

Anna Gołębicka: Bez planu i koordynacji system ochrony zdrowia będzie się dalej rozsypywał **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PP

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne znacznie częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej **str. 10**

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
17.12.2025

Nr 292 (5749)
Nakład: 4.530 egz.

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

SPORT

Wokół Pogoni coraz więcej transferowych plotek. Najważniejszy temat - Kamil Grosicki **str. 16**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Warto wiedzieć, co wolno ochroniarzowi w sklepie, a czego absolutnie nie może zrobić **str. 13**

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją. Będą ze sobą współpracować **str. 7**

ŚLEDZTWO STUDENT MIAŁ SZYKOWAĆ ZAMACH TERRORYSTYCZNY

Jedno słowo za dużo mogło zaniepokoić

Mariusz Parkitny
Szczecin

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Szczecinie zatrzymała w Lublinie studenta podejrzanego o planowanie zamachu terrorystycznego. Przy okazji doszło do zamieszkania, które mogło przestraszyć mieszkańców miasta.

Śledztwo przeciwko Mateuszowi W. prowadzi Zachodniopomorski Wydział Zamiejscowy Departamentu ds. Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Szczecinie.

Do sprawy wkrađło się zamieszanie, które mogło wywołać niepokój wśród mieszkańców. Zwróciliśmy na nie uwagę, gdy postanowiliśmy sprawdzić, dlaczego akurat prokuratura w Szczecinie prowadzi śledztwo w sprawie studenta z Lublina.

Zaczął się od komunikatu Jacka Dobrzyńskiego, rzecznika koordynatora ds. służb specjalnych. We wtorek przed po-

łudniem poinformował na portalu X, że chodziło o „przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, którego podejrzany planował dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych”.

Zdanie o jarmarku świątecznym mogło wywołać przekonanie, że chodzi o trwający jarmark bożonarodzeniowy w którymś z miast Polski. A taki trwa przecież też w Szczecinie! Tymczasem jak ustaliliśmy, nie chodziło o jarmark świąteczny. W telefonie podejrzanego znaleziono notatkę, z której wynika, że mężczyzna rozważał akcję dotyczącą około 20 osób. Zastanawiał się, gdzie mogłoby do takiego ataku dojść. I wśród potencjalnych miejsc pada zdanie „na przykład na jarmarku”. Ani słowa o tym, że to jarmark świąteczny.

- W telefonie podejrzanego nie ma słowa o jarmarku świątecznym, szczególnie takim, które trwają obecnie. Doszło do niepotrzebnego zamieszania. Komunikat rzecznika koordynatora był zbyt daleko idący - mówi w rozmowie

z nami prok. Katarzyna Całów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Według naszych informacji, śledczy mają pretensje do ABW za wpis o jarmarku „świątecznym” Dobrzyńskiego, Jego wersję wczoraj powtarzały inne media. Sytuację próbowała ratować prokuratura, organizując po południu konferencję prasową i prostując słowa koordynatora. Jak ustaliliśmy, to że śledztwo prowadzi prokuratura i ABW w Szczecinie, nie oznacza, że podejrzany planował przestępstwo w naszym mieście. W jego notatkach w ogóle nie pada nazwa jakiegokolwiek miasta, w którym mógł przeprowadzić atak. Co więcej, jego działalność obejmuje okres sprzed kilku miesięcy, gdy o jarmarku świątecznym w ogóle jeszcze nie było mowy. Dlaczego jednak śledztwo prowadzi PK w Szczecinie? Jak ustaliliśmy, został wyznaczony „standardowo” do prowadzenia postępowań w tak poważnych sprawach, bez względu, gdzie planowano przestępstwo.

Czytaj str. 3 i 6

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

18+

Winto!

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● „Rambo – Pierwsza krew” wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność”.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

17 GRUDNIA POLSKA

1939

Powołano Policję Polską Generalnego Gubernatorstwa.

1945

Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniósł stan wojenny wprowadzony 1 września 1939 roku przez prezydenta Ignacego Mościckiego.

1946

Przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Warszawie stanęli byli wysocy urzędnicy niemieccy w okupowanej stolicy: Ludwig Fischer, Ludwig Leist, Josef Meisinger i Max Daume.

1955

Założono Totalizator Sportowy.

1970

Grudzień 1970: doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej na przystanku Szybkiej Kolei Miejskiej Gdynia Stocznia, w wyniku której, według prokuratury, zginęło 10 osób oraz do walk ulicznych w Szczecinie, w wyniku których zginęło 16 osób, a przeszło 100 odniosło obrażenia (tzw. „Czarny Czwartek”).

W Szczecinie około południa ze Stoczni im. Warskiego wyszedł pochód, do którego dołączyli się robotnicy z innych zakładów pracy. Próby zatrzymania manifestacji przez MO na ul. Dubois nie powiodły się i demonstranci ostatecznie dotarli do centrum miasta przed gmach KW PZPR, gdzie szybko zgromadził się ok. 20 tysięczny tłum mieszkańców. Szczecińska siedziba PZPR została zdemolowana i podpalona, rozsierdzony tłum zaatakował również pobliską siedzibę KW MO przy ul. Małopolskiej. Szturm ten został jednak odparty przez oddziały milicji i wojska. Zginęło jedenaście osób. Pod wieczór starcia przeniosły się w rejon ul. Kaszubskiej, gdzie demonstranci zaatakowali areszt śledczy, gmach prokuratury i pobliską jednostkę wojskową.

1981

Stan wojenny: oddziały ZOMO rozbiły manifestacje w Krakowie i Gdańsku, gdzie zginęła jedna osoba, a dwie zostały ranne.

ŚWIAT

1903

Bracia Lumière wynaleźli proces otrzymywania fotografii barwnych na płytach szklanych w postaci diapozytywów (autochrom).

Bez planu i koordynacji system ochrony zdrowia będzie się rozsypywał

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Anną Gołębicą, współzałożycielką Human Answer Institute i ekspertką Centrum im. Adama Smitha

Prognozy Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego dotyczące luki w finansowaniu ochrony zdrowia są alarmujące. W 2040 r. ma to być 171 mld zł, a w 2060 r. już 434 mld zł. Czy te liczby brzmią abstrakcyjnie, czy powinniśmy traktować je jako realne ostrzeżenie?

Ten scenariusz jest możliwy, ale nie jest nieunikniony – zależy to od naszych działań. Prognozy, które zobaczyliśmy, należy traktować jak dzwonek alarmowy, który powinien nas obudzić. Przez lata zwiększaliśmy obciążenia systemu, nie patrząc, czy nas na to stać. To tak, jakbyśmy szli na zakupy z kartą kredytową bez świadomości limitu. Kwota 170 mld zł to mniej więcej tyle, ile jeszcze kilka lat temu wydawaliśmy rocznie na całą ochronę zdrowia. Jeśli przeliczylibyśmy tę potencjalną, przyszłą lukę – to na dziś wyniesie to ok. 380 zł miesięcznie na każdego obywatela, czyli około 93 zł mniej niż aktualnie wynosi średnia wartość składki zdrowotnej płaconej przez 27,14 milionów obywateli w ramach ZUS i KRUS. Mówimy więc o poważnym wyzwaniu finansowym i społecznym, które wymaga systemowej zmiany, a nie działań punktowych.

Padają propozycje podniesienia składki, rezygnacji z części programów czy cięć w benefitach. Brakuje jednak całościowej koncepcji.

I to jest największy problem. Strategia zaczyna się od konkretnie zdefiniowanego celu strategicznego i celów operacyjnych, a my tego celu nie mamy. Mamy natomiast listę narzędzi, które ktoś próbuje wdrażać bez ustalenia, jak to się ma do całości obrazka, po co i w jakiej kolejności. Jeśli w jednym dokumencie pojawia się ograniczenie badań



FOT. ARCHIWUM PP

Anna Gołębicka:
- **Potrzebne są: rzetelna wycena świadczeń, uporządkowanie mapy potrzeb zdrowotnych, odwaga polityczna,**

obrazowych i wizyt u specjalistów, a nie tłumaczy się intencji, to społeczeństwo odbiera to jako próbę odebrania świadczeń. A intencją wcale nie musi być ograniczenie, tylko na przykład uporządkowanie tego, co wykonujemy nadmiarowo i nierówno rozkładamy na potrzebujących. Tylko nikt niczego nie wytłumaczył, więc sprzeciw jest uzasadniony.

Przykład badań obrazowych budzi szczególne emocje.

Nic dziwnego. W powszechnej świadomości badanie obrazowe to synonim dobrego zdiagnozowania. Tymczasem w Polsce mamy ich rekordowe wykonania, które nie służą ani budżetowi, ani zdrowiu pacjentów. W wielu krajach zachodnich badania obrazowe są kolejnym etapem – u nas bardzo często są pierwszym krokiem i to wykonywanym „na wszelki wypadek”. Nie chodzi o to, żeby komuś odbierać potrzebne badania, ale żeby robić je zgodnie ze wskazaniami, a nie dla psychicznego komfortu. Badania obrazowe realizowane w nadmiarze mogą zdrowiu równie dobrze zaszkodzić, bo nie są objętne dla organizmu. Podobnie z wizytami u specjalistów – są sytuacje, w których kontrola co miesiąc, gdy nic się nie dzieje, nie ma uzasadnienia klinicznego, ale system finansowania do tego zachęca.

W systemie rehabilitacji też mamy nadużycia.

Mamy w Polsce „zawodowych rehabilitowanych”, którzy są zapisani z rocznym wyprzedzeniem, przechodzą cykl za cyklem, choć nie mają pilnych wskazań. Tymczasem osoba po wypadku, która powinna dostać rehabilitację natychmiast, często nie ma szans się dostać. System powinien priorytetyzować tych, którzy rzeczywiście mają wskazania pilne, a nie tych, którzy zdążyli ustawić się w kolejce jako pierwsi.

Widać też patologie wynikające z braku kontroli – od nadużyć w amputacjach stopy cukrzycowej po nieuzasadnione ablacje serca w szpitalach powiatowych – o czym mówił niedawno prof. Kuśmierczyk w wywiadzie dla WP.

To niestety prawda. Lekarze sami zwracają na to uwagę. Jeden z nich napisał mi: „Jak rośnie, to trzeba kosić, bo zaraz przyjdą inni”. To zdanie pokazuje mentalność systemu rozliczanego za liczbę procedur, a nie za efekty. Jeśli abلاعja przynosi wysoką marżę, to pojawia się pokusa, by robić ich więcej. A przecież medycyna nie powinna opierać się na zyskach, tylko na realnych wskazaniach. Przykładem pozytywnym jest choćby praca prof. Cezarego Kępi z Narodowego Instytutu Kardiologii, który rozwija tańsze i nieinwazyjne badanie obrazowe w określonych przypadkach zastępujące tradycyjną koronarografię. Skuteczne, bezpiecznie, tańsze – a jednak system nie spieszy się z ich popularyzacją.

Wygląda na to, że system premiuje nie to, co powinien, i nie tam, gdzie powinien.

Mamy do czynienia z niewyobrażalnym chaosem i brakiem organizacji, niczym na obrazach Pietera Bruegela czy Hieronima Boscha: jeden goni prosie, drugi wyskakuje przez okno, dziecko bawi się siekierą, tylko nikt nikogo nie widzi. Fundamentem chaosu jest fatalna wycena świadczeń. Mamy oddziały, które

generują potężne straty, jak pediatria, ginekologia czy część pulmonologii. I mamy takie, które utrzymują cały szpital, bo procedury są sztucznie przeszacowane. To rodzi ogromne nierówności wynagrodzeń lekarzy i zaburza logikę działania placówek. Jeśli finansowanie zachęca do maksymalizacji liczby świadczeń, a nie jakości czy efektu zdrowotnego – trudno oczekiwać stabilności.

Kolejnym problemem jest rozproszenie infrastruktury. Są miejsca, gdzie kilka szpitali robi to samo, choć pacjentów jest za mało.

To duża bolączka, szczególnie w regionach o gęstej sieci małych miejscowości, jak np. na Śląsku. Mamy szpitale, które funkcjonują tylko dlatego, że „zawsze były” albo że lokalny samorząd nie chce się przyznać do konieczności zmiany. Tymczasem część oddziałów ma niemal puste łóżka, ale na przykład związane z nimi normy zatrudnienia pielęgniarek, które liczone są na łóżko, a nie na chorego i generują ogromne koszty. Nie chodzi o likwidację szpitali – to słowo budzi lęk. Chodzi o racjonalną sieć, w której podstawowa opieka i SOR są blisko, ale skomplikowane zabiegi wykonuje się w ośrodkach z dużym doświadczeniem. Pacjent ma być zaopatrzony właściwie, a nie jakkolwiek byle najbliżej domu.

Jak to zrobić, żeby nie spowodować politycznej katastrofy? Każdy rząd boi się ruchów, które mogą wywołać protesty „białych fartuchów”. Są one dla władzy bardziej przerażające niż strajki górników i nauczycieli razem wzięte.

Jesteśmy w punkcie, w którym dalsze odwlekane kosztuje więcej niż odwaga. Nie da się reformować ochrony zdrowia bez rozmowy z jej uczestnikami – lekarzami, pielęgniarkami, pacjentami. Warto rozmawiać o ich lękach i realnych przyczynach, a nie o projektach tworzonych zza biurka. Jeżeli pielęgniarki obawiają się powrotu do czasów,

gdy były najniższe wynagrodzane, trzeba ustalić mechanizmy zabezpieczające. Jeżeli sprawą budzącą kontrowersje są bardzo wysokie wynagrodzenia niektórych lekarzy, trzeba uczciwie wytłumaczyć, że kluczową jest reforma wyceń, a nie dobrze rezonujące w mediach narzucanie „CAP-ów”. Reforma musi być wspólna – inaczej nikt jej nie zaakceptuje.

Pacjenci są dziś najbardziej przestraszeni – słyszą o zamknięciu oddziałów i cięciach NFZ w przyszłorocznych kontraktach szpitali.

A to właśnie przykład działania bez planu. Zamiast strategicznie przenosić część świadczeń do trybu ambulatoryjnego, komunikujemy jedynie „cięcia” i „zawieszenia”. To tworzy białe plamy na mapie dostępności. Potrzebujemy dokładnych danych: gdzie pacjenci przychodzą najczęściej, jakie schorzenia dominują, jaka jest demografia regionu. Dane są rozproszone i nie są odpowiednio wykorzystywane. Podobnie wygląda cyfryzacja – e-recepta była wielkim krokiem, ale od tego czasu stoimy w miejscu. Systemy informatyczne działają wybiórczo, a mogłyby np. pomagać w znalezieniu placówki, sygnalizować niebezpieczne interakcje leków czy duplikację recept.

W takim razie – co dalej?

Musimy odejść od chaotycznych korekt i wrócić do myślenia systemowego. Potrzebne są: rzetelna wycena świadczeń, uporządkowanie mapy potrzeb zdrowotnych, odwaga polityczna, włączenie personelu medycznego i perspektywy pacjenta w proces zmian i wykorzystanie nowoczesnych narzędzi – od koordynacji opieki po monitorowanie parametrów zdrowotnych pacjentów w domu. Bez koordynacji będziemy tkwić w rzeczywistości rodem z obrazów Boscha – każdy biegnie w swoją stronę, nikt nie widzi całości, a pacjent zostaje sam z własnym lękiem.
PAP

nasz REGION

Domniemany zamachowiec zatrzymany w szczególnym trybie, aby ocalić dowody

Dokończenie ze strony 1
Śledztwo

Do zatrzymania studenta doszło w tzw. trybie niecierpiącym zwłoki, czyli jeszcze przed wszczęciem śledztwa.

30 listopada 2025 r. funkcjonariusze ABW w Szczecinie zatrzymali Matusza W. w związku z zachodzącym podejrzeniem, iż przygotowywał on zamach terrorystyczny z użyciem materiałów wybuchowych. Zatrzymanie dokonano w tzw. trybie niecierpiącym zwłoki. To procedura stosowana tylko w przypadku, gdy trzeba natychmiast zabezpieczyć ślady i dowody przestępstwa przed zniszczeniem, jeszcze przed formalnym wszczęciem śledztwa lub dochodzenia. Uprawnia to prokuratora lub policję do przeprowadzenia oględzin, przesłuchań, a nawet przesłuchania osoby w charakterze podejrzanego w celu zabezpieczenia dowodów, przy czym te czynności muszą być dokonane w ciągu 5 dni.

- Przeprowadzono również czynności przesłuchania pomieszczeń na terenie województwa łódzkiego i lubelskiego, w trakcie których zabezpieczono nośniki danych oraz przedmioty związane z religią islamu, mogące stanowić materiał dowodowy - wyjaśnia prok. Katarzyna Calów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Z dotychczasowych ustaleń śledztwa wynika, że zatrzymany gromadził informacje dotyczące sposobów wytwarzania materiałów wybuchowych, które miały posłużyć w planowanym ataku. Ponadto podejmował działania zmierzające do nawiązania kontaktu z organizacją terrorystyczną, w tym uzyskania jej wsparcia w realizacji zamachu.

- Motywem działania podejrzanego było wywołanie poważnego zastraszania wielu osób oraz wspieranie działalności tzw. Państwa Islamskiego. Skuteczna oraz skoordynowana reakcja ABW i prokuratury pozwoliła na udaremnienie realnego zagrożenia na wczesnym etapie przygotowań - dodaje prokurator. Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób.

Działania te obejmowały gromadzenie informacji o materiałach wybuchowych i metodach ich pozyskania lub wytworzenia, nawiązywanie kontaktów w celu zdobycia takich materiałów, poszukiwanie współpracowników oraz dążenie do uzyskania wsparcia dla planowanego ataku.

Mężczyzna trafił do aresztu. Według ABW sprawa jest rozwojowa.

Czytaj więcej str. 6

POLICE

Wpłaty wpłynęły na konta pracowników Grupy Azoty Polyolefins. Środki finansowe za zaległe wynagrodzenia dla pracowników polickich Polimerów zostały przebrane na rachunki osobiste - informuje Grzegorz Kulik, rzecznik prasowy Grupy Azoty. Przypomnijmy, że opóźnienia dotyczyły całej załogi Polimerów Police, czyli 373 pracowników. Powodem opóźnienia jest trudna sytuacja finansowa firmy. **JASZ**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110

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

Prof. Monika Niewiadomska dama Orderu Uśmiechu

Leszek Wójcik
Szczecin

Na Uniwersytecie Szczecińskim odbyła się we wtorek wielka gala nadania Międzynarodowego Orderu uśmiechu prof. US Monice Niewiadomskiej. Wcześniej jednak, tradycyjnie, musiała przejść test: wypić puchar soku z cytryny. Dała radę.

Amerykany mają swoje Oskary, Szwedzi Noble, a Polacy Order Uśmiechu. W tym roku otrzymali je... szczecinianie. W czerwcu order nadano Zygmunutowi Pyszowskiemu, prezesowi Zachodniopomorskiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. We wtorek Monice Niewiadomskiej.

- To dla mnie szczególnie dzień - przyznała przed uroczystością. - Czuję się zaszczyconą tym wyróżnieniem. Tym bardziej, że wnioskuje o niego dzieci z Krajowego Towarzystwa Autyzmu.

Monika Niewiadomska jest wykładowcą na Wydziale Kultury Fizycznej i Sportu Uniwersytetu Szczecińskiego. Poza tym prowadzi zajęcia z logopedii dla dzieci ze spektrum autyzmu.

- Zajęcia te są jednym z elementów terapii - tłumaczy Dama Orderu Uśmiechu. - Szczególnym, bo bierze w nich udział pies, który niesie radość i uśmiech. A kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Monika Niewiadomska z uśmiechem wypija kielich soku z cytryny i udowodniła, że będzie radosną Damą Orderu Uśmiechu

Na uroczystość w auli Wydziału Nauk Społecznych prof. Niewiadomska przysłała z dwoma specjalnie szkolonymi psami, Brendy, owczarkiem szetlandzkim i Dakotą, border collie, które rotacyjnie uczestniczą w zajęciach.

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

Uroczystość nadania Orderu Uśmiechu uświetniły dzieci ze Szkoły Podstawowej 48 im. Kawalerów Uśmiechu - przygotowały część artystyczną. Jeden z uczniów pełnił funkcję herolda. To on rozpoczął część poświęconą nadaniu orderu.

Na jego hasło, Kanclerz Międzynarodowej Kapituły pasował (różą) Monikę Niewiadomską. Potem przypiął jej Order Uśmiechu. Ale to nie wszystko. Mianowanie jest bowiem trójstopniowe.

- Wybrany przez Kapitułę musi jeszcze przejść próbę polegającą na wypiciu soku z cytryny - tłumaczy Kanclerz Kapituły Marek Michałak. - Jeśli ktoś nie wypije lub po wypiciu się nie uśmiechnie, order zostanie mu odebrany.

Monia Niewiadomska przeszła próbę. Po niej Kanclerz odczytał oficjalną formułę. „W imieniu dzieci świata Międzynarodowa Kapituła Orderu Uśmiechu postanowiła nadać Ci to najświeższe z odznaczeń. Pasując Cię na Damę Uśmiechu żądam,

abyś na przekór wichrowi i burzom była zawsze pogodna i radość dzieciom przynosiła”.

- Przyrzekam - zapewniła.

Monika Niewiadomska została 1094 Damą Orderu uśmiechu na świecie. Przed nią otrzymali go m.in. Bartosz Arłukowicz, Magdalena Kochan, Jacek Janiak i Henryk Ząbrodzki.

Order Uśmiechu z wizerunkiem uśmiechniętego słoneczka zaprojektowała prawie 60 lat temu 9-letnia wówczas Ewa Chrobak z Głucholazów. Pomysł nadawania Orderu powstał w Polsce i zawsze w Polsce zbiera się międzynarodowa Kapituła, której językiem urzędowym jest język polski.

©@

Szczecin ma budżet na 2026 r. Prezydent uspokaja w sprawie długów

Mariusz Parkitny
Szczecin

Ponad cztery godziny trwała dyskusja nad projektem przyszłorocznego budżetu Szczecina.

Poparło go 24 radnych Koalicji Obywatelskiej i OK Polska. Przeciwni głosowali radni PiS, którym nie udało się wprowadzić swoich poprawek. M.in. całorocznego biletu komunikacji, hejnału miasta na żywo, czy inwestycji na stadionie Świt Skolwin. Przeszła za to poprawka radnych

KO, dotycząca kilkudziesięciu milionów złotych na inwestycje osiedlowe.

W przyszłym roku wydatki Szczecina mają wynieść ponad 4,8 mld zł, a dochody prawie 4,6 mld zł.

Zadłużenie Szczecina to 2,8 mld zł.

- To dużo, ale prowadzimy politykę finansową i inwestycyjną odpowiedzialnie. Mamy świadomość zagrożeń, takich jak wojna na Ukrainie, kryzys finansów publicznych. Mogą się też zdarzyć sytuacje, których teraz nie jesteśmy w stanie przewi-

zieć. Ale od 2023 r. zadłużenie spadło o 10 procent, przy wzroście dochodów bieżących - mówił prezydent Szczecina, Piotr Krzystek.

Na inwestycje przeznaczono w przyszłym roku 963 mln zł. Zdecydowana większość to zadania już rozpoczęte w tym roku. To m.in. modernizacja ulicy E. Plater i Miedzianej, kontynuacja prac na nitce wyjazdowej Trasy Zamkowej i wyburzenie łącznicy, ostatni etap budowy Trasy Północnej, zakończenie przebudowy ul. Powstańców Wielkopolskich, dróg na Warsze-



FOT. MARIUSZ PARKITNY

W przyszłym roku rusza odwiert próbny przy ul. Dąbskiej, który oceni, czy woda pod ziemią ogrzeje mieszkania

wie, zakończenie budowy Szczecińskiego Domu Sportu przy ulicy Wąskiej oraz kontynuacja rozpoczętej niedawno modernizacji stadionu Aronii Szczecin. W drugiej połowie roku powinna ruszyć praca przy budowie szczecińskiego odcinka obwodnicy Mierzyna. Planowane są też zakupy nowych tramwajów i autobusów.

W programie sesji było też głosowanie nad polityką mieszkaniową Szczecina na lata 2026-2030, w tym kwestie czynszów, sprzedaży i remontów lokali komunalnych.

Odnalazła się płyta ze starego cmentarza żelechowskiego

Marek Jaszczynski
Szczecin

Masywna, XIX-wieczna płyta nagrobna z dawnego cmentarza żelechowskiego trafiła w zupełnie nieoczekiwane miejsce - na poboże ul. Przygodnej.

Rafał Zommer, nauczyciel z Dobrej, spacerując ul. Przygodną na Gumieńcach natrafił na pokazną, bazaltową płytę nagrobną. Jak się okazało, była to płyta Marii Manske z domu Maske (zm. 1897 r.) oraz nauczyciela Emila Manskego (zm. 1917 r.).

Choć daty i miejsca zamieszkania mogły sugerować, na którym cmentarzu spoczęła para, ustalenie pochodzenia płyty okazało się zaskakująco trudne. Rozwiązanie zagadki przyniosła

dopiero Christiane Karweik, która w księdze parafialnej z 1917 r. odnalazła dopisek „A.F.” - Alter Friedhof. Oznacza to, że Emil został pochowany na Starym Cmentarzu Żelechowej przy ul. Ostrowskiej, w dużym grobie rodzinnym. Tam też prawdopodobnie spoczywa Maria.

Zaskakujący zabytek i jeszcze bardziej zaskakująca wędrówka.

- Stary cmentarz żelechowski został zlikwidowany w latach 80., a teren zamieniono w park. Do dziś znane są jedynie dwa zachowane nagrobki. Ten od Marii i Emila, ważący ok. 300 kg, musiał więc zostać przeniesiony - choć w jaki sposób pokonał 12 km aż na Gumieńce, pozostaje tajemnicą - mówi nadkomisarz dr Marek Łuczak, policjant i historyk.



Płytę podniesiono i przewieziono na Cmentarz Centralny

Marek Jaszczynski
Szczecin

W Szczecinie odbyły się Warsztaty Obrony Cywilnej w ramach Security Forum Szczecin, poświęcone zagrożeniom bezpieczeństwa narodowego na Bałtyku.

- Infrastrukturę krytyczną należy postrzegać szeroko - to nie tylko porty, ale również szlaki komunikacyjne, podejścia do portów czy cieśniny. Skuteczna obrona morza nie odbywa się wyłącznie na morzu, równie istotne są działania na lądzie i w powietrzu. Kluczowe pozostaje rozpoznanie przeciwnika, bo tylko wiedza pozwala optymalnie wykorzystać posiadane zdolności i skutecznie eliminować zagrożenia - podkreślił kontradmirał rez. Krzysztof Zdunek z Inspektoratu Marynarki Wojennej.

Zaznaczył, że skuteczna obrona morza nie ogranicza się wyłącznie do działań prowadzonych na akwenach, lecz wymaga ścisłej współpracy elementów lądowego i powietrznego, co ma szczególne znaczenie ze względu na położenie geograficzne Polski. Kluczowym elementem zarówno w czasie pokoju, kryzysu, jak i wojny pozostaje rozpoznanie, czyli wiedza o przeciwniku, umożliwiającą optymalne wykorzystanie posiadanych zdolności.

W jego ocenie istotną jest różnorodność sił i środków, ponie-



W czasie spotkania w Szczecinie odbyły się także warsztaty dotyczące systemów antydronowych dla ochrony infrastruktury krytycznej

waż katalog zagrożeń stale się rozszerza. Marynarka Wojenna musi być przygotowana na odporcie każdego z nich, a zdolność rażenia przeciwnika stanowi podstawę skutecznej obrony. Kontradmirał zwrócił również uwagę na rolę okrętów podwodnych, które dzięki skrytości pełnią funkcję odstraszającą oraz są cennym narzędziem rozpoznania i wsparcia sił nawodnych.

Kolejnym punktem programu było wystąpienie kmr. por. rez. Sebastiana Kalitowskiego, prezesa Maritime Safety & Security i byłego oficera „Formozy”, który omówił aktualną sytuację wywiadowczą na Morzu Bałtyckim.

- Zagrożenia hybrydowe

na morzu to dziś nie teoria, ale realne scenariusze - od skażeń w portach, przez kolizje z tankowcami, po celowe uszkodzenia infrastruktury krytycznej, takiej jak kable czy farmy wiatrowe - mówił Kalitowski. Podkreślił, że dotychczasowe analizy koncentrowały się głównie na zagrożeniach środowiskowych lub inżynierskich, a wciąż zbyt rzadko uwzględnia się działania państwowe o charakterze wrogim.

Ekspert wskazał na potrzebę przewidywania potencjalnych zagrożeń i przygotowywania na nie załóg oraz infrastruktury.

W jego ocenie, współczesne zagrożenia wymagają podejścia systemowego i uwzględnienia nie tylko ataków fizycz-

nych, lecz także działań asymetrycznych i hybrydowych, w tym wykorzystania jednostek cywilnych do zadań o charakterze bojowym.

- Dzisiejsza wojna to wojna umysłów i serc - jeśli chcemy jej przeciwdziałać, musimy zmienić sposób myślenia i przygotowywać się nie na wczoraj, lecz na to, co wydarzy się za pięć lat - podkreślił kmr. por. rez. Kalitowski.

Jego zdaniem istotnym elementem jest także współpraca międzysektorowa, w tym państwowo-prywatna, oraz wykorzystanie technologii, takich jak systemy przeciwdronowe, które mogą chronić strategiczne obiekty przed atakami hybrydowymi.

Nie będzie wycelowanej ręki. Jest nowy projekt rzeźby przy areszcie

Mariusz Parkitny
Szczecin

Wraca sprawa rzeźby przed aresztem śledczym w Szczecinie, która ma upamiętnić ofiary reżimu totalitarnego oraz uczestników walk o wolną i niepodległą Polskę.

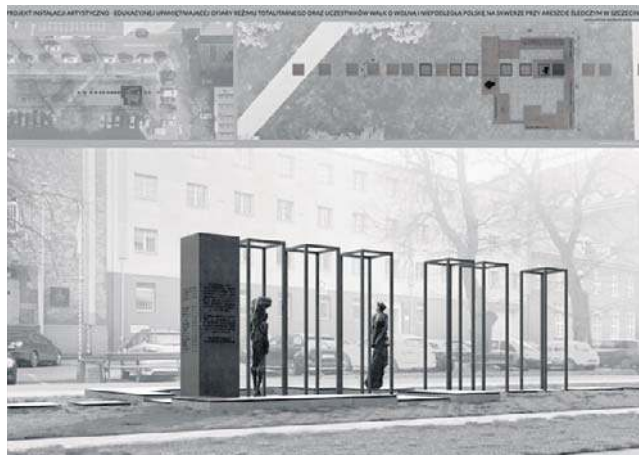
Rok temu sprawa była głośna, gdy zwycięski projekt wzburzył i zaszokował środowiska patriotyczne. O powstaniu instalacji na skwerze przy szczecińskim Areszcie Śledczym zdecydowało 1633 mieszkańców w ramach Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego 2022.

Przedmiotem konkursu było stworzenie projektu instalacji artystyczno-edukacyjnej upamiętniającej ofiary reżimu totalitarnego oraz uczestników walk o wolną i niepodległą Polskę na skwerze przy Areszcie Śledczym w Szczecinie.

Przypomnijmy, że wygrała wtedy koncepcja Ewy Bone z Poznania. Elementem instalacji miały być dłonie związane w kształt wymierzonego w cel pistoletu.

- Zwycięska praca najlepiej spełniła kryteria oceny określone w regulaminie konkursu. Projekt zawiera w symbolicznym przedstawieniu sposób postać ofiary represji - syntetycznie potraktowaną sylwetkę człowieka, po którym pozostał jedynie prześwit - otwór w murze. Z kolei sam mur morze kojarzyć się odbiorcom ze ścianą rozstrzelań w katowniach. Symbolem prześladowcy są natomiast masywne męskie dłonie zespolone w geście strzelania z pistoletu, do stojącej naprzeciwko represjonowanej ofiary reżimu - uzasadniała komisja konkursowa.

Po protestach środowisk patriotycznych, miasto zrezygnowało z tej odważnej koncepcji.



Tak wygląda projekt instalacji autorstwa Jacka Kicińskiego

Znamy już nowy projekt, autorstwa rzeźbiarza Jacka Kicińskiego. Przedstawia żołnierza i więźnia. Ten pierwszy jest jakby w drodze do celi, ten drugi już w niej jest. Pomysł jest ciekawy, choć nie wzbudza takich emocji jak praca Ewy Bone.

Kicińskiego wskazało środowisko patriotyczne w porozumieniu i po konsultacjach z inicjatorami upamiętnienia. Obecnie trwają prace nad realizacją instalacji zgodnie z projektem.

Jak zaznacza Marta Kufel ze szczecińskiego magistratu,

obecnie wykonana została pierwsza część realizacji „Instalacji Artystyczno-Edukacyjnej wraz ze ścieżką edukacyjną upamiętniającą ofiary reżimu totalitarnego oraz uczestników walk o wolną i niepodległą Polskę”, czyli projekt instalacji.

Przewiduje się, że sama rzeźba przedstawiająca żołnierza i cywila powstanie w przyszłym roku, natomiast realizacja pozostałej części instalacji będzie zależna m.in. od przebiegu procedury zamówień publicznych.

- Konkurs, jak i postępowanie o zamówienie publiczne zostały unieważnione. Autorka pierwotnie wybranej zwycięskiej pracy, Pani Ewa Bone, otrzymała wynagrodzenie za wykonaną pracę i przyjęła do wiadomości, że jej projekt nie uzyskał akceptacji środowisk patriotycznych. Artystka została również poinformowana o złożonej przez au-

tora zwycięskiego projektu SBO, przedstawicieli środowisk patriotycznych oraz osób represjonowanych petycji, w której wyrażono sprzeciw wobec zamiaru realizacji projektu w zaproponowanej przez artystkę - i nagrodzonej przez jury konkursowe - formie. W dokumencie podkreślono m.in., że zgodnie z ideą budżetu obywatelskiego, wybrane przez mieszkańców zadanie nie powinno budzić tak dużych kontrowersji, ani tym bardziej kategorii oporu ze strony inicjatorów pomysłu - wyjaśnia Marta Kufel. - Pani Ewa Bone zgodziła się z argumentem, iż instalacja realizowana wbrew oczekiwaniom pomysłodawców budzić może niepotrzebne napięcia. W ten sposób temat dalszych negocjacji w sprawie realizacji wygranej instalacji uznano za zamknięty.

©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0711434824



KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego – poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński.

„Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” – poinformował na X Kierwiński.

Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry.

Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hold dla górników z „Wujka”



Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hold i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) – wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św.

Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc.

Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Mazowiecka Krajowa Administracja Skarbowa rozbiła gang zajmujący się nielegalnym hazardem. Funkcjonariusze zatrzymali 26 osób i zabezpieczyli ponad 150 nielegalnych automatów do gier. Zatrzymani w prokuraturze usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz organizowania poza kasynem gier hazardowych objętych monopolem państwa na niezarejestrowanych automatach.

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecyduje sąd rodzinny.

Nie milną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem – powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

Nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są



W poniedziałek w okolicy Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze znaleziono ciało 11-letniej dziewczynki

znane – zastrzegła rzeczniczka prokuratury.

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek in-

”

Trzeba zadbać, żeby wszyscy płacili uczciwie (składkę zdrowotną), żeby nie było świętych krów.

Maciej Konieczny poseł partii Razem

bić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca – dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciółom oraz całej społeczności szkolnej najszczerze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobraźalnie trudnym czasie.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkania z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się dziś rano znicze.

Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką – powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Jelenia Góra w żałobie

Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że dziecku może zro-

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który pla-

nował dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” – po-informował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji za-

mierzonych działań. Celem przestępstwa było zastraszanie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy.

Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób – poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmacniają zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej na wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić

atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

Oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal,



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wziął udział w szczycie wschodniej flanki UE

Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicușor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, po-

nieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”.

Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapew-

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontroli mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

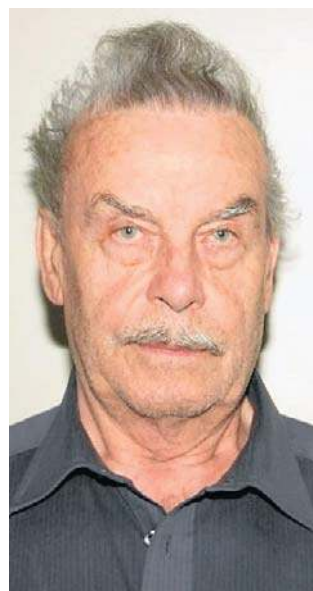
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świętami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „zszokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychia-

trycznego o zaostrożnym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazi-rodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmioro dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

W NUMERZE:**Tak zamroziś pierogi na wigilię**

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łososa.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.



Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności, zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczyli drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławia-

nych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do zatrucia ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

szczególnie widoczne i korzystne w rozwijającym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokosaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc.

dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krwi-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych,

takich jak choroba Alzheimera. Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane) i znacznego zwiększenia się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbryleniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecane w wyborze od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrożonki nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem powstaniem, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je wcześniej np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zle-

pione. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tacach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzić np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać

tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrożonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbyć szypułek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miałśz owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku przeżywało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa

zapotrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Zebrań danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków, jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczały tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukaniem wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić: ● Mleko i fermentowane produkty mleczne ● kremy na bazie śmietany i masła ● majonez i podobne sosy ● awokado ● surowe jajka w skorupkach ● jajka gotowane na twardo ● wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory ● ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron ● galarety ● tłuste ryby oraz nieuprzednio świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienny podczas przejedzenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

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. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejedzenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudności i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzu-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinniśmy na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejedzeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperci bardzo nisko - na zaledwie 23,4 proc. - oceniają szanse Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapełniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty.



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

Początek zmian ma miejsce w naszej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacując ostateczny koszt po-

trawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywny carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich

ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadłospisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rewanż w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządk i wykorzystanie wszystkiego, co zalega w zgro-

madzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie świątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co z zrobić jedzeniem pozostałym z wieczerzy wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tartar, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną, orzechami i imbirem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają,

można ukurczyć trufle. Trzeba je nasączyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wiórkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

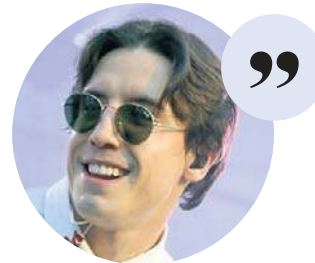
Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy dzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudnostrawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw. By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens”. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

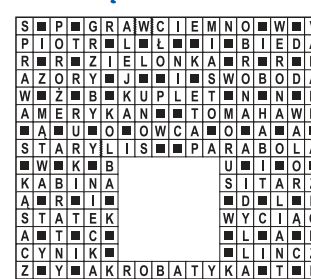
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrzowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazań,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo. Horoskop na dziś na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerść Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia. Ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerść przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna odpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

PRAWA KLIENTÓW WARTO ZNAĆ UPRAWNIENIA PRACOWNIKÓW OCHRONY

Co wolno ochroniarzom, gdy pilnują ludzi i mienia

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Niedawne perypetie posła z Konfederacji, który chciał wyjść ze znanego hipermarketu z artykułami wyposażenia wnętrz, za które nie zapłacił, mogą rodzić pytania o rolę ochroniarzy w sklepach.

Nie zawsze ich widzimy, bo powinni zachowywać się dyskretnie i wnikliwie śledzić, czy takich klientów, jak ów poseł, nie przebywa w sklepie więcej. Nie jest to łatwe zajęcie, bo klienci często o-burzają się na to, że ktoś patrzy im na ręce, gdy robią zakupy.

- Praca ochroniarza w sklepie to nie tylko odpowiedzialność za bezpieczeństwo mienia, ale także ludzi. Pracownik ochrony w sklepie jest odpowiedzialny za monitorowanie i zabezpieczanie obiektu handlowego przed kradzieżami, wandalizmem czy innymi niepożądanymi zdarzeniami. Często musi też reagować na sytuacje konfliktowe, które mogą się pojawić pomiędzy klientami - mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów.



FOT. ARCHIWUM DZ

Ochroniarz może sprawdzać tożsamość osób i kontrolować uprawnienia do przebywania na chronionym terenie, ale nie każdy. Wszystko zależy od uprawnień pracownika ochrony

Obowiązki pracowników ochrony na terenie sklepu

My, klienci, powinniśmy wiedzieć, co wolno ochroniarzowi, a czego absolutnie nie może zrobić. Nie może na przykład traktować każdego kupu-

jącego jak potencjalnego złodzieja.

- Ale gdy sytuacja wymaga natychmiastowej interwencji, ochroniarz ma prawo ująć osobę zakłócającą porządek. Jest też u-poważniony do legitymowania osób w celu po-

twierdzenia ich tożsamości, zwłaszcza gdy istnieje podejrzenie, że mogą one stanowić zagrożenie dla chronionego obiektu. Należy jednak pamiętać, że nie może zrobić tego bez uzasadnionej przyczyny - wyjaśnia Iwona Zapart.

Pracownik ochrony pracujący w sklepie ma określone uprawnienia, które służą zapewnieniu bezpieczeństwa zarówno klientom, jak i pracownikom obiektu handlowego. Jednak te uprawnienia muszą być stosowane zgodnie z prawem i w sposób proporcjonalny do sytuacji. W większości przypadków jego działania ograniczają się do zatrzymania osób podejrzanych o przestępstwo lub wykroczenie i przekazanie ich w ręce policji.

Do zatrzymania osób podejrzanych pracownik ochrony nie może stosować środków przymusu bezpośredniego i siły fizycznej, o ile nie zachodzi uzasadniona konieczność, i o ile nie ma do tego uprawnień w kontekście posiadanej - lub nie - licencji.

Ochroniarz może nas wylegitymować, ale...

Ochroniarz może: obserwować i monitorować teren sklepu; poprosić o okazanie wartości torby, plecaka lub kieszeni; poprosić o wyjaśnienia w przypadku uzasadnionych wątpliwości co do zachowania klienta; zatrzymać osobę, co do której istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia kradzieży lub innej działalności niezgodnej z prawem.

Może również: wezwać policję; dotknąć klienta - ale tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do wykonania jego obowiązków, np. podczas uzasadnionego prawem ujęcia osoby na gorącym uczynku popełnienia przestępstwa lub wykroczenia czy też w bezpośrednim pościgu po tym zdarzeniu. Może wylegitymować, ale nie może zmusić do okazania dokumentu tożsamości.

Uwaga! Jeżeli ochroniarz podejrzewa klienta o coś, a on nie chce współpracować z ochroniarzem, musi się liczyć z tym, że ochroniarz wezwie policję. Przestrzeganie przepisów prawa oraz zasad RODO jest tutaj kluczowe - by chronić prywatność i jednocześnie zapewnić bezpieczeństwo w miejscach publicznych.

Ochroniarz nie może: dokonywać przeszukania osobistej torby; przeglądać zawartości torby, plecaka bez zgody klienta; używać środków przymusu bezpośredniego bez podstawy prawnej; przesłuchiwać klienta.

Które sytuacje oznaczają przekroczenie uprawnień

Warto też wiedzieć, kiedy dochodzi do przekroczenia uprawnień przez ochroniarza w sklepie. Może się to zdarzyć wtedy, gdy np. używa on nieuzasadnionej siły, dokonuje nielegalnego przeszukania, zatrzymuje osobę bezpodstawnie albo werbalnie lub fizycznie upokarza klienta czy pracownika sklepu. Takie zachowanie nie tylko szkodzi wizerunkowi sklepu, ale może także prowadzić do odpowiedzialności prawnej ochroniarza i firmy ochroniarskiej, dla której on pracuje.

Ochroniarz nie ma też prawa przeszukiwać pracownika sklepu bez jego zgody. Takie działanie wymaga wyraźnych podstaw prawnych, a także musi być świadkiem. W przypadku podejrzenia o przestępstwo ze strony pracownika np. hipermarketu, ochroniarz powinien powiadomić kierownictwo sklepu i - gdy jest to konieczne - wezwać policję. ©

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.

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
złęczysz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

PORZĄDKOWE

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

INNE

OPIEKA seniorów, 576-146-448.

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©©

PSG i Flamengo zmierzają się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©©



Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu

zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na nie-miecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zaró-

bił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

CENTRALNE LIGI JUNIORÓW I JUNIOREK PO JESIENI

CLJ U19 chłopców. Arkonia Szczecin po 17 kolejkach ma 17 punktów (4 zwycięstwa, 5 remis i 8 porażek) i zajmuje 12. pozycję. Jest tuż nad strefą spadkową (13-16). Lepszym bilansem bramek wy-

przedza 13. Znicz Pruszków. **CLJ U17 chłopców.** Liderem zimy jest zespół FASE Szczecin - 43 punkty w 17 kolejkach. Pogoń (29) jest 6., a Arkonia (10) - 14. - w strefie spadkowej.

CLJ U15 chłopców. Kolejność naszych drużyn: 1. Pogoń (36 punktów, 14 spotkań), 3. FASE (34), 7. Salos Szczecin (18), 11. Football Arena Szczecin (11). **CLJ U18 dziewcząt.** 5. miej-

sce Pogoń (13 punktów w 9 meczach), 10. (ostatnie) - LFA Szczecin - bez punktów. **CLJ U16 dziewcząt.** Zespół Pogoni jest 6. (12 punktów), a LFA 8. (6) po rundzie jesiennej rywalizacji.

Rozpoczyna się transferowy okres Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Zawodnicy Pogoni Szczecin na urlopach, ale sztab i zarząd klubu pracuje nad transferami. Na razie jest dużo plotek, negocjacji, a na konkrety czekają kibice.

Zimowe okienko transferowe w Polsce rozpocznie się pod koniec stycznia i potrwa do końca lutego. Ten zakres nie ma jednak tak dużego znaczenia dla Pogoni i większości drużyn z PKO Ekstraklasy, które ruszą z zimowymi przygotowaniem do wiosennej części sezonu na początku stycznia. I idealnie byłoby już wtedy mieć skompletowaną kadrę, ale nie ma co oczekiwać, że w szczecińskim klubie to nastąpi.

Od paru dni cisza w klubie. Część kibiców spodziewała się mocnej reakcji po nieudanej części jesiennej, która przejawiała się choćby informacją o tym, z których piłkarzy klub rezygnuje, kogo już nie chce mieć w zespole trener Thomas Thomasberg. Pogoń nie zdecydowała się zaprezentować tzw. listy transferowej, co też mogłoby oczyścić atmosferę w o-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kamil Grosicki rozegrał jesienią 20 spotkań w lidze i PP. Strzelił 7 bramek, przy 4 asystach. Mimo 37 lat jest wiodącym zawodnikiem Pogoni i całej ligi

kół drużyny. Zamiast tego przybywa plotek.

Najważniejsze negocjacje toczą się teraz między kapitanem Kamil Grosickim a klubem. Obecny kontrakt - najwyższy w zespole - obowiązuje do końca czerwca. Grosicki chciałby go przedłużyć o minimum 2 lata.

Ale jest pat - działacze też chcieliby zatrzymać kapitana, ale niekoniecznie obficie go opłacać. Rozmowy trwają, może kibice doczekają się świątecznego prezentu, czyli nowej umowy.

Sprawa Grosickiego jest najważniejsza, bo to lider drużyny na boisku i poza nim. Jego

ewentualne odejście - wiązałoby się z koniecznością mocnego wzmocnienia. Pogoń faktycznie rozgląda się za napastnikiem, ale nikt nie bierze pod uwagę, by Grosicki odszedł.

W poniedziałek pojawiła się informacja, że Pogoń chce zimą ściągnąć Axela Holewińskiego.

Utalentowany bramkarz teraz związany jest z pierwszoligową Polonią Bytom. Gra na tyle dobrze, że jest nominowany do tytułu bramkarza jesieni I ligi. Jeśli Pogoń skróci wypożyczenie - to pewnie pod kątem nowego sezonu, bo można założyć, że wiosną „jedynką” zostanie Valentin Cojocar. Klub nie zaprzeczył, ale i nie potwierdził doniesień związanych z Holewińskim.

Co wiemy na pewno?
- W kwestii transferów robimy swoje. Będą, bo chcemy wzmocnić zespół. Wzmocnimy obronę, pomoc. W styczniu możemy rozpocząć pracę w innym składzie niż zakończymy ten miesiąc. Rynek ma swoje prawa, oczekiwania. I rynek nas zweryfikuje, pokaże, na co będzie nas stać - mówił Thomasberg.

Na razie jedyne wzmocnienie to nowy asystent w sztabie. Pogoń niedawno zatrudniła Patrika Perssona, który ostatnio pracował w sztabie mistrzów Szwecji.

Kolejne transfery ze Skandynawii? - Bardzo dobrze znam duński rynek i będziemy na niego spoglądać - mówi Thomasberg. - Polaków też potrzebujemy, takich, którzy znają rozgrywki. O wielu nazwiskach rozma-

wiamy, obserwujemy sporą grupę, ale muszą być jakościowo i finansowo do naszej dyspozycji.

Szkoleniowiec był pytany, czy na trudną wiosnę nie trzeba poszukać krajowych wzmocnień. - Futbol staje się coraz bardziej uniwersalny, międzynarodowy i da się stworzyć kolektyw z piłkarzy różnych narodowości. Nie widzę w tym przeszkód. Oczywiście, lubię mieć piłkarzy związanych z klubem, wychowanków. Ale kluczem jest, by mieli odpowiednią jakość - odparł.

Wiadomo, że sztab Pogoni mocno chce mieć przynajmniej jednego nowego środkowego obrońcę i nie ma to być wracający po kontuzji Leo Borges. Bardzo możliwe, że z zespołu odejdzie Marian Huja.

Poszukiwany pomocnik to przede wszystkim „szóstka” - defensywny zawodnik z pomysłem do rozegrania piłki. Mor Ndiaye i Jan Biegański nie przekonywali jesienią. Fredrik Ulvestad czy Kacper Smoliński to bardziej „ósemki”. Grupę napastników Pogoni może opuścić Kacper Kostorz, a klub chciałby zatrudnić piłkarza, który byłby solidną alternatywą dla Grosickiego i Rajmunda Molnara. ©

Przemysław Żołnierewicz: Mamy problem z organizacją ataku

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. Nasza gra nie wygląda tak, jak my oczekujemy, tak jak wcześniej wygląda, tak jak chcemy grać - mówi obrońca Kinga Szczecin.

Po dwóch porażkach ligowych z rzędu King musiał się przełamać. Z GTK to się udało, ale wszyscy oczekiwali spokojniejszego przebiegu spotkania.

Przemysław Żołnierewicz: Najważniejsze jest zwycięstwo i te dwa punkty, bo to na koniec sezonu będzie najważniejsze. Natomiast oczywiście ten mecz dał nam kolejny materiał do analizy, bo nasza gra nie wygląda tak, jak my oczekujemy, tak jak wcześniej wygląda, tak jak chcemy grać, więc na pewno duże pole do tego progresu jest.

Dlaczego więc ta gra jest daleka od ideału, mimo tego, że trener Majcherek chwalił Was za pracę na treningach.

Szczerze: nie wiem. Myślę, że na pewno jest dużo do przepracowania. Możemy grać dużo lepiej i mam nadzieję, że te występy będą lepiej wyglądały w najbliższych tygodniach.

Przed wami Arka Gdynia (sobota, 17.30), która przyjedzie jako jeden z liderów. To będzie jedno z hitowych spotkań przed świętami.

Dokładnie. Arka gra naprawdę bardzo dobrze, jest chyba rewalacją tego sezonu. Ma bardzo dobrych zawodników, polskich liderów. No i trzeba podejść do tego przeciwnika z dużym szacunkiem, bo naprawdę grają dobrą koszykówkę i czeka nas nie lada wyzwanie.

Pierwsze co się nasuwa na myśl po meczu z GTK,

a przed meczem z Arką, to konieczność ograniczenia strat, bo te bardzo bolały w spotkaniu z gliwiczanie.

Tak. Nasz atak zdecydowanie nie wygląda najlepiej. Dużo tracimy piłek, mamy problem z organizacją. To jest ten główny punkt, nad którym musimy pracować.

Zbiórki za to dobrze wyglądają. Obrona i trójki też funkcjonowały z GTK.

Jesteśmy taką fizyczną drużyną, mamy mocny, silny, atletyczny obwód, więc z tego korzystamy i myślę, że do końca sezonu tych piłek będziemy sporo zbierać. To ma się przekładać na cały obraz naszej defensywy. To ma być nasze DNA. Powtórzę sobie: przy naszym silnym obwodzie, możemy zdominować przeciwników w obronie i tak też zrobiliśmy. Z całym szacunkiem dla GTK, ale oni grali bardzo indy-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Przemysław Żołnierewicz utrzymuje się w dobrej formie w tym sezonie Orlen Basket Ligi

widualnie. My się musieliśmy skupić na tych indywidualnościach i myślę, że zrobiliśmy pod tym względem dużą robotę. Przy okazji poprawiliśmy się w rzutach za 3. Z tym elementem mieliśmy ostatnio problemy.

GTK to był kolejny zespół, który starał się grać przeciwko Wam obroną strefową. Nie było tej obrony strefowej aż tak dużo, jakieś małe fragmenty, ale oczywiście zawodnicy, trenerzy przeciwników oglądają poprzednie nasze

mecze i jak nie potrafimy zareagować na jakąś obronę, to raczej powtarzają ten pomysł, uczą się. Dlatego - tak jak powiedziałem - nasz atak musimy poprawić, przepracować, nauczyć się funkcjonować w określonych ustawieniach.

Zadowolony jest Pan z bilansu 7:3?

Na pewno bardziej jestem zadowolony z bilansu niż z gry. Nasz bilans jest ok, jest dobry. Oczywiście mógłby być lepszy. Natomiast koniec końców, żeby walczyć o wysokie cele, to gra powinna być dobrze poukładana. Myślę, że ten bilans jest bardzo istotny, natomiast wolałbym, żeby nasza gra się rozwijała i z tygodnia na tydzień robilibyśmy progres, żeby w maju być jak najlepszą wersją siebie. I to też myślę, że jest teraz bardzo istotne, żeby się skupić na tym i robić postępy. ©

głos stargardzki

wydanie bezpłatne | grudzień 2025



OGŁOSZENIE PŁATNE

0011440580



STOMATOLOGIA
CHROBREGO

📍 Stargard

ul. Bolesława Chrobrego 4A/1

☎ 885 914 715 🌐 chrobrego.pl

📱 📷 chrobrego.pl



W naszym gabinecie **oferujemy**

- 🦷 pełen zakres usług z dziedziny stomatologii zachowawczej z endodencją
- 🦷 pakietu zabiegów profilaktycznych
- 🦷 zabiegów estetycznych m.in. licówki, wybielanie zębów
- 🦷 chirurgię stomatologiczną
- 🦷 implantologię
- 🦷 protetykę
- 🦷 periodontologię
- 🦷 ortodencję
- 🦷 stomatologia dziecięca

Posiadamy aparaty RTG.
Wykonujemy także wybrane
zabiegi medycyny estetycznej.

Posiadamy sedacje wziewną
(gaz rozwesalający).

JARMARK BOŻONARODZENIOWY POD SZCZĘŚLIWĄ GWIAZDĄ W STARGARDZIE

opr. Natalia Sobierajska
Stargard

W dniach 13 i 14 grudnia, na Rynku Staromiejskim zawitał Jarmark pod Szczęśliwą Gwiazdą, który zamienił całą przestrzeń w kolorowe i pełne życia miejsce.

Sprzedawcy zaprezentowali bogatą ofertę prezentów świątecznych, poczynając od oryginalnego rękodzieła, przez różnorodne smakołyki, aż po wyjątkowe idee na upominki. Organizatorzy nie zapomnieli o najmłodszych, dla których zostały przygotowane różne atrakcje, w tym karuzela wenecka i szopka ze zwierzętami.

Rynek w Stargardzie wypełnił się brzmieniem muzyki na żywo, tworząc wyjątkową przedświąteczną atmosferę. Dodatkowe emocje zapewniły koncerty, które odbyły się w kolegiacie. W sobotę wystąpił Chór Cantore Vox z miej-



Magiczna atmosfera świątecznego jarmarku na Rynku Staromiejskim

scowej szkoły, Boże Świątełka oraz solistka Julita Kozuszek. Natomiast finał weekendu uświetnił koncert finałowy

warsztatów gospel „Na świąteczną nutę” z udziałem Chóru Cantore Gospel i solistki Anny Marii Mbayo.

Wydarzenie to było niewątpliwie wspaniałą okazją dla wszystkich, by poczuć magię świąt Bożego Narodzenia



Można było spróbować lokalnych smakołyków

oraz odnaleźć świątecznego ducha w sercu Stargardu. Wydarzenie to, organizowane co roku, stało się nieodłączną

częścią kalendarza miejskich atrakcji, przywołując ducha nadchodzącego Bożego Narodzenia.

MAGIA BOŻEGO NARODZENIA W AUTOBUSACH MPK

Grzegorz Świsłak
Stargard

Stargardzianie mają wyjątkową okazję doświadczenia świątecznej atmosfery podczas codziennych podróży komunikacją miejską.

W tegorocznej inicjatywie Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji po raz kolejny na ulice miasta wyjechał autobus, który zwraca uwagę swoją wyjątkową świąteczną szatą. Pojazd o numerze taborowym 850 został ozdobiony barwnymi motywami bożonarodzeniowymi – zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz.

Jest to projekt, który angażuje lokalną społeczność – dekoracje zostały wykonane między innymi przez dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 1 w Stargardzie. Ozdoby są widoczne zarówno na zewnętrznych jak



Świąteczny autobus w Stargardzie

i wewnętrznych elementach pojazdu, tworząc wyjątkowe środowisko dla pasażerów w okresie przedświątecznym.

Autobus, będący ruchomym symbolem świąt Bożego

Narodzenia, kursuje po różnych liniach w całym mieście i będzie dostępny dla mieszkańców aż do 6 stycznia 2026 roku. Zainicjowane przez MPK przedsięwzięcie staje się jed-

nym z elementów budowania lokalnego ducha wspólnoty oraz promuje ideę wspólnego celebrowania tradycji świątecznych.

Pasażerowie mają możli-



Dekoracje przygotowały dzieci z przedszkola nr 1

wość nie tylko komfortowego przemieszczania się między różnymi częściami Stargardu, ale również przeżywania radośnego nastroju, który towarzyszy przygotowaniom do najbar-

dziej magicznego czasu w roku. Inicjatywa ta jest przykładem na to, jak publiczny transport może wносить pozytywną wartość do codziennego życia mieszkańców.

głos stargardzki

ADRES REDAKCJI
70-412 Szczecin
Al. Niepodległości 26/U1
www.gs24.pl
redakcja.gs24@polskapress.pl

REDAKTOR NACZELNY
GŁOSU DZIENNIK POMORZA
Jarosław Jaz
jaroslaw.jaz@polskapress.pl
tel. 697 779 117

SZEF ODDZIAŁU SZCZECIN
Ynona Husaim-Sobecka
tel. 91 48 13 311
ynona.sobecka@polskapress.pl

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY
IDZIENNIKARZ
Natalia Sobierajska
tel. 697 770 230
natalia.sobierajska@polskapress.pl

REKLAMA
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
Szczecin, ul. Nowy Rynek 3, tel. 91 481 33 92

ZAMÓW PRENUMERATĘ
tel. 94 340 1114,
mail: prenumerata.gdp@polskapress.pl
na stronie: prenumerata.gp24.pl

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.,
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax 22 201 44 10

PREZES MAKROREGIONU
Piotr Grabowski

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

DYREKTOR ARTYSTYCZNY
Tomasz Bocheński

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



ul. Niemcewicza 26/610 (VI piętro)

71-520 Szczecin

BIURO: Tel. 535 350 335

E-mail: biuro@empiriumdeweloper.pl

Domy w zabudowie bliźniaczej, Stargard, ul. Na Grobli – 5 min od Starego Miasta

W ofercie sprzedaży znajdują Państwo dwupokojowe 4- i 5-pokojowe lokale mieszkalne o powierzchni 150-154 m kw. w budynkach w zabudowie bliźniaczej.

Atutem jest również obszerny balkon na piętrze i duże przeszklenia okien w całym budynku.

Zaplanowano utworzenie dwóch naziemnych parkingów z prywatnymi miejscami postojowymi.

Każdy z lokali posiada dostęp do ogródka.

Co wyróżnia inwestycję?

- Funkcjonalny rozkład pomieszczeń: duży salon i widny aneks kuchenny
- Powierzchnie lokali mieszkalnych: od 150 do 154 m²
- Do każdego lokalu przynależy ogródek o pow. od 184 m² do 585 m²
- Dwa miejsca postojowe GRATIS
- Idealna lokalizacja: ok. 5 min od Starego Miasta i Trasy S10
- Termin ukończenia inwestycji: 1-kwartał 2026 roku



dukato.szczecin.pl

Kantory DUKATO to sieć nowoczesnych placówek zlokalizowanych na terenie Szczecina i Stargardu. Można nas odwiedzać osobiście od poniedziałku do soboty w każdym z naszych punktów. Niektóre z oddziałów pozostają do Państwa dyspozycji również w niedzielę. Każdy nasz kantor wyróżnia się niezwykłym profesjonalizmem, rzetelnością i poufnością informacji. Z dumą możemy przyznać, że nasze kantory stanowią najlepszą odpowiedź na potrzeby wszystkich, którzy cenią sobie bezpieczeństwo transakcji i wygodę na najwyższym poziomie. Jesteśmy bardzo elastyczni i zawsze dostosowujemy się do potrzeb naszych Klientów. Nie bez powodów w rankingach kantorów zajmujemy zaszczytne, wysokie miejsca.

**W Stargardzie nasza placówka znajduje się
w galerii handlowej „Starówka”
przy ulicy Bolesława Chrobrego 8, tel. 91 836 93 30.**

Serdecznie zapraszamy!

Mikołajki na lodowisku w Stargardzie

opr. Natalia Sobierajska
Stargard

6 grudnia Mikołaj odwiedził stargardzkie lodowisko. Wyjątkowy gość śmigał po lodzie i rozdawał prezenty dużym i małym łyżwiarzom.

Lodowisko Ośrodka Sportu i Rekreacji w Stargardzie przy ul. Sportowej 32 ponownie otworzyło swoje podwoje dla mieszkańców Stargardu pod koniec listopada.

Zadaszony obiekt gwarantuje doskonałe warunki do jazdy na łyżwach przez całą zimę, niezależnie od warunków pogodowych. Ludzie w każdym wieku znajdują coś dla siebie na taflach o powierzchni 1000 m, które czekają na miłośników piruetów i szybkiej jazdy.



Magiczne Mikołajki na lodowisku OSiR w Stargardzie



Dzieci zostały obdarowane słodkimi podarunkami

Dodatkowym udogodnieniem jest punkt gastronomiczny Sama Słodycz, zarządzany przez Rafała i Kasię. Ciepłe gofry, aromatyczna kawa lub czekolada – to wszystko czeka na gości lodowiska.

Bezpieczeństwo na lodzie jest priorytetem – w cenie biletu wstępu zawarte są kaski oraz jeździki dla początkujących. Dodatkowo, na odwiedzających czekają praktyczne szafki depozytowe.

Z myślą o komforcie rodziców i grup zorganizowanych OSiR oddaje do dyspozycji bezpłatny parking. Na miłośników jazdy na łyżwach czekają dogodne warunki do doskonalenia swoich umiejętności oraz miłe spędzanie czasu w gronie bliskich. Zapraszamy na lodowisko przy ul. Sportowej 32 w Stargardzie!

W Stargardzie każdy bezdomny może liczyć na pomoc

Grzegorz Świsak
Stargard

Stargard od wielu lat aktywnie realizuje program wsparcia dla osób bez dachu nad głową.

Istniejący od ponad 12 lat system pomocy jest szeroko rozbudowany i obejmuje całe spektrum działalności mającej na celu nie tylko zapewnienie schronienia, ale również integrację z społeczeństwem.

W ramach systemu wsparcia dla osób zagrożonych utratą mieszkania lub już bezdomnych, dostępne są liczne formy pomocy, takie jak noclegownia, schronisko, ogrzewalnia, łaźnie czy magazyny odzieży. Ponadto funkcjonuje Centrum Integracji Społecznej oraz tzw. mieszkania wspierane i docełowe, które pomagają w stop-



W Stargardzie każda osoba pozbawiona dachu nad głową może dostać skuteczną pomoc

niowym przejściu do samodzielnego życia.

W okresie jesienno-zimowym, kiedy temperatury stają

się szczególnie niskie, uruchamiany jest monitoring, w ramach którego pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Spo-

łecznej, wspólnie ze Strażą Miejską i Policją, odwiedzają znane miejsca pobytu osób bezdomnych oraz sprawdzają nowe,

zgłaszane przez mieszkańców lokalizacje. W trakcie tych wizyt pracownicy socjalni sprawdzają stan opał i źródeł ciepła oraz udzielają informacji o dostępnych formach dalszej pomocy.

Z danych MOPS wynika, że obecnie w Stargardzie przebywa około 175 osób bezdomnych, z czego większość, czyli 110, znajduje schronienie w instytucjach socjalnych. Liczba ta jest jednak podatna na zmiany, dlatego stan bezdomności jest regularnie monitorowany.

System wsparcia w Stargardzie jest wynikiem współpracy wielu organizacji i instytucji, w tym MOPS, Centrum Socjalnego Caritas oraz Stowarzyszenia Ludzi Bezdomnych, które poprzez swoje zaangażowanie i profesjonalizm przyczyniają się do tworzenia warunków umożliwiających wyjście z bezdomności.

Zgłoszenia dotyczące osób bezdomnych przyjmowane są telefonicznie – działa całodobowa infolinia: 800 170 010 z telefonów stacjonarnych lub 696 031 168 z komórkowych. Można również zadzwonić do MOPS (tel. 91 578 45 71 lub 91 578 45 77), Straży Miejskiej (tel. 986 lub 91 577 50 90) na Policję (112), do Centrum Socjalnego „Caritas” (tel. 91 578 08 30) albo do schroniska Stowarzyszenia Ludzi Bezdomnych (tel. 91 576 29 96).

Centrum Socjalne Caritas przy ul. Z. Krasieńskiego 10, tel. 91 578 08 30. Ogrzewalnia - tel. 571 605 194. Noclegownia - tel. 512 780 482. Schronisko dla osób bezdomnych/Gminny Ośrodek Wsparcia - tel. 571 605 194 lub 91 578 08 30. Stowarzyszenie Ludzi Bezdomnych przy ul. L. Okulickiego 3 - tel. 91 576 29 96.

REKLAMA

0011449790



DETAIL SPOT

ul. Stefana Okrzei 6A
794 439 345

ZADBAMY O TWÓJ SAMOCHÓD OD A DO Z!

Szukasz solidnej myjni? Dobrze trafiłeś!

OFERUJEMY PEŁEN ZAKRES USŁUG:

- Mycie zewnętrzne
- Czyszczenie wnętrza
- Pranie tapicerki
- Polerowanie lakieru
- Polerowanie lamp
- Zabezpieczenie lakieru

Profesjonalne podejście, świetne efekty i uczciwe ceny.

Zaufaj specjalistom - Twój samochód będzie wyglądał jak nowy!

Sprawdź więcej informacji oraz zdjęcia realizacji na naszym Facebooku!



Wesołych Świąt

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



CitoOdszkodowania.pl

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

Wigilia bez stresu. Zaoszczędź dużo czasu

Eliza Nowosad
przygotowania do świąt

Święta Bożego Narodzenia to radosny okres, który cieszy zarówno dzieci, jak i dorosłych. Jednak często wiąże się on także z ogromnymi przygotowaniem.

Okres świąteczny często bywa nerwowym. Trzeba zająć się wieloma sprawami, a do tego zgrać się z domownikami czy bliskimi, którzy odwiedzą nas na Boże Narodzenie. Czy jednak przygotować nie można rozłożyć w czasie, tak by święta były spokojniejsze i przyjemniejsze?

Pierwszą rzeczą o której warto pomyśleć zawczasu są oczywiście prezenty. Nie zawsze wiemy co dać danej osobie, więc dobrze jest mieć więcej czasu na wybadanie sytuacji, czy poszukiwania podarunków w sklepach. Dodatkowo przed świętami jest dużo promocji, które zachęcają do kompletowania prezentów. Często są promocje dwa plus dwa lub dorzucane graty.

Druga rzecz to sprzątanie. Wiadomo, że zamykanie czy ścieranie kurzy wykonuje się

na bieżąco, jednak mycie okien, pranie dywanów, czy gruntowne porządki w kuchni i łazience można rozłożyć sobie w czasie, by się nie zmęczyć i nie frustrować. Stwórz listę zadań i podziel je na dni/tygodnie. Zaczniij od rzeczy, które nie brudzą się szybko (np. pranie firanek, trzepanie dywanów).

Świąteczne porządki najlepiej zacząć na 2-3 tygodnie przed Wigilią, czyli na przełomie listopada i grudnia. Pozwala to rozłożyć pracę w czasie, uniknąć stresu i zająć się najpierw mniej używanymi miejscami, a na sam koniec pozostawić codzienne utrzymanie czystości.

Trzecia rzecz to dekorowanie domu. Na początku grudnia możemy nie tylko ozdobić choinkę, ale też przygotować ozdoby na parapet, czy świąteczny stół. Część ozdób przechowywana na strychu czy w piwnicy na pewno będzie wymagała odświeżenia, więc tym lepiej zabrać się za to szybciej.

Świąteczny stół to w wigilię i Boże Narodzenie miejsce, przy którym spędza się sporo czasu. Z pewnością będzie



Te potrawy wigilijne możesz przygotować nawet dziś. Możesz oszczędzić dużo czasu podczas świąt

przykuwał uwagę rodziny i przybyłych gości. Dzięki dekoracjom, potrawy wigilijne także będą się prezentowały wyjątkowo. Od błyszczących akcentów, po naturalne dekoracje i nostalgiczne dodatki - każdy znajdzie coś dla siebie, by stworzyć wyjątkowy klimat przy świątecznym stole. Na świątecznym stole mogą się pojawić złote sztucze, podkładki z juty, szkło o ciekawej fakturze, bieżnik w natural-

nym kolorze, świeczniki i porcelanowa patera. Do dekoracji świątecznego stołu warto wybrać suszone owoce, szyszki, orzechy lub domowe pierniki.

Jedni decydują się na sporą liczbę ozdób, by stół wigilijny prezentował się okazale. Inni stawiają na prostotę, skromność i naturalne dodatki. Jeszcze inni chcą, by ich stół wigilijny był elegancki i stonowany. Co jednak z jedzeniem?

Gotowanie dla dużej ilości

osób bywa stresujące, męczące i pracochłonne. Im więcej osób zjedzie się na święta tym trudniej. Czy jednak wszystko trzeba robić w dzień wigilijny? Okazuje się, że są potrawy i ciasta, które można przyrządzić nawet teraz! Nie tylko się nie zepsują, ale mogą nawet nabrać smaku i aromatu.

Piernik staropolski możesz przygotować dużo wcześniej. Powinien stać przynajmniej kilka tygodni w chłodnym miejscu, a po upieczeniu i przełożeniu masą lub powidłami - jeszcze kilka dni, by zmięknął. Podobnie rzecz ma się z pierniczkami - lepiej jest je przygotować wcześniej i trzymać w zamkniętej puszcze, by były gotowe do zjedzenia na święta.

Wcześniej można również przygotować pierogi. Wystarczy do ciasta nałożyć ulubionego farszu, uformować pierogi i następnie wsadzić do zamrażarki. Najlepiej jest je rozłożyć na talerzu, tak by się nie posklejały i później przełożyć do woreczków lub pojemników. Tak samo możemy zrobić z uszkami do barszczu.

Bigos również jest jednym z tych dań, które dobrze się

mrozi. Śmiało zatem można już dziś przygotować wielki garnek potrawy, podzielić i schować do zamrażalnika na potem. Co więcej, podgrzewany bigos lepiej smakuje.

Krokiety i paszteciki często są dodatkiem do barszczu, ale bywają też przystawką czy przekąską. Większość osób poleca by mrozić je surowe, tak by po smażeniu były chrupiące i złociste, choć oczywiście można je też zamrozić już gotowe tylko do odgrzania.

Nie polecamy robić żurku czy barszczu szybciej niż 2-3 dni przed Bożym Narodzeniem, jednak jak najbardziej możemy zrobić do tych zup podstawę, czyli zakwas. Powinien on stać przynajmniej tydzień, by nadał odpowiedniego smaku potrawie.

Tu sytuacja jest podobna jak przy zupach - samego kompotu nie warto przygotowywać na zapas, jednak sam susz już tak. Wybierzmy wcześniej suszone owoce czy przyprawy, eksperymentujmy i szczególnie zapakujmy do słoika lub puszki by nie straciły aromatu. Potem gotową mieszankę wystarczy zalać gorącą wodą i delektować się jej smakiem.

TRADYCYJNA SZOPKA BOŻONARODZENIOWA W URZĘDZIE MIEJSKIM W STARGARDZIE

Grzegorz Świstak
Stargard

Mieszkańcy Stargardu mają wyjątkową okazję podziwiać kunszt artystyczny podczas świątecznej wizyty w Urzędzie Miejskim przy ulicy S. Czarnieckiego 17.

Jak co roku w holu obok Biura Obsługi Klienta stanęła ręcznie wykonana szopka bożonarodzeniowa, którą stworzyli dzieci z Pracowni Ceramiki i Rzeźby Młodzieżowego

Domu Kultury. Wyjątkowość tegorocznej ekspozycji polega na znanych mieszkańcom motywie - przedstawione zostały wersje świąteczne takich zabytków jak Baszta Tkaczy i Baszta Morze Czerwone oraz kolegiata. Centralne miejsce tradycyjnie zajmuje Brama Młyńska, której towarzyszą anioły stróżów.

Każda z figur, z zakreslonym przez detal, sprawia, że szopka stanowi prawdziwe dzieło sztuki, łączące lokalne dziedzictwo z bożonarodzeniową tradycją.



Zobacz szopkę w urzędzie!



W grudniu warto odwiedzić Urząd Miejski

REKLAMA

0011440571

**W ŚWIĘTA
ŁĄCZYMY FILMOŻERCÓW Z KIBICAMI!**

CANAL+

**SERIALE I FILMY
SUPER SPORT**

-30%

Dotyczy wybranych ofert telewizji satelitarnej i serwisu streamingowego CANAL+. Szczegóły ofert objętych promocją urodzinową obowiązującą w okresie świątecznym oraz najniższe ceny z 30 dni przed obniżką sprawdź na canalplus.pl i w punktach sprzedaży. Stan informacji na dzień 25.11.2025 r.

SALON CANAL +, UL. SKARBOWA 22D, STARGARD, TEL.: 664 515 660

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. Swarżycza 15A/U1, Szczecin
tel. 48 91 484 29 35, kancelaria@adwokat-bd.pl

OPOWIEŚCI O RUDOLFIE

6 GRUDNIA 12:00-17:00

**ŚWIĄTECZNE
SHOW
ŚNIEŻYNKI**

**DOŁĄCZ
DO
ZABAWY.**

S1STARGARD.PL
f S1-STARGARD-LIPNIK
UL. STARGARDZKA 1 A-B

**S1
STARGARD
LIPNIK**

**CZEKAMY
NA CIEBIE!**

Zakupy na święta w końcu nie zrujniają portfela

Agnieszka Domka-Rybka
Świąteczne zakupy

Przeciętny Kowalski planuje wydać na tegoroczne święta 1787 zł, czyli o 13 proc. więcej niż przed rokiem.

Z danych wynika, że po raz pierwszy od kilku lat Boże Narodzenie może okazać się tańsze niż w roku poprzednim.

Szacunkowa wartość świątecznego koszyka dla czteroosobowej rodziny będzie o blisko 150 zł niższa niż w 2024 r. i wyniesie 3 655,30 zł. Przyczynią się do tego m.in. tańsze paliwo i niższe ceny przygotowań do rodzinnych spotkań - wynika z najnowszego raportu Związku Banków Polskich „Świąteczny Portfel Polaków 2025”.

Tegoroczne Święta Bożego Narodzenia zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów. Inflacja jest niższa niż w poprzednich latach, co sprawia, że wzrost cen - choć nadal obecny - jest zdecydowanie mniej dotkliwy. Z danych GUS wynika, że inflacja w październiku wyniosła 2,8 proc. r/r, a zgodnie z szybkim szacunkiem, w listopadzie spadła

do 2,4 proc. W efekcie, mimo że nie wszystkie koszty maleją, łagodniejsza dynamika cen pozwala z większym spokojem planować świąteczne wydatki i przygotowania.

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

Średnia deklarowana kwota na osobę wyniesie 1787 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 przewidują, że na żywność będą nieco wyższe niż przed rokiem.

Ile rodzin chce zmieścić się w przedziale do 500 zł? W ich przypadku: 41 proc. badanych planuje zmieścić się w przedziale do 500 zł, a większość, bo 22 proc., wskazuje, że chce wydać pomiędzy 301 a 500 zł. Jedynie 6 proc. deklaruje wydatki powyżej 1500 zł, a dla 13 proc. respondentów poziom



FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Koniec świątecznej drożyny? Tegoroczne święta zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów

planowanych kosztów zakupów spożywczych wciąż pozostaje niewiadomą, co pokazuje, że wielu Polaków decyzje zakupowe podejmie dopiero bliżej Świąt.

- 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 gospo-

darstw 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. Jedno-

ześnie 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 w banku.

Próbując odpowiedzieć na to pytanie, autorzy raportu przyjrzyli się szacunkowym kosztom dla czteroosobowej rodziny. Pod uwagę wzięto m.in. najpopularniejsze produkty spożywcze, żywe i sztuczne choinki, ozdoby świąteczne, catering, czy wydatki związane z podróżami - zarówno w kraju, jak i zagranicą. I tak, szacunkowo, czteroosobowa rodzina wyda 3 655,30 zł, czyli o prawie 150 zł mniej niż rok temu.

Na ogólny koszt Bożego Narodzenia wpływają przede wszystkim tańsze paliwo oraz niższe ceny części usług i przygotowań.

W tym roku ubrania i usługi fryzjerskie pochłoną średnio

1147 zł - o 148 zł mniej niż w 2024 r. Pełen bak paliwa kosztuje za to około 348 zł, wobec 394 zł w ubiegłym roku.

Korzystne zmiany widać również w wigilijnym menu. Karp, jeden z kluczowych elementów świątecznego menu, kosztuje obecnie 117 zł za 2 kg, czyli o ponad 20 zł mniej niż rok temu.

Stabilne pozostają ceny wielu podstawowych produktów - masła, jaj czy pieczywa - choć w niektórych kategoriach odnotowano wzrosty.

W górę poszły ceny mięsa i wędlin, a także serów i części dekoracji świątecznych. Wyraźnie droższe są również słodycze - cena czekolady mlecznej wzrosła z 5 zł do 7,50 zł za 100 g. Więcej zapłacimy także za choinki. Ceny żywych drzewek - w zależności od rozmiaru i gatunku - wahają się między 75 a 250 zł, natomiast sztucznych od 205 do 608 zł.

Tańsze paliwo sprawia natomiast, że podróże do bliskich będą mniej obciążające finansowo. Benzyna PB 95 kosztuje średnio 5,81 zł/l, a olej napędowy 5,92 zł/l, co oznacza wyraźny spadek w porównaniu z poprzednim rokiem.

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ŚWIĘTOWANY W STARGARDZIE

Grzegorz Świsłak
Stargard

W Stargardzie, jak co roku na początku grudnia, odbyło się spotkanie zorganizowane przez lokalne koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Wydarzenie to było poświęcone Międzynarodowemu Dniu Osób Niepełnosprawnych i zgromadziło członków stowarzyszenia, ich podopiecznych oraz przyjaciół organizacji.

Uroczystość rozpoczęła się od powitania gości i podsumowania działań, które zostały zrealizowane przez PSONI w ciągu ostatniego roku. Przy tej okazji przedstawiono również plany i cele na przyszłość.

Tradycyjnie, podopieczni PSONI przygotowali bogaty program artystyczny, który stał się centralnym punktem wydarzenia. Prezentacje obejmowały występy muzyczne, recytacje oraz pokazy taneczne, świadcząc o dużym zaangażowaniu i pracy wkładanej

w przygotowaniu przez wszystkich uczestników.

Spotkanie to jest również okazją do wzajemnej wymiany doświadczeń i integracji społeczności wspierającej osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Zarówno dla uczestników, jak i organizatorów, jest to wydarzenie pełne ciepła i wzajemnego wsparcia, co stanowi ważny element w promowaniu inkluzji i akceptacji w lokalnej społeczności.

Tegoroczne obchody szczególnie mocno wybrzmiewały hasłami: siła różnorodności,

wsparcie i potrzeby oraz zwykła-niezwykła codzienna sprawczość osób z niepełnosprawnościami. Słowa te nabrały wyjątkowej mocy zwłaszcza podczas spektaklu „Wojna pszena”, przygotowanego przez zespół teatralny PASJA z Warsztatu Terapii Zajęciowej.

Prezentacja, inspirowana wydarzeniami historycznymi, nawiązywała do przyszłorocznego Międzynarodowego Zjazdu Hanny, który odbędzie się w Stargardzie. Spektakl zakończył się owacją na stojąco.



FOT. URZĄD MIEJSKI W STARGARDZIE

Spotkanie było pełne emocji i wzruszeń

REKLAMA

0011449135

W noc wigilijną, w blasku świec melodia kolęd płynie w mrok. Niech Wam przyniesie radości moc i wiele szczęścia w Nowy Rok.

życzą
pracownicy
Przychodni Medycyny Rodzinnej „ZACHÓD”

tel. 91 834 04 57
Zachód A-17, 73-110 Stargard

REKLAMA

0011450049

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku 2026 składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia.

Niech Święta będą spokojnym przystankiem pełnym radości i rodzinnego ciepła, a Nowy Rok 2026 przyniesie pomyślność, satysfakcję i siłę do podejmowania nowych wyzwań.

Życzymy, aby wszystkie życiowe trasy prowadziły Państwa w dobrym kierunku, a każdy dzień był bezpieczną i udaną podróżą.

Rada Nadzorcza i Prezes
Zarządu Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji Sp. z o.o.
w Stargardzie wraz z Pracownikami



Specjaliści od klimatyzacji i wentylacji

- Ponad 11 lat doświadczenia w branży HVAC
- Autoryzowany serwis marek, którym warto zaufać
- Pełne uprawnienia instalatorskie - bezpieczeństwo i zgodność z normami
- Montaż w każdej przestrzeni: bloki, domy, biura, lokale usługowe
- Estetyczny i przemyślany montaż - dbamy o wygląd instalacji w każdym wnętrzu



**Możliwość
zakupu
na RATY**

- wygodnie
i bez obciążenia
budżetu



*Niech Święta
przyniosą ciepło i bliskość,
a Nowy Rok - świeżość, harmonię i komfort
idealnie dopasowany do Państwa potrzeb.*

Zamów bezpłatną wycenę i konsultację techniczną! Zadzwoń już dziś: 604 566 402

Odwiedź nas: **www.awainwest.pl**

ORIENT MASSAGE & SPA

Holistyczne SPA w Stargardzie
Certyfikowane terapeutki z wyspy Bali

ZAREZERWUJ
TERMIN
PRZEZ APLIKACJĘ

ul. Kwiatowa 1, Stargard 511 107 207
orientmassage.stargard@gmail.com
www.orient-spa.pl

KUP VOUCHER
W SALONIE lub
ZAMÓW ONLINE

Tradycje świąteczne na Boże Narodzenie

Magdalena Konczal
Tradycje

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

Dlaczego dzielimy się opłatkiem, po co ubieramy choinkę i z jakiego powodu na wigilijnym stole jest dwanaście potraw? Te zwyczaje bożonarodzeniowe oraz ich symbolikę warto znać.

Ważnym elementem świąt Bożego Narodzenia jest kultywowanie tradycji, takich jak śpiewanie kolęd, obdarowywanie się prezentami czy wypatrywanie pierwszej gwiazdki. Nie wszystkie zwyczaje są polskie, niektóre przywędrowały do nas z innych krajów.

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.

Tradycje świąteczne to nieodłączny aspekt Bożego Narodzenia. Warto jednak poznać ich



Polskie tradycje bożonarodzeniowe to nie tylko opłatek i śpiewanie kolęd

historię i dowiedzieć się, jaka jest symbolika poszczególnych polskich tradycji bożonarodzeniowych. 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 i śpiewanie kolęd.

Nie wszystkie świąteczne zwyczaje przetrwały do naszych czasów. Warto jednak dowiedzieć się, jakie tradycje bo-

żonarodzeniowe praktykowali nasi przodkowie. Dawniej zwyczaj 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 wierzono, 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).

Obecnie drzewko bożonarodzeniowe jest ozdobą domu, warto jednak dowiedzieć się więcej na temat symboliki tego elementu świąt Bożego Narodzenia. Jest ono symbolem życia i płodności. Nie bez przyczyny przystają się drzewo iglaste, które nie traci liści, ma to wymiar nie tylko praktyczny – tak jak drzewo zachowuje igły, tak my powinniśmy zachowywać wiarę.

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. Dlaczego obecnie dzielimy się opłatkiem? To symbol miłości, okazywania sobie szacunku, ale też przebaczenia i zgody.

Na wigilijnym stole stawiamy dwanaście potraw. Zgodnie z tradycją powinny być to posiłki bezmięsne. Obecnie mówi się o tym, że liczba ta symbolizuje dwanaście apostołów, którzy towarzyszyli Jezusowi. Jednak zwyczaj ten sięga czasów pogańskich, kiedy to obchodzono Szczodry Wieczer, a na stole stawiano właśnie dwanaście potraw, które

miały symbolizować liczbę miesięcy w roku.

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 (zgodnie z wierzeniami pogańskimi) w taki sposób gospodarze zapewniają sobie dostatek na cały rok.

Kolejnym zwyczajem bożonarodzeniowym jest wypatrywanie pierwszej gwiazdki na niebie. Dopiero gdy się ona pojawi, można usiąść do wigilijnej wieczerzy. Tradycja ta nawiązuje do Gwiazdy Betlejemskiej, którą Trzej Królowie zobaczyli w momencie narodzin Jezusa. Najbardziej lubiana przez dzieci tradycja bożonarodzeniowa to obdarowywanie się prezentami. Nawiązuje ona do postaci św. Mikołaja – biskupa Miry, który pomagał najbardziej potrzebującym, dając im drobne upominki.

STARGARD NA PODIUM W RANKINGU GMIN WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Grzegorz Świątek
Stargard

Stargard zajął drugie miejsce w prestiżowym Rankingu Gmin Województwa Zachodniopomorskiego.

Ranking, opracowany corocznie przez regionalny Ośrodek Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego oraz Urząd Statystyczny w Szczecinie, jest uznawany za wiarygodne źródło oceny poziomu rozwoju społeczno-

gospodarczego gmin w regionie.

Prezydent Stargardu, Rafał Zając, przyjął wyróżnienie z rąk organizatorów, potwierdzając tym samym dynamiczny rozwój i zaangażowanie samorządu w poprawę jakości życia mieszkańców.

- Pracujemy nie dla nagród, a dla utrzymania dynamicznego rozwoju miasta. Drugie miejsce w takim rankingu cieszy, bo jest on oparty o bezdyskusyjne dane statystyczne. Na pewno jednak nie odpuszcimy, będziemy działać dalej

i podnosić jakość życia stargardzian – mówi prezydent.

Ranking przygotowywany jest na podstawie rzetelnych analiz i wskaźników ekonomicznych. Do kluczowych kryteriów oceny należą dochody i wydatki gmin, współpraca z organizacjami pozarządowymi, poziom inwestycji w edukację, kulturę oraz sport, a także wyniki egzaminu ósmoklasisty. Wyróżnienie w rankingu jest świadectwem efektywnej polityki oraz potwierdzeniem skuteczności działań podejmowanych.



Stargard potwierdza swoją silną pozycję w regionie

REKLAMA

0011441716



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia

Zarząd, Rada Nadzorcza
oraz Pracownicy Wód Miejskich Stargard Sp. z o.o.
składają najserdeczniejsze życzenia

spokojnych, radosnych i pełnych rodzinnego ciepła Świąt.

Niech ten wyjątkowy czas przyniesie wytchnienie, nadzieję i życzliwość, a Nowy 2026 Rok obdarzy zdrowiem, pomyślnością oraz satysfakcją z podejmowanych działań.

Życzymy, aby nadchodzący rok był czasem harmonii, dobrych decyzji i realizacji planów – tak w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku!

REKLAMA

0011450362

WOZ

www.woz.pl

Szanowni Państwo!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia:
niech ten wyjątkowy czas upłynie w spokoju, radości i wśród najbliższych,
a nadchodzący 2026 Rok przyniesie wiele sukcesów, zdrowia i satysfakcji
w życiu osobistym oraz zawodowym.

Niech Nowy Rok płynie spokojnie i obficie, tak jak czysta woda,
praca przynosi lukrowane sukcesy, a codzienność wypełniają chwile radości.

Z wyrazami szacunku,
Prezes Zarządu, Rada Nadzorcza wraz z Pracownikami
Wodociągów Zachodniopomorskich



Wodociągi Zachodniopomorskie Spółka z o.o. w Goleniowie
ul. I Brygady Legionów 8-10, 72-100 Goleniów



+48 91 418 44 31 wew. 24

REKLAMA

0011450035

Drodzy Stargardzianie,

Z okazji świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku 2026
życzymy Wam, aby radość codziennie
pukała do Waszych drzwi.

Świat Drzwi

profesjonalne doradztwo, montaż i serwis

Stargard, ul. Różana 2a

Tel. 606 819 565

Piękny stół na święta - kolorowy i naturalny

Karolina Rokitnicka
świąteczny stół

Stół na Boże Narodzenie powinien mieć odświeżony wygląd, by w pełni cieszyć się ze wspólnych posiłków z bliskimi.

Najbardziej elegancka i stylowa jest zastawa porcelanowa. Mamy też spory wybór talerzy ceramicznych czy szklanych. Niezwykle uniwersalna jest biel. Możemy ją „ożywić” dodając dodatkowe elementy w innych kolorach, np. zielone półmiski czy czerwoną paterę na ciasta. Na Boże Narodzenie wskazany jest blask złota i srebra. W trendach jest także zastawa w odcieniach m.in. grafitu, zieleni, beżu, szarości.

Zimne napoje i wodę najlepiej serwować w szkle. Ele-

gancka jest zastawa jednolita. Trendy może być także łączenie kolorów, przy zachowaniu tego samego stylu/rodzaju naczyń. Jest również spory wybór typowo bożonarodzeniowych naczyń.

Klasycznie na świąteczny stół kładziemy biały obrus. Jednak w ostatnim czasie na popularności zyskują obrusy kolorowe. Szczególnie często wybierane są obrusy beżowe, czerwone, granatowe oraz zielone. W nowoczesnych wnętrzach sprawdzają się też czarne obrusy. Mamy w ofercie zarówno obrusy gładkie, jak i wzorzyste, m.in. w paski, kwiaty czy z motywami bożonarodzeniowymi. Popularne są obrusy naturalne z lnu lub bawełny.

Na święta często stosuje się nieco więcej tekstyliów. Stąd popularność kładzenia na ob-



Złoto zastosuj w małych detalach, takich jak świeczniki, ozdoby czy eleganckie obrączki na serwetki

rusie: bieżników, podkładek, podtalerzy czy serwet. Bieżnik możemy stosować gotowy lub zrobić go z materiałów (np. organzy, tiulu, szyfonu czy juty), które kupujemy na metry. Świece to element, który

wprowadza świąteczną atmosferę do naszych domów. Wysokie świeczniki drewniane, metalowe, porcelanowe lub szklane doskonale prezentują się z wysokimi smukłymi lub walcowatymi świeczkami.

Na świątecznym stole możemy też mieć dodatkowe światło dzięki lampkom choinkowym czy kulom ledowym. Eksperci od stylizacji zaznaczają, że warto zachowywać jedną gamę barw. Kolor kwiatów można dobrać do świątecznych ozdób, np. dekoracji choinkowych, obrusu czy zastawy.

Mamy duży wybór roślin, idealnych do świątecznych dekoracji. Najbardziej trwałe są te w doniczkach. „Królową świąt” jest gwiazda betlejemka, która może być wybarwiona m.in. na czerwono, białą, kremowo, różowo. Kwitnące rośliny potrafią zrobić efekt wow. Na święta zwykle kupujemy: grudnika i ciemiernika (zimną jednak lepiej mu w ogrodzie pod śniegiem niż przy kominku, ale na kilka dni może stać się rośliną pokojową),

a także fiołki, cyklameny czy azalie. Boże Narodzenie nierozdzielnie kojarzy się z czerwonymi malutkimi owocami ostrokrzewu. Podobne ma kilka roślin doniczkowych, np. golteria i ardisja.

Wśród roślin doniczkowych przed Bożym Narodzeniem popularne są te, które mogą posłużyć do udekorowania i stać się choinką. Mamy tu szeroki wybór: cyprysów, tui (żywnotników), świerków i jodeł. Od kilku lat w Polsce jest dostępna także niezwykle wdzięczna roślina wieczniezielona - araukaria, która jest łatwa do uprawy i spokojnie powinna przetrwać do kolejnych świąt.

Na świątecznym stole dobrze prezentują się kwiaty cięte. Możemy umieścić je m.in.: w wazonie, stroiku, na tacy czy w wianku.

Gwiazda betlejemka żółknie i gubi liście? Tego nie rób!

Katarzyna Laszczak
kwiaty na święta

Poinsecja, znana także jako gwiazda betlejemka, potrafi być wymagająca. Aby długo cieszyła intensywną barwą liści, potrzebuje właściwego podlewania.

Poinsecja, czyli gwiazda betlejemka, pochodzi z tropikalnych miejsc o stabilnym klimacie. W mieszkaniach zimą panują jednak skrajne warunki - ogrzewanie, suche powietrze i zmiany temperatury. To sprawia, że roślina łatwo reaguje na błędy pielęgnacyjne. Pamiętaj, żeby nie narażać jej na zimno (np. w czasie transportu), a w domu nie stawiać przy pracującym grzejniku!

Jednak to nieodpowiednie podlewanie jest najczęstszą

przyczyną problemów, w tym żółknięcia i gubienia liści. Przelanie prowadzi do gnicia korzeni, a przesuszenie do wędnięcia i opadania. Dlatego najlepsza zasada to podlewanie „na wycucie” - gdy roślina faktycznie tego potrzebuje, a nie według ustalonego grafiku. Ekspert Stars for Europe podpowiadają, jak podlewać gwiazdę betlejemską.

Częstotliwość podlewania zależy od wielu czynników: wielkości doniczki, podłoża, temperatury pomieszczenia, nasłonecznienia i ogólnej wilgotności powietrza.

Oto sprawdzone wskazówki. Sprawdzaj wilgotność ziemi - podlewaj, gdy wierzchnia warstwa przeschnie na około 2 cm.

Najczęściej wystarcza podlewanie co kilka dni; przy mocno pracujących kaloryfe-



Ten błąd przy podlewaniu robi prawie każdy

rach, roślina potrzebuje wody częściej.

Podłoże w małych doniczkach wysycha szybciej, dlatego miniaturowe poinsecje trzeba podlewać nieco częściej. Używaj wody odstanej, o tempera-

turze pokojowej - zimna może spowodować szok dla korzeni.

Nie zostawiaj wody w podstawce - po 10-15 minutach zawsze ją wylej.

Metody podlewania poinsecji:

- podlewanie od góry - to najprostsza metoda. Wlewaj wodę powoli, aby miała czas wsiąknąć. Zwracaj uwagę, by nie przelać rośliny - ziemia nie może być cały czas mokra,
- podlewanie od dołu - polega na nalaniu wody do podstawki i pozostawieniu doniczki na kilka minut, by nabrała tyle, ile potrzebuje. To bardzo bezpieczna metoda, zwłaszcza jeśli obawiasz się przelania,
- namaczanie bryły korzeniowej - stosuje się je awaryjnie, gdy ziemia jest zupełnie sucha, a roślina wędnie. Doniczkę zanurza się na chwilę

w pojemniku z wodą, potem pozwała jej ocieknąć. Nie jest to sposób do regularnej pielęgnacji, lecz do ratunkowych działań.

Dlaczego liście poinsecji żółkną? Żółknięcie liści to sygnał, że roślina ma problem - i najczęściej wynika on z niewłaściwego podlewania.

Najczęstsze przyczyny żółknięcia gwiazdy betlejmskiej:

- przelanie - korzenie zaczynają gnić, co powoduje żółknięcie, brązowienie i opadanie liści. W takiej sytuacji należy ograniczyć podlewanie, usunąć wodę z podstawki, a jeśli korzenie są mocno uszkodzone - przesadzić roślinę do świeżego, lekkiego podłoża. W praktyce to najczęstsza przyczyna żółknięcia liści. Często sami potęgujemy problem, bo widząc żółknące liście, karmimy je z brakiem wody

i nawadniamy roślinę. To najgorszy błąd,

- przesuszenie - liście wędną, zwisają, a potem żółkną. Roślinę trzeba wtedy dokładnie podlać, najlepiej metodą od dołu lub przez krótkie namoczenie.

Żółknięcie może być też wynikiem: stresu po zakupie, przeciągów, zbyt wysokiej temperatury czy zbyt intensywnego słońca. Dlatego oprócz podlewania warto dbać o stabilne warunki, unikać stawiania poinsecji blisko kaloryfera i chronić ją przed zimnym powietrzem. Po sezonie zimowym poinsecja przechodzi w stan spoczynku. Wtedy jej zapotrzebowanie na wodę spada. Podlewać rzadziej, tylko gdy ziemia wyraźnie przeschnie. Utrzymuj niższą temperaturę i unikaj przelania, roślina jest wtedy wrażliwa.

OGŁOSZENIE PŁATNE

0011450288

Prywatny Gabinet Stomatologiczny

➤ CHIRURGIA

- leczenie urazów jamy ustnej i twarzy
- implantologia, implanty
- operacyjne usuwanie zębów
- diagnostyka zmian nowotworowych
- ropne schorzenia jamy ustnej i twarzoczaszki
- rekonstrukcja ubytków kostnych
- sedacja wziewna podtlenkiem azotu

➤ PROTETYKA

- korony i mosty porcelanowe (cyrkon i metal)
- korony i mosty kompozytowe
- wkłady koronowo-korzeniowe proste i złożone
- protezy
- implantoprotetyka

lek. Wojciech Rawicki
specj. chirurg stomatolog

- Leczenie próchnicy zębów
- Rekonstrukcja mocno zniszczonych zębów
- Wybielanie zębów żywych i martwych



ul. Dworcowa 9, tel. 601 554 441, NFZ - tel. 91 578 55 27

Godziny otwarcia: pn.: 18.00-20.00, wt.: 14.00-16.00,
śr.: 18.00-20.00 czw.: 14.00-20.00, pt.: 18.00-20.00

REKLAMA



OPTYK
PRACOWNIA OPTYCZNA
M.D. Piszewscy

ŚWIĄTECZNA
PROMOCJA

**BON RABATOWY
O WARTOŚCI 15%**

NA WSZYSTKIE SOCZEWKI
PROGRESYWNE FIRMY HOYA

STARGARD, KONOPNICKIEJ 31A TEL. 91 578 5939
LOBEZ, NIEPODLEGŁOŚCI 18 TEL. 91 397 4376

BON WAŻNY DO 31.01.2026



PRACOWNIA OPTYCZNA
M.D. Piszewscy

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU W KAŻDY WTOREK

*OFERTA SKIEROWANA DO OSÓB DOROSŁYCH



FACEBOOK

Pracownia Optyczna
M.D. Piszewscy
Stargard, Konopnickiej 31a

Rejestracja
oraz więcej informacji
91 578 59 39

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

REKLAMA

0011450421




Wesołych Świąt

Niech nadchodzący rok przyniesie Państwu
pomyślność, komfort i wiele powodów do uśmiechu.

Modehpolmo

CH Zodiak II piętro tel. 533 560 568 www.modehpolmo.pl

Tak najlepiej zadbasz o choinkę. Domowe triki

M. Czuba-Skarzyńska
Choinka

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

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 najmilszych momentów w czasie przedświątecznych przygotowań. Ta niezwykła tradycja jest kultywowana prawie w każdym domu. Elegancko wystrojone choinko-

wymi ozdobami i kolorowymi światełkami drzewko to najważniejszy element świątecznej dekoracji domu.

Większość z nas wybiera na Boże Narodzenie żywą choinkę, którą tworzy we wnętrzu wyjątkową atmosferę. Najczęściej kupujemy drzewko ścięte, które ustawiamy w domu na specjalnym stojaku. Niestety choinka pozbawiona korzeni, często szybko gubi igły i traci swoje walory wizualne. Najlepiej kupić choinkę ciętą kilka dni przed Bożym Narodzeniem, żeby mieć pewność, że podczas świąt będzie się nienagannie prezentowała. Świeże drzewko poznamy po tym, że ma elastyczne, gęste i giętne oraz intensywnie zielone gałązki, warto więc zwrócić na to uwagę podczas zakupu.



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

Najlepiej aż do Wigilii przechowywać ścięte drzewko w pozbawionym światła

i chłodnym miejscu (np. na tarasie, w garażu czy piwnicy). Pamiętajmy, żeby tuż po zaku-

pie zdjęć z iglaka siatkę, żeby poszczególne gałęzie się nie zdeformowały. Koniecznie zadbalmy 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 spe-

cialnym stojaku, do którego regularnie będziemy dolewać wodę. Zadbalmy 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 zadbalmy 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.

PIĘKNE STROIKI ŚWIĄTECZNE Z ORZECHÓW WŁOSKICH. MODNE DEKORACJE NA BOŻE NARODZENIE ZA GROSZE

M. Czuba-Skarzyńska
Ozdoby świąteczne

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

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 spektakularny 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 dłoń 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 pięknie 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 patkę 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 różnią się też między sobą kolorystyką. Najłatwiej dostępne są szyszki so-



Pomysłowa dekoracja do domu i ogrodu

snowe, 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.

Wystarczy puścić wodze fantazji, żeby wykreować niezwykle świąteczne ozdoby DIY z szyszek m.in. zawieszki na choinkę w tradycyjnej formie lub bardziej wyszukanej, bożonarodzeniowe wieńce z samych szyszek lub jako dekoracyjny element wianka czy choinki z szyszek.

REKLAMA

0011450317





Bank Spółdzielczy Ziemi Szczecińskiej
z siedzibą w Pyrzycach

75 LAT
1950-2025

dobrze dbać o siebie
nawzajem

Święta Bożego Narodzenia niech przyniosą Państwu spokój, radość i rodzinne ciepło, a także chwilę wytchnienia wśród codziennych obowiązków. W nadchodzącym Nowym Roku 2025 życzymy pomyślności, zdrowia i wielu inspirujących wyzwań, które przyniosą satysfakcję i rozwój.

Jednocześnie z dumą świętujemy 75 lat tradycji i lokalnego zaufania, dziękując Państwu za współtworzenie historii Banku Spółdzielczego Ziemi Szczecińskiej.

Niech kolejne lata będą pełne stabilności, wzajemnej współpracy i dobrych decyzji, które prowadzą do wspólnego sukcesu.

Zarząd i Pracownicy Banku Spółdzielczego Ziemi Szczecińskiej

REKLAMA

0011451855

Let's Party
Tu zaczyna się impreza!!!

- balony • napełnianie balonów helem
- dekoracje imprezowe
- poczta balonowa • usługi dekoratorskie
- ścianki balonowe • prezenty i upominki
- pakowanie prezentów

Let's party

Stargard Czarnieckiego 9/9
tel. 662 066 287



REKLAMA

0011450092

ŚCIGACZ SERWIS

- ➔ **Szybka i tania naprawa Twojego samochodu**
- ➔ **Kompleksowa obsługa mechaniczna i elektromechaniczna**
- ➔ **Krótkie terminy napraw**

🕒 **pon.-pt. 9-17** 📍 **Stargard, ul. Brzozowa 11A** ☎️ **506 181 226**



Nieznane polskie ryby na święta

A. Wodzień-Nowak
ryby na święta

Święta tuż tuż, a tradycyjny karp ma coraz silniejszą konkurencję. Na szczęście, nie musisz sięgać po pewniaki jak miruna. Podpowiadamy, jak zastąpić karpia.

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez twórców aplikacji Too Good to Go, w czasie świąt i zaraz po nich wyrzucany tonny jedzenia. Najbardziej niechlubny dzień przypada 24 grudnia, w Wigilię. Tego dnia marnujemy rekordowe 9,2 tys. ton żywności, głównie to ryby.

Aż 83% Polaków wyrzuca jedzenie świąteczne między 23 a 30 grudnia. To przekłada się na 61,7 tys. ton, czyli aż 1,6 kg na osobę. Preferencje Polaków dotyczące ryb zmieniają się

bardzo dynamicznie. Poza tym konsumenci oczekują zagwarantowania najwyższej jakości. Badania przeprowadzone w 2025 r. pokazały, że dla większości polskich konsumentów jakość ryb i produktów z ryb jest znacznie ważniejsza niż niska cena - mówi Dawid Tarasiewicz, prezes Organizacji Producentów Polski Karp. Nieco mniej istotny jest smak 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 ma białe, delikatne, chude mięso. Łatwy do oprawienia i lubiany przez większość. Najczęściej pieczony (np.



Jaką rybą zastąpić karpia? Możesz wybrać morską lub słodkowodną

w warzywach) lub smażony (filet). Doskonały do zrobienia pasty lub tataru.

Sandacz uznawany jest za jedną z najszlachetniejszych ryb słodkowodnych. Ma białe,

chude, zwarte mięso i niewiele ości. Doskonały do pieczenia w całości lub jako elegancki, smażony filet.

Lin ma mięso tłuste, delikatne, o specyficznym, 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, do-

brym wyborem będą filety z ryb morskich:

- Łosoś: Choć jest tłustszy, jest niezwykle popularny. Możesz go podać wędzonego, pieczonego z ziołami lub jako element sałatki,

- Mintaj/Morszczuk: Chude ryby morskie. Dostępne w formie mrożonych filetów, idealne do klasycznego smażenia na patelni,

- Halibut: Posiada delikatne, białe, soczyste mięso. Idealny do pieczenia.

Jeśli karp w galarecie jest dla Ciebie obowiązkowy, ale chcesz go zastąpić, użyj takiej ryby, jak pstrąg, który ma delikatne różowe lub białe mięso. Wygląda bardzo elegancko i ma subtelniejszy smak niż karp. Innym rozwiązaniem może być okoń. Ma delikatne mięso, które dobrze trzyma kształt w galarecie.

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

Karolina Rokitnicka
dekoracje zewnętrzne

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

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.

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 „świąteczka”. Wybór jest tu ogromny. Ich wadą jest fakt, że widać je tylko po zmroku.

Ekspert nie ma 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 dmu-

chane, z tworzywa sztucznego czy stelażowe. Imponująco prezentują się też girlandy na balustradach lub ozdobione okna i drzwi.

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

Często efekt wow wcale nie jest związany z wielkością nakładów finansowych na dekorację. Liczy się przede wszystkim pomysł. W wersji ekonomicznej warto posilkować się dostępnymi materiałami.

Świetnie sprawdzają się gałązki, pnie, stare sprzęty sportów 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 światełka o ciepłej barwie, które subtelnie podkreślą świąteczny nastrój i sprawią, że wejście do domu stanie się bardziej przytulne.



Takie dekoracje zwracają uwagę i zachwycają

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 subtelnymi lampkami i pojedynczymi ozdobami.

REKLAMA

0011450785



Family Center
Ceglana 4

502 138 900



AIKIDO STARGARD

Nowy nabór

CZWARTEK
dzieci początkujące - 18.15
dzieci średniozaawansowane - 19.00
młodzież, dorośli - 19.45





GUTOWSKI

Medical Center

Szanowni Państwo,

*Z okazji świąt Bożego Narodzenia oraz
nadchodzącego Nowego Roku
składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
spokoju i rodzinnego ciepła.*

*Niech ten wyjątkowy czas przyniesie radość,
wzajemną życzliwość oraz chwile wytchnienia od
codziennego pośpiechu.*

*Dziękujemy naszym Pacjentom za zaufanie,
obecność i możliwość towarzyszenia Państwu
w trosce o zdrowie.*

*Wyrazy wdzięczności kierujemy również do naszych
Partnerów Biznesowych za owocną współpracę
i wsparcie.*

Zespół Gutowski Medical Center

Księcia Barnima I 3B/U1

73-110 Stargard

48 505 776 767 | 48 505 787 877

kontakt@gutowskimedical.pl



Najdziwniejsze tradycje świąteczne w Europie

Patrycja Seklecka
tradycje w Europie

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

Czy twoje dziecko chciałoby spotkać demona o wątpliwej urodzie, zamiast uśmiechniętego brodacza? Cóż, dzieci w Niemczech, Austrii, Słowenii a nawet na północy Włoch, muszą stawić temu czoła. Krampus to postać wywodząca się z alpejskiego folkloru – według legendy nosi odrażającą maskę z drewna, a sam jest mieszańką demona i kozy (niektórym kojarzy się nawet z diabłem). W każdym razie – nie jest zbyt przyjemny, a na dodatek w dzień swojego „święta”, czyli 5 grudnia, wymierza kary wszystkim niegrzecznym dzieciom. Jest zupełnym przeciwieństwem św. Mikołaja, który nagradza maluchy za dobre zachowanie.

Jeszcze bardziej wystraszone są zapewne dzieci we Francji – tam, według wierzeń, ma czyhać na nie Le Père Fouettard, czyli... „Ojciec Biczownik”. Przeróżająca postać ma towarzyszyć św. Mikołajowi 6 grudnia, karząc łobuzów klapsami i wręczając im bryły węgla. Tradycja „Ojca Biczownika” pochodzi najprawdopodobniej z 1252 roku, kiedy kraj obiegła opowieść o bezlitosnym Père Fouettard – rzeźniku (lub karczmarzu, w zależności od wersji), który zamordował kilkoro dzieci w niezwykle brutalny sposób. Na szczęście, historia zakończyła się szczęśliwie – św. Mikołajowi udało się go wskrzesić, a Ojciec Biczownik 6 grudnia za karę musi towarzyszyć ulubieńcowi wszystkich dzieci.

Nie planujesz wręczyć nikomu nowych ubrań w prezencie świątecznym? Masz szczęście, że nie mieszkasz na Islandii!



Poznaj najdziwniejsze świąteczne zwyczaje w Europie i dowiedz się, które polskie tradycje za granicą uważa się za nietypowe.

Każdy mieszkaniec tej malowniczej wyspy wie, że do wigilijnej kolacji musi zasiąść w nowej garderobie – inaczej dopadnie go Jó-lakötturinn. „Świąteczny kot” jest wielki jak dom, a jego czarne futro połyskuje złowieszczą. W Wigilię odwiedza wiejskie domy i pożera dzieci, które nie mają nowych ubrań. W nieco przyjemniejszej wersji po prostu zjada im całe jedzenie – tak czy inaczej, lepiej się mu nie narażać.

Nie wszystkie europejskie tradycje są aż tak szokujące. Czy oznacza to jednak, że pozostałe zwyczaje Polakom będą wydawać się „zupełnie normalne”? Oczywiście, że nie. Jeśli ciekawicie, jak przedstawiciele innych narodowości świętują Boże Narodzenie, koniecznie zapoznaj się z poniższą listą. Zebrałam w niej najbardziej nietypowe zwyczaje, które przypływałyby Polaków o zawrót głowy.

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

Norwegia – w Wigilię w norweskim domu nie zobaczysz żadnej miotły. Właśnie w taki sposób mieszkańcy tego kraju chronią się przed złymi duchami.

Walia – w niektórych miejscowościach na terenie Walii wciąż organizowane są procesje, podczas których prezentuje się Mari Lwyd, czyli ozdobioną czaszkę konia osadzoną na kij. Wierzy się, że mieszkańcy, którzy wpuszczą Mari Lwyd do swojego domu, będą mieć szczęście w kolejnym roku.

Dania – Duńczycy podczas Wigilii ustawiają świąteczne drzewko pośrodku pokoju, a następnie tańczą wokół niego w rytym kołęd.

Szwecja – w Polsce nie wyobrażamy sobie Bożego Narodzenia bez „Kevina...”, natomiast Szwedzi nie potrafią wtedy żyć bez „Kaczora Donalda”.

Katalonia – w domach 8 grudnia ustawia się drewniany pień, który aż do Wigilii jest „dokarmiany” smakołykami. Tradycja głosi, że 24 lub 25 grudnia, „szczęśliwy i dokarmiony” pień „wypróżnia się” prezentami.

Niektóre polskie tradycje także bardzo dziwią mieszkańców innych państw. My nie dostrzegamy w nich niczego nietypowego. Wśród tych, które innym wydają się najbardziej osobliwe, wymieniamy np.: wkładanie rybich łusek do portfela, wkładanie siana pod obrus oraz dodatkowa zastawa dla gościa.

Święta poza domem. Gdzie warto spędzić wigilię?

Emil Hoff
wigilijny wyjazd

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

Czeka nas w tym roku rekordowo długa przerwa świąteczno-noworoczna. 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 zaplanowaniem ciekawego świątecznego wyjazdu.

Sami zobaczcie: 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 weekend, albo nawet sześciodniowy, jeśli weźmiemy też wolne na poniedziałek 5 stycznia, tuż przed Trzech Króli. Przerwę świąteczną da się połączyć z noworoczną, biorąc jeszcze trzy dni urlopu na 29-31 grudnia.

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

Coraz chętniej decydujemy się spędzić Święta nawet nie w Polsce, tylko za granicą, w jed-



Nadmorskie kurorty wyglądają zimą zupełnie inaczej niż latem, i oferują całkiem inne atrakcje i rozrywki

nym z ciepłych i egzotycznych krajów. Obecnie wielkim zainteresowaniem cieszą się kierunki takie jak Malta, Egipt, Dominikana, Cypr, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Tajlandia, czy Wyspy Kanaryjskie. Ceny tygodniowego pobytu w formacie all inclusive, z pełnym wyżywieniem i wszystkimi wygodami, zaczynają się od 2000 zł. By zarezerwować taki pobyt, skorzystaj z internetowych agregatorów ofert, takich jak Wakacje.pl czy Travelplanet.pl.

Oczywiście nie każdemu odpowiada Wigilia pod palmami nad ciepłym morzem. Dla wielu z nas Boże Narodzenie po prostu musi mieć tę niezwykłą atmosferę, której ważną częścią jest zima, a także polska tradycja.

Zima to świetna pora na wypoczynek nad Bałtykiem. Plażować może się nie da (choć odważni mogą uprawiać morsowanie!), za to w powietrzu jest mnóstwo jodu, a na piasku zalega bursztyn, zwłaszcza po sztormach. Spacerować po 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, po-

winien zaplanować pobyt w Gdańsku z jarmarkiem bożonarodzeniowym docenianym nawet za granicą. Nieco spokojniej jest z kolei w mniejszych kurortach, jak Kołobrzeg, Władysławowo, Łeba, Ustka, czy Międzyzdroje.

Także Warmia i Mazury nadają się świetnie do spędzenia Świąt poza domem. Zimowa atmosfera w tamtejszych lasach i nad jeziorami sprzyja wyciszeniu i relaksacji, ale kto chce, może sobie zorganizować Wigilię, jakiej długo nie zapomni – w krzyżackim zamku! Zamek w Rynie oferuje gościom pakiety świąteczne ze śniadaniami, obiadowymi i wieczornymi wigilijnymi, ogniskiem i zabawami dla dzieci.

Nikogo nie trzeba przekonywać, że magiczna atmosfera panuje zimą w górach i właśnie górskie miejscowości cieszą się największym zainteresowaniem.

W górach można bawić się na kuligach, spędzić świąteczną noc w nastrojowym schronisku na szlaku, wziąć udział w pięknej pasterce. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają stoki narciarskie, a po wysiłku można się zrelaksować w jednym z licznych na południu Polski źródeł termalnych. W Tatrach sprawdzonymi miejscami są np. Zakopane i Białka Tatrzańska.

REKLAMA

0011451019

PROFESJONALNE WYKONANIE ELEWACJI:

- ocieplenia styropianem
- tynki cienkowarstwowe
- malowanie i odświeżanie fasad
- naprawy i renowacje elewacji
- montaż parapetów, podbitki, detali wykończeniowych

Kontakt:
48 534 191 263
48 783 740 135
termocraft.kontakt@gmail.com

TERMOCRAFT
Twój Ciepły Dom

DARMOWA WYCENA I DORADZTWO

DIAGNOZA STÓP

**INDYWIDUALNE WYKONANIE
WKŁADEK ORTOPEDYCZNYCH**

sięgnij  [®]
PO POMOC

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

✉ ortofach@ortofach.pl

☎ **91 823 95 11**

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

☎ **91 485 64 99**

☎ **91 423 82 00**



www.ortofach.pl

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

UBEZPIECZENIA

Latoszek Agata

Unilink
LIDER UBEZPIECZEŃ



**OFERUJEMY
UBEZPIECZENIA**

- ▶ komunikacyjne (OC, AC, NNW, ASS, PAKIETY)
- ▶ majątkowe
- ▶ rolne
- ▶ indywidualne
- ▶ firmowe

SPRAWDŹ ILE MOŻESZ ZAOSZCZĘDZIĆ

Agencja Ubezpieczeniowa
ul. Czeska 13c, Stargard
(vis-a-vis „Biedronka”)

tel. 502 857 611

Pracujemy zawsze, kiedy Ty masz dla nas czas, Zadzwoń!



**PODŁĄCZENIE
KUCHENEK
GAZOWYCH**

- gwarancja szczelności
 - serwis
 - uprawnienia
- tel. 502 857 611**



Wieńce i wianki świąteczne na stół i drzwi

Karolina Rokitnicka
wieńce

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

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

Z czego jest wykonany wieniec na Boże Narodzenie? Zwykle 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 lub styropianowa.



FOT. PEXELS

Pomysły na piękne i magiczne bożonarodzeniowe wianki. Eleganckie wianki pasują do nowoczesnych wnętrz

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

szttywno 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, sre-

bra, czerni, burgundu czy butelkowej zieleni.

Można postawić na porcelanę, metal czy szkło. Świetnie wyglądają nowoczesne wianki wyłącznie z bombek w różnych rozmiarach w jednej tonacji kolorystycznej oraz wianki z piórek.

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

Jako dodatek często stosuje się bombki czy koraliki oraz gotowe figurki. Popularne są m.in. sanki, renifery, narty, rękawiczki, zimowe skarpetki, łyżwy, narty, domki, choinki, św. Mikołaj czy Dziadek do Orzechów. Dopełnieniem są wstążki czy oświetlenie na baterie. W wieńcach stojących dodatkowo często stosuje się świece. Można zdecydować się na masywne walce lub cienkie wysokie świeczki. Najbezpieczniejsze są świece elektryczne LED.

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

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

Wieniec adwentowy był pomysłem nauczyciela ewangelickiego i pastora ks. Johanna Hinricha Wichema, który prowadził w Hamburgu szkołę-przytułek dla sierot. Chciał stworzyć rodzinną atmosferę w świetlicy i nastrój do modlitwy. Na drewnianym kole o średnicy 2 m umieścił 24 świece. Pierwszą zapalił w pierwszą niedzielę adwentu. Następne jego podopieczni zapalali każdego dnia do Wigilii, czemu towarzyszył wieczorny śpiew i modlitwa. Drewniane koło z czasem przystrojono gałęziami jodły. W 1860 roku Wichem został przeniesiony do Berlina. Przed zmianą miejsca pracy, zmniejszył liczbę świec do czterech.

REKLAMA

0011451705

SACRUM
DOM POGRZEBOWY

OFERUJEMY SZEROKI WYBÓR

- URN
- TRUMIEN
- KRZYŻY
- TABLICZEK POGRZEBOWYCH
- WIEŃCÓW

**PROFESJONALNA
OPRAWA MUZYCZNA
oraz
WINDA AMERYKAŃSKA
GRATIS!**

POGRZEB OD 2000 zł

ul. Wieniawskiego 6, 73-110 Stargard
telefony – czynne całą dobę
884 224 562 lub 662 072 249

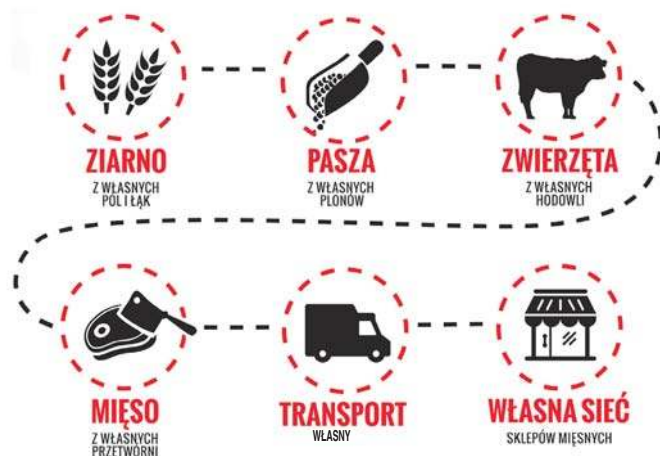
Biuro czynne pon.-pt. 8-15, sob. 8-13
e-mail: sacrum.dompogrzebowy@vp.pl
www.sacrum.stargard.pl



75 LAT TRADYCJI, JAKOŚCI I ZAUFANIA OD POLA DO STOŁU

POLSKI PRODUCENT MIĘSA, WĘDLIN, DROBIU I JAJ

Spółdzielcza Agrofirma Witkowo, to ponad 75 lat doświadczenia i rozwoju firmy. To polska firma z tradycjami, której początki sięgają 1950 roku. Przez te wszystkie lata dołożyliśmy wszelkich starań, aby produkcję rolniczą zamienić w produkt finalny, który spełni oczekiwania najbardziej wymagających konsumentów.



Konsekwentnie realizujemy strategię zawartą w hasle „Od pola do stołu” - to hasło, które dosłownie odzwierciedla nasz kierunek działania. Odpowiadamy za cały złożony proces produkcji. Uprawiamy, hodujemy, przetwarzamy i dostarczamy. Naszym atutem jest nadzór nad każdym etapem produkcji. Dzięki temu możemy zagwarantować najwyższą jakość oferowanych produktów spożywczych i powiedzieć, że **WIEMY CO JEMY**.



**Zapraszamy
do naszych sklepów firmowych!**

Odwiedzając nas, masz pewność, że sięgasz po mięso i wędliny z własnej hodowli oraz produkcji – zawsze świeże, zawsze pewnego pochodzenia.

SZCZEGÓLNIE POLECAMY WYROBY Z GRUPY TRADYCJA! Wytwarzane bez barwników i zbędnych konserwantów – tylko z soli peklowej i naturalnych przypraw. Mięso z własnego chowu, ręczna produkcja i naturalne wędzenie dymem z drzew liściastych. W ofercie: Szynka Tradycja, Schab Tradycja, Boczek Tradycja, Kabanos Tradycja.

Jako hodowcy oferujemy wołowinę kulinarną najwyższej jakości – idealną na steki, pieczenie i aromatyczne buliony. Nasza wołowina jest krucha, delikatna i soczysta, co ma decydujący wpływ na walory smakowe i kulinarne. Nasze mięso pochodzi wyłącznie z najlepszych ras mięsnych: RED ANGUS, HEREFORD, SALERS, LIMOUSINE, SIMENTALER, CHAROLAISE.

Producent wołowiny kulinarnej z ras:

**RED ANGUS, SALERS, LIMOUSINE,
HEREFORD, SIMENTALER I CHAROLAISE.**



WWW.AGROFIRMAWITKOWO.PL

f / AGROFIRMAWITKOWO

W TYGODNIU LICZNE PROMOCJE:

- W każdy **PONIEDZIAŁEK** -20% na wybraną wędlinę
- W każdą **ŚRODĘ** „TNIEMY CENY” na wybrany element mięsa
- W każdy **PIĄTEK I SOBOTĘ** „TANIE WEEKENDOWANIE” na wybraną wędlinę

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia

życzymy Państwu ciepła, radości i spokoju w gronie najbliższych.

Niech nadchodzący 2026 Rok obfituje w zdrowie, szczęście oraz sukcesy osobiste i zawodowe.

Jako firma z ponad 75-letnią tradycją, konsekwentnie dążymy do tego, by każdy produkt, który trafia na Państwa stół, był najwyższej jakości – od pola, przez hodowlę, przetwórstwo, aż po finalny wyrób.

Dziękujemy za zaufanie i zapraszamy do odkrywania smaków naszych wędlin i mięs z grupy TRADYCJA, wytwarzanych naturalnie i z paszą.

Prezes, Rada Nadzorcza oraz Pracownicy
Spółdzielczej Agrofirmy Witkowo



Przygotuj tuż przed Wigilią i pij w czasie świąt

Agata Siemiaszko
zdrowie

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

Kompot z suszu przygotowuje się niezwykle szybko. Ma nie tylko rewelacyjny smak, ale wspomaga trawienie wigilijnych potraw.

Można go ugotować z jednolitym 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



Wypróbuj ten przepis na wigilijny kompot z suszu. Poprawia trawienie i usuwa wzdęcia

o pomarańczowej barwie. Jeśli jednak wybierasz te siarkowane, warto przed gotowaniem wyparzyć je chwile we wrzątku.

Suszone owoce należy dwukrotnie przepłukać w zimnej wodzie, a następnie wrzucić do garnka. Całość należy zalać 3,5 l zimnej wody i odstawić na 20 minut, aby owoce trochę zmiękły.

Następnie trzeba dodać łyżeczkę suszonych goździków i wstawić do gotowania. Kompot należy gotować 30 minut pod przykryciem. Po tym czasie można dodać cynamon oraz świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i należy gotować jeszcze przez 10 minut. Wedle upodobań kompot z suszu można posłodzić cukrem lub miodem. Gotowy kompot można odce-

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

Nie bez powodu suszone owoce goszczą na suto zastawionym stole świątecznym. Dzieje się tak, ponieważ są one źródłem cennych składników odżywczych oraz związków ułatwiających trawienie pokarmów. Suszone jabłka, to główny składnik wigilijnego kompotu z suszu. Są one bogate w witaminę C, która jako przeciwutleniacz korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia. Suszone jabłka są również znakomitym źródłem błonnika pokarmowego, substancji wspomagającej pracę jelit i zapobiegającej zaparciom.

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

i ciężkostrawnych potraw świątecznych. Gruszek również nie powinno zabraknąć w tradycyjnym kompiecie z suszu, ponieważ korzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości podczas zatrucia.

Jak prawidłowo suszyć owoce? Z jabłek usuwa się gniazda nasienne i kroi na plasterki. Ze śliwek ręcznie usuwa się pestki, a od gruszek odcina nożykiem ogonki, wycina gniazdo kwiatowe i kroi na plasterki. Jabłka suszone są dwuetapowo. Pierwszy etap to podsuszenie produktu w temperaturze około 60 - 70 stopni C przez 1 - 1,5 godziny. Po wstępnym podsuszeniu następuje właściwe, które trwa przez około 3 - 4 godzin w temperaturze 70 - 95 stopni C. Odpowiednio wysuszone jabłka powinny uzyskać barwę delikatnie żółtą. Gruszki suszy się podobnie jak jabłka, ale końcowe suszenie odbywać się powinno w wyższej temperaturze około 95 - 110 stopni C. Natomiast śliwki suszy się w temperaturze między 40 - 60 stopni C przez około 5 - 7 godzin. Po wstępnym podsuszeniu temperatura podnoszona jest do 90 - 110 stopni C na 2 - 3 godziny.

Świąteczny śledź pod lupą! Czy jest zdrowy?

Agata Siemiaszko
śledź

Śledzie są szczególnie popularne w czasie ostatek i w okresie Wielkiego Postu. Te tłuste ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia!

Są bogate w kwasy omega-3 i omega-6, które wspierają serce, mózg, odporność i kondycję skóry. Dostarczają też witaminy D, niezbędnej dla mocnych kości. Sprawdź, jakie korzyści daje jedzenie śledzia.

Śledź oceaniczny (Clupea harengus), inaczej nazywany atlantyckim lub pospolitym jest rybą morską, powszechnie występującą w Oceanie Atlantycznym oraz Arktycznym. W Morzu Bałtyckim natomiast żyje podgatunek śledzia atlantyckiego - śledź bałtycki, zwany często sałaką.

Śledzie żyją w ławicach i odżywiają się planktonem, czyli drobnymi skorupiakami i larwami ryb, unoszącymi się w toni wodnej. W poszukiwaniu pokarmu potrafią pokonywać bardzo duże odległości. Rocznie z Morza Bałtyckiego wyławia się ok. 213 tys. ton śledzia bałtyckiego.



Bardzo lubianą formą podawania tej ryby są rolmopsy lub koreczki z dodatkiem świeżych warzyw

Śledzie stały się popularne jeszcze w czasach średniowiecza. Konserwowane w soli zachowywały swoją świeżość i smak przez wiele tygodni. Z czasem śledzie stały się najchętniej kupowaną rybą w naszym kraju. Statystyczny Polak zjada rocznie ok. 2,7 kg śledzi pod różną postacią.

Śledzie to bardzo popularne ryby w Polsce, szczególnie w okresie Wielkiego Postu. Naj-

częściej goszczą na stołach solone z dodatkiem cebuli i oleju, jednak można spotkać także wędzone, marynowane oraz konserwowane.

Mięso śledzia stosunkowo niskiej kaloryczności, ponieważ stugramowa porcja jest źródłem ok. 160 kcal. Energetyczność zależna jest przede wszystkim od użytych dodatków. Solony śledź w 100 g zawiera ok. 200 kcal, natomiast

w takiej samej porcji, z dodatkiem oleju - ok. 300 kcal.

Śledź należy do tłustych ryb, ponieważ w 100 g zawartych jest ok. 9 g tłuszczu. Mimo dużej ilości tego składnika nie powinno się rezygnować ze spożywania śledzi, ponieważ znaczną większość stanowią zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Kwasy omega-3 wykazują korzystne działanie na orga-

nizm, ponieważ mają właściwości przeciwzakrzepowe oraz wzmacniające odporność. Spożywanie ich z dietą zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów.

Szczególnie kwas EPA, dzięki wspomaganemu produkcji związków rozluźniających mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wzmacnia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Warto również wspomnieć, że spożywanie tego kwasu pomaga redukować wysokie stężenie cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi.

Śledź jest również dobrym źródłem białka, ponieważ w 100 g zawiera go ok. 18 g. Spożywanie tej ryby dostarczy organizmowi również niezbędnych składników mineralnych: witaminy D - 480 jednostek międzynarodowych, witaminy B3 - 3,2 mg, witaminy B6 - 0,3 mg, witaminy B12 - 13,7 mcg, potasu - 327 mg, fosforu - 236 mg, selenu - 36,5 mcg, sodu - 90 mg.

Zawartość sodu będzie zależna od ilości soli dodanej do marynowania.

Śledzie nie pochłaniają zbyt dużych ilości metali ciężkich, mogą więc być spożywane przez kobiety ciężarne oraz karmiące. Należy jednak zwracać szczególną uwagę na sposób przygotowania, najlepiej wybierać świeżą rybę i upiec ją w piekarniku.

Wybierając śledzia, warto zwrócić szczególną uwagę na to, aby był z certyfikowanego rybactwa. Niestety przy masowych połowach łapanie są również zagrożone gatunki ssaków morskich, żółwi oraz ptaków.

Jeszcze do niedawna zasoby śledzia w wodach Bałtyku były ogromne, jednak wzrost zainteresowania i konsumpcji spowodował przełowienie, czyli niebezpieczną granicę wyginiecia gatunku. Z tego powodu zaczęto wprowadzać zasady zrównoważonych połowów tak, aby powoli odnowić populację śledzi.

Śledź w kuchni gości pod wieloma postaciami. Szczególnie popularny jest marynowany z dodatkiem oleju i pokrojonej cebuli. Jednak jego zastosowanie jest znacznie szersze. Śledzia można wędzić oraz dodawać do różnego rodzaju sałatek.

PRUSZYŃSKI NOWICKI



- Blachy na budynki inwentarskie z powłoką FARM35
- Płyty warstwowe z pianką PIR
- Blachy trapezowe z włókniną antyskropleniową
- Blachy dachowe na rąbek
- Blachodachówki i wiele innych

Zadzwoń do nas:

91 561 04 25

lub napisz ✉

szczecin@pruszynski.com.pl



Pruszyński-Nowicki sp. z o.o.

Motaniec 2k, 73-108 Kobylanka

 / BlachyPruszynskiSzczecin/

www.pruszynski-nowicki.pl

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu spokoju, ciepła i bezpieczeństwa
— tak pewnego i trwałego, jak solidny dach nad głową.*

*Niech ten wyjątkowy czas będzie chwilą wytchnienia,
a Nowy Rok przyniesie stabilność,
dobrobyt oraz mnóstwo inspiracji do realizacji
kolejnych planów i projektów.*

*Życzymy, aby nadchodzący rok obfitował w sukcesy,
dobre decyzje i dawał Państwu poczucie satysfakcji
oraz spełnienia.*

Z serdecznymi pozdrowieniami,
**Zarząd i Pracownicy firmy
PRUSZYŃSKI-NOWICKI Sp. z o.o.**

APTEKA DYŻURNA

ul. 11 Listopada 21A (obok Placu Słonecznego) tel. 91 391 03 04

czynna: pon.-pt. 8-21 sobota 8-16

APTEKA LUKRECJA

ul. Rumuńska 9A-G/2 (os. Chopina) tel. 91 577 25 00

czynna: pon.-pt. 8-20 sobota 8-16

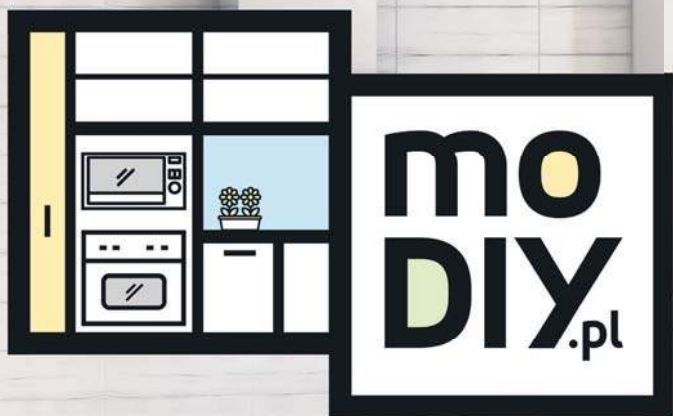
APTEKA MIĘTOWA

al. Żołnierza 8, 10 tel. 570 211 005

czynna: pon.-pt. 7.30-20 | sobota 7.30-15.30 | niedziela 9-14*

*dotyczy tylko niedziel handlowych

Meble modułowe dopasowane do Ciebie



Zaprojektuj online

☎ 573 366 445

✉ kontakt@modiy.pl

📍 ul. Stralsundzka 7, 73-110 Stargard

www.modiy.pl

FABRYKA MEBLI  **F4U**



Wesołych Świąt

Szanowni Państwo,

Z okazji świąt Bożego Narodzenia życzymy chwil pełnych spokoju, ciepła domowego ogniska i radości płynącej z bycia razem.

Niech ten wyjątkowy czas pozwoli zwolnić, odpocząć i nacieszyć się atmosferą prawdziwego domu.

W nadchodzącym Nowym Roku życzymy Państwu stabilności, komfortu w codziennych decyzjach oraz przestrzeni do realizacji planów i marzeń – zarówno zawodowych, jak i osobistych.

Niech każdy dzień Nowego Roku będzie dobrze zaprojektowany, solidnie zbudowany i przynosi satysfakcję na długie lata.

Zespół F4U