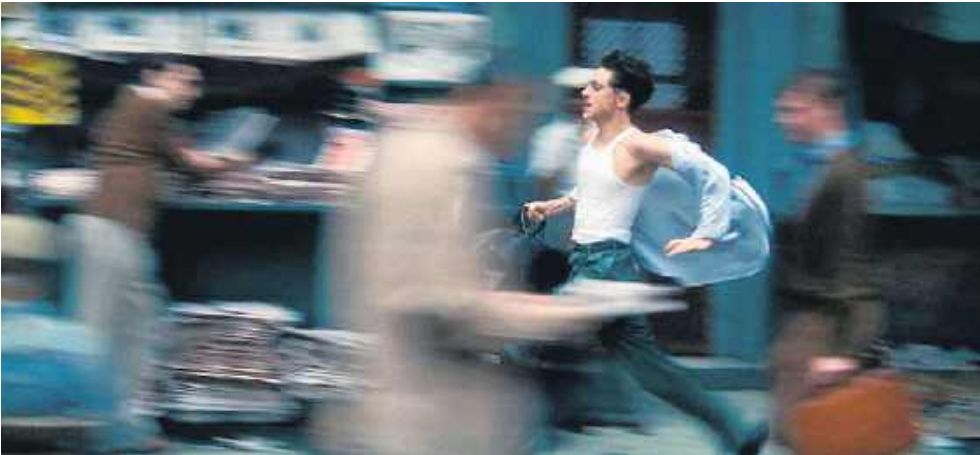
Urszula Sipińska

piosenkarka, kompozytorka, pianistka, architektka wnętrz, autorka tekstów, pisarka, publicystka. Urodziła się i dorastała na poznańskiej Wildzie, ukończyła Wydział Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu. Karierę muzyczną zaczynała w latach 60-tych XX w. W trakcie kariery zagrała ponad 2 tys. recitali estradowych w kraju i za granicą, m.in. w Kanadzie, USA, Niemczech, Hiszpanii, w całym bloku wschodnim, Wielkiej Brytanii, Japonii, Meksyku i na Kubie. Do jej największych przebojów należą utwory: „Mam cudownych rodziców”, „To był świat w zupełnie starym stylu”, „Szalala, zabawa trwa”, „Chcę wyjechać na wieś”, „Komu weselne dzieci”, „Zapomniałam” i „Są takie dni w tygodniu”. Z początkiem lat 90. rozstała się z estradą. Po zakończeniu kariery estradowej powróciła do swojego wyuczonego zawodu architekta wnętrz i otworzyła w Poznaniu własne studia - najpierw studio projektowe „U.S. Style” w Poznaniu (1991), a następnie - Studio Wyposażenia Wnętrz w Poznaniu (2000). Zaprojektowała m.in. wnętrza Collegium Polonicum w Ślubicach, Centrum Prasowego Międzynarodowych Targów Poznańskich. Współpracowała m.in. z tygodnikiem „Wprost” i „Gazetą Poznańską”.

„Wielki Marty” - film o wyścigu geniusza na sam szczyt

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Film „Wielki Marty” z Timothée Chalametem w roli tytułowej oficjalnie dołącza do wyścigu po najważniejsze nagrody sezonu. Produkcja zdobyła trzy nominacje do Złotych Globów, potwierdzając status jednego z najbardziej komentowanych filmów roku i umacniając pozycję Chalameta w gronie najciekawszych aktorów młodego pokolenia. W polskich kinach od 30 stycznia.



„Wielkiego Marty’ego” obejrzymy w kinach od 30 stycznia

„Wielki Marty” to opowieść o zawodowym i osobistym życiu Marty’ego Mausera - geniusza tenisa stołowego, którego talent dorównuje tylko jego skomplikowanej osobowości. Chalamet tworzy w filmie kreację balansującą między charyzmą, niepokojem i autodestrukcją. Krytycy podkreślają, że to jedna z jego najlepszych ról, a magazyny branżowe określają film jako „połączenie energii „Złap mnie, jeśli potrafisz” i intensywności „Nieoszlifowanych diamentów”.

Fabuła: Marty chce być gwiazdą. Nagnie więc wszystkie reguły, wejdzie w sojusze z ludźmi, od których powinien trzymać się z daleka, gotów będzie uwieść każdą kobietę, byleby tylko zrealizować swoje marzenie o wielkości.

Recenzje

Nominacje do Złotych Globów tylko potwierdzają, że „Wielki Marty” jest jednym z filmów sezonu - tytułem, który łączy świetne aktorstwo, błyskotliwy scenariusz i intensywny emocje. Produkcja już teraz wymieniana jest w prognozach oscarowych jako jeden z kandydatów do najważniejszych wyróżnień.

Recenzje nie pozostawiają wątpliwości, że Timothée - z paletką w ręce czy bez - ma wielkie szanse na bycie Wielkim:

Ten film sprawi, że będziesz się śmiać, a czasem i czerwień. W chaotycznym wyścigu Marty’ego na szczyt jest mnóstwo serca i pasji.

New York Post

Ten film to nieoszlifowany diament i jest olśniewający -

od zawodów tenisa stołowego po mroczny portret American Dream.

Empire Magazine

Trzeba być prawdziwie przedsiębiorczym człowiekiem, żeby robić takie filmy w erze AI i wielkich francyz, nawet takich, w których występują prawdziwe gwiazdy filmowe. To jest w DNA Safdiego tak samo jak Marty’ego. Obydwaj na swój sposób wychodzą z tego jako zwycięzcy, ale prawdziwymi wygranymi jesteśmy my.

Rolling Stone

To radosny hołd dla pięknej kakofonii życia.

Daily Telegraph.

Produkcja

Reżyseria: Josh Safdie („Nieoszlifowane diamenty”, „Good Time”)

Obsada:

Timothée Chalamet („Diuna”, „Tamte dni, tamte noce”, „Kompletnie nieznany”, „Lady Bird”, „Mój piękny syn”, „Wonka”, „Małe kobietki”)

Gwyneth Paltrow („Zakochany Szekspir” - OSCAR, „Iron Man”, „Avengers”, „Emma”, „Hook”, „Morderstwo doskonałe”, „Przypadkowa dziewczyna”)

Tyler, The Creator - gwiazdor rapu, dwukrotny zdobywca nagrody Grammy

Fran Drescher („Niania” - serial, „Pomoc domowa” - serial)

Odessa A’zion („Hellraiser”, „Duchy” - serial, „Wszystko ze mną OK?”)

Sandra Bernhard („Król komedii”, „Rozdzielenie” - serial, „Rodzina Soprano+” - serial, „Hudson Hawk”). ©©

KRÓTKO

SZCZECIN

Młodzi grają dla seniorów



Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie zaprasza jutro, 16 grudnia, o godzinie 12 na koncert kameralny „Konsonanse”. Wystąpią uczniowie szkół muzycznych, prowadzenie Kacper Odrobny. Cykl „Konsonanse” to przestrzeń spotkań młodych adeptów sztuki muzycznej z seniorami. MARA

SŁUPSK

Warsztaty śpiewu białym głosem

Słupski Ośrodek Kultury i Stowarzyszenie Michalove zapraszają na dwudniowe warsztaty śpiewu białym głosem. To specyficzny rodzaj śpiewu, zwany także śpiewokrzykiem, technika wokalna typowa dla muzyki ludowej.

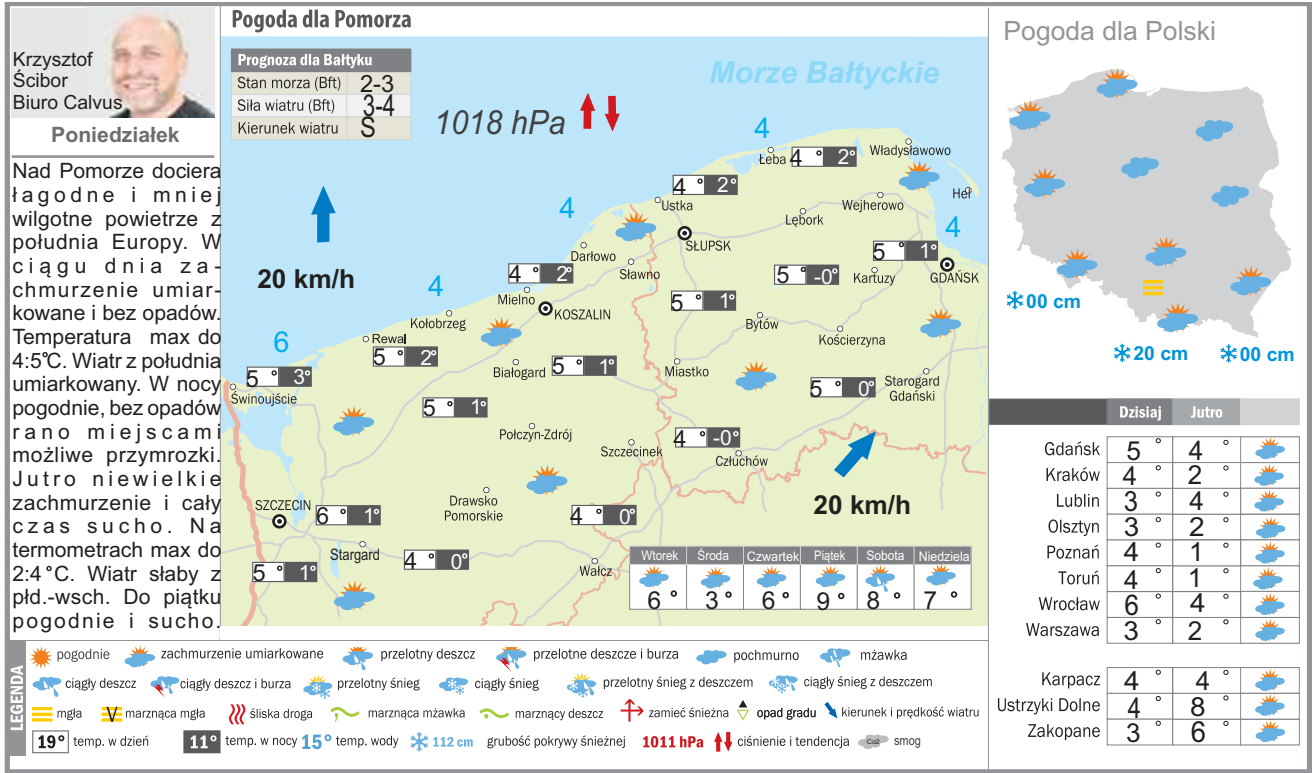
Warsztat poprowadzi Sofia Herian, rekonstruktor i wykonawczyni tradycyjnych pieśni ukraińskich, badaczka ukraińskiego folkloru muzycznego, nauczycielka śpiewu tradycyjnego, założycielka

cielka i liderka licznych grup wokalnych w Ukrainie i Polsce. Zawodowy muzyk, multiinstrumentalistka, animatorka kultury pracująca z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

PROGRAM

18 grudnia (czwartek)
17:00-21.00 warsztat
19 listopada (piątek)
17:00-21.00 warsztat
Zapisy na stronie internetowej SOK-u.
MARA

POGODA



SŁUPSK

Farsa Dereka Benfielda



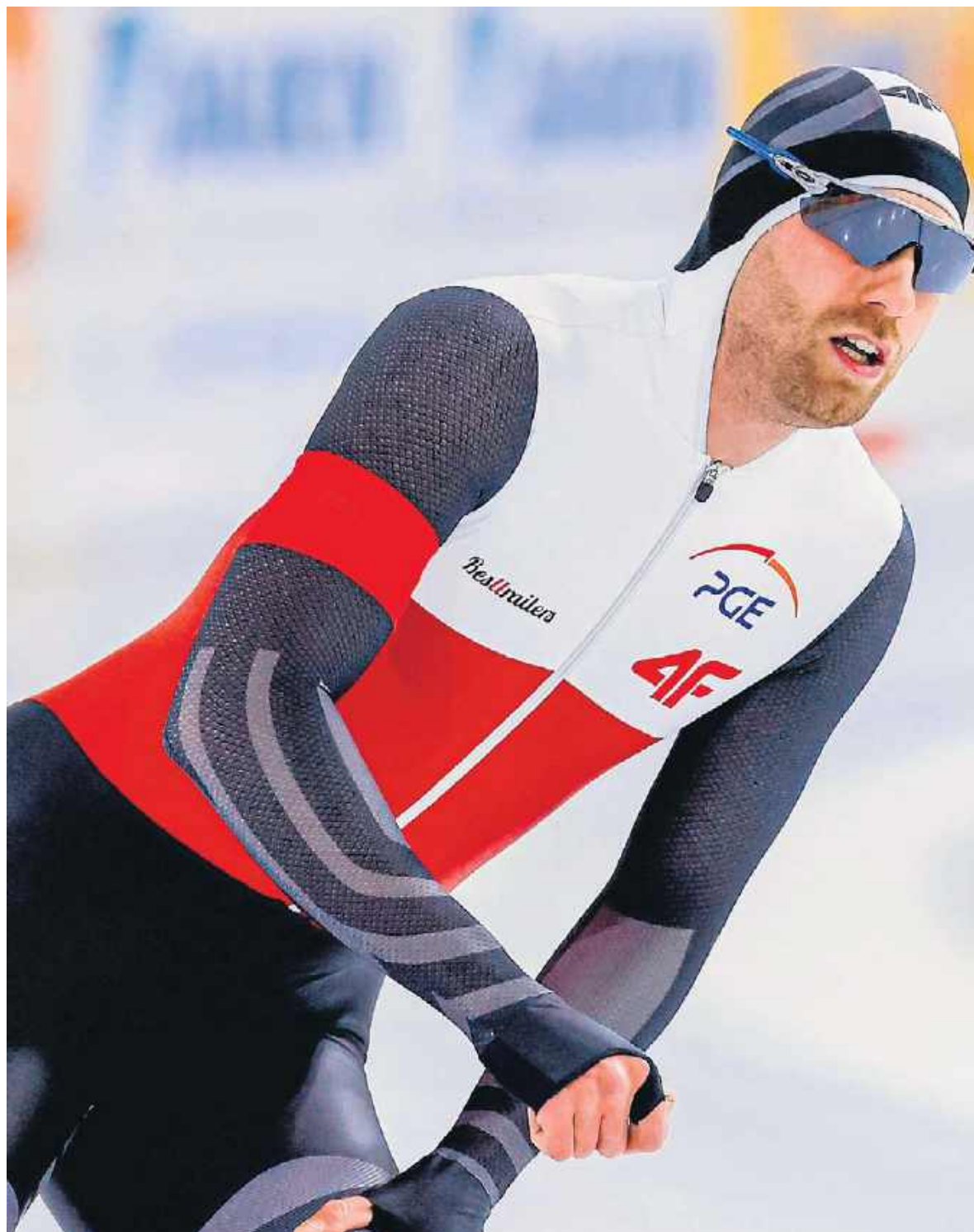
W niedzielę 11 stycznia 2026 r. w Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara w Słupsku wystawiony zostanie spektakl „Na pełnej...światła, kamera, kompromitacja” - farsa Dereka Benfielda. Bohaterem jest prezenter telewizyjny, który chce oczarować nowego szefa i przypieczętować swoją przyszłość w programie. Złośliwość losu robi swoje:kochanka sąsiada zostaje wzięta za żonę, a żona, która niespodziewanie wraca z podróży - za kochankę. Bilety do kupienia na dwa spektakle znajdziemy na stronie internetowej adria-art.pl. MARA

MAGAZYN

SPORTOWY24

15.12.2025

**Do igrzysk olimpijskich we Włoszech pozostało niewiele ponad 50 dni.
Na wielu zimowych arenach wciąż trwają kwalifikacje STR. 14 i 15**



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Znakomita forma naszych tyżwiarzy

**WYWIAD TYGODNIA.
ROBERT KUBICA:
- W LE MANS CZUJĘ
MAGIĘ... IGRZYSK
STR. 18**

**Robert Lewandowski
nie zagrał w meczu
ligowym Barcelony
przez uraz uda
STR. 17**

**PKO Ekstraklasa.
Nasza jedenastka
rundy jesiennej. Są
zaskoczenia
STR. 16**

SPORTOWY24.PL

I liga piłkarzy ręcznych Gwardia Koszalin zakończyła pierwszą część sezonu

NIELBA OGRAŁA GWARDZISTÓW

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

13. miejsce zajmuje Gwardia Koszalin po pierwszej rundzie rozgrywek. Trzy zwycięstwa i dziesięć porażek to dorobek poniżej oczekiwań.

Bilans koszaliniaków chcieli poprawić w spotkaniu z Nielbą Wągrowiec, której notowania wyżej stały, ale to zespół grający w kratkę.

W Koszalinie zespół z Wielkopolski szybko objął prowadzenie i w zasadzie prowadził do końca meczu, ale Gwardia miała swoje momenty. Walczyła, starała się być blisko i wykorzystywać swoje okazje. W pierwszej połowie dwa razy niwelowała trzybramkowe straty, raz nawet prowadziła.

Druga połowa jeszcze lepsza. Nielba uciekała na 4 bramki, ale gospodarze walczyli. Po bramkach Piotra Zawadzkiego i Macieja Fabianowicza kwadrans przed końcem Gwardia prowadziła 25:24. Niestety, rywale odpowiedzieli serią



850 kibiców oglądało spotkanie Gwardii z Nielbą Wągrowiec

czterech bramek z rzędu, a gwardziści dopiero w 53. minucie przełamali się bramką Damiana Didyka. To już było za późno, bo Nielba potrafiła przetrwać i zdobyła 2 punkty.

GWARDIA KOSZALIN - NIELBA WĄGROWIEC 27:32 (17:18)

Gwardia: Zwierz, Matusiak - Fabianowicz 5, Szcześniak 5, Zawadzki 4, Biskup 4, Koc 3, Didyk 3, Woźniak 2, Laskowski 1, Maliarewicz, Korus, Bartos, Kowalkowski.

W najbliższy piątek Gwardia podejmie AZS Białą Podlaskę na rozpoczęcie rundy rewanżowej. 1 października koszaliniaków przegrali 27:28 (14:10) na parkiecie akademików. ©©

Ligowe rozgrywki halowe

ZWYCIĘSTWO ŻAKA U SIEBIE

Pierwsze dwie kwarty przesądziły o zwycięstwie Żaka In-sta-Serwis Koszalin nad Kamte Basket 2010 Kru-szwica 79:69.

Koszaliniacy rozpoczynając spotkanie 14. kolejki mocno przycisnęli, ale rywal potrafił się bronić. W końcówce pierwszej kwarty za dwa trafił Ilian Węgrowski, a minutę później za trzy podwyższył Łukasz Walkowiak. 24:17 nie uspokoiło koszaliniaków. Przewaga systematycznie rosła, wynosiła nawet 16 oczek.

W końcówce trzeciej kwarty rywale zmniejszyli straty do 7 punktów, mieli piłkę, ale sytuację uspokoiły punkty Węgrowskiego (61:52), a na początku ostatniej części po przechwycie trafił Kacper Drożdziel.

Przeciwnicy nie spasowali. Odrabiali straty, dochodzili na 3 punkty, ale gospodarze wybijali ich z rytmu celnością i dobrym wykorzystywaniem rzutów osobistych. W ten sposób powiększyli różnicę na finiszu.

Żak Koszalin - Kamte Basket 2010 Kruśzwice 79:69

Kwarty: 24:17, 23:15, 14:20, 18:17.

Żak: Węgrowski 18, Szewczyk 18 (5), Janus 14 (1), Drożdziel 6, Kulis 3 - Walkowiak 7, Naczlenis 6 (1), Pluta 4 (1), Malinowski 3 (1).

I LIGA PIŁKAREK RĘCZNYCH

Drużyna SPR Air-Transfer.pl Koszalin pokonała na swoim parkiecie SMS II Płock 35:30 w ostatnim meczu pierwszej rundy rozgrywek.

W tej części sezonu koszaliniaki odnieśli 4 zwycięstwa i 5 porażek. 12 zdobytych punktów daje 7. pozycję w tabeli.

Spotkanie z SMS w pierwszym kwadransie było pod dyktando uczennic z Płocka, ale od stanu 9:9 zrobiło się w 25. minucie 18:12.

Po zmianie stron SPR w kilka minut powiększył przewagę (26:17), ale zanotował zły fragment i rywalki nadrobiły. Koszaliniaki uspokoiły się, zaczęły trafiać i serią trzech bramek z rzędu w końcówce zapewniły sobie zwycięstwo.

SPR Air Transfer.pl Koszalin - SMS II Płock 35:30 (21:16)

SPR: Orczyńska, Bartold - Matczak 10, Kahanets 10, Bajtek 3, Gajek 3, Ofianewska 3, Sołkowska 2, Majewska 2, Hunko 1, Szygenda 1. (LIS)

PKO Ekstraklasa Temat gróźb pod adresem piłkarzy Pogoni Szczecin zamknięty

Nie ma przyzwolenia na straszenie zawodników

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. Zaraz po meczu Pogoni Szczecin z Radomiakiem Radom jeden z kibiców pogroził Portowcom, że zostaną pobici, jak nie poprawią swojego profesjonalizmu.

- Nie chcesz poświęcić się Pogoni to odejść - taki transparent był skierowany do piłkarzy i wisiał krótko na płocie podczas meczu z Radomiakiem. Inny skierowany był do Mariusza Mowlika, który jest nieformalnym dyrektorem sportowym klubu odpowiedzialnym za transfery. I odnosił się do skuteczności letnio-jesiennych wzmocnień Pogoni.

Na to nikt by jednak nie zwrócił uwagi. Po meczu tzw. gniazdowy poszedł dalej.

- Jeszcze raz dowiemy się, że któryś z was był na baletach i obracał nasze dziewczyny, to wjeżdżamy na trening i was wszystkich roz... Nieważne czy biały czy czarny, obrońca czy napastnik - jesteście jedną dru-

żyną i wszyscy dostajecie wp... - groził.

Filmik stał się hitem internetu, a słowa kibica podzieliły środowisko fanów. Część domagała się kar dla „gniazdowego”, część popierała jego stanowisko. Cała nerwowość wynikała głównie z tego, że Pogoń rozczarowała w lidze i odpadła z Pucharu Polski.

W końcu Pogoń i SKPS Portowcy wystosowały wspólne oświadczenie. Poniżej treść:

„Obie strony były w tej sprawie w stałym kontakcie z klubowymi przedstawicielami Miasta Szczecin. Celem tego działania było bezpośrednie odniesienie się do zachowania, które przekroczyło wszelkie granice szacunku i bezpieczeństwa zawodników.

Ochrona naszych piłkarzy, sztabu oraz wszystkich osób reprezentujących klubowe barwy jest dla nas absolutnym priorytetem. Żadne emocje, chwilowa frustracja ani żadna osoba, bez względu na pełnioną funkcję, nie mogą stanowić zagrożenia ani wywierać presji na naszych zawodni-



Piłkarze Pogoni po meczu z Radomiakiem podziękowali kibicom za doping

kach. Pogoń Szczecin jest klubem silnym i zawsze będzie stać po stronie tych, którzy z dumą noszą nasz herb na murawie.

Po przeprowadzeniu wewnętrznej analizy oraz otwartym dialogu wszystkich stron potwierdzono, że incydent był odoosobnionym działan-

iem jednej osoby, podjętym samowolnie, bez aprobaty i bez jakichkolwiek wcześniejszych ustaleń. Władze SKPS stanowczo potępiło to zachowanie, a Klub te przeprosiny przyjmuje. SKPS zapewnił również, że wobec tej osoby zostały już wyciągnięte stosowne konsekwencje dyscyplinarne wewnątrz organizacji kibiców.

Doceniamy pasję i zaangażowanie naszych kibiców, jednak wspólnie podkreślamy, że jakiegokolwiek obraźliwe zachowania wobec zawodników nie będą tolerowane w żadnej sytuacji. Bezpieczeństwo i godność naszych piłkarzy oraz pracowników pozostają dla nas absolutnie niepodważalne.

Wraz z podjęciem powyższych działań wszystkie strony uznają sprawę za zakończoną. Spoglądamy teraz w przyszłość razem jako jeden Klub, Miasto i jedna społeczność. Wspólnie będziemy nadal działać na rzecz tego, co najważniejsze: dobra i sukcesu Pogoni Szczecin oraz wszystkich, którzy z dumą ją wspierają.”

Piłkarze Pogoni są już na urlopie. Powrót do treningów 3 stycznia. Miesiąc później rozpocznie się wiosna w lidze. ©©



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Honduranin czuje się w Poznaniu bardzo dobrze. Być może zostanie w Kolejorzu na dłużej, niż sezon

Piłka nożna Luis Palma szybko stał się ulubieńcem kibiców Kolejorza

Maciej Klaczyński
sport@glos.com

Honduranin nie musiał długo przekonywać kibiców Kolejorza o swoim talencie. Z miejsca stał się ulubieńcem, a jego gra wpływa na to, jak na boisku radzi sobie aktualny mistrz Polski.

Luis Palma to w tym sezonie zdecydowanie największa gwiazda Lecha Poznań. Piłkarz, który wznosi Kolejorza na dużo wyższy poziom i cieszy kibiców swoją spektakularną grą. Problem pojawia się jednak, gdy Kolejorz musi radzić sobie bez Honduranina. Lech z Palmą w składzie i Lech bez skrzydłowego na placu gry, to dwie zupełnie inne drużyny.

Transfer z wyższej półki

Letnie wypożyczenie skrzydłowego Celtiku było transferem, którego od Lecha oczekiwano. Po mistrzostwie Polski Kolejorz potrzebował ruchu, który zdemonstruje ambicje tego zespołu i Luis Palma mógł być uważany za twarz okienka transferowego lechitów. Do stolicy Wielkopolski trafił bowiem wciąż względnie młody skrzydłowy, bez bogatej historii urazów, który jeszcze niedawno strzelał bramki w fazie grupowej Ligi Mistrzów, a w swoim kraju jest uważany za największą gwiazdę.

W Poznaniu naprawdę można było mieć poczucie, że

Lech za wszelką cenę musi znaleźć na niego pieniądze

do Lecha przybywa zawodnik z wyższej półki. Oczekiwania były tym większe, że zdobyte wiosną mistrzostwo Polski miało twarz właśnie magików tego typu. Afonso Sousa, Ali Gholizadeh oraz Patrik Walemark sprawili, że Poznań pokochał wirtuozów.

Palma odzyskał radość

Luis Palma bardzo szybko udowodnił, że doskonale radzi sobie z presją bycia najgłośniejszym letnim transferem mistrza Polski. Niels Frederiksen stworzył mu w Kolejorzu fantastyczne warunki do odbudowy. Natomiast Palma odwziewa się Lechowi fantastyczną grą i kolejnymi wielkimi meczami w jego wykonaniu. Odzyskał w Poznaniu radość z gry w piłkę, a jednocześnie pokazał, że ma zadziwia-

jącą łatwość w dzieleniu się nią z poznańskimi kibicami.

Zdecydowana większość pozytywnych momentów Kolejorza w tym sezonie ma swoje źródło właśnie w maestrii skrzydłowego z Hondurasu. Po zaledwie kilkunastu tygodniach niemal wszyscy domagają się od Lecha jego wykupu.

Bardzo dobre tygodnie Luisa Palmy w Kolejorzu podsumowała żona piłkarza Annie Cordova. Jej słowa przytoczył szkocki portal „67 Hail Hail”.

Polscy kibice go uwielbiają, trener Lecha dał Luisowi mnóstwo pewności siebie i na boisku widać tego efekty

– Polscy kibice go uwielbiają, trener Lecha Poznań dał Luisowi mnóstwo pewności siebie i na boisku widać tego efekty. Bardzo dobrze zrobiła mu zmiana zespołu, a szczyt jego formy dopiero nadchodzi – powiedziała Cordova.

W tym piłkarzu trudno się nie zakochać

Począwszy od debiutu w Gdańsku, przez dwumecz z Crveną zvezdą, starcia w ekstraklasie, inaugurację Ligi Konferencji z Rapidem Wiedeń oraz ostatnie trudne tygodnie, Luis Palma jest liderem Lecha i spełnia się w tej roli wyjątkowo dobrze. Oczekiwania były spore, a on i tak jest lepszy niż chyba ktokolwiek mógłby przypuszczać.

Zgromadził na koncie 6 goli oraz 5 asyst (przed meczem

z Arką Gdynia, które odbyło się po zamknięciu wydania), ale te bardzo dobre liczby i tak nie oddają całości jego wpływu na grę Kolejorza. Najlepszym podsumowaniem pierwszych tygodni Luisa Palmy w Lechu są owacje, które regularnie przy Bułgarskiej zbiera Honduranin. Jego wpływ na grę Kolejorza jest wyjątkowo istotny. Luis Palma jest jednak piłkarzem, w którym po prostu nie da się nie zakochać.

Bez Palmy nie ma skutecznego Lecha

Od finalizacji wypożyczenia skrzydłowego do Kolejorza najlepsze spotkania Lecha jednocześnie najbardziej spektakularnymi meczami Palmy. Trafieniem Honduranina okraszono ostatnie zwycięstwo Lecha przy Bułgarskiej, bo to właśnie on rozpoczął strzelanie w starciu z Widzewem. Fantastyczny początek Ligi Konferencji z Rapidem Wiedeń to również spektakl w wykonaniu Palmy, który otworzył wynik tego spotkania, a potem miał bezpośredni udział przy dwóch akcjach bramkowych.

Czwartkowa potyczka z Rayo Vallecano to kolejne wielkie europejskie wieczór, w którym Palma pokazał, że jest zawodnikiem o wyjątkowo szerokim wachlarzu możliwości. Gdy Lech miał w tym spotkaniu swoje dobre fragmenty, to właśnie Palma był piłkarzem, który napędzał ataki, świetnie urywał się defensorom, a przy okazji zdobył fantastyczną bramkę strzałem głową. Gdy Palma jest na boisku, może się wydawać, że potrafi zrobić na nim wszystko.

Poznaniacy bardzo dobrze wyglądali również w pierwszej połowie starcia z Rakowem. Palma wcielił się w Częstochowie w rolę reżysera gry, doskonale spisywał się jako ofensywny pomocnik, a pierwszą połowę skończył z asystą, bramką oraz spektakularnym kluczowym podaniem w stronę Mikaela Ishaka. Po jego czerwonej kartce gra Kolejorza się kompletnie posypała. To pokazało tylko jak wielki wpływ ma na drużynę i jak źle Lech wygląda bez niego.

Fascynująca jest jego łatwość w dochodzeniu do sytuacji strzeleckich, bo Palmie do podjęcia decyzji o uderzeniu wystarczy ułamek sekundy. Pod lupę można wziąć ligowy mecz z Motorem Lublin. Kolejorz łącznie oddał w tym starciu 18 strzałów, a sam Palma w 70 minut zdołał ośmiokrotnie uderzać na bramkę Ivana Brkicia. I oczywiście przypieczętował ten występ piękną bramką.

W każdym spotkaniu ma co najmniej kilka spektakularnych i nieprzeciętnych w skali ekstraklasy momentów. Potrafi połączyć ze sobą efektowną grę wzbudzającą zachwyt kibiców oraz wyjątkową skuteczność. Jednocześnie z twarzy Palmy praktycznie nigdy nie schodzi jego charakterystyczny szeroki

uśmiech i ta pozytywna energia na boisku rezonuje na całego Kolejorza. Gdy Honduranin jest na boisku, cały Lech wygląda zdecydowanie lepiej.

Bez Palmy Kolejorz ma problem

Nieobecność Luisa Palmy lub nawet jego gorszy dzień sprawiają jednak, że Lech traci blask oraz swój boiskowy uśmiech. Kolejorz uzależnił od Honduranina funkcjonowanie swojej ofensywy i stał się zespołem „palmocentrycznym”. Mimo tego, że Lech cały czas zmagają się z problemami i nie wygląda idealnie, to gdy futbolówka trafia pod nogi Luisa Palmy, wszystko nagle staje się prostsze.

W zespole trenera Nielsa Frederiksena nie ma jednak drugiego takiego piłkarza, który brałby na siebie odpowiedzialność w tym samym stopniu. Leo Bengtsson ma na razie tylko dobre momenty, Taofeek Ismaheel jest na boisku zbyt nieokrzesany, a Pablo Rodriguez w ogóle nie pokazał jeszcze, że stać go na tak dobrą grę. Natomiast mistrz Polski w wielu spotkaniach wygląda tak, jakby czekał na to aż ktoś pokroju Palmy nagle się na boisku objawi. Lech bez Honduranina po prostu gaśnie.

Zmiana Luisa Palmy w drugiej połowie w Madrycie całkowicie dobiła grę ofensywną Lecha. Po jego zejściu w starciu z Motorem Lublin Kolejorz również przestał stwarzać zagrożenie. Na Gibraltarze, z Zagłębiem Lubin czy nawet w pucharowym meczu z Gryfem mistrzowi Polski bardzo brakowało tego błysku Luisa Palmy. Podobna sytuacja miała miejsce w Warszawie. Palma miał wówczas ewidentnie gorszy dzień, więc Lech był w ofensywie bezradny.

Piłkarz maskujący problemy

Kolejorz wciąż nie funkcjonuje najlepiej, nie potrafi złapać rytmu i wygrywa stanowczo za mało spotkań. Wirtuozeria Luisa Palmy sprawia jednak, że mistrz Polski cały czas jest w pozycji, w której żadna furtka nie jest dla niego zamknięta. Strata w ekstraklasie jest do odrobienia, a zwycięstwo z Rapidem Wiedeń zapewniło Lechowi częściową „amortyzację” kompromitacji z Gibraltaru i porażki z Rayo Vallecano.

Kolejorz musi zrobić jednak wszystko, by Luis Palma chciał po sezonie zostać w Poznaniu, a dobre wyniki są bardzo istotne, by w klubie znalazły się środki na wykup piłkarza. Według słów Macieja Henszela z rozmowy z Kanałem Sportowym Lech Poznań chcąc wykupić Palmę z Celtiku będzie musiał dwukrotnie pobić swój rekord transferowy.

Cena jest więc wysoka, ale każdy kolejny mecz, każdy kolejny kontakt Honduranina z piłką to nowy argument za pozostaniem Palmy w Lechu.

Łyżwiarstwo szybkie Dobry prognostyk przed igrzyskami we Włoszech

POLSKIE PODIUM W HAMAR

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Damian Żurek wywalczył srebro i brąz, a Kaja Ziomek-Nogal srebro w zawodach Pucharu Świata w norweskim Hamar.

Polscy panczeniści świetnie spisali się w Pucharze Świata w Hamar. W rywalizacji na 500 metrów Kaja Ziomek-Nogal wywalczyła srebrny medal, a Damian Żurek - brązowy. Na 1000 metrów Żurek potwierdził kapitalną dyspozycję i dołożył srebrny krążek.

Ziomek-Nogal, którą jechała w pierwszej parze, spisała się znakomicie i była na prowadzeniu aż do startu ostatniego duetu, w którym jechała fenomenalna Holenderka Femke Kok. Rywalka pobiła rekord toru i wyprzedziła Polkę.

- Na szczęście nie było to perfekcyjny przejazd, a dał medal, choć było dużo, dużo lepiej niż w moich wszystkich poprzednich biegach. Na początku sezonu zmieniałam płozy na trochę dłuższe, trochę właśnie przez to ten start podczas Mistrzostw Polski był nieudany, bo upadłam na trzecim kroku. Te dłuższe płozy dawały mi takie złudne poczucie, że one będą lepsze i że będą się bardziej nadawały na szybkie tory za oceanem. Tam się nie do końca odnalazłam, było kilka biegów z błędami. Wróci-



Podium 500 m Pucharu Świata w Hamar: Jenning de Boo, Jordan Stolz i Damian Żurek

łam do starych płóz i tutaj czuję, że w końcu zrobiłam to, co potrzebowałam zrobić. No i utrzymałam koncentrację przez cały bieg. To bardzo dobry występ, ale to jeszcze nie było maksimum moich możliwości - powiedziała Ziomek-Nogal.

Najwyżej klasyfikowany polski panczenista w tegorocznym Pucharze Świata, Damian Żurek, który w „generalce” na 500 metrów zajmuje trzecie miejsce, w Hamar wywalczył brązowy medal. - Otworzyliśmy bardzo fajnie ten Puchar

Świata, widziałem na żywo bieg Kai i jestem bardzo zadowolony, że w końcu jej się udało i zdobyła medal. Ja się cieszę, że po mojej kontuzji wracam do zdrowia i odbudowuję powolutku tę formę, bo przed startem w Calgary naderwałem sobie przywodziel. W Holandii musiałem bardzo oszczędzać nogę i uważać, żeby nie popełnić głupich błędów, bo, jak wiadomo, najważniejszy bieg mamy dopiero po nowym roku i na tym trzeba się skupić - stwierdził Żurek.

Na obu dystansach Żurek ustąpił Amerykaninowi Jordanowi Stolzowi, który wygrał zarówno 500, jak i 1000 m, a także jeszcze Holendrowi Jennin-gowi de Boo na 500 m.

Niestety, w wyścigu na 5000 m nasz naturalizowany Rosjanin Władimir Semirunnij zajął czwarte miejsce i utracił tym samym kwalifikację olimpijską. W igrzyskach w Mediolanie-Cortinie 2026 wystartuje na 10 000 i 1500 m. A na 5000 metrów będzie pierwszym rezerwowym. ©©

Debiut Grzegorza Galicy, powrót Moniki Hojnisz

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Wydarzeniem ostatnich dni był niezły debiut w zawodach biathlonowego Pucharu Świata osiemnastoletniego Grzegorza Galicy.

Pierwszy start młodego Polaka był nadzwyczaj udany - w sprincie w Hochfilzen debiutant uplasował się na 24. pozycji, był bezbłędny na strzelnicę, zdobył pucharowe punkty i okazał się najlepszym naszym biathlonistą w tej konkurencji. Znacznie gorzej poszło mu dzień później w biegu pościgowym - w sobotę młokos zaliczył kilka karnych rund, zanotował też upadek na trasie, przez który stracił kilkadziesiąt sekund, w efekcie finiszował na 57. miejscu.

Utalentowany osiemnastolatek jest naszą wielką nadzieją na poprawę wyników pucharowych wśród mężczyzn. Jeśli ustabilizuje strzelanie na dobrym, wysokim poziomie, powinien w przyszłości regularnie kończyć rywalizację na wysokich lokatach.

Z mieszanymi uczuciami austriackie zmagania zakończył Konrad Badacz. Najpierw w sprincie uzyskał najlepszy wynik w karierze (24. lokata), potem nieco słabiej wypadł w biegu pościgowym, ale zajął miejsce dające punkty (38.), na koniec zaś kompletnie zawałił bieg sztafetowy, w którym wystąpił na pierwszej zmianie - zanotował sporo niecelnych strzałów w postawie leżącej, musiał biegać karną rundę, a poniesione straty (zakończył swój start minutę i 40 sekund później od lidera) spowodowały, że już do końca rywalizacji Biało-Czerwoni pałętali się w ognie stawki (ostatecznie nasza drużyna była 15.).

- To jest chyba najgorsze uczucie biathlonisty, kiedy się strzela i wydaje się, że wszystko jest dobrze, a nie wpada. Patrzyłem na chorągiewki, robiłem lekką korektę do tego niewielkiego wiatru i nie mam pojęcia, dlaczego tak to wyglądało - powiedział przed kamerami TVP Sport o swoich pomyłkach Badacz tuż po niedzielnym biegu.

Podobny przebieg miała weekendowa rywalizacja pań. O ile przyzwyczajenie Polki poradziły sobie w sprincie (20. miejsce Natalii Sidorowicz, 35. Anny Mąki, która w ostatniej chwili zastąpiła chorą Joannę Jakieł), to o sobotnich zmaganiach sztafetowych niewiele można powiedzieć dobrego - 12. lokata i tak jest znakomitą, biorąc pod uwagę fakt, że w pewnym momencie za naszymi plecami były już tylko dwie rywalki.

W Hochfilzen po niemal czteroletniej przerwie w zawodach Pucharu Świata wystąpiła Monika Hojnisz-Starega. Doświadczona biathlonistka zakończyła zmagania z uczuciem niedosytu - w sprincie uplasowała się na 61. pozycji, a więc pierwszej niedającej awansu do biegu pościgowego, z kolei w sztafecie była skuteczna na strzelnicę i poprawiła naszą pozycję. Nim jednak pojawiła się na trasie, jej koleżanki poniosły potężne straty.

Podczas gdy biathloniści rywalizowali w Austrii, w Cortinie d'Ampezzo snowboardową trasę testowali Oskar Kwiatkowski i Aleksandra Król-Wallas. Nasi zawodnicy rywalizujący w konkurencjach alpejskich zajęli ósme lokaty, a niewykorzystanej szansy może żałować zwłaszcza Oskar, który ćwierćfinałowy pojedynek (rywalizowano w slalomie gigantycznym) z Włochem Edwinem Corratim przegrał o zaledwie 0,06 sekundy. ©©



W Hochfilzen debiut w zawodach PS w biathlonie zanotował zaledwie osiemnastoletni Grzegorz Galica

Udany debiut w UFC Cezarego Oleksiejczuka

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Udanie zadebiutował w najbardziej prestiżowej organizacji MMA - amerykańskiej UFC - młodszy z braci Oleksiejczuków - Cezary, który w walce na pełnym dystansie pokonał Cesara Almeidę.

W trzeciej najważniejszej walce karty głównej sobotniej gali UFC Fight Night w Las Vegas, ostatniej w tym roku, w oktagonie amerykańskiego giganta zadebiutował 25-letni Cezary Oleksiejczuk - brat doświadczonego 30-letniego „Husarza” Michała, który teraz sekundował młodszemu Oleksiejczukowi w narożniku oktagonu. Łęcznianin zmierzył się z brazylijskim kickbokserem Cesarem Almeidą.

Zapaśniczo usposobiony Polak sfinalizował na dystansie



25-letni Cezary Oleksiejczuk udanie zadebiutował w najważniejszej organizacji MMA - amerykańskiej UFC

piętnastu minut sześć z siedmiu prób zapaśniczych, przez ponad jedenaście minut kontrolując Brazylijczyka z góry. W efekcie wygrał na kartach punktowych 3 x 30-27.

Zwycięstwo Cezary Oleksiejczuk przypłacił kontuzjami

kolana. Po zakończeniu pojedynku długo pozostał na deskach, oparty o siatkę, sygnalizując uraz. Ostatecznie wstał do ogłoszenia werdyktu.

„Słabo to wygląda, nie wiadomo, czy obie nogi nie uszkodzone” - napisał „Husarz”.

- Nie czuję się dobrze, ponieważ moje kolana są uszkodzone, ale jestem szczęśliwy, że wygrałem w moim debiucie. Mój brat (Michał) sekundował mi w narożniku i wiedziałem, jak mam stoczyć tę walkę. Liczę, że moje kolana szybko się zregenerują i będę mógł walczyć w Londynie, który bardziej preferuję, bo pochodzę z Europy - powiedział po walce Cezary Oleksiejczuk.

Obchodzący w styczniu 26. urodziny Cezary Oleksiejczuk zamknął 2025 rok - bardzo pracowity i zapewne najlepszy w karierze - z bilansem 3-0 i przedłużył swoją passę 6 zwycięstw z rzędu.

W sobotniej gali Rocky Boxing Night w Sopocie w walce wieczoru Nikodem Jeżewski przegrał z Marko Caliciem i tym samym Chorwat zdobył pas WBC International w kategorii brydger. ©©

Skoki narciarskie Kacper Tomasiak najlepszy z Polaków. Słoweniec Domen Prevc odjeżdża rywalom

To nie był błąd, tylko wielbłąd. Szkoda

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Domen Prevc z trzecim zwycięstwem w zjeździe! Reprezentant Słowenii wygrał sobotni konkurs indywidualny Pucharu Świata na „Vogtland Arena” w Klingenthal z ponad 25-punktową przewagą!

Najwyżej sklasyfikowany z Polaków - Kacper Tomasiak, zajął 18. miejsce. 18-latek urodzony w Bielsku-Białej, plasował się nawet po pierwszej serii na 5. miejscu, fruując na odległość 134 metrów.

Kacper miał szansę poprawić swój życiowy wynik, kiedy tydzień wcześniej, w Wiśle, był właśnie piąty. W drugim skoku zabrakło jednak odległości i „tylko” 126,5 m.

- Troszkę miałem tutaj problemy, żeby dobrze się odbić - przyznał po sobotnim konkursie. - W sobotę sama technika odbicia była w każdym skoku dobra, ale w serii próbnej i w drugiej serii odbicie wykonywałem dużo



FOT. EAST NEWS

Kacper Tomasiak ponownie został sklasyfikowany najwyżej z Polaków. Wydawało się nawet, że ma szansę na podium...

za wcześniej. Niby mały błąd, ale sporo na nim traciłem.

Pierwszą serię konkursową rozegrano z 13. belki startowej, a rundę finałową z 15. platformy.

Pozostali Polacy zajęli niestety dalsze lokaty: dopiero 20. był Kamil Stoch, 25. Maciej Kot, a 28. Piotr Żyła. Do drugiej serii nie awansowali Dawid Kubacki

(32. miejsce) i Paweł Wąsek (39.).

- Kacper Tomasiak oddał w finale podobny skok, jak w serii próbnej, lecz zaczął odbicie od góry i wykonał ten ruch za wcześniej - komentował trener kadry narodowej A w skokach narciarskich, Maciej Maciusiak. - Próg nie oddał jak należy i skończyło się tak, a nie inaczej.

Był to bardzo udany dzień dla rodziny Prevców. Kilka godzin wcześniej na tej samej skoczni młodsza siostra Domena - Nika, również odniosła zwycięstwo w konkursie Pucharu Świata. Na najwyższym stopniu podium stanęła po raz 25., bijąc rekord... rodziny.

Najbardziej utytułowany i najstarszy z rodzeństwa - Peter, który zakończył już karierę, triumfował 24 razy. Domen w sobotę odniósł 12. pucharowe zwycięstwo.

Powody do radości miał również Stefan Kraft, ponieważ po krótkiej przerwie wrócił do rywalizacji w dobrym stylu i poraz 129. stanął na podium PŚ. Austriak zrezygnował ze startów

w fińskiej Ruce i w Wiśle z powodu narodzin córki.

Najwięcej miejsc na podium w konkursach PŚ

1. Stefan Kraft (Austria) 129 (46-38-45)
2. Janne Ahonen (Finlandia) 108 (36-44-28)
3. Adam Małysz (Polska) 92 (39-27-26)
4. Gregor Schlierenzauer (Austria) 88 (53-20-15)
5. Simon Ammann (Szwajcaria) 80 (23-31-26)
5. Kamil Stoch (Polska) 80 (39-22-19)
7. Matti Nykänen (Finlandia) 76 (46-22-8)
7. Thomas Morgenstern (Austria) 76 (23-30-23)
9. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 74 (36-23-15)
10. Jens Weissflog (NRD/Niemcy) 73 (33-19-21)

Dzięki zwycięstwu na „Vogtland Arena” Domen Prevc umocnił się na prowadzeniu w Pucharze Świata.

Wyniki PŚ w Klingenthal, sobota: 1. Domen Prevc (Słowenia) 298,5 pkt (142,5 m/143,0 m), 2. Stefan Kraft (Austria) 273,0 (132,5/133,5), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 271,9 (134,0/131,0), 4. Ren Nika (Japonia) 266,7 (129,5/133,0), 5. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 265,7 (127,5/134,0), 6. Jan Hoerl (Austria) 264,3 (133,5/129,0), 7. Halvor Egner Granerud (Norwegia) 263,5 (130,5/133,0), 8. Kristoffer Eriksen Sundal (Norwegia) 261,5 (132,5/131,0), 9. Timi Zajc (Słowenia) 260,9 (126,0/131,0), 10. Johann Andre Forfang (Norwegia) 257,9 (130,0/131,5)... 18. Kacper Tomasiak (Polska) 246,8 (134,0/126,5)... 20. Kamil Stoch (Polska) 245,1 (129,5/127,5)... 25. Maciej Kot (Polska) 240,5 (129,0/125,0)... 28. Piotr Żyła (Polska) 236,8 (130,5/122,0)... 32. Dawid Kubacki (Polska) 117,4 (127,0)... 39. Paweł Wąsek (Polska) 112,5 (123,5).

Klasyfikacja PŚ: 1. Prevc 570 pkt, 2. Anze Lanisek (Słowenia) 453, 3. Kobayashi 451, 4. Raimund 374, 5. Daniel Tschofenig (Austria) 328, 6. Kraft 314, 7. Nika 293, 8. Hoerl 267, 9. Felix Hoffmann (Niemcy) 243, 10. Stephan Embacher (Austria) 233... 14. Tomasiak 137... 21. Stoch 88... 23. Żyła 71... 33. Kubacki 28... 36. Kot 24... 41. Wąsek 13.

Puchar Narodów: 1. Austria 1521 pkt, 2. Słowenia 1341, 3. Japonia 1146, 4. Niemcy 902, 5. Norwegia 495, 6. Polska 436, 7. Bułgaria 195, 8. Finlandia 160, 9. Francja 152, 10. Szwajcaria 98, 11. USA 79, 12. Estonia 56, 13. Włochy 26, 14. Kanada 25, 15. Kazachstan 18, 16. Czechy i Ukraina - po 2.

© EP

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

0011445104

Za nami mistrzostwa Europy w pływaniu w Lublinie.

Otylia Jędrzejczak: Z niemożliwego zrobiliśmy możliwe

Po raz ostatni tak duża impreza odbyła się w Polsce przed czternastoma laty, gdy o medale mistrzostw Europy na krótkiej pływalni zawodnicy rywalizowali w Szczecinie. Jędrzejczak zdecydowała się na ponowne sprowadzenie dużej międzynarodowej imprezy do Polski.

- Dla Polskiego Związku Pływackiego to było olbrzymie wyzwanie. Rok temu byliśmy już gospodarzem mistrzostw Europy juniorów w skokach do wody, ale teraz - po czterech latach - zorganizowaliśmy imprezę seniorską. To wszystko było możliwe dzięki naszym sponsorom i partnerom, m.in. firmy Orlen oraz marek LOTTO i DrWitt. Jestem dumna z lokalnego komitetu organizacyjnego pod przewodnictwem Marty Zalewskiej. Każdy, kto przyjechał do Lublina, podkreślał naprawdę wspaniałe przygotowanie. Uważam, że organizacyjnie stanęliśmy na najwyższym stopniu podium. Oczywiście, może to być odebrane jako przechwałki, ale przy tej ilości pozytywnych opinii z zewnątrz jestem prze-



FOT. RAFAŁ OLEKSIWICZ

Otylia Jędrzejczak, Jakub Rutnicki

konana, że naprawdę zrobiliśmy kawał dobrej roboty - podkreśla prezes Polskiego Związku Pływackiego. Gdy rywalizację w Lublinie zakończyli najlepsi w Europie pływacy, rozpoczęło się święto dla amatorów pływania. W mistrzostwach Europy masters na krótkim basenie w Lublinie, których sponsorem głównym był Orlen, wystartowało prawie 2000 osób.

Co jest najbardziej istotne to to, że najwięcej pochwał pod adresem organizatorów padło ze strony zawodników. - Naprawdę bardzo się ucieszyłam, kiedy Liam

Tancock, czyli mistrz świata w stylu grzbietowym sprządził kilkunastu lat, a obecnie szef Komisji Zawodniczej European Aquatics, powiedział mi, że ma bardzo pozytywny feedback od zawodników. Mamy obiekt, w którym z niemożliwego zrobiliśmy możliwe. Może było trochę ciasnowo, ale przytulnie i rodzinie. Mieliśmy trybuny wypełnione polskimi kibicami, ale bardzo licznie zjechali się do Lublina również kibice z innych europejskich krajów. W European Aquatics oceniono, że nasze zawody były zorganizowane na wysokim poziomie. War-



FOT. RAFAŁ OLEKSIWICZ

Sztafeta 4x50m

tością imprezy był oczywiście szybki basen. Włosi pobili rekord świata w sztafecie, ustanawiano najlepsze czasy w historii europejskiego pływania, padały rekordy świata i Europy juniorów. Niesamowite jest też to, że trafiliśmy na wspaniałych wolontariuszy. W czasie całych mistrzostw było to aż 250 osób. Wspierali zawodników, pomagali im się przemieszczać, dawali serce, uśmiech i radość - dodaje Otylia Jędrzejczak.

Biało-Czerwoni, wspierani przez sponsora głównego polskiego pływania PGE Polską Grupę Energetyczną,

zdobyli w Lublinie osiem medali - dwa złote, dwa srebrne i cztery brązowe. Na najwyższym stopniu podium stanęły Katarzyna Wasick na 50 metrów stylem dowolnym oraz Justina Kozan na 400 metrów zmiennym, drugie miejsca zajęli Krzysztof Chmielewski na 200 metrów motylkowym i sztafeta 4x50 metrów dowolnym mężczyzn, a brązowe krążki trafiły do Michała Chmielewskiego na 200 motylkowym, Kamila Sieradzkiego na 200 dowolnym oraz sztafety 4x50 dowolnym kobiet i sztafety mieszanej 4x50 zmiennym.

- Muszę przyznać, że liczyłam na pięć medali indywidualnych i rzeczywiście tyle ich zdobyliśmy. Do tego doszły trzy w konkurencjach sztafetowych. Taka liczba miejsc na podium to pozytyw tych zawodów. Nasi zawodnicy bili też w Aqua Lublin rekordy Polski i rekordy życiowe. Kibice na trybunach dali pozytywną energię. To pokazuje, że ta impreza była potrzebna. Mogliśmy pokazać polskie pływanie na najwyższym poziomie, a młodsi adepci tej dyscypliny mieli możliwość zobaczenia najlepszych w Europie - mówi Jędrzejczak.

Jedyna polska mistrzyni olimpijska w pływaniu ma nadzieję, że w niedalekiej przyszłości uda się zorganizować w Polsce kolejną wielką, może nawet jeszcze większą imprezę. - Patrząc z perspektywy strategii rozwoju sportu i przygotowania do organizacji igrzysk olimpijskich, to był dla nas pierwszy i bardzo dobry krok. Może w przyszłości będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym, żeby przygotować się do igrzysk 2040-2044 - dodaje prezes Polskiego Związku Pływackiego.

PKO BP Ekstraklasa Wśród nominowanych są zaskoczenia. I jest legenda

ONI BYLI NAJLEPSI NA POLSKICH BOISKACH W MINIONEJ RUNDZIE

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Po osiemnastu (nie w pełni rozegranych) kolejkach PKO Ekstraklasa zapadnie w zimowy sen. Tuż przed przerwą wyłoniliśmy najlepszą jedenastkę rundy jesiennej.

Wyboru dokonaliśmy, gdy w PKO Ekstraklasie odbyło się dokładnie 157 meczów (ze 160 ostatecznie rozegranych). To dało dokładnie 157 okazji do zrecenzowania poszczególnych graczy. Najlepszych na dystansie rundy wyłoniliśmy w szerokim gronie redakcyjnym, biorąc pod uwagę statystyki, osobiste wrażenia, ale także wpływ danego kandydata na grę bądź wyniki drużyny czy choćby umiejętność utrzymania formy. Ten ostatni czynnik nie jest bez znaczenia. Nie zabrakło bowiem przykładów, kiedy ktoś błyszczał w kilku meczach, po czym zniknął na długo (albo odwrotnie).

Dwóch przedstawicieli w topowej jedenastce ma liderująca Wisła Płock, która jeszcze w czerwcu biła się w barażach o awans. Nieprzypadkowo doceniliśmy z niej zawodników odpowiadających za bronienie. Drużyna beniaminka straciła zaledwie 12 bramek (najmniej w stawce). Mało tego, nikt nie potrafił wbić jej więcej niż gola w spotkaniu. Spora w tym zasługa bramkarza i nowego stopera.

Tytułu samo wyróżnionych jest z Górnika Zabrze czy Radomiaka, w którym brylowali Polacy, choć przez kadre przewinęło się w sumie aż 20 obcokrajowców. Ponadto w jedenastce znaleźli się piłkarze Cracovii, Lechii Gdańsk, Motoru Lublin czy wreszcie naszych eksportowych drużyn - broniącego tytułu Lecha Poznań i Jagiellonii Białystok. Nie ma nikogo - i to nie jest dla nikogo zaskoczenie - z Legii zajmującej miejsce w strefie spadkowej.

Bramkarz
Rafał Leszczyński (33 lata, Wisła Płock). Jego były zespół (Śląsk Wrocław) spadł do 1 ligi, ale on został w elicie i potwierdził klasę. Wpuścił tylko 12 bramek. W sześciu meczach zachował czyste konto.

Obrońcy
Rafał Janicki (33 lata, stoper, Górnik Zabrze). Nie bez powodu

Jedenastka Jesieni Polska Press w PKO Ekstraklasie



dobija do czterystu występów w Ekstraklasie. I także w tym sezonie, już jako weteran tego szczebla, potwierdza wysokie umiejętności. Bez niego zespół nie miałby pewnie prawa myśleć o strefie medalowej, a to się dzieje po przekroczeniu półmetka.

Marcin Kamiński (33 lata, stoper, Wisła Płock). Po niespełna dekadzie wrócił do Polski z Niemiec. W barwach beniaminka praktycznie co mecz pokazywał jakość. Tak kierował defensywą, że nawet najlepsze ataki rywali nie były w stanie wcisnąć więcej niż jednego gola! Oskar Wójcik (22 lata, stoper, Cracovia). Takiego wejścia do ekstraklas nie zaliczył nikt. Ten młody stoper awansował bowiem znikąd, z trzecioliowych rezerw - dzięki odwadze nowego trenera. Odpłaca się maksymalnym zaangażowaniem i solidną formą. Już został ulubieńcem trybun porównywanym do samego Kamila Glika. Wartość poszybowała w górę z 25 tys. do 1,5 mln euro!

Pomocnicy
Jan Grzesik (31 lat, boczny obrońca/pomocnik, Radomiak) Po trzydziestce przeżywa najlepszy czas w karierze. Gdzie nie

zostanie wystawiony, tam daje jakość. Jest nie tylko konkretny (6 goli, 5 asyst), ale i bardzo efektywny w tym co robi. Do tego stopnia, że jego imię wielu fanów tłumaczy sobie na portugalskie „Joao”, bo jest w nim ewidentny pierwiastek Joga Bonito!

Jesus Imaz (35 lat, ofensywny pomocnik, Jagiellonia). Nie opuścił w tym sezonie żadnego meczu! Był tak samo eksploatowany w lidze (osiem goli, pięć asyst), jak i w Europie. Wszędzie dał radę. Gratulujemy przekroczenia stu goli w lidze, ale również w barwach Jagi.

Patrik Hellebrand (26 lat, środkowy pomocnik, Górnik Zabrze). Nie bez powodu zadebiutował niedawno w reprezentacji Czech. Świetny rozgrywający (4 gole i asysta), a poza boiskiem dobry kompan. Chce go choćby Pogoń Szczecin, ale wydaje się, że jest już poza jej finansowym zasięgiem, tak jak i zresztą pozostałej konkurencji.

Rafał Wolski (33 lata, środkowy pomocnik, Radomiak). Kiedyś miał zadatki na gwiazdę reprezentacji Polski. Niestety, zagranicą - z różnych względów - nie zrobił furory. Dziś jako kapitan międzynarodowego składu daje świetne popisy w Ekstraklasie (jeden gol i siedem asyst).

Z nim w formie można marzyć o naprawdę dużych rzeczach...

Luis Palma (25 lat, ofensywny pomocnik, Lech Poznań). Niesamowite wręcz wejście do ligi. Reprezentant Hondurasu od razu postanowił zawalczyć o miano MVP sezonu. Przebywając na wypożyczeniu z Celtiku Glasgow, daje coś ekstra (ma cztery gole i tyle samo asyst). Dla niego warto wyśrubować rekord transferowy, czyli wydać ok. 4 mln euro, bo tyle oczekują Szkoci.

Napastnicy
Karol Czubak (25 lat, Motor Lublin). Może trudno niektórym w to uwierzyć, ale rzeczywiście rozgrywa swoją debiutancką rundę w Ekstraklasie. Po nieudanej przygodzie w Belgii jest bardzo konkretny w działaniach (dziewięć goli, dwie asysty). Ma prawo myśleć o koronie króla strzelców.

Tomas Bobcek (24 lata, Lechia Gdańsk). Obiektywnie ze wszystkich rozegrał najlepszą rundę. Co za statystyki (trzyście goli, cztery asysty)! Nie ma wątpliwości, że jest na dobrej drodze po tytuł najlepszej strzelby, a potem do wymarzonego transferu za gigantyczną kwotę - może do ukochanej Bundesligi?©©

ODRABIAMY ZALEGŁOŚCI

Tabela nie uwzględnia zaległych meczów:

Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin			
Motor Lublin - Jagiellonia Białystok			
Legia Warszawa - Piast Gliwice			
1. Wisła Płock	18	30	21-12
2. Górnik Zabrze	18	30	29-24
3. Raków Częstochowa	17	29	26-22
4. Jagiellonia Białystok	16	28	28-20
5. Cracovia	18	27	25-21
6. Radomiak	18	26	35-30
7. Lech Poznań	17	26	29-26
8. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
9. Korona Kielce	18	24	21-19
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	17	20	23-28
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Program 19. kolejki

30 stycznia 2026: Zagłębie - Katowice, Lechia - 31 stycznia: Radomiak - Arka, Widzew - Jagiellonia Górnik - Piast; 1 lutego: Motor - Pogoń, Wisła - Raków, Legia - Korona; 2 lutego: Nieciecza - Cracovia

NAJLEPSI STRZELCY

13 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
10 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań)
9 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Sebastian Bergier (Widzew Łódź), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)
8 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Leonardo Rocha (Radomiak Radom)
7 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Filip Stojilković (Cracovia), Łukasz Sekulski (Wisła Płock).
6 goli
Dawid Błanik (Korona Kielce), Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), Jan Grzesik (Radomiak Radom), Sondre Lisseth (Górnik Zabrze), Mauri-des (Radomiak Radom), Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok).

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



ZE WSKAZANIEM NA... PAPSZUNA

Jedenastka rundy bez zawodników Legii i Rakowa? Nie, to nie pomyłka. O ile przed rundą - biorąc pod uwagę wysokości budżetów, aktywność na rynku transferowym i dokonania z poprzedniego sezonu - klasyfikacja nie do wymyślenia, o tyle teraz wybór był... logiczny. I na pewno się obroni! Choć oczywiście powody nieobecności wśród wyróżnionych piłkarzy zespołów ze stolicy i spod Jasnej Góry są zupełnie różne.

Legioniści zawiedli na wszystkich frontach, zespół tworzyli - tylko teoretycznie. Kto z rywali miał choćby ułamek pomysłu na to, jak ugryźć tę wysoko przepłacaną i nieskoordynowaną w działaniach grupę piłkarzy, ten zabierał stołecznemu klubowi punkty. W efekcie ludzie zatrudniani przez Dariusza Mioduskiego potrafili w lidze wygrać zaledwie 4 spotkania. Co przy nakładach przekraczających rocznie 200 milionów PLN stanowi dorobek... kabaretowy.

Raków rywalizację na krajowych boiskach zaczął w tempie ślimaka, ale koniec końców - mimo olbrzymiego zamieszania wokół Marka Papszuna - udowodnił, że nadal na polskim rynku zalicza się do gigantów. Tyle tylko, że w przekroju całej rundy nie zdążył odcisnąć piętna na rozgrywkach w żadnej specjalizacji - stracił ponad 20 goli i nie zdołał dobić (przed naszą elekcją) do 30 strzelonych bramek. A poza wszystkim - najbardziej

charyzmatycznym w częstochowskim klubie człowiekiem pozostał szkoleniowiec. Papszun, nawet na odchodnym (do Legii), był niczym Jose „The Special One” Mourinho w szczytowych latach. Ogniskował na sobie uwagę, gdy Raków przegrywał, i wysuwał się na plan pierwszy, kiedy drużyna odzyskiwała wigor i jakość. Imocniej niż w poprzednich sezonach, podopiecznych pozostawił w cieniu...

Głównym walorem każdej wybieranej jedenastki, podobnie jak wszystkich innych rankingów, które są skazane na subiektywny osąd elektorów, są... emocje, które wzbudzi. Pomijając oczywisty fakt, że jeszcze się taki nie urodził, który by wszystkim kibicom polskich klubów dogodził (i nigdy się nie urodził), z reguły dajemy fory piłkarzom zespołów, z którymi sympatyzujemy. Ichętniej - gremialnie - doceniamy zawodników wyróżniających się w ofensywie. Często patrzymy też na potencjał, podświadomie premiując młody wiek i nie do końca zweryfikowaną skalę talentu.

My wybraliśmy jedenastkę na „tu i teraz”. Ze świadomością, że najbardziej perspektywicznym zawodnikiem w Polsce jest Oskar Pietuszewski, wyceniany przez transfermarkt.de na 12 milionów euro. Natomiast liczby, które wykreślił w Jagiellonii jesienią - goli, asyst i minut, jeszcze po prostu nie okazały się przepustką do jedenastki najlepszych...

„Lewy” podziwiał gole Raphinhy

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

LALIGA. **FC Barcelona pokonała w sobotni wieczór Osasunę 2:0. Oba gole strzelił Brazylijczyk Raphinha. Drugi kolejny mecz ligowy przesiedział na ławce rezerwowych Robert Lewandowski.**

Przeciwno Osasunie Pampe-luna trener Barcelony Hansi Flick wystawił w podstawowym składzie Ferrana Torresa, a Robert Lewandowski rozpoczął mecz wśród rezerwowych. Wydawało się, że polski goleador pojawi się na murawie po zmianie stron. „Lewy” w drugiej połowie ruszył do rozgrzewki, ale niemiecki szkoleniowiec w ogóle nie skorzystał z usług kapitana reprezentacji Polski i to już w drugim meczu ligowym z rzędu.

Niedługo po zakończeniu spotkania Mireia Ruiz Serapio, dziennikarka „Catalunya Radio”, poinformowała, że Lewandowski nie zagrał z Osasuną przez kontuzję mięśnia uda.

„W nagłym wypadku mógł zagrać 15 minut” - napisano



FOT. EPA/PAP

Bohaterem meczu Barcelony z Osasuną Pampeluna, pod nieobecność Lewandowskiego, był Raphinha

na La Transmisio d'en Torquemada na portalu X. „Lewy” po prostu nie chciał ryzykować pogłębienia urazu.

Wcześniej drugi z Polaków, Wojciech Szczęsny, zgłosił, że cierpi z powodu zapalenia żołądka i jelit. Nie wiadomo, kiedy Lewandowski i Szczęsny będą dostępni do gry.

Przed Barceloną wtorkowy mecz w Pucharze Króla z Gu-

adalajarą, a potem spotkanie 21 grudnia w LaLiga z Villarreal.

Dzięki zwycięstwu 2:0 nad Osasuną Barcelona przedłużyła serię strzelonych goli do 37 meczów z rzędu. Wyrównała tym samym drugi najdłuższy rekord strzelonych bramek w historii LaLiga, który miał miejsce w erze Ernesto Valverde (2018-2019). Seria Flicka rozpoczęła się 21 grudnia

2024 roku i w tym okresie „Blaugrana” zdobyła 101 bramek - średnio niemal 3 gole na mecz.

Absolutny rekord Barcelony w liczbie meczów z golami w LaLiga wynosi 63 mecze. Barca osiągnęła to w okresie od lutego 2012 do października 2013 roku, gdy trenowali ją Pep Guardiola, Tito Vilanova i Gerardo Martino.

Trener Atletico Madryt, Diego Simeone, po pokonaniu Valenci 2:1 awansował na drugie miejsce w rankingu trenerów, którzy odnieśli najwięcej zwycięstw w LaLiga. Ma na swoim koncie już 324 zwycięstwa. Pierwszy jest śp. Luis Aragones z 344 wygranymi meczami w hiszpańskiej lidze. ©

LALIGA

16. kolejka: Real Sociedad San Sebastian - Girona 1:2 (Guedes 35 - Cygankow 76, 84),

Atletico Madryt - Valencia 2:1 (Koke 17, Griezmann 74 - Beltran 63), **Real Mallorca - Elche 3:1** (Morlanes 5, Mascarell 82, Muriqi 89 - Mafefo 21 samobój), **Barcelona - Osasuna Pampeluna 2:0** (Raphinha 70, 86), **Getafe - Espanyol Barcelona 0:1** (Cabrera 53).

Prowadzi Barcelona z 43 punktami przed Realem Madryt - 36 pkt (mecz mniej) i Villarrealem (dwa mecze mniej). Tabelę zamyka Levante - 9 pkt.

Sukcesy faworytów do mistrzostwa Anglii

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PREMIER LEAGUE. **Komplet zwycięstw zanotowały zespoły aspirujące do walki o mistrzostwo Premier League. Pozycję lidera zacho-wał Arsenal Londyn.**

„Kanonierzy” pokonali u siebie ostatni w tabeli Wolverhampton 2:1, który we wcześniejszych 15 spotkaniach tego sezonu zgromadził zaledwie dwa punkty, nie wygrał ani jednego meczu i zajmuje ostatnie miejsce w tabeli z dużą stratą do drużyn „nad kreską”. Na pierwszą bramkę kibice gospodarzy musieli czekać aż do 70. minuty. Arsenal miał sporo szczęścia, bo samobójczą bramkę zaliczył Sam Johnstone. W 90. minucie zanosilo się na sporą sensację, goście doprowadzili do remisu za sprawą trafienia Arokodare. W sobotę fortuna wyraźnie sprzyjała jednak Arsenalowi. W czwartej minucie doliczonego czasu, goście po raz drugi strzelili sobie samobójczą bramkę za sprawą Kolumbijczyka Yersona Mosquery dzięki czemu londyńczycy zainkasowali kolejne trzy punkty.

Na zwycięską ścieżkę w rozgrywkach ligowych wrócił Liverpool, który pokonał na własnym stadionie Brighton 2:0. We wcześniejszych dwóch ligowych meczach „The Reds” dwukrotnie zremisowali. W kadrze na mecz z Brightonem ponownie znalazł się Mohamed Salah. Egipski napastnik rozpoczął spotkanie na ławce rezerwowych. 33-latek nie poleciał wcześniej z drużyną do Mediolanu na wtorkowy mecz Ligi Mistrzów z Interem. Salah, który pomógł klubowi w zdobyciu dwóch tytułów mistrza Anglii oraz w triumfie w Lidze Mistrzów, udzielił kontrower-

syjnych wypowiedzi w poprzedni weekend, gdy po raz trzeci z rzędu został posadzony na ławce rezerwowych przez holenderskiego trenera Arne Slot, który przyznał, że nie wie, czy Egipcjanin jeszcze kiedykolwiek wystąpi w Liverpoolu. Później doszło do spotkania szkoleniowca z podopiecznym.

Napastnik pojawił się na boisku już w 26. minucie, gdy zastąpił kontuzjowanego Anglika Joe Gomez. W tym momencie gospodarze prowadzili już 1:0 po голу reprezentanta Francji Hugo Ekitike. Ten sam zawodnik ustalił wynik meczu w 60. minucie, asystę zaliczył właśnie Salah. Po meczu Liverpool poinformował, że napastnik z Egiptu zaliczył 277. bramkę bądź asystę w 302 spotkaniach, a ta liczba oznacza, że stał się właśnie liderem pod względem łącznej liczby goli i asyst dla jednego klubu, w historii całej Premier League. Salah wyprzedził legendę Manchesteru United, Wayne’a Rooneya. W przyszłym tygodniu Salah wyjedzie z klubu na Puchar Narodów Afryki (21 grudnia - 18 stycznia). Po 16. kolejkach broniący tytułu Liverpool ma 26 punktów.

Po chwilowej zadyszce trzy mecze w lidze bez zwycięstwa, do wygranych na krajowych boiskach powróciła Chelsea Londyn. „The Blues” pokonali u siebie Everton 2:0. Dwie bramki gospodarze zdobyli przed przerwą. W 21. minucie na listę strzelców wpisał się Anglik Cole Palmer, a w 45. Francuz Malo Gusto. ©

PREMIER LEAGUE

Wyniki 16. kolejki: Arsenal - Wolverhampton 2:1 (Sam Johnstone 70 bram. samob., Mosquera 90+4 bram. samob. - Arokodare 90), **Chelsea - Everton 2:0** (Palmer 21, Gusto 45), **Liverpool - Brighton 2:0** (Ekitike 1, 60), **Burnley - Fulham 2:3** (Ugochukwu 21, Sonne 86 - Smith Rowe 9, Bassej 31, Wilson 58).

Klub Polaków przerwał fatalną serię spotkań

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. **Pomimo gry w dziesiątkę przez całą drugą część spotkania serię meczów bez zwycięstwa przerwał klub dwóch Polaków - FC St. Pauli.**

Chyba nikt w Hamburgu nie przypuszczał w połowie września, że drużyna, która sezon rozpoczęła od dwóch zwycięstw i remisu, popadnie w taki marazm. Tymczasem przez

trzy kolejne miesiące w lidze nie udawało się niemal nic - najpierw dziewięć porażek z rzędu, a tydzień temu szczęśliwy, uratowany w czwartej minucie doliczonego czasu remis.

W sobotę nadarzyła się znakomita okazja na przełamanie. FC St. Pauli na własnym stadionie podejmował Heidenheim. Od pierwszej minuty na boisku pojawił się Arkadiusz Pyrk (zagrał 90 minut, spotkanie zakończył z żółtą kartką na koncie), to nie on jednak wystąpił w jednej z głównych ról. Bohaterami

okazali się Holender Martijn Kaars, który zdobył dwie premierowe bramki w Bundeslidze, a także Japończyk Joel Fujita, autor dwóch asyst.

Drugie trafienie dla gospodarzy miało już miejsce w momencie, gdy grali oni w osłabieniu. W doliczonym do pierwszej części spotkania czasie czerwona kartkę za faul taktyczny otrzymał Szwed Eric Smith.

Kardynalny błąd Smitha i jego wyrzucenie z boiska sprawiło, że na całą drugą część spotkania na murawie zamel-

Zwycięska bogini Nicoli Zalewskiego

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. **Nicola Zalewski wciąż nie przekonuje do siebie trenera Atalanty Bergamo - Raffaele Palladino i ponownie rozpoczął mecz na ławce rezerwowych. Na boisku pojawił się w 66. minucie.**

Na prawym wahadle „La Dea”, czyli „Bogini”, zamiast Nicoli Zalewskiego gra Davide Zappacosta, który w 11. minucie asystował nawet przy голу Gianluki Scamacci.

Reprezentant Polski wszedł na murawę dopiero po 20 minutach drugiej połowy (za Lorenzo Bernasconi) i dawał radę.

Zarówno Atalanta, jak i Cagliari nie wystąpią w miniturnieju o Superpuchar Włoch i przed świętami Bożego Narodzenia zagrają jeszcze po meczu w Serie A.

Ponownie w składzie wyjściowym Parmy znalazł się Adrian Benedyczak. Na „Stadio Ennio Tardini” ekipa z „I Crociati” czyli „Krzyżowców” musiała jednak uznać wyższość gości z Rzymu. Polak został

zmieniony w 77. minucie przez 27-letniego wychowanka AC Milan Patricka Cutrone.

Tydzień temu Adrian Benedyczak strzelił - z rzutu karnego - pierwszego gola w Serie A.

Napastnik rodem z Kamienia Pomorskiego jest zawodnikiem Parmy od 2021 roku, ale trzy poprzednie sezony zespół spędził na zapleczu Serie A. ©

SERIE A

15. kolejka: Torino - Cremonese 1:0 (Vlasić 27), **Parma - Lazio 0:1** (Noslin 82), **Atalanta Bergamo - Cagliari 2:1** (Scamacca 11, 81 - Gaetano 75).

PSG się oszczędzało, ale i tak wygrało

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

LIGUE 1. **Mistrz Francji PSG odniósł kolejną wygraną w rozgrywkach francuskiej ekstraklasy. Paryżanie, choć nie bez problemów, pokonali na wyjeździe Metz 3:2.**

W stolicy Lotaryngii PSG wystąpiło bez kilku kluczowych zawodników, którym trener Luis Enrique dał odpocząć przed środowym meczem w Katarze z brazylijskim Flamingo w finale Pucharu Inter-

kontynentalnego. To rozgrywki, które wróciły do piłkarskiego kalendarza w ubiegłym roku. PSG powalczy o tytuł jako triumfator Ligi Mistrzów.

Ostatni w tym roku mecz ligowy mistrzowie Francji rozpoczęli od prowadzenia 2:0 po bramkach Portugalczyka Goncalo Ramosa w 31. minucie i Quentina Ndjantou osiem minut później. Jeszcze przed przerwą, w 42. minucie gola dla Metz strzelił Jessy Deminguet.

Po zmianie stron, w 63. minucie, Desire Doue podwyższył prowadzenie gości, ale koń-

cówka meczu była dla nich bardzo nerwowa, gdy bramkę kontaktową zdobył Gruzin Giorgi Citaiszwili dziesięć minut przed końcem spotkania. Ostatni zespół w tabeli nie zdołał jednak wyrównać.

©

LIGUE 1

Wyniki 16. kolejki: Angers - Nantes 4:1 (Abdelli 17, Cherif 60, Djibirin 85, Raolisoa 90+4 - Centonze 81), **Rennes - Brest 3:1** (Lepaul 24, Tamari 25, Meite 87 - Balde 13), **Metz - PSG 2:3** (Deminquet 42, Tsitaishvili 80 - Ramos 31, Ndjantou 39, Doue 63), **Paris FC - Toulouse 0:3** (Hidalgo 29, Gbobo 37, 69).

Robert Kubica: Cóż, chyba nie potrafię być w pełni usatysfakcjonowany...

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O zakończonym niedawno sezonie i planach na najbliższą przyszłość rozmawiamy z Robertem Kubicą, byłym kierowcą Formuły 1.

Z dokonań w 2025 roku jesteś w pełni usatysfakcjonowany? Do historii przejdzie przede wszystkim spektakularne zwycięstwo w 24-godzinny wyścigu Le Mans.
Wygrywając Le Mans24, osiągnęliśmy szczyt, jeśli chodzi o wyścigi długodystansowe. Nie ma ważniejszego zawody niż właśnie ten. Zwłaszcza że zrobiliśmy to w aucie nie fabrycznym, jako tak zwani klienci. Realistycznie patrząc, były naprawdę małe szanse, żeby tego dokonać.

Wygraną w Le Mans porównujesz do zwycięstwa w igrzyskach olimpijskich...
... bo ma wyjątkową wartość! To najważniejsze zawody na świecie w wyścigach długodystansowych i tej wygranej nie zamieniłbym na zwycięstwo w klasyfikacji generalnej, choć oczywiście, bardzo chciałbym też tego dokonać. Zapamiętam miniony se-

zon jako trudny, ale jeśli chodzi o wyniki, to był bardzo pozytywny.

Razem z Philem Hansonem i Yifeiem Ye sezon 2025 Długodystansowych Mistrzostw Świata FIA WEC zakończyłeś na drugim miejscu w klasyfikacji generalnej Hypercar, co też jest bardzo dużym osiągnięciem.
Pozostaje pewien niedosyt, ale tylko na papierze. Oceniając nasze szanse przed sezonem na chłodno, udało się nam wyciągnąć z niego maksimum. Były wyścigi w których mogliśmy dokonać więcej, ale musimy być jednocześnie dumni z tego, co zrobiliśmy. Może nie do końca czuję się spełniony, jeśli chodzi o ten rok, ale kto mnie zna, ten wie, że chyba nigdy nie potrafię być w pełni usatysfakcjonowany.

Co dalej, jeśli chodzi o długodystansowe mistrzostwa świata? Twój kontrakt z zespołem AFC kończy się w tym roku.
Jesteśmy w fazie rozmów i podejmowania decyzji. Tak naprawdę, dużo zależy ode mnie. Finałnej decyzji jeszcze nie ma, w głowie rodzą się



FOT. GRZEGORZ ODKOWSKI

Robert Kubica może zaliczyć sezon 2025 do bardzo udanych. Wygrał m.in. 24-godzinny wyścig w Le Mans

pewne pomysły i mamy jeszcze trochę czasu. Chcę podjąć taką, co do której będę w stu procentach przekonany, że będzie właściwa.

Jakiś czas temu powiedziałeś, że na tym etapie kariery, ważniejsze niż jak najszybsze pokonanie przysłowiowego okrażenia jest szczęście w życiu prywatnym. Zachodzą w nim poważne zmiany?
Moim naturalnym celem, gdy zaczynałem starty w długo-

dystansowych mistrzostwach świata w 2021 roku było zwycięstwo w Le Mans24 i to się udało osiągnąć. Uprawianie tej dyscypliny jest dla mnie czystą pasją. Oczywiście, to moja praca, ale chciałbym wracać z zawodów do domu usatysfakcjonowany i szczęśliwy oraz świadomy, że zrobiłem maksimum. W tym i ubiegłym roku osiągnęliśmy bardzo dobre wyniki, ale zawsze było coś pozasportowego, co sprawiało, że gdy

wracałem w domowe pielesze, nie byłem w pełni wyluzowany i usatysfakcjonowany. I to mi dało trochę do myślenia. Zobaczymy, co głowa mi podpowie i z pewnością bardzo dokładnie wszystko przeanalizuję.

W ostatnim czasie sporo mówi się o tym, że Polska chce zorganizować igrzyska olimpijskie w 2040 lub 2044 roku. Zwiedziłeś niemal cały świat, jesteś w stanie podjąć się takiego wyzwania?
Z punktu widzenia sportowca i Polaka chyba nie ma lepszej wiadomości. Gdyby naprawdę to się wydarzyło, byłoby dla naszego kraju niesamowitym sukcesem na dalszy rozwój, szansą dla wielu młodych ludzi, ogromnym zaszczytem. Dla wszystkich, kibiców, sportowców, zwykłych mieszkańców. W ostatnim czasie w Polsce bardzo dużo się zmieniło i widzę to niemal na każdym kroku, gdy przyjeżdżam do kraju.

Jako naród, który lubi narzekać, nie doceniamy tych wszystkich zmian?
Niestety, lubimy być malkontentami. Dawniej, gdy wyjeżdżaliśmy chociażby do Czech

czy Austrii, to był efekt wow, że tam jest inny świat. A teraz? Jest na odwrót. Mam wielu znajomych w Niemczech, Anglii czy we Włoszech, którzy, gdy przyjeżdżają do Polski, to mają właśnie taki efekt wow. Zauważają, że bardzo dużo się u nas zmieniło. Organizacja igrzysk dodałaby Polsce jeszcze więcej prestiżu, ale przede wszystkim młodszemu adeptom sportu niesamowitego kopa do rozwoju. Dałaby nadzieję i możliwości.

W bogatej karierze nie miałeś właściwie okazji, żeby zaprezentować umiejętności przed polską publicznością...
... i bardzo tego żałuję. Jako młody kierowca musiałem rozwijać się za granicą, a okazji do występów w Polsce miałem bardzo mało. Mówię o tym, bo chyba dla każdego sportowca na tym najwyższym poziomie nie ma większej przyjemności niż reprezentowanie swojego kraju przed własną publicznością. Zazdroszczę tego wielu kolegom i koleżankom i gdyby w Polsce odbyły się igrzyska olimpijskie, dla wielu z nich byłoby to spełnieniem marzeń. ©©

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

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

REKLAMA 0011450327

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zdrój”
78-320 Polczyn-Zdrój ul. Staszica nr 19
tel. 094/366 – 25 - 45

O g ł a s z a

przetarg nieograniczony na wykonanie docieplenia budynku mieszkalnego wielolokalowego w Polczynie-Zdroju przy ul. Nowej nr 4.

Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie lub osobiście w siedzibie Zamawiającego.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

nasza
HISTORIA

Nasza historia
nigdy się nie powtarza

naszahistoria.pl

Krzyżówka panoramiczna

udane dzieło sztuki

strąkowe warzywo

duży chrząszcz

gruba zasłona

obszar, okolica

endogenny aminokwas

praca zarobkowa za granicą

kawał ziemi

wzmocnienie głosu

despota, satrapa

pies myśliwski

barwy obrazu

Sophia, włoska aktorka

rarytasy z tropików

pas skoszonej trawy

mieszkaniec Podhala

uroczysty strój

skala barw

gaz szlachetny

Jacek Kaczmarski

wyrasta z pnia dębu

11

7

15

19

18

14

5

9

12

10

13

2

3

ryba jak rzeka w Azji

rodzaj surduta

Teksas i łowa

gatunek motyla

mocny argument

Franco, włoski aktor

poetycko o kresie życia

awersja, uraza

przeplata się z osnową

mała w kamizelce

nie-wieści powab

Wyrasta z pnia dębu

17

2

3

16

1

4

13

10

12

11

7

15

19

18

14

5

9

12

10

13

2

3

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Statek tonie na otwartym morzu. Wszyscy rzucają się do szalup. – Stop! Stop! – krzyczy kapitan. – Pierwszeństwo mają pasażerowie ...!

Krzyżówka A-Ż

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

- A) drużyna Romka i Tytusa (6).

B) najwyższy tytuł wśród niższej brytyjskiej szlachty (7).

C) stare drzewo iglaste (6).

D) Willem, aktor z filmu „Pluton” (5).

E) aktorka z filmu „Plac Zbawiciela” (3,6).

F) nadaje odpowiedni kształt odlewowi (5).

G) ruch podkreślający wypowiedź (4).

H) Jaroslav, czeski pisarz, autor „Przygód dobrego wojaka Szwajka” (5).

I) stan w USA z Górami Skalistymi (5).

J) członek komisji sędziowskiej (5).

K) kopiec wzniesiony na cząść (6).
- L) amerykański melodramat z rolą Ali MacGraw (4,3).

Ł) madejowe, bardzo niewygodne (4).

M) najważniejszy egzamin licealisty (6).

N) żyłka, zacięcie (4).

O) wioślarska czwórka ze sternikiem (5).

P) pieprz turecki (7).
- R) żołnierz ciężkiej jazdy (6).

S) radiowa dziennikarka (8).

T) jedna z Erynii, mścicielka wymierzająca karę (8).

U) kapitalistyczny lub socjalistyczny (6).

W) okręt na dnie Pacyfiku (4).

Z) lodowy na rzece (5).

Ż) cukierki z galaretki sprężystej jak guma (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

16

9

19

2

10

11

13

14

15

17

20

14

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – myśl Monteskiusza.

Poziomo:

- 3) miejsce wojskowych ćwiczeń,

7) sposób postępowania,

8) angielskie w kuchni,

9) nauka o florze,

10) piękno, uroda,

12) żywica naturalna,

14) miękka tkanina,

16) ostry zakręt w górach,

19) uczesanie, fryzura,

20) rząd lamp w teatrze,

21) schabowy w menu,

22) niewielki wodospad.

Pionowo:

- 1) miasto Romea i Julii,

2) obfitość, dobrobyt,

3) zespół uli,

4) słodycz na patyku,

5) mowa Sokratesa,

6) gafa towarzyska,

11) człowiek rozsądny,

12) ptak jak ciasto,

13) zbierana przez skarbnika,

15) graniczy z Libanem,

17) napój z mleka kłaczy,

18) twardy jak

kuliste sklepienie

jeszcze nie sztorm

na głowie pływaka

rzeczy konkretne

sprzęt filmowca

WIRÓWKA PANORAMICZNA

indyjska herbata

nacisk, napór

Półski do morza

osłania piastę koła

drobny deszcz

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu Stefana Żeromskiego.

Duet jolek

A

B

C

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery w polach z kropką, czytane rzędami – osobno w każdym diagramie, utworzą rozwiązanie: dwa tytuły filmów Wojtki Smarzowskiego. W przypadkowej kolejności:

– np. bal – zabawa i bal – kłoc

– bakcyl, bakteria

– na nogach bramkarza hokeisty

– cienkie, przezroczyste płótno podobne do batysty

– włókno naturalne na podkoszulki

– uwodziciel z komedii Molière’a

– kilka parafii

– miasto w Andaluzji

– lutnia basowa

– przeciętny ... chleba

– śniegowa na stoku

– roślina ozdobna, gladiolus

Logogryf

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł baletu.

1) afrykańska rzeka uchodząca do Oceanu Indyjskiego,

2) głębinowa lub artezyjska,

3) oklepny zwrot, banał,

4) klucznik ze „Starego dworu”,

5) brak szczęścia, pech.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:

- 4) gwóźdź do podkowy,

15) zniesienie, likwidacja.

Pionowo:

- 1) chciała by do raju,

11) ... Croft, rola Angeliny Jolie.

Krzyżówka

1

2

3

4

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo: stolica –

- 1) z Placem Czerwonym,

5) z muzeum Muzeum Prado,

6) z Bramą Brandenburską.

Pionowo:

- 2) marka dawnych japońskich telewizorów,

3) tworzy rafy,

4) pierwiastek promieniotwórczy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: A-Ż: kolorystyka; szyfr: Danuta Szafliarska; Oslo. Krzyżówka z hasłem: A-Ż: kolorystyka; szyfr: Danuta Szafliarska; Oslo. Duet jolek: A-Ż: kolorystyka; szyfr: Danuta Szafliarska; Oslo. Logogryf: A-Ż: kolorystyka; szyfr: Danuta Szafliarska; Oslo. Rozwiązania: A-Ż: kolorystyka; szyfr: Danuta Szafliarska; Oslo.

Nie mogę teraz myśleć o seksie. Mam go po dziurki w nosie

Joanna Krupa w podcaście Damian's Corner Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Aleksander Milwiw-Baron przekazuje życiowe mądrości
W listopadzie do sądu wpłynął pozew rozwodowy złożony przez żonę muzyka – Sandrę Kubicką. Tymczasem on jak gdyby nigdy nic pokazuje na Instagramie wspólne chwile spędzane z ich synkiem. „Umiesz liczyć, licz na siebie. Albo na tatę” – napisał Baron w mediach społecznościowych do małego Leonarda.



Weronika Rosati wyznała córce miłość
Aktorka wrzuciła na Instagram zlepek nagrań z udziałem swej córki Elizabeth z okazji jej ósmych urodzin. „Jestem taka wdzięczna, że zostałam dla mnie wybrana. Kocham każdą sekundę, którą spędziłyśmy razem i nie mogę się doczekać wszystkich wspólnych chwil, które przed nami” – napisała.

Małgorzata Rozenek zachwyca się rybami
Celebrytka wypoczywa aktualnie z mężem na Malediwach. Z internetowych relacji wynika, że jest zachwycona miejscem, w którym się zatrzymali. Ostatnio pokazała, jaki widok mają z tarasu luksusowego hotelu. – Zobaczcie, jakie piękne ryby tutaj są. Ja wiem, że już o tych rybach tyle razy mówiłam i że pojawiają się memy, ale ja nie wiem, jak można się nie zachwycać tymi rybami. To jest niewiarygodne. Spać na tym tarasie i widzieć taką rybę. Po prostu ze swojego tarasu – powiedziała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Słodkie życie
TVP Rozrywka, 20:20
W mieście średniej wielkości znajduje się cukiernia „Słodkie życie”. Jej właścicielami i pracownikami są członkowie Kabaretu Moralnego Niepokoju, wspomagani przez gwiazdy filmu i teatru. Trzy pokolenia skazane na wspólną pracę i życie obok siebie, muszą sobie radzić na co dzień i od święta.

Teatr TV: Biała bluzka
TVP 1, 20:30
Telewizyjna realizacja spektaklu z repertuaru Och-Teatru, opartego na twórczości Agnieszki Osieckiej. Historia miłosna w czasach PRL-u w wykonaniu Krystyny Jandy i zespołu muzycznego.

Kanary – o jedno życie mniej
Romance.TV, 21:50
Zawieszony w obowiązkach inspektor policji Luis Laca-sawyjeżdża na wakacje na Wyspy Kanaryjskie. Spokojny rejs zostaje przerwany przez serię tajemniczych zabójstw, które zmuszają go do działania.

Anna. Szczęśliwa i pogodzona
TVP 1, 22:40
Opowieść o życiu Anny Przedpeńskiej-Trzeciakowskiej, sanitariuszki z powstania warszawskiego, tłumaczki literatury angielskiej, najbardziej znanej z przekładów powieści Jane Austen. Jej biografia to świadectwo stu lat historii Polski i historia szlachetności w służbie innym, o sile charakteru i wadze pamięci.

KRZYŻÓWKA NR 192

Poziomo:
1) warzywny dodatek do omeleta,
6) dawny 3-masztowy żaglowiec,
10) „tłusta” dzielnica Trójmiasta,
11) audycja radiowa,
12) miasto w województwie podkarpackim,
13) figura akrobacji lotniczej,
14) drewno z pniaków i korzeni,
17) osoba chora na cukrzycę,
20) prowizoryczny budynek drewniany,
23) zwierzę – symbol Australii,
25) grozi na oblodzonej drodze,
27) jednostka natężenia pola magnetycznego,
28) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
30) potańcówka w remizie strażackiej,
32) afrykańska stolica nad Nigrem,
33) zarys przedmiotu, szkic,
35) imię władców starożytnego Egiptu,
36) jadowity wąż australijski,
37) włókno jak krótki miecz,
38) drapieżna ryba słodkowodna,
39) sztuczka z repertuaru iluzjonisty.

Pionowo:
1) ptasi amator czereśni,
2) imię Adamczyka, aktora z filmu „Lejdis”,
3) futro z drapieżnych ssaków,
4) przyrząd z igłą magnetyczną,
5) plama na skórze, znamię,
6) kraj w Ameryce Północnej,
7) przedstawienie lekkiego kabliu,

1		2		3		4		5		6		7		8		9	
						10											
11										12							
						13											
14	15		16							17			18		19		
						20	21		22								
23						24						25					26
						27											
28		29												30		31	
32														33		34	
35														36			
37						38										39	

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

📞 94 340 11 14

8) służą do kierowania koniem, cugle,
9) pozaparlamentarne grupy nacisku,
15) meksykańska roślina kolczasta,
16) rodzi gruszkowate owoce,
18) kobiece imię z przeboju „Wilków”,
19) alkaloid w herbacie,
21) drapieżny ptak, orzeł przedni,

22) Edgar Allan, poeta z USA,
24) wykonawczyni piosenki „Zakrecona”,
26) poemat George’a Byrona,
28) ślepo oddany jakiejś idei,
29) wytwarza energię jądrową,
30) zaciszne miejsce, ustronie,
31) wystawne przyjęcie na czującą cześć,
34) autorskie przypiski na marginesie.

ROZWIĄZANIE NR 191

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja śmiałym planom. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by działać zdecydowanie i trzymać się swojej jasnej wizji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilna energia pozwoli Ci skupić się na sprawach ważnych. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię drobny, ale bardzo miły sukces...
Baran (21.03 - 19.04)
Otwartość na rozmowy przyniesie Ci wsparcie. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi unikać pośpiechu i słuchać uważnie, co mówią inni.

Byk (20.04 - 20.05)
Ciepło domowych chwil doda Ci siły. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o spokój i pozbyć się napięcia związanego z obowiązkami.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie innych. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać moment i ruszyć z ambitnym projektem.
Rak (22.06 - 22.07)
Skrupulatność dziś popłaci. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi trzymać się przyjętego planu i konsekwentnie realizować cele.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach doda Ci lekkości. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by wybierać proste rozwiązania i unikać przymusu.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywność dnia sprzyja odkryciom. Horoskop na dziś to odpowiedź, by ufać intuicji i podążać śmiało za wewnętrznym głosem.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci dzisiaj skrzydeł. Horoskop dzienny na poniedziałek wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny uspokaja jednak, że jutro po problemach nie będzie śladu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Pomysły będą napływały łątwo. Horoskop na dziś podpowiada, by je zapisywać i pozwalać sobie na odważne spojrzenie w przyszłość.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokój wewnętrzny pomoże Ci wyczuć kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zaufać odczuciom i płynąć naturalnie z energią.

naszemias^{to}.pl

KOŁOBRZEG

wydanie bezpłatne
GRUDZIEŃ 2025



Miasto będzie wystrojone w świąteczną szatę przez ponad miesiąc

Kołobrzeg rozbłysł na święta. Miasto wydało 1,5 miliona złotych na iluminacje

ILUMINACJE

W Kołobrzegu zrobiło się bardzo świątecznie i wręcz bajkowo! Teraz wieczorny spacer ulicami miasta i parkiem to prawdziwa przyjemność.

#opr. Natalia Sobierajska

Kołobrzeg w tym roku przebił Koszalin, jeśli chodzi o tegoroczne ozdoby świąteczne w przestrzeni miejskiej. Nad Parsętą władze wydały na ten cel prawie 1,5 miliona złotych.

6 grudnia odbyło się uroczyste odpalenie choinki. Do 15 stycznia wystrój świąteczny będzie obowiązywać w mieście.

- Na ten cel w tym roku wydaliśmy z budżetu miasta dokładnie 1 470 000 złotych. W cenie firma zewnętrzna zapewnia: montaż, konserwację oraz demontaż elementów. Mamy zapewnione figury przestrzenne. Na samych latarniach będziemy mieli ok. 100 różnorodnych dekoracji. Ponadto w centrum Kołobrzegu zamontowana zostanie m.in. miejska choinka, Domek Mikołaja oraz



Iluminacje świetlne zachwycają

FOT. RADOSŁAW BRZOSZEK

karuzela świąteczna dla dzieci napędzana siłą mięśni. Planujemy różne wydarzenia artystyczne, które będą organizowane przez Regionalne Centrum Kultury w Kołobrzegu - informował pod koniec listopada Michał Kujaczyński, rzecznik prasowy kołobrzezkiego ratusza.

Miasto organizuje dużo świątecznych atrakcji. Już 18 grudnia w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu odbędą się Rodzinne Warsztaty

Bożonarodzeniowe. To okazja do wspólnego stworzenia dekoracyjnych dziadków do orzechów, które wprowadzą prawdziwą świąteczną atmosferę. Warsztaty to również okazja do kreatywnego spędzenia czasu z rodziną. Projekt dofinansowany z budżetu Gminy Miasto Kołobrzeg w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.

Kołobrzeckie Mikołajki to kolejna propozycja miasta na spędzenie miło czasu. Pierwsze odbyły się 6 grudnia, jest jednak jeszcze okazja aby spotkać się przy kołobrzesckiej choince na placu ratuszowym 20 grudnia. Uroczyste otwarcie odbędzie się o godzinie 16:00. Na uczestników czeka wiele atrakcji, m.in. dwa mikołaje, wizyta Elsy i Olafa, anioł na szczudłach, pokaz fire show oraz koncert zespołu Wonky Town. Spotkanie przy choince wprowadzi wszystkich w magiczny świąteczny nastrój.

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

75-411 Koszalin,

ul. Partyzantów 17

tel. 94 347 35 52

redakcja.koszalin@naszemiasto.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY

Natalia Sobierajska

natalia.sobierajska@polskapress.pl

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

BIURO REKLAMY

Monika Burchardt

monika.burchardt@polskapress.pl

tel. 500 324 451

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.

02-672 Warszawa,

ul. Domaniewska 45,

tel. 22 201 41 00

Druk

Polska Press Oddział Poligrafia,

85-438 Bydgoszcz,

ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

W Kołobrzegu po raz jedenasty odbędzie się Miejskie Spotkanie Wigilijne

SPOTKANIE WIGILIJNE

To już jedenasta edycja Miejskiego Spotkania Wigilijnego w Kołobrzegu. Wydarzenie tradycyjnie odbędzie się 24 grudnia o godzinie 18:00 w Hali Milenium.

#Joanna Boroń

Spotkanie Wigilijne to wyjątkowa inicjatywa, skierowana szczególnie do osób starszych, samotnych oraz znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. To czas pełen ciepła, rozmów i wspólnoty, symboliczny moment, w którym Kołobrzeg staje się jedną, wielką rodziną.

- Aby jednak przygotować największą Wigilię na Pomorzu Zachodnim, potrzebne jest zaangażowanie wielu serc i rąk do pomocy. Zapraszamy wszystkich chętnych do włączenia się w przygotowania, zarówno jako wolontariusze, jak i darczyńcy - prosi w imieniu organizatorów Kamil Barwinek.

Tradycyjnie przed wydarzeniem odbywa się cykl spotkań organizacyjnych dla wolontariuszy. W związku z trwającym remontem Hali Milenium, tegoroczne spotkania odbywają się



Potrzebne są produkty, z których powstaną dania

FOT. ORGANIZATOR

w sali konferencyjnej Centrum Usług Społecznych (I piętro), przy ul. Okopowej 15-15A. Ostatni termin spotkania to 17 grudnia (środa), godz. 18:00.

Podczas spotkań uczestnicy poznają szczegóły organizacyjne, zakres działań i będą mogli wybrać formę swojego zaangażowania.

Koordynatorem XI Spotka-

nia Wigilijnego, jak w latach poprzednich, jest Kamil Barwinek (kontakt: kamilbarwinek@o2.pl). Ze strony Centrum Usług Społecznych koordynację wolontariatu prowadzi Klaudia Matyjaszewska (tel. 780 282 606, e-mail: k.matyjaszewska@cus.kolobrzeg.pl).

Organizatorami wydarzenia jest Miasto Kołobrzeg, Centrum

Usług Społecznych oraz Fundacja Wolne Miejsce. Partnerem wydarzenia jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu. Podobnie jak w ubiegłym roku potrawy przygotuje Pani Paulina Dudała i Restauracja Tempo w Hali Milenium. Wydarzenie objęte jest Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Kołobrzeg.



Kołobrzeżanie usiadają razem do stołu

FOT. ORGANIZATOR

W tym roku na stołach wigilijnych będzie m.in.: barszcz czerwony, bigos postny, pierogi z kapustą i grzybami, łazanki z kapustą i grzybami, ryba po grecku, śledź w oleju, śledź w śmietanie z jabłkiem i koperkiem. Organizatorzy apelują o pomoc w zgromadzeniu produktów potrzebnych do przygotowania dań.

REKLAMA

0011444510

AUTO CENTRUM JACEX

Kołobrzeg, ul. Bałtycka 32
tel. 94 351 62 82

CZYSZCZENIE SILNIKÓW - WODOROWANIE



USTAWIANIE KAMER I RADARÓW



SPRAWDZENIE HAMULCÓW GRATIS

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW



premio Opony-Autoserwis
AUTO CENTRUM

JACEX

Kołobrzeg, ul. Bałtycka 32
tel. 506 668 836

poniedziałek - piątek: 8:00-17:00, sobota: 8:00-14:00

JACEX

☎ 094 35 16 282

pn. - pt. 7-18
sob. 8-14

CZYSZCZENIE DPF



Popularne ryby morskie, które powszechnie smakują i są łatwo dostępne

Nieznane ryby na święta. Bywają tańsze od karpia

RYBY

Święta tuż-tuż, a tradycyjny karp ma coraz silniejszą konkurencję. Klienci szukają nowych smaków, co mobilizuje polskich hodowców do działania.

#A. Wodzień-Nowak

Na szczęście, nie musisz sięgać po marketowe pewniaki jak morskiczek czy miruna. Podpowiadamy, jak zastąpić karpia lokalnymi, smaczniejszymi alternatywami, które nie tylko zachwycą gości, ale w wielu przypadkach będą lżejsze dla portfela.

Preferencje Polaków dotyczące ryb zmieniają się bardzo dynamicznie. Poza tym konsumenci oczekują zagwarantowania najwyższej jakości. Ba-



dania przeprowadzone w 2025 r. pokazały, że dla większości polskich konsumentów jakością ryb i produktów z ryb jest znacznie ważniejsza niż niska cena - mówi Dawid Tarasiewicz, prezes Organizacji Producentów Polski Karp.

Karp na wigilijnym stole w Polsce to tradycja. Ma zapewnić domownikom pomyślność i dobrobyt przez cały kolejny rok. Karp symbolizuje również długowieczność, a jego spożycie ma gwarantować długie życie.

Nieco mulisty posmak i tłustość tej ryby ze słodkowodnych stawów nie wszystkim odpowiada. Może zamiast usilnie forsować jego obecność, warto pomyśleć o zastępstwie.

Poszukujący alternatywy dla karpia na kolację wigilijną,

mają kilka opcji prosto z polskich stawów albo z morskich wód.

Dorsz to białe, delikatne, chude mięso. Łatwy do oprawienia i lubiany przez większość. Najczęściej pieczony (np. w warzywach) lub smażony (filet). Doskonały do zrobienia pasty lub tatara.

Sandacz uznawany jest za jedną z najszlachetniejszych ryb słodkowodnych. Ma białe, chude, zwarte mięso i niewiele ości. Doskonały do pieczenia w całości lub jako elegancki, smażony filet.

Lin ma mięso tłuste, delikatne, o specyficznym, lekko mułowym posmaku (mniej intensywnym niż karp). Zazwyczaj smażony, często panierowany w bułce tartej i jajku.

Szczupak ma bardzo chude, białe i zwarte mięso. Ma delikatniejszy smak niż karp. Idealny na tradycyjną polską potrawę: szczupak faszerowany (w galarecie) lub pieczony.

Po ryby słodkowodne najlepiej udać się bezpośrednio do pobliskiej hodowli. Będą najświeższe, z wyborem wielkości ryby, której potrzebujemy. Gospodarstwa rybackie często oferują także gotowe rybne przetwory.

Jeśli zależy ci na braku ości i łagodniejszym smaku, dobrym wyborem będą filety z łososia, mintaja, halibuta.

Jeśli karp w galarecie jest dla ciebie obowiązkowy, ale chcesz go zastąpić, użyj takiej ryby, jak pstrąg, który ma delikatne różowe lub białe mięso. Ma subtelniejszy smak niż karp.

Polskie tradycje bożonarodzeniowe to nie tylko opłatek

ZWYCZAJE

Ważnym elementem świąt jest kultywowanie tradycji, takich jak śpiewanie kołęd, obdarowywanie się prezentami czy wypatrywanie pierwszej gwiazdki.

#Magdalena Konczal

Boże Narodzenie już wkrótce. W związku z tym warto przypomnieć sobie tradycje świąteczne.

Świąteczne tradycje mają ważną symbolikę, którą warto przypomnieć sobie przed Bożym Narodzeniem. Są też regionalne tradycje świąteczne, które kultywuje się tylko w niektórych miejscach Polski, a także takie zwyczaje, które praktykowano dawniej, ale dziś się już tego nie robi.

Do najbardziej znanych świątecznych zwyczajów możemy zaliczyć: dzielenie się opłatkiem, ubieranie choinki, obdarowywanie się prezentami, dwanaście potraw na wigilijnym stole, wypatrywanie pierwszej gwiazdki na niebie, sianko pod obrusem, uczestniczenie w pasterce, puste miejsce przy stole, śpiewanie kołęd.

Nie wszystkie świąteczne zwyczaje przetrwały do naszych czasów. Dawniej zwyczaje te były po trochu związane z rytuałami zadusznymi i agrarnymi.

W kątach pomieszczeń wystawiano na przykład snopy siana, co podobnie jak sianko miało symbolizować ubóstwo Jezusa i warunki, w jakich przyszedł na ten świat. Poza tym wierzone, że Wigilia Bożego Narodzenia to okres, w którym

spotykają się nie tylko żyjący, ale także zmarli. Otwierano okna i drzwi, by dusze mogły dostać się do środka.

Zanim w naszych domach zaczęto ubierać choinkę popularna była podłazniczka (boże drzewko), a więc przyozdobiona gałązka świąteczna. To tylko część dawnych tradycji świątecznych. W niektórych regionach Polski wciąż je się praktykuje.

Zwyczaj ubierania choinki przyszedł do Polski od naszych zachodnich sąsiadów mniej więcej w XVIII-XIX wieku. Z kolei do Niemiec przywędrował on z Francji. Początkowo na choince zawieszano orzechy i jabłka (co miało symbolizować owoc, który Ewa zerwała z zakazanego drzewa).

Zwyczaj dzielenia się opłatkiem był popularny już



w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Nawet w Biblii odnajdujemy fragmenty, w których uczniowie Chrystusa dzielą się chlebem. Początkowo jednak tradycja ta nie była związana z Wigilią Bożego Narodzenia.

Wciąż wiele osób w Wigilię Bożego Narodzenia uczestniczy w pasterce. To wydarzenie upamiętnia przybycie do betlejemskiej szopy pasterzy, którzy byli jednymi z pierwszych świadków narodzin Jezusa. Zgodnie z tradycją po mszy świętej o godz. 00.00 kończył się post i można już było spożywać mięsa.

Jedną z tradycji jest wkładanie pod obrus sianka. To symbol ubóstwa, w jakim na świat przyszedł Jezus Chrystus. Ponadto w taki sposób gospodarze zapewniają sobie dostatek.

REKLAMA

0011442574

Kamienie - Świata -

www.kamienieswiata.pl
ul. Unii Lubelskiej 12
Kołobrzeg
☎ 609 601 800

Obdaruj
bliskich czymś
wyjątkowym!

Bizuteria
na zamówienie!

**MINERAŁY
BIŻUTERIA
UPOMINKI
LAMPY SOLNE
HANDMADE**

Niech Święta będą
pełne blasku,
a Nowy Rok
obdarzy Państwa
spokojem
i pomyślnością.

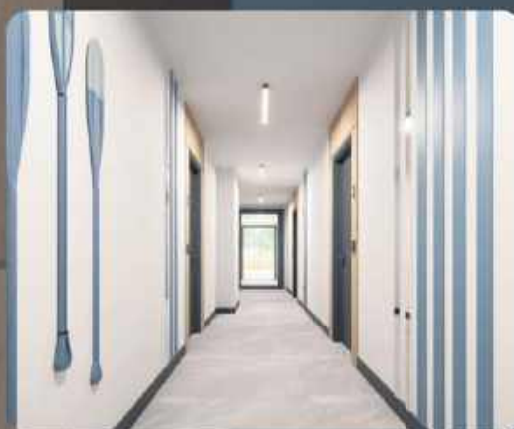
na
31 lat
rynku

REKLAMA

0011448143

GRANIT
SPÓŁKA AKCYJNA

Osiedle **Fale Bałtyku** **Najlepsza cena** w Kołobrzegu

ceny od 7400 zł/m²

Biuro sprzedaży w Kołobrzegu
ul. Świętego Wojciecha 6
tel. 669 111 222 | www.granitsa.pl

Sprawdź



Poznajcie wyjątkową historię! Papież otrzymał białego konia krwi arabskiej o imieniu Proton

Ogier dla papieża Leona XIV. Z podkołobrzeskiej stadniny do Watykanu



Koń z podkołobrzeskiej stadniny został
podarowany Ojcu Świętemu



Papież Leon XIV nie ukrywał radości
z prezentu

STADNINA W BUDZISTOWIE

Ofiarodawca, Andrzej Michalski zdradza specjalnie dla „Głosu” skąd się wziął pomysł na nietypowy prezent oraz jak zareagował Ojciec Święty.

#Łukasz Suchanowski

Andrzej Michalski jest właścicielem i założycielem stadniny Michalski Stud Farm w Kołobrzegu-Budzistowie. Z pasją i zaangażowaniem od lat organizuje liczne zawody jeździeckie. W ostatnią środę wybrał się do Watykanu, by przekazać papieżowi Leonowi XIV białego konia krwi arabskiej o imieniu „Proton”.

Wiara to bardzo ważny element w życiu właściciela. Widać to na pierwszy rzut oka przy wejściu do stadniny. Po lewej stronie znajduje się tablica upamiętniająca Jana Pawła II oraz kapliczka, w której umieszczane są relikwie pierw-

szego stopnia papieża Polaka. Na terenie ośrodka góruje papieska flaga.

- Tak się złożyło, że w życiu Ojca Świętego znalazłem informacje, że kiedy służył jako ksiądz na misji w Peru, to poruszał się na tym terenie konno. Wpadłem wtedy na pomysł, aby podarować papieżowi konia. Wybraliśmy „Protona”. To 12-letni wałach, ogier rasy arabskiej, który urodził się w Janowie, a w stadninie w kołobrzeskim Budzistowie się wychował. Nieprzypadkowo wybór padł na niego, gdyż „Proton” porusza się pięknie i dostojnie. W ten sposób chciałem wyrazić wdzięczność i odpowiedziałem na papieski apel o umacnianiu miłości przez konkretne gesty - podkreśla ofiarodawca.

Podczas 35-minutowego spotkania w Watykanie towarzyszyli właścicielowi stadniny syn Piotr z wnukiem, Anna Mieczkowska - prezydent miasta Kołobrzeg, prof.



Andrzej Michalski ofiarował konia
papieżowi Leonowi IV

Marek Durlak - wybitny chirurg i transplantolog, ks. prof. Grzegorz Chojnacki - dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Szczecińskiego oraz państwo Klein z Koszalina,

którzy odpowiadali za bezpieczny transport konia.

Andrzej Michalski nie chce zdradzać tajemnicy, jak udało mu się przekonać władze Watykanu do zorganizowania spo-

tkania. Ostatecznie papież zgodził się na przyjazd i przyjęcie delegacji. Po otrzymaniu terminu audiencji czekało na Michalskiego olbrzymie wyzwanie logistyczne.

- Transport wierzchowca przez całą Europę trwał około dwóch dni z przystankiem w Innsbrucku w Austrii. Szczęśliwie koń cały i zdrowy dotarł do Rzymu - opowiada.

Papież Leon XIV nie ukrywał radości z prezentu ofiarowanego przez pielgrzymów z Polski.

- Otoczenie papieża było pozytywnie zaskoczone jego reakcją. Ojciec Święty był bardzo szczęśliwy. Zaprosił mnie na wspólną jazdę konną do letniej rezydencji w Castel Gandolfo. Byliśmy bardzo zadowoleni, że „Proton” sprawił mu wiele radości - relacjonuje Michalski.

Biały koń z Budzistowa trafi zapewne do stadniny, znajdującej się na terenie gospodarstwa watykańskiej rezydencji.

- Nasz papieski koń będzie długo służył Leonowi XIV, gdyż średnia długość życia wynosi ok. 30 lat - zwraca uwagę nasz rozmówca.

Jak się zaczęła przygoda Andrzeja Michalskiego z końmi? Ta ma swój początek we wczesnym dzieciństwie.

- Miłość do koni zaszczepił mi wujek, u którego spędzałem każde wakacje - mówi podkołobrzeski hodowca.

- W Kijowie Pomorskim codziennie woziłem konno z wujkiem mleko do mleczarni. Sprawiało mi to niesamowitą frajdę i wówczas złapałem tego bakcyła - wspomina.

Kiedy dorósł postanowił spełnić swoje marzenia i założył stadninę koni w Połczynie Zdroju. W 1996 roku przeniósł się do podkołobrzeskiego Budzistowa i z niewielkiej szopy oraz nieużytków zrobił duży kompleks na którym obecnie odbywają się liczne zawody hipiczne oraz zajęcia z hipoterapii dla dzieci i niepełnosprawnych.

REKLAMA

0011441149



ŻULICKI
CENTRUM OGRODNICZE
OD 1945 R.

**CENTRUM
OGRODNICZE
NAJWIĘKSZE
W REGIONIE**

**Wszystko
dla Twojego
ogrodu!**

**Akcesoria
i dekoracje
świąteczne!**

OPTYK
M I A N O W S K I



Dbamy o **Wasze** spojrzenie na **świat**



Od ponad 25 lat wykonujemy okulary, naprawy i konserwacje w naszych nowoczesnych pracowniach optycznych.

Oferujemy szeroki wybór opraw, okulary przeciwsłoneczne również z korekcją, soczewki kontaktowe i akcesoria optyczne.

Prowadzimy terapię widzenia – indywidualnie dobierany trening wzrokowy wspierający rozwój umiejętności wzrokowych u dzieci, młodzieży i dorosłych. Program terapii ustalany jest przez specjalistę po ocenie potrzeb pacjenta.

Nasz zespół tworzą dyplomowani optycy i optometryści oraz członkowie Pomorskiego Cechu Optyków w Gdańsku.

Kołobrzeg: Plac 18 Marca 2/1, tel. 781 731 143
Białogard: ul. Pomorska 4, tel. 781 731 142
Świdwin: ul. 3 Marca 13, tel. 781 731 145

biuro@optyk-mianowski.pl

www.optyk-mianowski.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ. SOCZEWKI KOREKCYJNE SĄ WYROBEM MEDYCZNYM, PRZEZNACZONYM GŁÓWNIE DO PRODUKCJI OKULARÓW KORYGUJĄCYCH WADY WZROKU, PO ZŁOŻENIU ICH Z OPRAWĄ. PODMIOTEM ODPOWIEDZIALNYM ZA NINIEJSZĄ REKLAMĘ JEST OPTYK HELENA I JACEK MIANOWSCY Z SIEDZIBĄ W ŚWIDWINIE.

Pomysły na piękne i magiczne bożonarodzeniowe wianki

Wieńce świąteczne na stół i drzwi. Takie dekoracje są teraz modne

WIEŃCE

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

#Karolina Rokitnicka

Mamy ogromny wybór dekoracji na Boże Narodzenie. Jednak to świąteczny wieniec jest jedną z najbardziej popularnych. W kwiaciarniach możemy kupić/zamówić wieńce jednoroczne, z żywymi roślinami. Są także gotowe wianki z trwałych mate-



Eleganckie wianki pasują do nowoczesnych wnętrz

FOT. PIXABAY

riałów, które posłużą wiele lat. Możemy się także podjąć wyzwania i wykonać wieniec samodzielnie.

Z czego jest wykonany wieniec na Boże Narodzenie? Zwy-

kłe wieńce opierają się na naturalnych roślinach. Królują iglaki: świerk, tuje, cyprys. Możemy się jednak zdecydować na ich wersję sztuczną. Na bazę wieńca świątecznego na Boże

Narodzenie nadają się: metalowa obręcz, wiklinowy wieniec, podkład florystyczny, słomiany wieniec, plastikowa gotowa forma, styropianowa forma

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

w takiej wersji lub ozdobić. Patentów na ozdobienie bazy jest wiele. Warto zachować spójność z innymi dekoracjami, jak np. choinka czy stroik. Nie musimy się jednak sztywno trzymać tej reguły, gdy wieniec jest samodzielnym elementem np. na drzwiach wejściowych, gdy nie ma w jego otoczeniu innych ozdób.

Jeśli wieniec ma być ozdobą w pokoju dziennym, to powinien pasować do wnętrza. W salonie w stylu glamour wskazane są błyszczące dekoracje, np. w kolorze złota, srebra, czerni, burgundu czy butelkowej zieleni. Można postawić na porcelanę, metal czy

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

We wnętrzu loftowym czy stylu skandynawskim super się sprawdzają naturalne wianki na bazie świerku lub jodły wraz z ekododatkiem, takimi jak szyszki, suszone pomarańcze, laski cynamonu, oszronione gałązki, plecionki itp. Pasują tu także dekoracje z metalu, drewna czy tkanin. Polecana jest m.in. biel, zieleń, beż, czerń, brąz.

Jako dodatek często stosuje się bombki czy koraliki oraz gotowe figurki.

Okno, witryna i drzwi w świątecznej szacie. Oto ciekawe dekoracje zewnętrzne

DEKORACJE ZEWNĘTRZNE

Taras, werandy, okna, drzwi, schody, witryny w świątecznej szacie wyglądają świetnie. Takie dekoracje zwracają uwagę i wzbudzają pozytywne emocje.

#Karolina Rokitnicka

Otoczenie budynku to doskonała przestrzeń do dekorowania. W tym miejscu akcenty dekoracyjne nie tylko zdobią, ale też sygnalizują atmosferę gościnności. Można dekorować budynki mieszkalne, firmowe, użyteczności publicznej, sklepy i lokale gastronomiczne. Zyskujemy dzięki temu świeżość, przytulność i klimatyczny nastrój.



Modnymi akcentami są duże okrągłe bombki, najczęściej szklane

FOT. KR

Jeśli stawiamy na dekoracje świąteczne, świetnie nadają się do nich: okna, drzwi, tarasy, werandy, schody, witryny, balustrady i parapety. W Polsce nadal najpopularniejszym sposobem dekoracji budynków są świąteczne „światelka”. Wybór jest tu ogromny. Ich wadą jest

fakt, że widać je tylko po zmroku.

Eksperti nie mają wątpliwości, że święta powinno być czuć już od wejścia do budynku. Stąd popularność wianków na drzwi oraz kompozycji w dużych donicach stawianych przy wejściu.

Nie brak także tematycznych figurek (m.in. Świętego Mikołaja, sani, reniferów, gwiazdek, Dziadka do orzechów). Są np. ozdoby dmuchane, z tworzywa sztucznego czy stelażowe. Imponująco prezentują się też girlandy na balustradach lub ozdabiające okna i drzwi.

W sklepach widoczna jest rywalizacja na najładniejsze witryny z akcentami świątecznymi i zimowymi. Choć dekoracje raczej umieszczamy wewnątrz, to widać je przed budynkiem. Do dekoracji zewnętrznych konieczne wybieramy materiały naturalne oraz te odporne na warunki atmosferyczne.

Często efekt wow wcale nie jest związany z wielkością nakładów finansowych na dekoracje. Liczy się przede wszystkim

pomysł. W wersji ekonomicznej warto poszukać się dostępnymi materiałami. Świetnie sprawdzają się gałązki, pnienie, stare sprzęty sportowe zimowych czy bombki. Tworzenie dekoracji może być świetną zabawą. Aby udekorować przestrzeń przed domem w modny, świąteczny sposób, warto postawić na naturalność i stonowaną elegancję. W tym roku królują dekoracje inspirowane lasem, dlatego gałązki świerku, sosny i jodły ułożone w skrzynkach, koszach lub wiklinowych wiankach będą wyglądać wyjątkowo efektownie. Do nich można dodać delikatne światelka o ciepłej barwie, które subtelnie podkreślą świąteczny nastrój i sprawiają, że wejście do domu stanie się bardziej przytulne.

Modnym akcentem są również niskie, drewniane latarenki ustawione przy drzwiach lub na schodach. Jeśli chcesz dodać bardziej nowoczesny charakter, możesz sięgnąć po dekoracje w odcieniach złamanej bieli, szarości i złota, które pięknie współgrają ze świerkową zielenią. Popularnością cieszą się także minimalistyczne figurki reniferów lub choinek wykonane z metalu lub drewna, które ustawione obok wejścia dopełnią aranżacji. Całość warto uzupełnić prostymi, ale efektownymi świątecznymi girlandami zawieszonymi wokół drzwi lub balustrady. Najlepiej wyglądają te złożone z naturalnych gałązek, przeplecione subtelными lampkami i pojedynczymi ozdobami.

REKLAMA

0011446728



Stodki Domek
KOŁOBRZEG

Tu smak spotyka radość!

W zachodniej części Kołobrzegu, przy urokliwym Parku Antoniego Szarmacha, czeka na Ciebie miejsce, które pokochasz od pierwszego łyka kawy i pierwszego kęsa deseru – Stodki Domek!

*Wesołych Świąt,
życzy cały zespół Stodkiego Domku!*






Obserwuj nas na Instagramie i Facebooku, żeby być na bieżąco z naszymi nowościami i promocjami!

ul. Jedności Narodowej 49, Kołobrzeg
– tuż przy Parku Antoniego Szarmacha.


ŹRÓDŁO

 Szarych Szeregów 8
78-100 Kołobrzeg
 zrodlojantar@zrodlojantar.pl
 (48) 601833064

Zdrowe Wybory Dla Zdrowszego Ciebie

PIJALNIA WODY BURSZTYNOWEJ | ŚNIADANIA | LUNCHE

*Wszystkie nasze dania
przygotowujemy na bazie wody "Jantar"*

Menu

śniadanie

OMLET FRANCUSKI	26 pln
2 jajka / kozi ser / szpinak baby / pieczywo / masło	
2 jajka / feta / szpinak baby / pieczywo / masło	
BRIOSZKA AWOKADO Z JAJKIEM POCHE	28 pln
2 jajka / awokado / siracha mayo / furikake / ser cheddar	
SZAKSZUKA Z POMIDORAMI	32 pln
2 jajka poche / pomidory / papryka / kumin / feta / oliwki / pieczywo	
MAŚLANE NALEŚNICKI	25 pln
2 naleśniki / twaróg / sos jagodowy / sos waniliowy	
PLUS trzeci naleśnik	30 pln
KREMOWA OWSIANKA	28 pln
płatki owsiane bezglutenowe bio / mleko roślinne / owoce / orzechy	
MIX SAŁAT	18 pln
liście, sezonowe warzywa, oliwa, cytryna	
AWOKADO	12 pln
połówka awokado, płatki chilli, oliwa	

dodatki

napoje ciepłe

KAWA	6 pln
espresso	10 pln
espresso doppio	8 pln
espresso machiatto	12 pln
americano	15 pln
flat white	15 pln
cappuccino	16 pln
latte	
HERBATA	17 pln
matcha	18 pln
matcha latte	16 pln
HERBATY ORGANICZNE SYPAŃE	
rooibos owocowy, rumianek z cytryną, zielona mango	
z brzoskwinia, zielona jaśminowa, czarna english breakfast	
earl grey	18 pln
NAPARY	
Imbirowy z tymiankiem i rozmarynem	
Malinowy	
Lipowy	
WODA JANTAR	7 pln
gazowana / niegazowana 0,3l	5 pln
z nalewka gazowana / niegazowana	5 pln
bursztynowa	
SOK WYCISKANY	20 pln
pomarańcza, grejpfrut, mieszany	
SOK NATURALNY	15 pln

napoje zimne

bowle

GRILLOWANY FILET Z ŁOSOSIA	52 pln
awokado / edamame / szpinak baby / imbir marynowany / wakame / sezam / sos mango	
GRILLOWANY FILET Z KURCZAKA	45 pln
awokado / kimchi / szpinak baby / marchewka z imbirem / sezam / sos orzechowy	
WEGEBOWL	41 pln
tofu / kimchi / szparagi / edamame / batat / komosa ryżowa	
MINI BURGERY	42 pln
z grillowanym kurczakiem, serem halloumi i pieczonymi krążkami batata	
CZERWONE CURRY	43 pln
kurczak / soczewica / mleko kokosowe / pomidory / czarnuszka / mizeria z kolendrą	
ZIELONE CURRY	49 pln
krabki / mleko kokosowe / zielone warzywa / kolendra / sezam	
ŻÓŁTE CURRY	49 pln
biała ryba / mleko kokosowe / zielone warzywa / pomidorki / kolendra	
PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM	32 pln
filet z kurczaka / marchewka / seler naciowy / koperek / mizeria	

zupy

ZUPA MORSKA	36 pln
krabki / łosoś / warzywa / wodorosty / curry / imbir	
MINISTRONE	29 pln
tomat / warzywa / ciecierzka / kasza jaglana / jarmuż / tymianek / oliwa	
ZUPA DNIA	29 pln
zapytaj kelnera	

sałatki

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA	32 pln
Z SEREM FETA I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI	
SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ	34 pln
I GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI	

desery

CIASTO DNIA	20 pln
zapytaj kelnera	

* WSZYSTKIE BOWLE PODAJEMY Z RYŻEM LUB KOMOSĄ RYŻOWĄ.
* DO KAŻDEGO POSILKU WODA Z NALEWKA *Gratis...*



E-mail: zrodlojantar@zrodlojantar.pl
Tel. kom. (+48) 601 833 064

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

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

ŚWIĄTECZNY PORTFEL

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

#A. Domka-Rybka

Szacunkowa wartość świątecznego koszyka dla czteroosobowej rodziny będzie o blisko 150 zł niższa niż w 2024 r. i wyniesie 3 655,30 zł. Przyczynią się do tego m.in. tańsze paliwo i niższe ceny przygotowań do rodzinnych spotkań - wynika z najnowszego raportu

Związku Banków Polskich „Świąteczny Portfel Polaków 2025”.

Związek Banków Polskich, we współpracy z firmą badawczą Minds&Roses, zapytał Polaków o ich plany dotyczące świątecznych wydatków. Polacy przewidują, że wydadzą na Święta więcej niż rok temu.

Średnia deklarowana kwota na osobę wyniesie 1 787 zł, czyli o ponad 200 zł i 13 proc. proc. więcej niż w 2024 r. Największą część stanowią zakupy spożywcze i organizacja Świąt (średnio 671 zł), podczas gdy na prezenty planujemy wydać 677 zł, a na podróże i dojazdy około 439 zł. Respondenci przewi-



Tegoroczne święta zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

dują, że na żywność będą nieco wyższe niż przed rokiem.

- W raporcie „Świąteczny Portfel Polaków 2025” po raz kolejny przyglądamy się temu, jak

zmieniają się świąteczne zwyczaje zakupowe oraz ile realnie kosztuje dziś organizacja Świąt. Analiza pokazuje, że sytuacja finansowa wielu gospodarstw

domowych jest stabilniejsza niż przed rokiem, choć część Polaków nadal deklaruje konieczność kontrolowania wydatków - komentuje dr Przemysław Barbrich, dyrektor Zespołu Komunikacji i PR, Związek Banków Polskich.

Bankowcy zaś spodziewają się wyraźnego wzrostu zainteresowania kredytami konsumenckimi w okresie przedświątecznym - wskazuje na to 55 proc. respondentów. Jednocześnie coraz mniej klientów finansuje prezenty kredytem: taki cel deklaruje 10 proc. badanych bankowców, podczas gdy rok temu było to 19 proc. W raporcie zapytano również Polaków

o źródła finansowania Bożego Narodzenia. Aż 82 proc. deklaruje, że pokryje wydatki z bieżących dochodów, 30 proc. zamierza wspomóc się oszczędnościami, a jedynie 4 proc. chce skorzystać z kredytu konsumenckiego. Próbując odpowiedzieć na to pytanie, autorzy raportu przyjrzyli się szacunkowym kosztom dla czteroosobowej rodziny. Pod uwagę wzięto m.in. najpopularniejsze produkty spożywcze, choinki, ozdoby świąteczne, czy wydatki związane z podróżami. I tak, szacunkowo, czteroosobowa rodzina wyda 3 655,30 zł, czyli o prawie 150 zł mniej niż rok temu.

Święta poza domem. Najlepsze miejsca na Wigilię nad morzem lub na zamku

WIGILIJNY WYJAZD

Masz ochotę uciec przed świąteczną krzątaniną, gotowaniem i stresem przygotowań, i spędzić święta poza domem, w jakimś ciekawym miejscu

#Emil Hoff

Coraz więcej osób decyduje się na spędzenie świąt Bożego Narodzenia poza domem. Trend nasila się z roku na rok, a w 2025 r. konfiguracja dni wolnych jest wyjątkowo korzystna i kusi o zaplanowanie ciekawego świątecznego wyjazdu.

Sami zobaczcie (i zaplanujcie własny urlop, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście): Wigilia jest w tym roku po raz pierwszy ustawowo

wolna od pracy. Wypada w środę, więc kolejne dwa dni Świąt zapewniają nam wolny czwartek i piątek. Z kalendarza jasno wynika, że nawet bez brania choćby dnia urlopu z własnej puli, będziemy mieć aż pięć dni wolnego na Święta, a kto zdecyduje się jednak wziąć urlop na poniedziałek i wtorek przed Wigilią, zyska dziewięć dni przerwy świątecznej.

Potem nadejdzie Nowy Rok, który wypada w czwartek - wystarczy wziąć urlop na piątek 2 stycznia 2026 r., by mieć znowu długi, czterodniowy weekend, albo nawet sześciodniowy, jeśli weźmiemy też wolne na poniedziałek 5 stycznia, tuż przed świętem Trzech Króli. Przerwę świąteczną da się połączyć z noworoczną, biorąc jeszcze trzy dni

urlopu na 29-31 grudnia. Wtedy za cenę 7 dni urlopu z własnej puli zyskujemy aż 18 dni wolnego na przełomie grudnia i stycznia!

Wobec perspektywy niemal trzytygodniowych zimowych wakacji nie dziwią statystyki biur podróży, wskazujące ogromny wzrost zainteresowania wyjazdami na Boże Narodzenie i sylwestra wśród polskich turystów.

Warmia i Mazury nadają się świetnie do spędzenia Świąt poza domem. Zimowa atmosfera w tamtejszych lasach i nad jeziorami sprzyja wyciszeniu i relaksacji, ale kto chce, może sobie zorganizować Wigilię, jakiej długo nie zapomni - w krzyżackim zamku!

Zamek w Rynie oferuje go-

ściom pakiety świąteczne ze śniadaniem, obiadem i kolacją i zestawem atrakcji: wieczorem wigilijnym, ogniskiem i zabawami dla dzieci.

Zima to świetna pora na wypoczynek nad Bałtykiem. Spacer po promenadach i plażach są przyjemniejsze, bo nie ma letniego tłoku, a w dodatku niektóre atrakcje poza sezonem są dostępne za darmo, np. wstęp na słynne moło w Sopocie jest zimą bezpłatny. Gdzie konkretnie zaplanować Święta nad morzem? Kto lubi gwar wielkiego miasta, powinien zaplanować pobyt w Gdańsku z jarmarkiem-ndocenianym nawet za granicą. Nieco spokojniej jest z kolei w mniejszych kurortach, jak Kołobrzeg, Władysławowo, Łeba, Ustka, czy Międzyzdroje.



Święta w hotelu to świetna okazja do odprężenia się i przewietrzenia głowy

FOT. JAKUB STEINBORN

W górach można bawić się na kuligach, spędzić świąteczną noc w schronisku na szlaku, wziąć udział w pastercie. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają stoki narciarskie, a po wysiłku można się zrelaksować w jednym z licznych na południu Polski źródeł termalnych.

W Tatrach sprawdzonymi miejscami na Święta w hotelu są np. Zakopane, Białka Tatrzańska i Nowy Targ. W Pieninach furorę zimą robi Szczawnica. W Beskidach na narciarzy czeka Wisła, a na miłośników relaksu w uzdrowskiej atmosferze np. Krynica-Zdrój.

REKLAMA

0011447143

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE POCHÓWEK TRADYCYJNY I URNOWY



TELEFON CAŁODOBOWY
785 502 502

KOŁOBRZEG-ŚWIDWIN-BIAŁOGARD-RAMLEWO
www.pogrzebyonyks.pl
f PogrzebyOnyks

ONYKS

Dziękując Państwu za zaufanie,
życzymy wszystkim spokojnych Świąt
i lepszego Nowego 2026 Roku.



- **wykonujemy meble** pod indywidualne zamówienia
- **tworzymy zabudowy meblowe** dla inwestycji deweloperskich
- **kompleksowa obsługa** od projektu do montażu



+48 512 574 813

+48 502 571 428

biuro@vimobilia.pl

www.vimobilia.pl

Jak wykorzystać przedmioty, które mamy w domu, aby stworzyły świąteczny design?

Sprawdzone triki na tegoroczne święta!

Te przedmioty uczynią twój dom magicznym

ŚWIĄTECZNY KLIMAT

Świąteczne koce, świece czy lampiony nie tylko dodają ciepła wnętrzom naszych domów, ale również tworzą niepowtarzalny świąteczny klimat.

#Patrycja Chojnacka

Wielu z nas w okresie przedświątecznym chce zadbać o to, aby dom był właściwie ozdobiony przed pierwszą gwiazdką i żeby dekoracje stworzyły magiczny klimat aż do sylwestra. O co należy zadbać jako pierwsze, aby wnętrza stworzyły przytulny nastrój nadchodzących świąt?

Przede wszystkim światło. Boże Narodzenie to czas światłości i wyjścia z mroku. Zatem pozwólmy naszym domom zabłysnąć.

Ciepłe światło świec, lampionów i lampeczek na stroikach i choinkach pomoże wprowadzić nasze pokoje i również tarasy w odpowiedni



Proste sposoby, jak udekorować dom na święta 2025!

FOT. FREEPIK

klimat. W galerii mamy kilka podpowiedzi, jak udekorować dom na święta!

KOCE I PODUSZKI

Zarówno w sklepach stacjonarnych jak i w Internecie znajdziemy różnorodne komplety

poszewek i pościeli, które swoimi wzorami i kolorami idealnie wpasowują się w nasze dekoracje wnętrz na święta.

Czasami wystarczy jedna lub dwie poduszki oraz kolorowy świąteczny koc, aby pokój zmienił swój wygląd i cieszył

oko świątecznymi wzorami miłośników, choinek lub śnieżynki.

OBRAZKI I DREWNIANE DOMKI

Moda na home made cały czas trwa. Dekoracje wykonane własnoręcznie, a tym bardziej

przez nasze pociechy z pewnością uczynią święta spędzone w domu magicznymi.

Jeżeli nie potrafimy wykonać ozdób sami, w sklepach znajdziemy mnóstwo ozdób, które wypełnią nasze domy świąteczną aurą. Niekiedy zwykłe pudełko oklejone w świąteczny papier, czy świeczka wstążki zawiązane tu i tam pomogą nam stworzyć magiczne i przytulne wnętrza.

Nie tylko świeczki zapachowe. Najbardziej magiczne zapachy podczas świąt to te pochodzące z naszych kuchni i piekarników.

Zapach słodkich pierniczek, kompotu z suszonych owoców i wielu innych potraw wigilijnych wypełni nasz dom prawdziwą magią.

Warto również pamiętać o muzyce, która subtelnie dopełnia atmosferę całego domu. Delikatne dźwięki kolęd lub instrumentalnych melodii świątecznych stworzą tło sprzyjające odpoczynkowi i wspólnemu spędzaniu czasu. Gdy

połączymy światło, zapachy, miękkie tkaniny i odpowiednią muzykę, nawet najbardziej codzienne wnętrza zamienią się w miejsce pełne ciepła, harmonii i oczekiwania na nadchodzące święta. Dzięki temu każdy moment, od świątecznych przygotowań aż po sylwestrowy wieczór, zyska wyjątkowy, rodzinny charakter.

Nie zapominajmy także o tym, że najpiękniejsze dekoracje to te, które mają swoją historię. Bombki odziedziczone po dziadkach, figurki wyciągane co roku z tego samego pudełka czy szopka ustawiana zawsze na honorowym miejscu sprawiają, że dom nabiera wyjątkowego, sentymentalnego charakteru.

To właśnie te drobne przedmioty przywołują wspomnienia, budują tradycję i sprawiają, że święta stają się naprawdę nasze. W otoczeniu takich detali łatwiej poczuć radość, zatrzymać się na chwilę i cieszyć się tym, co najważniejsze – wspólnie spędzonym czasem.

Co zrobić, żeby ścięta choinka nie gubiła igieł? Sprawdź najlepsze domowe triki

CHOINKA

Boże Narodzenie najbardziej kojarzy nam się z zapachem ubranego iglastego drzewka. Udekorowana choinka to najważniejszy bożonarodzeniowy symbol.

#M. Czuba-Skarzyńska

Zależy nam więc, żeby przystrojone żywe drzewko szybko nie traciło igieł i cieszyło oczy przynajmniej do Święta Trzech Króli. Sprawdź, jak zadbać

o ciętą choinkę, żeby dłużej zachowała świeżość. Koniecznie przetestuj te domowe triki.

Ubieranie choinki to jeden z najmielszych momentów w czasie przedświątecznych przygotowań. Ta niezwykła tradycja jest kultywowana prawie w każdym domu. Elegancko wystrojone choinkowymi ozdobami i kolorowymi światłkami drzewko to najważniejszy element świątecznej dekoracji domu.

Świeże drzewko poznamy po tym, że ma elastyczne, gę-

ste i giętkie oraz intensywnie zielone gałązki, warto więc zwrócić na to uwagę podczas zakupu.

Najlepiej aż do Wigilii przechowywać ścięte drzewko w pozbawionym światła i chłodnym miejscu. Pamiętajmy, żeby tuż po zakupie zdjąć z igłak siatkę, żeby poszczególne gałęzie się nie zdeformowały. Koniecznie zadbajmy o to, żeby choinka miała dostęp do wody. Najlepiej wstawić ją więc do pełnego, stabilnego wiadra.

Najtrwalsze wg opinii ekspertów są jodły kaukaskie, a najszybciej zmarnieje świerk pospolity i kłujący. Warto wiedzieć, że jodła pospolita praktycznie nie traci igieł, bo nawet gdy zaczną wysychać, nadal mocno trzymają się gałązek.

Po przyniesieniu świątecznego drzewka do mieszkania czy domu najpierw skróćmy jego pień o 3-4 cm, nie usuwając kory i wstawmy na kilka godzin do wiadra z ciepłą wodą, dzięki czemu choinka dobrze się nawodni.

Następnie umieścimy bożonarodzeniowe drzewko w specjalnym stojaku, do którego regularnie będziemy dolewać wodę. Zadbajmy o odpowiednie ułożenie choinki we wnętrzu. Świąteczne drzewko nie może stać w sąsiedztwie grzejnika, pieca czy kominka, a temperatura w pomieszczeniu powinna oscylować w okolicy 20 stopni Celsjusza.

Pamiętajmy o regularnym wietrzeniu pokoju, w którym stoi choinka i zadbajmy o prawidłową wilgotność.

Choinka musi być regularnie nawadniana, najlepiej podlewamy ją mieszanką wody i cukru. Wystarczy, że rozpuścimy 3 łyżki białego proszku w 1,5 litra wody, a drzewko dłużej zachowa świeżość. Zamiast cukru możemy wykorzystać sól w tej samej proporcji. Oba środki spożywcze zadziałają jak naturalny nawóz. Korzystaj wyłącznie z lampek choinkowych w technologii LED, które nie tylko są energooszczędne, ale też się nie nagrzewają i nie wysuszają gałązek.

REKLAMA

0011449878

K. REJMAK
CENTRUM JĘZYKOWE
KOŁOBRZEG,
UL. EMILII GIERCZAKA 34
☎ 515 348 483

**NAUKA JĘZYKA
ANGIELSKIEGO
ORAZ
NIEMIECKIEGO**

Wesołych Świąt



*Zapraszam
Karolina Rejmak*



MATERIAŁ INFORMACYJNY BD KANCELARIA RADCÓW PRAWNYCH I ADWOKATÓW BARCZ & DOMAŃSKA

0011442217

BD

Kancelaria
Radców Prawnych
i Adwokatów
Barcz & Domańska

SPRAWIEDLIWOŚĆ PO LATACH:

możliwości dochodzenia odszkodowań za represje z czasów PRL

Choć od upadku PRL minęły dekady, wiele osób wciąż zmagają się ze skutkami, jakie dotknęły ich lub ich rodziny. Represje, więzienia, utrata pracy, konfiskata majątku, wieloletnie prześladowania, śmierć najbliższych, to dla tysięcy osób wciąż żywa historia. W takich przypadkach BD Kancelaria Radców Prawnych i Adwokatów Barcz Domańska pomaga ofiarom tamtego systemu, a także ich bliskim w dochodzeniu należnych im praw. Osoby represjonowane mogą występować o **odszkodowanie za szkody materialne**, obejmujące utracone wynagrodzenia, zniszczony dorobek życia, przerwanie kariery zawodowej, czy też konfiskatę majątku oraz o **zadośćuczynienie za krzywdę**, która często pozostawia ślady w **psychice na całe życie**. Co istotne, również spadkobiercy osób represjonowanych co do zasady mogą skierować sprawę na drogę postępowania sądowego i uzyskać odszkodowanie albo zadośćuczynienie. Pierwszym krokiem jest często **stwierdzenie nieważności wyroków komunistycznych sądów**, które niejednokrotnie były wydawane w sposób niezgodny z elementarnymi zasadami prawa. Dzięki specjalistycznej pomocy możliwe jest także uzyskanie **statusu osoby represjonowanej**, co nie tylko potwierdza historyczną prawdę, ale daje również określone uprawnienia. Tego typu postępowania wymagają szerokiej wiedzy, w tym historycznej, wysokich kwalifikacji w zakresie prawa karnego oraz doświadczenia w dochodzeniu należnych świadczeń. Informujemy, że Kancelaria pomaga Klientom

z całego kraju w dochodzeniu należnych roszczeń. Analiza sytuacji prawnej osób poszkodowanych w latach 1944 – 1948 oraz spadkobierców takich osób jest bezpłatna, a po jej dokonaniu możliwe jest ustalenie przysługujących roszczeń.

Świadczymy usługi doradztwa prawnego z zakresu wszystkich dziedzin prawa, tj. **prawa cywilnego, prawa karnego, prawa rodzinnego, prawa gospodarczego, prawa administracyjnego, prawa handlowego, prawa medycznego, prawa budowlanego, prawa zamówień publicznych**, etc. Reprezentujemy Kredytobiorców w sporach przeciwko bankom, w szczególności w postępowaniach w przedmiocie zapłaty i stwierdzenia nieważności tzw. **kredytów frankowych** oraz **kredytów z oprocentowaniem opartym o wskaźnik referencyjny WIBOR**. Posiadamy bogate doświadczenie w zakresie dochodzenia **roszczeń odszkodowawczych (oraz zadośćuczynienia)** w sprawach z udziałem ubezpieczyciela, jak również w **procesach o represjonowanie w okresie komunizmu**.

Nasz wykwalifikowany Zespół oferuje pomoc w każdej z ww. dziedzin prawa, wspierając Klientów od wstępnego etapu sprawy aż do jej zakończenia. W ramach świadczonych usług prawnych udzielamy porad i konsultacji, reprezentujemy Klientów przed Sądami oraz Organami, sporządzamy pisma procesowe, a także bierzemy udział w negocjacjach i mediacjach. Oferujemy obsługę Klientów indywidualnych, przedsiębiorstw (w tym państwowych), wspólnot oraz spółdzielni mieszkaniowych.

BD Kancelaria Radców Prawnych i Adwokatów

Barcz Domańska prowadzi praktykę w formie konsorcjum indywidualnych Kancelarii Radców Prawnych i Adwokatów.



SIEDZIBA KANCELARII: ul. Swarożycza 15A/U1, Szczecin
tel. 48 91 484 29 35, kancelaria@adwokat-bd.pl

REKLAMA

0011444544

Drodzy Przyjaciele i Sympatycy Stowarzyszenia Rafael!
Z okazji

Świąt Bożego Narodzenia

składamy Wam
najserdeczniejsze życzenia pełne ciepła, radości i pokoju.
Niech ten szczególny czas będzie dla Was chwilą wytchnienia,
wypełnioną miłością i bliskością najbliższych.

Życzymy, aby magia Świąt przyniosła w Wasze życie nadzieję,
umacniając wiarę w dobro i wspólnotę.
Niech światło Betlejemskiej Gwiazdy
prowadzi nas wszystkich ku spełnieniu marzeń
i budowaniu jeszcze piękniejszego świata.

Dziękujemy za Wasze wsparcie,
zaangażowanie i serca otwarte na pomoc bliźnim.
To dzięki Wam nasza misja ma sens i daje nadzieję tym,
którzy jej najbardziej potrzebują.

Niech nadchodzący Nowy Rok 2026 obfituje w pomyślność,
zdrowie i wiele powodów do radości.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!
Z wyrazami wdzięczności i życzliwości,

Kołobrzeskie Stowarzyszenie Rafael - Opieka dla Ciebie

Rafael
OPIEKA DLA CIEBIE

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

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

GWIAZDA BETLEJEMSKA

Gwiazda betlejemska, czyli poinsecja lub wilczomlec, czyli piękny, nieodłączny kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia. Kwiat dostępny jest w sklepach od listopada

#Iwona Góralczyk

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

„Wilczomlec ten pochodzi z Meksyku. Nazwa poinsecja została roślinie nadana na cześć pierwszego ambasadora USA w Meksyku, J. R. Poinsett'a, który w 1822 roku przesłał ją do Waszyngtonu. Od tamtej pory popularność tej rośliny cały czas rośnie” - podaje poradnikogrodnicy.pl

„Bardziej popularna stała się jednak nazwa gwiazda betlejemska. Tę nazwę roślina za-



Gwiazda betlejemska zdobi niemal wszystkie domy w Polsce w święta

wdzięcza szczytowym liściom, zwanym przykwiatkami, które wspaniale się przebarwiają, kontrastując z niżej położonymi liśćmi o barwie zielonej. Przykwiatki zazwyczaj są czerwone ale istnieją też odmiany gwiazdy betlejemskiej o li-

ściach przebarwiających się na pomarańczowo, żółto lub białą, a także dwubarwnych” - informuje także poradnikogrodnicy.pl.

Co ciekawe, ale i niezwykle ważne, kupując gwiazdę betlejemską winniśmy zwrócić

uwagę, czy nie stoi ona przy drzwiach, w przeciagu. Nie powinna też stać na zewnątrz sklepu. Powód?

Gwiazda betlejemska nie lubi zimna, a mrozu wręcz nie znosi. Ma duże znaczenie, aby kupując gwiazdę betlejemską

odpowiednio zabezpieczyć ją wychodząc ze sklepu. Eksperti radzą, aby najlepiej owinąć ją szczelnie papierem. Wszystko to ma uchronić roślinę przed obumarciem.

Gwiazda betlejemska lubi ciepło, ale nie to suche, płynące z grzejników. Odpowiednia temperatura dla tego kwiatka wynosi 18-21 st. Celsjusza.

Niestety w wielu domach gwiazda betlejemska nie utrzymuje się zbyt długo. Liście opadają, a roślina łąduje w koszu. Jak dbać o gwiazdę betlejemską, aby długo zdołała nasze wnętrza?

Radzi się podlewać roślinę co drugi dzień (choć zależy to od temperatury w pomieszczeniu, im bardziej sucho, trzeba podlewać częściej). Trzeba uważać, aby kwiatka nie przełać, ale także, by nadmiernie nie wysuszyć gleby, która wówczas będzie odchodzić od ścianek doniczki. Ilość wody na standardową poinsecję w doniczce o średnicy 13 cm wynosi około 100 ml; mniej więcej tyle, co

kieliszek szampana. Odpowiednia ilość na miniaturową poinsecję w doniczce o średnicy 6 cm to pół szklanki wody; około 10 ml. Jeśli nadmiar wody nie może odpłynąć, następuje zalanie korzeni. Jeśli gleba zostanie całkowicie przemoczona, korzenie nie będą dotlenione. Rezultatem są żółte, wiotkie liście i niepewny los poinsecji.

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

„Pamiętajmy przy tym jednak, że nadmiar wody może być bardziej szkodliwy niż jej niedostatek. Gdy ziemia przez dłuższy czas jest zbyt wilgotna roślinę łatwo atakują grzybowe choroby gwiazdy betlejemskiej oraz dochodzi do gnicia korzeni. Takiej rośliny nie udaje się już uratować” - uczula poradnikogrodnicy.pl.

Modne dekoracje na Boże Narodzenie za grosze

Piękne stroiki świąteczne z orzechów włoskich. Jak zrobić ozdoby DIY?

OZDOBY ŚWIĄTECZNE

Stroiki świąteczne z orzechów włoskich idealnie komponują z każdym wnętrzem i są wyjątkowe. Warto więc samodzielnie zrobić takie oryginalne dekoracje.

#M. Czuba-Skarżyńska

Klimatyczne naturalne ozdoby świąteczne to modny dodatek do przedpokoju, salonu, kuchni i sypialni. Radzimy, jak wykonać modne ozdoby DIY w świątecznym klimacie z wykorzystaniem orzechów włoskich. Już teraz zrób w domu te magiczne dekoracje!

Orzechy włoskie w skorupkach mogą stanowić niezwykłą i tanią dekorację, która będzie pasowała do wnętrza w różnych stylach.

Jeśli chcemy dodatkowo nadać im wyjątkowy charakter, warto je pomalować. Najlepiej i najszybciej możemy zmienić kolor orzechów włoskich za pomocą farby w sprayu. Najbardziej spektaku-

kularny efekt osiągniemy, gdy wybierzemy elegancki kolor złoty lub srebrny.

Zobacz, jak krok po kroku pomalować orzechy włoskie i zrobić z nich modne ozdoby choinkowe.

Położymy na stole duży arkusz tektury lub folii i nałożymy na dłonie rękawiczki ochronne.

Energicznie potrząsamy przez kilkanaście sekund opakowaniem z farbą, żeby dokładnie wymieszać wszystkie jej składniki. Powinniśmy usłyszeć, że kulka w puszcze odbija się od jej ścian.

Teraz pokryjmy farbą skorupki, trzymając puszkę w kilkunastocentymetrowej odległości od orzechów.

Gdy cały orzech zostanie pomalowany, wystarczy poczekać, aż farba w sprayu wyschnie.

W kolejnym kroku za pomocą młotka ostrożnie powbijamy niewielkie gwoźdźce w orzechową skorupkę i delikatnie je wygnijmy.

Następnie zamocujemy sznurki, żyłki lub haczyki, żeby

ozdoby mogły zawisnąć na naszej choince.

Innym sposobem mocowania zawieszek choinkowych do orzechów jest przyklejenie wstążki lub sznurka za pomocą pistoletu z klejem na gorąco.

Pomalowane na złoto i srebrno orzechy włoskie pięk-

nie będą się prezentować na świątecznym drzewku w towarzystwie mieniących się LED-owych światełek.

Orzechy włoskie mogą stanowić dekoracyjny motyw, który pomoże wykreować w domu wyjątkowy bożonarodzeniowy nastrój.

Wystarczy przygotować:

- dekoracyjne naczynie ze szkła (np. cylindryczny wazon, płytką misę czy ozdobny półmisek),

- drewnianą podstawę (np. bambusową paterę na owoce, kawałek listewki, tacę, deskę do krojenia czy fragment pnia).

W naczyniu umieszczamy nie tylko orzechy włoskie, ale również m.in.: kolorowe świece, bombki, gałązki choinki, suszone owoce, laski cynamonu, szyszki, figurki w bożonarodzeniowych kształtach czy LED-owe żyłki. Możemy też wspólnie z dziećmi upiec pierniki i dodać je do naszej świątecznej dekoracji.

Podobne ozdoby można również wykonać z szyszek. Najlepiej zebrać je podczas spaceru w lesie, czy też parku i w przydomowym ogrodzie.

Miedzy gałęziami drzew iglastych znajdziemy szyszki w różnych kształtach i wielkościach, często różniące się też między sobą kolorystyką. Najłatwiej dostępne są szyszki sosnowe, które rosną po kilka obok siebie. W świątecznych dekoracjach pięknie się prezentują zarówno szyszki w swoich naturalnych kolorach, jak i te pomalowane m.in. metaliczną farbą o barwie złota, srebra, bieli czy czerwieni. Wystarczy niewiele, żeby stworzyć piękne świąteczne ozdoby za grosze.



Orzechy włoskie to pomysłowa dekoracja do domu i ogrodu

REKLAMA

0011448450



M
NIERUCHOMOŚCI
Morek

**TWÓJ PEWNY PARTNER
NA RYNKU
NIERUCHOMOŚCI**

Profesjonalni, licencjonowani doradcy
Indywidualne podejście i pełne wsparcie
Pomoc prawna
– weryfikujemy
zadłużenia i obciążenia
w księdze wieczystej
Pomoc finansowa
i ubezpieczeniowa



**ZAUFAJ
NASZEMU
DOŚWIADCZENIU**

Zwycięzców 15, Kołobrzeg

94 352 25 76

kom. 886 705 201

biuro@moreknieruchomosci.pl

SZYBKO-SKUTECZNIE - BEZPIECZNIE

www.moreknieruchomosci.pl

REKLAMA

0011444613

Drodzy Przyjaciele i Sympatycy Schroniska!

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć
Wam najserdeczniejsze życzenia pełne ciepła,
spokoju i miłości. Niech magiczny czas Świąt napęłni
Wasze serca radością, a bliskość rodziny i przyjaciół
przyniesie wiele wzruszeń i pięknych wspomnień.*

*Życzymy Wam zdrowia, szczęścia oraz spełnienia
wszystkich marzeń – tych wielkich
i tych całkiem malutkich.*

*Dziękujemy za Wasze wsparcie, życzliwość i ogrom
serca, jaki okazujecie naszym czworonożnym
podopiecznym. To dzięki Wam możemy wspólnie
działać na rzecz ich lepszego jutra.*

*Niech nadchodzący Nowy Rok przyniesie Wam wiele
sukcesów, powodów do radości i pięknych chwil
spędzonych w gronie najbliższych – ludzi i zwierząt.*

*Wesołych Świąt
i Szczęśliwego
Nowego Roku!*

*Z serdecznymi pozdrowieniami,
Zespół Schroniska dla zwierząt REKS
w Kołobrzegu*



Koszalin, Kołobrzeg i Słupsk będą lepiej skomunikowane z regionem

Koleje wprowadzają nowy rozkład jazdy pociągów. Będzie więcej połączeń

POCIĄGI

14 grudnia zaczął obowiązywać nowy rozkład pociągów. Przybyło w nim kilka połączeń. Oznacza to, że mieszkańcy regionu mają więcej opcji do wyboru.

#Marzena Góra

W nowym rozkładzie jazdy liczba uruchamianych pociągów zwiększy się na większości linii kolejowych w województwie, a na dużej części pozostałych tras rozszerzone zostaną terminy kursowania pociągów.

DOBRE WIADOMOŚCI DLA KOŁOBRZEGU I BIAŁOGARDU

Po kilku miesiącach oczekiwania, od 14 grudnia na tory wrócił pociąg Pendolino relacji Kołobrzeg-Kraków. Cieszy się on dużą popularnością wśród mieszkańców regionu.

Przewoźnik postanowił również zwiększyć liczbę pociągów na trasie Białogard-Ko-

łobrzeg. Nowe połączenie z Białogardem zaplanowane zostało na godz. 4.40, który o godz. 5.15 dotrze do Kołobrzegu i dalej ruszy w trasę do Słupska. W drogę powrotną wyruszy z Kołobrzegu o godz. 22.45.

Zmodyfikowane zostało też kursowanie pary pociągów łączących Koszalin i Kołobrzeg z Bydgoszczą przez Białogard, Szczecinek, Piłę i Nakło nad Notecią. Do tej pory skład ten wyruszał z Koszalina, a pod wieczór wracał do Kołobrzegu. Teraz pociąg ten będzie zarówno rozpoczynał, jak i kończył trasę w Kołobrzegu. Pociąg odjedzie z Kołobrzegu o godz. 6.03.

W drogę powrotną wyruszy o godz. 14.28 z Bydgoszczy przez Szczecinek aż do Kołobrzegu. Ponadto będzie on jeździł również w weekendy - dotychczas kursował jedynie w dni robocze.

Zwiększona zostanie również liczba pociągów bezpośrednich na trasie Szczecin-Szczecinek przez Stargard, Drawsko Pomorskie, Złocieniec



FOT. ARCHIWUM GK24

i Czaplinek. Mowa o porannym pociągu, dotychczas kursującym na trasie Szczecinek-Rumowo Pomorskie, który wydłuży swoją trasę i zawiezie pasażerów bezpośrednio do Szczecina. Z peronu w Szczeci-

niku odjedzie on o godz. 6.33. Będzie też jedno dodatkowe połączenie powrotne. Ze Szczecina w kierunku Szczecinka pociąg odjedzie o godz. 9.05 - zmiana dotyczy dni kursowania, bowiem dotychczas pociąg

ten jeździł jedynie w weekendy i święta. Od 14 grudnia kurs będzie realizowany codziennie.

Liczba pociągów relacji Szczecin-Koszalin przez Stargard i Białogard zostanie zwiększona o dwie pary. Nowe połą-

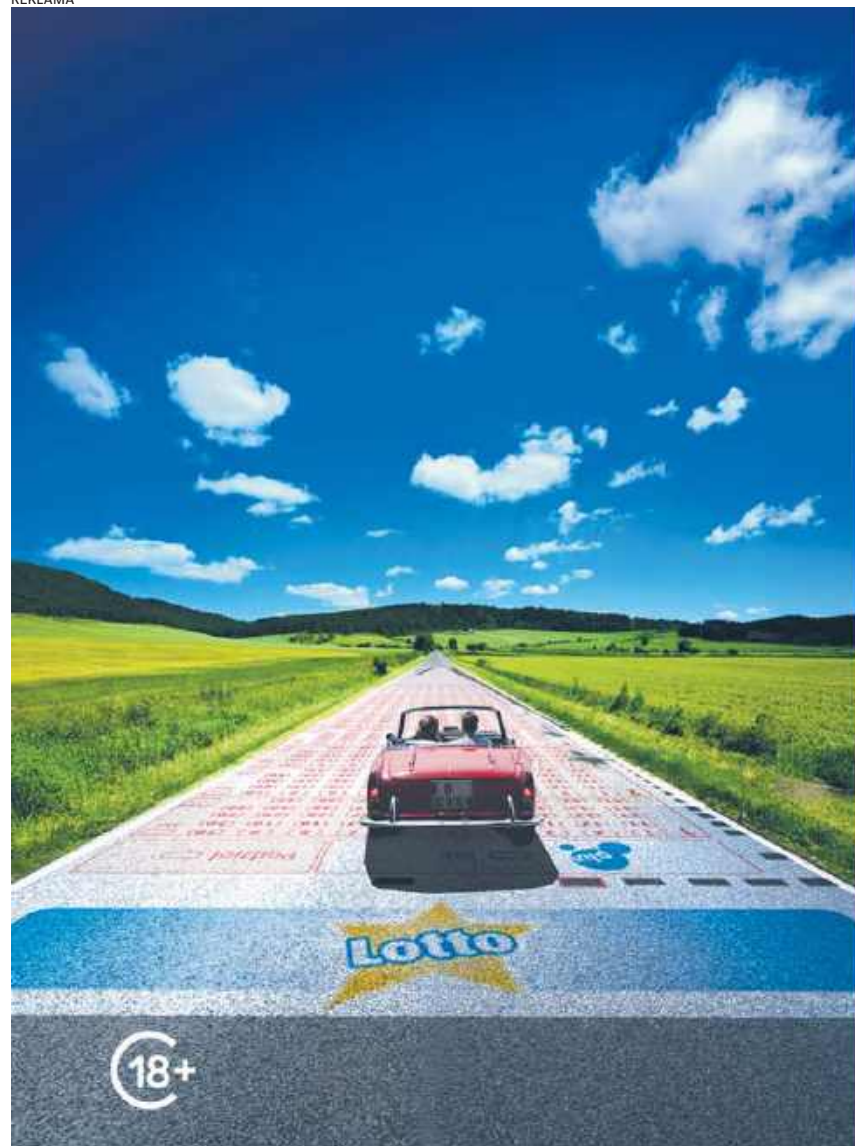
czenia ze Szczecina do Koszalina będą realizowane o godz. 9.36 oraz 14.40. Z kolei z Koszalina do stolicy województwa pociągi pojadą o godz. 13.40 i o godz. 18.10.

W rozkładzie przybędzie także pociąg relacji Koszalin-Świdwin. Z Koszalina odjedzie on o godz. 6.05 i dotrze do Świdwina o godz. 7.10. Natomiast o godz. 7.25 wyruszy od w drogę powrotną, aby o godz. 8.30 dojechać do Koszalina. Tym samym, po wprowadzeniu dodatkowego połączenia, pociągi na trasie Świdwin-Koszalin będą w godzinach porannych kursować praktycznie co godzinę.

Przybędzie też jedna para pociągów na trasie Koszalin-Słupsk. Z Koszalina odjedzie on o godz. 14.33, a w drogę powrotną wyruszy o godz. 15.53, aby - przez Koszalin - zakończyć podróż w Kołobrzegu. Wprowadzone zostanie także nowe połączenie na trasie Łobez-Koszalin. Pociąg na stację wjedzie o godz. 6.33.

REKLAMA

0011449427



W życiu liczy się

SZCZĘŚCIE

Daj mu szansę i graj!

Graj w punktach LOTTO,
w aplikacji i na lotto.plGdy grasz,
wszystko gra!

REKLAMA

0011447241

*Szanowni Państwo,
Drodzy Mieszkańcy oraz Rodziny,*

*Z okazji Świąt i zbliżającego się Nowego Roku pragniemy złożyć
Państwu serdeczne życzenia zdrowia, spokoju oraz codziennej radości.*

*Niech ten wyjątkowy czas przyniesie chwile wytchnienia, życzliwość
i ciepła, a nadchodzący rok obdarzy Państwa pomyślnością,
dobrym zdrowiem i wewnętrzną pogodą ducha.*

*Dziękujemy za zaufanie, jakim obdarzają Państwo nasz Dom Seniora,
oraz życzymy wszystkiego, co najlepsze.*

*Z poważaniem,
Zespół Domu Seniora JaSo
w Grzybowie*



REKLAMA

0011447442

UL. SŁONECZNA 1 A
VIS A VIS KOL- POL
PRZY UL. MAZOWIECKIEJ



ZADZWOŃ
ZAMÓW
DOWIEZIEMY

695 131 559

WESOŁYCH ŚWIĄT

Jemioła nie tylko od święta. Nie wyrzucaj jej po Bożym Narodzeniu

Jemioła to symbol świąt, ale ma również wiele leczniczych właściwości

JEMIOŁA

Jemioła, niemal na równi z choinką, jest symbolem świąt Bożego Narodzenia. Znana jest ona od wieków, a w dawnych czasach była uważana za magiczną.

#Monika Góralska

Charakterystyczna dla okresu świątecznego ozdoba wielu domów, pod którą należy się pocałować kryje wiele cennych i równocześnie mało znanych właściwości leczniczych. Jemioła pospolita, zwana też jemiołą europejską (*Viscum album*) to półpasożytniczy, kulisty krzew rosnący w gałęziach drzew liściastych. Jest ona rośliną wiecznie zieloną, której liście nie opadają tak jak drzewom, na których pasożytuje. Być może z tego powodu w starożytności uznawana była za roślinę magiczną, której oddawano nawet boską cześć.

Po raz pierwszy lecznicze właściwości jemioły opisał



Z jemioły można przyrządzić macerat. Działa on uspokajająco

uczeń Arystotelesa, Teofrast. W Europie jemiołę stosowano przeciwepileptycznie, a na Dalekim Wschodzie leczono nią niepłodność. Obecnie dokładnie poznano właściwości prozdrowotne tej rośliny.

Ilość składników zawartych w jemiole zależy od drzewa, na którym pasożytuje. Jemioła zawiera flawonoidy, aminokwasy, fitosterole, trójterpeny, kwasy organiczne, wiskotoksyny, lektyny, polisacharydy,

związki śluzowe, sole mineralne. Obecne w jemiole wiskotoksyny wykazują działanie cytotoksyczne, przeciwnowotworowe i aktywujące układ immunologiczny. Jemioła działa także moczopędnie i uspokajająco.

Wspomaga także leczenie niepłodności poprzez regulowanie cyklu miesiączkowego.

Jest pomocna przy leczeniu nadciśnienia i miażdżycy, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Przy niewielkim nadciśnieniu można ją stosować jako samodzielny preparat regulujący ciśnienie krwi.

To działanie jest pomocne również w niwelowaniu kołatania serca występującego u kobiet w okresie menopauzy. Jemioła działa także na układ nerwowy, łagodząc objawy rozdrażnienia i nadpobudliwości. Usprawnia również przemianę materii i pracę trzustki.

Preparaty z jemioły stosuje się w celu:

- leczenia nadciśnienia,
- leczenia i zapobiegania miażdżycy,
- regulowania cyklu miesiączkowego,
- łagodzenia objawów menopauzy,
- przy zaburzeniach rytmu serca.

Surowcem zielarskim jest świeże lub suszone całe ziele jemioły lub jej świeże owoce. Ziele jemioły po ścięciu należy suszyć zawieszona w pęczkach w przewiewnym miejscu. Można więc wykorzystać ją jako świąteczną ozdobę i hołdując zasadzie zero waste wykorzystać następnie zasuszone ziele do przygotowania prozdrowotnych preparatów.

Najlepiej jest bowiem zbierać jemiołę w okresie zimowym, chociaż nie ma przeciwwskazań do pozyskiwania surowca przez cały rok. Wyciągi z ziele jemioły, a także kapsułki z ekstraktem jemioły można również kupić w aptekach lub sklepach zielarskich.

Należy pamiętać, że świeża jemioła nie nadaje się do spożycia, ponieważ jest toksyczna, można więc stosować jedynie napary, maceraty, odvary i ekstrakty z tego ziele lub maść z jego owoców.

Jemioła, tak jak każde zioło, powinna być stosowana ostrożnie i z umiarem.

Wypróbuj ten przepis na wigilijny kompot z suszu

Przygotuj tuż przed Wigilią i pij w czasie świąt. Poprawia trawienie i usuwa wzdęcia

ZDROWIE

Kompot z suszu to tradycyjny napój pity głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Jego przygotowanie jest proste i nie wymaga specjalnych umiejętności.

#Agata Siemiaszko

Kompot z suszu przygotowuje się niezwykle szybko. Ma nie tylko rewelacyjny smak, ale wspomaga trawienie wigilijnych potraw. Można go ugotować z jednodniowym wyprzedzeniem i podgrzać przed podaniem. Do przygotowania 2 litrów pysznego kompotu potrzebne będą następujące składniki:

- 70 g suszonych moreli,
- 70 g wędzonych śliwek,
- 45 g suszonej żurawiny,
- 150 g suszonych jabłek,
- 150 g suszonych gruszek,
- łyżeczka suszonych goździków,
- 1/4 łyżeczki cynamonu w proszku,
- połowa pomarańczy.

- 3,5 l wody.

Wybierając morele staraj się wybierać te ciemne, ponieważ nie zawierają one siarki, jak w przypadku suszonych moreli o pomarańczowej barwie. Jeśli jednak wybierasz te siarkowane, warto przed gotowaniem wyparzyć je chwilę we wrzątku.

PRZYGOTOWANIE

Suszone owoce należy dwukrotnie przepłukać w zimnej wodzie, a następnie wrzucić do garnka.

Całość należy zalać 3,5 l zimnej wody i odstawić na 20 minut, aby owoce trochę zmiękły.

Następnie trzeba dodać łyżeczkę suszonych goździków i wstawić do gotowania.

Kompot należy gotować 30 minut pod przykryciem.

Po tym czasie można dodać cynamon oraz świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i należy gotować jeszcze przez 10 minut.

Wedle upodobań kompot z suszu można posłodzić cukrem lub miodem.



Suszone owoce dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie

Gotowy kompot można odcedzić z owoców, które mogą być słodką przekąską wigilijną.

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie Świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach, kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną.

Tradycyjny kompot z suszu przygotowuje się najczęściej z suszonych jabłek, gruszek, śliwek oraz korzennych przypraw, jednak niektórzy dodają również suszoną żurawinę oraz morele. Jego kaloryczność za-

leży od dodatków, jakie zostaną użyte do przygotowania. Nasz przepis dostarcza 40 kcal na 100 ml kompotu.

Nie bez powodu suszone owoce goszczą na suto zastawionym stole świątecznym. Dzieje się tak, ponieważ są one źródłem cennych składników

odżywczych oraz związków ułatwiających trawienie pokarmów.

Suszone jabłka, to główny składnik wigilijnego kompotu z suszu. Są one bogate w witaminę C, która jako przeciwutleniacz korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia. Suszone jabłka są również znakomitym źródłem błonnika pokarmowego, substancji wspomagającej pracę jelit i zapobiegającej zaparciom.

Suszone lub wędzone śliwki są kolejnym ważnym elementem kompotu, ponieważ dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego i sorbitolu wykazują działanie przeczyszczające, co skutecznie wpływa na trawienie kalorycznych i ciężkostrawnych potraw świątecznych.

Gruszek również nie powinno zabraknąć w tradycyjnym kompiecie z suszu, ponieważ korzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości towarzyszące zatruciom pokarmowym.

REKLAMA

0011449642



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu chwil pełnych spokoju, radości i ciepła rodzinnego – niech każdy dzień mieni się tak pięknie, jak odbicie światełek na Bałtyku.

Niech Nowy Rok przyniesie pomyślność, zdrowie i sukcesy, a także obfitość jak w najlepszych połowach – w pracy, w życiu osobistym i w każdej podjętej inicjatywie.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku

życzą

Prezes oraz Pracownicy
ORGANIZACJI PRODUCENTÓW RYB BAŁTYK Sp. z o.o.



Misja OPR Bałtyk Sp. z o.o.

Organizacja Producentów Ryb Bałtyk Sp. z o.o. powstała w listopadzie 2009 roku i obecnie zrzesza dziesięciu armatorów – właścicieli największych jednostek w porcie Kołobrzeg, połowiających głównie ryby pelagiczne, czyli szprota i śledzia. Obecnie jest jedną z największych grup zajmujących się połowami ryb pelagicznych, której udział we wszystkich połowach tych ryb dokonywanych przez polskie statki rybackie stanowi 20%.

Jednostki należące do członków organizacji zostały przystosowane do połowiania ryb za pomocą nowoczesnych systemów RSW, dzięki którym jakość dostarczanych ryb uległa znacznej poprawie; w skład grupy wchodzi obecnie dziesięć jednostek rybackich powyżej 25 m: DZI-102, KOŁ-5, KOŁ-8, KOŁ-121, KOŁ-123, KOŁ-125, KOŁ-188, ŚWI-7, KOŁ-6, KOŁ-206

Dzięki środkom z Unii Europejskiej organizacja utworzyła Sortownię Ryb Morskich wyposażoną w wyspecjalizowaną sortownicę oraz odpowiedni system ważąco-etykietujący. Działania organizacji polegają na odpowiedniej identyfikowalności poławianych ryb, zapewniając klientowi dostęp do jasnych i obszernych informacji.

Organizacja Producentów
Ryb Bałtyk Sp. z o.o.

ul. Bałtycka 35
78-100 Kołobrzeg

☎ 48 94 719 11 92 ✉ oprbałtyk@op.pl

www.oprbałtyk.com.pl



Śledź i szprot, czyli zdrow jak ryba

Śledzie i szproty są szeroko wykorzystywane w przetwórstwie rybnym.

Są źródłem potasu, kwasów omega-3, pełnowartościowego białka oraz witamin A, D i E.

Ich spożywanie przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu, obniża poziom cholesterolu, podnosi odporność, a także poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci.



Korzyści ze spożywania ryb – szprota i śledzia

- ✓ **Chronią układ krążenia** – kwasy omega-3 obniżają poziom złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi.
- ✓ **Chronią wzrok** – kwasy omega-3 mają zdolności przeciwzapalne.
- ✓ **Zapobiegają demencji i rozwijają mózg** – dieta obfitująca w ryby może chronić nas przed demencją.
- ✓ **Chronią przed alergią** – dzieciom podajemy ryby o niskiej zawartości rtęci w mięsie, najlepiej świeże, gotowane na parze lub pieczone, pozbawione ości.
- ✓ **Chronią przed reumatoidalnym zapaleniem stawów** – jedzenie raz w tygodniu ryb zmniejsza ryzyko rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) o ponad połowę.



www.rybactwo.gov.pl



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



www.mapadotacji.gov.pl

REKLAMA

001144518



GRUPA POLMLEK



ZDROWYCH, POGODNYCH
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ŻYCZĄ ZARZĄD
I PRACOWNICY MLECZARNI GOŚCINO

