MAGAZYN *razem z dodatkami*



- Zabójstwo 11-latki to tragedia nie tylko tych dwóch rodzin
- Siostra Chmielewska: Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie: w jakim celu daję z siebie więcej?

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz recenzje najciekawszych filmów**

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Piątek 19.12.2025 | Nr 294 (5751) Nakład: 9.730 egz. | **www.gk24.pl** Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Rozmowa. Strzykanie w kolanie nie musi być już wyrokiem **str. 2**

Region. W roku 2026 kilkadziesiąt nowych połączeń **str. 5**

Koszalin. Projekt inteligentnego miasta z dofinansowaniem **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

Święty Mikołaj ze Sławna



FOT. TOMASZ TURCZYN

Pan Janusz podczas miejskich mikołajek rozdał dzieciom ponad 1000 prezentów TYGODNIK REGIONÓW – STR. 16-17

Karpie na ostatniej prostej

Zakończyły się już przedświąteczne odłowy ryb

TYGODNIK REGIONÓW – STR. 10



FOT. KRZYSZTOF GŁOWINKOWSKI

Dwa polskie grudnie – 1970 i 1981,

czyli masakra robotników i czas wielkiego mroku

TYGODNIK REGIONÓW – STR. 18

REKLAMA 0011426168

NAJPYSZNIEJSZY NEWS:

STARE, DOBRE KUPONY WRÓCIŁY DO MAKA.

Znajdziesz je teraz w gazecie – wybierz swój kupon i wpadaj po ulubione smaki!

10,00 zł

najniższa cena z 30 dni przed promocją: 17,20 zł

Cheeseburger + małe frytki + mały napój



© 2025 McDonald's.
Oferta obowiązuje w dn. 2.01.2026-28.02.2026 i nie dotyczy restauracji na terenie lotnisk im. F. Chopina w Warszawie oraz im. L. Wałęsy w Gdańsku.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA
Natalia kukulska od zawsze marzyła o rodzinie

PONIEDZIAŁEK
Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach

WTOREK
Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginiesz

ŚRODA
Strona Zdrowia: Sylwester to stres dla zwierząt

CZWARTEK
Pod Paragrafem: Tragiczny pożar Krakowa w 1850 r.

PIĄTEK
Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Strzykanie w kolanie nie musi być już wyrokiem

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Pawłem Łęgoszem, kierownikiem Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Z kolanami mamy ten problem, że chrząstka się w nich wyciera wraz z wiekiem. Prawda czy fałsz?
Prawda, choć warto to doprecyzować. Nie jest tak, że chrząstka zawsze wyciera się równomiernie i w całości. Bardzo często proces zaczyna się od ogniskowych uszkodzeń chrząstki - niewielkich ubytków, które działają jak zapalnik. To właśnie one inicjują cały proces zwyrodnieniowy. Od takiego punktowego uszkodzenia zaczynają się dolegliwości bólowe, ograniczenie ruchu i dalsza degradacja stawu.

Pacjenci często mówią: „strzyka, boli, a skutecznej metody leczenia wciąż nie ma”.
I coś w tym jest. Przez lata rzeczywiście byliśmy w dużej mierze bezradni. Ratowaliśmy się leczeniem farmakologicznym, rehabilitacją, iniekcjami, a w bardziej zaawansowanych przypadkach - endoprotezoplastyką. Dziś jednak metod jest znacznie więcej. Stosujemy techniki biologiczne, począwszy od mikrozłamań i nawiercania w trakcie zabiegów artroskopowych przez techniki membranowe, przeszczepy chrzęstno-kostne po techniki komórkowe. Dysponujemy również miniimplantami, które pozwalają zabezpieczyć konkretne, ogniskowe ubytki.

Jednym z takich rozwiązań jest nowatorski implant chrząstki, który niedawno zastosowaliście w waszej klinice.
Tak. To bardzo ciekawa i wciąż stosunkowo nowa metoda. Implant jest projektowany indywidualnie dla konkretnego pacjenta, dokładnie pod kształt i wielkość ubytku chrząstki. Wpisuje się to w obecny trend medycyny personalizowanej. W tym



FOT. WUM

Pweł Łęgosz: - Metody biologiczne rezerwujemy dla pacjentów młodszych, mocno aktywnych

przypadku mówimy o implancie drukowanym w technologii 3D, który ma za zadanie precyzyjnie wypełnić ubytek i zahamować dalszy proces zwyrodnieniowy.

Czy taki implant zrasta się z organizmem?
Nie w sensie biologicznym, jak przeszczep. On mechanicznie uzupełnia ubytek chrząstki. Dla porównania - w innych metodach możemy pobrać fragment chrząstki z miejsca nieobciążanego i przeszczepić go w miejsce uszkodzenia albo zastosować membrany, na których chrząstka się namnaża. W tym przypadku mówimy o mikroprotezie wielkości pinezki, która wprowadzana jest w uszkodzone miejsce i zapobiega dalszej degeneracji stawu. W przeciwieństwie do metod biologicznych jest to mechaniczne zastąpienie.

Na pierwszy rzut oka wydawałoby się, że lepiej wyhodować własną chrząstkę pacjenta, niż wszczepiać implant.
Zgadzam się - i często tak właśnie robimy. Nie ma jednak jednego, uniwersalnego algorytmu postępowania. Każdy pacjent jest inny. Bierzemy pod uwagę wielkość ubytku, wiek chorego, jego aktywność fizyczną, stopień choroby zwyrodnieniowej. W tym konkretnym przypadku uznaliśmy, że implant daje najlepsze rokowania. Metody biologiczne rezerwujemy dla pacjentów młodszych, mocno aktywnych ze względu na wysoki potencjał naprawczy.

Jak wygląda proces przygotowania takiego implantu?
Kluczowa jest diagnostyka obrazowa, głównie rezonans magnetyczny wykonany w specjalnym protokole. Na tej podstawie inżynierowie projektują implant idealnie dopasowany do ubytku. Co bardzo ważne, projektowany jest nie tylko sam implant, ale także zestaw narzędzi, który pozwala go precyzyjnie osadzić.

Jak precyzyjnie?
Zegarmistrzowsko. Nawet minimalna niedokładność - rzędu pół stopnia - może sprawić, że implant zamiast pomagać zacznie uszkadzać powierzchnie stawowe. To jak w mechanizmie zegarka: jeśli zębatki nie pasują idealnie, całość przestaje działać.

Drugi głośny zabieg w państwa klinice dotyczył rekonstrukcji kości piszczelowej z użyciem unaczynionego przeszczepu i mikrochirurgii.
Przenieśliśmy żywy fragment kości wraz z naczyniami krwionośnymi i fragmentami mięśnia w miejsce dużego ubytku kostnego. Pacjent, który trafił do nas z innego ośrodka, miał powikłanie po złamaniu - doszło do infekcji i znacznego ubytku kości. Po wyleczeniu zakażenia - co wymagało 12 tygodni terapii - okazało się, że jedyną szansą na uratowanie kończyny jest przeszczep unaczyniony. Jak ciekawostkę podam, że częścią terapii było wstawienie na miejsce wyciętej zainfekowanej kości plomby cementu z antybiotykiem.

Czyli kość z jednego miejsca trafia w inne razem z instalacją?
Dokładnie. Pobieramy fragment kości - w tym przypadku z talerza biodrowego - razem z mięśniem i naczyniami. Następnie pod mikroskopem zespalamy naczynia krwionośne, aby przeszczep żył, był ukrwiony i mógł się wgoić. To wymaga ścisłej współpracy ortopedów i mikrochirurgów.

A co z miejscem, z którego pobrano kość? Czy pacjent coś traci?
Talerz biodrowy jest bardzo wdzięcznym dawcą. Ma ogromny potencjał regeneracyjny. Oczywiście mogą wystąpić przejściowe dolegliwości bólowe, ale długofalowo nie ma to negatywnych skutków. W tym przypadku zysk był nieporównywalnie większy - pacjent ma realną szansę odzyskać pełną funkcję kończyny.

Ilu pacjentów może skorzystać z takich pionierskich metod?
Coraz więcej. Liczba operacji rośnie, a wraz z nią liczba powikłań, które wymagają zaawansowanych rekonstrukcji. W tym miejscu również oferujemy tę metodę w leczeniu pacjentów onkologicznych. Jeśli chodzi o kolano, dziś degenerację w jego obszarze diagnozujemy znacznie wcześniej niż jeszcze przed kilkoma laty. Rezonans magnetyczny jest powszechnie dostępny, pacjenci są bardziej świadomi i aktywni. Siedemdziesięciolatek w dobrej formie fizycznej nikogo już nie dziwi.

Czyli strzykanie w kolanie nie musi być wyrokiem?
Zdecydowanie nie. Kluczowa jest wczesna diagnostyka i właściwa kwalifikacja. W naszej klinice mamy zespoły zajmujące się małoinwazyjnymi technikami, jak artroskopia, gdzie wykorzystywane są metody biologiczne, oraz zespół endoprotezowy, który wykorzystuje obecnie implant chrząstki i endoprotezoplastykę robotyczną. Dobieramy metodę do pacjenta, a nie pacjenta do metody. Te dwie nowe operacje, jak i szereg nowości wprowadzanych od trzech lat to siła zespołu, z którym mam okazję pracować.

Jaka jest wizja ortopedii przyszłości?
To medycyna precyzyjna, spersonalizowana i minimalnie inwazyjna. Taka, która pozwala ludziom być aktywnymi jak najdłużej, bez bólu i ograniczeń. I dokładnie w tym kierunku idziemy. ©℗

KALENDARIUM

19 GRUDNIA

POLSKA

1959
Otwarto Autostradę Poznańską w Szczecinie.

1960
Rada Ministrów podjęła decyzję o budowie w Puławach zakładów produkujących nawozy azotowe.

1982
Rada Państwa uchwaliła zawieszenie stanu wojennego z dniem 31 grudnia.

1989
W Łazach w województwie śląskim odnotowano krajowy rekord (stan na 2021 r.) temperatury maksymalnej w grudniu (+20,4 °C).

ŚWIAT

1666
Założono Uniwersytet w szwedzkim Lund. Jest jedną z największych placówek edukacyjnych i badawczych w Szwecji i całej Skandynawii.

1843
Ukazała się Opowieść wigilijna Charlesa Dickensa.

1909
Założono niemiecki klub piłkarski Borussia Dortmund.

1934
W stoczni we włoskim Monfalcone zwodowano transatlantyk „Piłsudski”. Jednostka bliźniacza MS Batory. Zatonął (prawdopodobnie na minie) w listopadzie 1939 roku.

1941
W związku z niepowodzeniami na froncie wschodnim Adolf Hitler objął osobiście stanowisko Naczelnego Dowódcy Wojsk Lądowych.

1958
Z wystrzelonego poprzedniego dnia amerykańskiego satelity SCORE po raz pierwszy w historii przekazano na Ziemię ludzki głos - nagrane na taśmie przesłanie prezydenta USA Dwighta Eisenhowera.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

55. rocznicy Grudnia ’70 w Szczecinie. Wybitny plakacista, Honorowy Ambasador Szczecina i laureat ponad 200 międzynarodowych nagród przygotował 10 plakatów upamiętniających te tragiczne wydarzenia. - Dla mnie, jako artysty urodzonego w Szczecinie, rocznica Grudnia ’70 jest szczególnie ważna. To wtedy, po raz pierwszy w powojennej historii miasta, władza użyła ostrej amunicji przeciwko protestującym - przypomina Lex Drewinski.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0211422819

Superbohaterowie PGE.
Dla Ciebie.

Damian Kajka
Elektromonter Sieci Elektroenergetycznych
PGE Dystrybucja

PGE

nasz REGION

KOSZALIN

Jubileuszowa 40. edycja Płytowa Giełdy Gramuzyka to wyjątkowe spotkanie dla wszystkich miłośników winyli, CD i muzycznych rarytasów. To doskonała okazja, by znaleźć muzyczne prezenty, uzupełnić kolekcję lub po prostu spędzić dzień w świetnej atmosferze wśród ludzi dzielących tą samą pasję. Koszalińska Biblioteka Publiczna, pl. Polonii 1, sobota, godz. 11-14. **AB**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Joanna Boroń,
tel. 94 347 35 52
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu" w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

Projekt inteligentnego miasta z dofinansowaniem

Jakub Roszkowski
Koszalin

Projekt „System sprzedaży biletów i informacji pasażerskiej dla Miasta Koszalina", w ramach którego w całym Koszalinie zacznie działać nowoczesny system inteligentnego transportu, otrzymał unijne dofinansowanie. Ma być gotowy najpóźniej w 2029 roku.



FOT. RADOS ŁAW BRZOSTEK

O unijnym wsparciu tej inwestycji, wycenianej na 58 milionów złotych, poinformował prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj. Miasto dostanie na realizację projektu blisko 40 milionów złotych w ramach naboru FENX, który był przeznaczony wyłącznie na inwestycje infrastrukturalne właśnie z zakresu inteligentnego transportu (ITS).

- Nadrzędnym celem projektu jest zapewnienie sprawnego, efektywnego, inteligentnego i bezpiecznego systemu transportu publicznego, dostępnego dla wszystkich użytkowników, jak również ograniczenie szkodliwego wpływu tego transportu na środowisko - słyszymy.

Dzięki inteligentnemu systemowi ma nastąpić zdecydowana poprawa dostępności komunikacyjnej w Koszalinie i w konsekwencji podniesienie jakości życia mieszkańców miasta.

Projekt obejmuje kilka zadań. Będzie to wspomniana budowa systemu ITS, którego głównym elementem ma być System Zarządzania Ruchem. Ma on stanowić platformę integrującą całość systemu z pozostałymi podsystemami. Zakresem prac objęte będzie zaprojektowanie, budowa, dostawa i montaż elementów systemu na 19 skrzyżowaniach z sygnalizacją świetlną w mieście. Pojawią się również kamery monitoringu. Zamontowanych zostanie 30 biletomatów stacjonarnych, zasilanych z baterii słonecznych oraz 86 biletomatów mobilnych, dostępnych w autobusach miejskich. Kupionych będzie też 15 wiat przystankowych. Zacznie też działać System Informacji Pasażerskiej. W jego ramach przewiduje się montaż wolnostojących słupów z tablicami LED, wyświetlających czas przyjazdu i odjazdu autobusów komunikacji miejskiej, komunikaty dotyczące dostępności rowerów miejskich, słupy będą też wyposażone w ładowarki do telefonów oraz kamery. Przewiduje się zamontowanie aż 115 takich słupów w całym mieście.

Projekt ma przynieść poprawę dostępności komunikacyjnej i w konsekwencji podniesienie jakości życia mieszkańców Koszalina

Prace mają ruszyć w 2026 roku, a zakończyć w 2029 roku.

Domykają inwestycję za 35 mln złotych. Dobre wieści dla pacjentów onkologicznych

Joanna Boroń
Koszalin

Do opieką koszalińskiej Affidei rocznie jest około 1500 pacjentów onkologicznych. Dzięki milionom z KPO do ich dyspozycji są najnowocześniejsze akceleratory do napromieniowywania zmian nowotworowych.



FOT. JOANNA BOROŃ

- Z tego nowoczesnego akceleratora skorzystają pacjenci kierowani przez NFZ - przypomina Agnieszka Szydłowska.

Jak już pisaliśmy Affidea, która w Koszalinie prowadzi Międzynarodowe Centrum Onkologii, z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) dostała blisko 35 milionów złotych na zakup i montaż nowych akceleratorów liniowych wykorzystywanych w radioterapii oraz modernizację i rozbudowę systemu weryfikacji, zarządzania i planowania leczenia, czyli tzw. radioterapię adaptacyjną.

Agnieszka Szydłowska, członek zarządu Affidea Polska, mówi, że stare akceleratory miały już swoje lata, a i technologie w medycynie zmieniają się dynamicznie. Nowe akceleratory są bardziej precyzyjne, zużywają mniej prądu i pozwalają wdrożyć nowoczesny program radioterapii adaptacyjnej.

To technika, która podczas każdej sesji leczenia analizuje na nowo sytuację anatomiczną pacjenta i dopiero na tej podstawie tworzy aktualny plan napromieniania. - Dziś też zdarza nam się na zmieniać plan napromieniowania, ale to wymaga czasu i dodatkowej diagnostyki - wyjaśnia dr Marcin Białas, specjalista radioterapii onkologicznej i dyrektor medyczny MCO Affidea w Koszalinie. Nowy system pozwoli działać niejako w czasie rzeczywistym, reagować na bieżąco na wszelkie zmiany. Cel? - Dzięki temu podajemy dawkę promieniowania dokładnie tam gdzie powinny trafić, chroniąc zdrowe organy pacjenta.

Z jednego z akceleratorów Elekta pacjenci korzystają od tygodni, drugi jest już zamontowany, Affidea czeka na dopełnienie się ostatnich formalności.

©℗

KRÓTKO

POGODA

Święta w Koszalinie i regionie mają być białe oraz mroźne!

Nawet 9 stopni poniżej zera mogą pokazać na koniec roku termometry w regionie koszalińskim. W święta ma też spaść śnieg. Prognozę pogody na najbliższe dni, święta i nowy rok przygotował dla nas Krzysztof Ścibor, szef Biura Prognoz Calvus. Piątek ma być jeszcze ciepły i słoneczny, z temperaturą powietrza nawet 9 stopni Celsjusza. W sobotę termometry w regionie mają pokazać od 4 do 6 stopni Celsjusza. W nocy też nie są spodziewane przymrozki. Podobnie w niedzielę.

Początek przyszłego tygodnia zapowiada sie już jednak na pochmurny, choć nie są zapowiadane opady. Temperatura sięgnie 3-4 stopni Celsjusza powyżej zera.

W środę, czyli w Wigilię, ma do regionu dotrzeć prawdziwa zima. W środę natomiast zrobi się już zimno i sypnie śniegiem.

- Spłynie do nas arktyczne powietrze z północy. W dzień termometry pokażą minus 3, a w nocy nawet minus 9 stopni Celsjusza. Taka zima utrzyma się co najmniej do Sylwestra. Później ma spaść jeszcze więcej śniegu - prognozuje Krzysztof Ścibor.

QBA

RYMAŃ

Tragiczny pożar w Rymaniu. Jedna osoba nie żyje

Do tragicznego w skutkach pożaru doszło w nocy ze środy na czwartek. Strażacy zgłoszenie o pożarze w jednym z budynków mieszkalnych w Rymaniu otrzymali około godz. 4:30. Strażacy ewakuowali trójkę lokatorów. Niestety, w mieszkaniu gdzie wybuchł ogień strażacy znaleźli zwęglone ciało.

W akcji brali udział strażacy z Kołobrzegu i OSP z terenu gminy Rymań. Na miejscu była też policja i ratownicy medyczni.

QBA

KOSZALIN

Potrącenie rowerzystki na ul. Stawisińskiego w Koszalinie.

W okolicach skrzyżowania ulicy Stawisińskiego z ul. Modrzejewskiej doszło do potrącenia 75-letniej rowerzystki przez kierującego osobowym Mercedesem. Kobieta poruszała się na rowerze wzdłuż drogi i skręcając w lewo na przejazd rowerowy wjechała wprost pod nadjeżdżającego Mercedesa. W chwili zdarzenia na przejściu nie działała sygnalizacja świetlna. Rowerzystka została ukarana mandatem w wysokości 520 zł. Z urazem nogi została przewieziona do szpitala. **DJ**

0011454537

WROTNIEWSCY.PL

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 grudnia 2025r. odszedł w wieku 80 lat nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

Stanisław Szumowski

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny odbędzie się w poniedziałek, 22 grudnia 2025r. o godzinie 13:00 w sali ceremonialnej Domu Pogrzebowego Wrotniewscy przy ul. Różanej 8 w Koszalinie.

Po zakończeniu ceremonii kondukt uda się na cmentarz w Koszalinie pod wejście B (od ul. Gnieźnieńskiej ok. godz. 13:45)

Zamiast kwiatów prosimy o Dar Serca dla koszalińskiego Hospicjum (przed salą ceremonialną będzie wystawiona puszka z Hospicjum)
Prosimy o nieskładanie indywidualnych kondolencji.

Pogrążona w smutku Rodzina

eprasa.pl 7b85c3b1a8

W roku 2026 kilkadziesiąt nowych połączeń

Piotr Polechoński
Powiat koszaliński

Dobre wieści dla mieszkańców powiatu koszalińskiego. Już w przyszłym roku na jego terenie powstanie kilkadziesiąt nowych połączeń autobusowych. Stanie się tak m.in. dzięki dofinansowaniu od wojewody o czym poinformowali w czwartek starosta i reprezentanci zainteresowanych gmin.

Przyznane dofinansowanie jest kluczowe dla całego projektu, bo wynosi 1 mln 309 tys. zł. Wniosek w tej sprawie jakiś czas temu złożył powiat koszaliński – zrobił to w imieniu pięciu gmin, które podpisały z nim umowę - a uzyskane w ten sposób finansowe wsparcie pochodzi z rządowego Funduszu Rozwoju Połączeń Autobusowych. Całkowity koszt to 2 mln 400 tys. zł, brakującą kwotę dołożyły gminy ze swoich budżetów środków (powiat zajął się koordynacją całości, w tym zatrudnieniem ludzi, którzy będą przy tym projekcie pracować).

Za te pieniądze w przyszłym roku zostanie uruchomionych kilkadziesiąt dodatkowych połączeń autobusowych, głównie takich, dzięki którym szereg miejscowości zyska bezpośrednie połączenie z Koszalinem. Na wytyczonych trasach - i według nowych rozkładów - będą jeździć autobusy, które pojawią się w ramach porozumienia zawartego z PKS Gryf.

Przypomnijmy: początkowo pomysł, aby stworzyć taką nową sieć autobusowych połączeń, opierał się na innych założeniach. Komunikacyjnemu wykluczeniu w naszym regionie miało zaradzić kupno kilkunastu autobusów elektrycznych. Zakup ten miał zostać zrealizowany w porozumieniu z władzami ośmiu gmin, przy istotnym wsparciu Fundacji Nauka dla Środowiska. Cała ta inicjatywa powiązana miała być z rządowym programem FenIKS. Całkowity koszt realizacji to 40 mln złotych (powiat miał wystąpić o rządowe dofinansowanie w wysokości 30 mln). Pierwsze elektryki miały wyjechać na drogi w 2028 roku.

- Ostatecznie jednak zdecydowaliśmy się na inne rozwiązanie. Tańsze, a przede wszystkim łatwiejsze i szybsze w realizacji. Dzięki temu pierwsze autobusy w tej nowej formule na nasze drogi wyjadą już we wrześniu przyszłego roku - informował Tomasz Tesmer, starosta koszaliński.

Nowe połączenia zostaną zrealizowane na drogach gmin, które podpisały porozumienie z powiatem, czyli Będzina, Biesiekierza, Manowa, Świeszyna i Sianowa. Łącznie będzie to pięćdziesiąt pięć nowych linii komunikacyjnych. Połączenia pojawią się m.in. w takich miejscowościach jak: Laski Koszalińskie, Kotowo, Warnino, Świemino, Mierzym, Cewlino, Karnieszewice, Sierakowo Sławieńskie, Węgorzewo Koszalińskie Wyszewo, Wyszebórz, Manowo.

- Gmina Będzino położona jest wzdłuż drogi wojewódzkiej Koszalin - Kołobrzeg i miejscowości, które przy tej drodze są położone, są dobrze skomunikowane – mówiła wójt Sylwia Halama. - Problem mamy w miejscowościach na północy i południu, więc tutaj, na podstawie wniosków mieszkańców, którzy wielokrotnie zgłaszali taką potrzebę, utworzone zostaną dodatkowe linie komunikacyjne. Będzie ich pięć i usprawnią połączenie przede wszystkim z Będzinem i z miastem Koszalin - informowała.



FOT. POWIAT KOSZALIŃSKI

Starosta Tomasz Tesmer wraz z przedstawicielami pięciu gmin poinformowali o nowych połączeniach autobusowych, które wystartują w przyszłym roku

- Myślę, że mieszkańcy naszych gmin szybko przyzwyczają się do nowych możliwości komunikacyjnych i dostosują do nich się ze swoimi zajęciami, aktywnościami i wszelkimi innymi potrzebami – podkreślał Mirosław Pawlak, zastępca wójta gminy Manowo.

Autobusy będą korzystać z istniejących już przystanków oraz baz autobusowych. Rozkłady są już gotowe. Gdzie i kiedy będzie się można z nimi zapoznać?

- Myślę, że stanie się już tak niedługo i pełne rozkłady zostaną opublikowane na profilach facebookowych gmin i powiatu, na naszych mediach społecznościowych. Prosimy o jeszcze chwilę cierpliwości - apelował starosta.

Co ważne, finansowanie projektu zostało ustalone na dwa kolejne lata. W roku 2027 będzie ono wynosić 5 mln zł, z czego dofinansowanie z rządowego funduszu zamknie się kwotą 3 mln zł, reszta będzie pochodzić od gmin. Rok później sytuacja będzie wyglądać tak samo.

REKLAMA 0011452632



Czas Relaksu
Gmina Kołobrzeg

W ten wyjątkowy, świąteczny czas
życzymy Państwu
zdrowych, pogodnych
i pełnych radości
Świąt Bożego Narodzenia,
wielu ciepłych chwil spędzonych
z najbliższymi
oraz szczęścia i realizacji marzeń
w nadchodzącym 2026 roku.

Przewodniczący
Rady Gminy Kołobrzeg
Chabaj Krzysztof
Krzysztof Chabaj

Wójt
Gminy Kołobrzeg
Jerzy Wolski
Jerzy Wolski

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

Czy kaucje za butelki to nabijanie w butelkę?

Matylda Witkowska
Zbliżenia

Jedna trzecia butelek z kaucją na początku może trafić do śmieci - wynika z szacunków. Dla części klientów system kaucyjny będzie kosztem, dla reszty - uciążliwością. Ale zmiana zasad to też problem dla gminnej gospodarki odpadami.

Nie mam pojęcia, gdzie upychać w domu te kaucyjne butelki - żali się pani Monika z Gdańska. Kobieta mieszka w kawalerce, w której udało się już zmieścić pojemniki pięciu frakcji śmieci komunalnych. Jednak z butelkami kaucyjnymi, które do zwrotu nie mogą być zgniecione, ma gigantyczny kłopot. - Testowałam to już na zwykłych butelkach podczas promocji w moim supermarkecie. Takie niezgniecione butelki są ogromne. Żeby je gdzieś trzymać, musiałabym mieć wolne pół szafki. Próbowałam układać je na podłodze, ale się łatwo przewracały i turlały po kuchni jak nadmuchane balony - opowiada.

Wkrótce nie będzie miała wyjścia. Z końcem roku kończy się bowiem okres przejściowy i od 1 stycznia 2026 r. butelki do napojów niemlecznych typu PET o pojemności do 3 litrów oraz puszki metalowe o pojemności do 1 litra będą produkowane tylko z kaucją. Sklepy pobierać będą za nie 50 groszy kaucji zwrotnej bez paragonu w dowolnym sklepie biorącym udział w systemie. Z danych Ministerstwa Klimatu i Ochrony Środowiska wynika, że butelek kaucyjnych przybywa i do początku listopada trafiło ich na rynek ponad 100 tys. Z każdym tygodniem będzie ich więcej.

To oznacza kłopoty - praktycznie dla wszystkich, którzy do tej pory mieli styczność z napojami. Zgodnie z przepisami obowiązek przyjmowania pustych opakowań będą miały sklepy o powierzchni ponad 200 mkw., czyli w praktyce super- i hipermarkety. Mniejsze sklepy mogą wejść do systemu, ale na razie nie chcą, bo to dla nich drogo. Według szacunków spółki Maas Loop koszt urządzenia - 39 tys. zł przy 400 oddawanych opakowaniach dziennie zwróci się po około trzech latach, a kalkulacja nie uwzględnia jeszcze kosztów eksploatacji automatu. Ale małe



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Według szacunków spółki Maas Loop koszt tego rodzaju automatu – 39 tys. zł – przy 400 oddawanych opakowaniach dziennie zwróci się po około trzech latach. Dla wielu mniejszych sklepów to marna inwestycja. Dla kupujących gromadzenie plastikowych butelek bez zgniatania to także kłopot. Ale kaucję zapłacić trzeba

sklepiki, które nie sprzedają alkoholu, tyle butelek sprzedają nie w dzień, a w miesiąc. Zaś składowanie ich na zapleczu to jeszcze większy kłopot niż w trzymanie w mieszkaniu.

- Nie mam miejsca na butelki, a wbijanie ich na kasę to kłopot. Na razie w to nie wchodzę - mówi właściciel małego sklepu spożywczego.

Wiadomo, że część butelek kupionych np. podczas wycieczek, na lotniskach lub przez osoby ceniące sobie komfort - trafi nie do zwrotu, ale tak jak do tej pory - do śmietnika. Takie osoby wpłaconą kaucję stracą. Według szacunków około 70 proc. butelek będzie zwracanych.

Jednak brak tych 70 proc. butelek jest dla spółek zajmujących się zbiórką odpadów, a w konsekwencji dla samorządów i mieszkańców - bardzo dotkliwy. Butelki typu PET są bowiem najcenniejszą frakcją odpadów. Na przykład w MPO Łódź razem z drugą cenną frakcją - przynoszą jedną trzecią przychodów ze sprzedaży surowców.

Konieczność płacenia kaucji, gromadzenia i odwożenia do sklepu niezgniecionych butelek PET i puszek to dopiero połowa zmian. Od stycznia zacznie być wdrażany system kaucyjny na butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra. Będą to głównie butelki po piwie, ale też po napojach gazowanych. Ponieważ butelki te są ciężkie i ich transport jest kłopotliwy, tu kaucja będzie wynosiła aż 1 zł. Dla osób ze wsi, które nie mają samochodu i będą musiały zawozić butelki do najbliższego marketu, będzie to ogromny problem.

Polska później niż inni zaczęła przygodę z recyclingiem - dzięki temu paradoksalnie ma systemy nowsze i bardziej zaawansowane. W nowoczesnych sortowniach, jakie posiada wiele polskich miast, nawet bez kaucji odzyskiwanych jest ponad 90 proc. butelek PET, szklanych i puszek.

- Zostają pojedyncze sztuki, bo żaden system nie jest w stu procentach szczelny. Jednak są to zbyt cenne surowce, żeby je oddawać do utylizacji - podkreślają specjaliści.

Z drugiej strony kraje, które wprowadziły systemy kaucyjne, odzyskują naprawdę dużo opakowań - na przykład na Litwie po wprowadzeniu systemu odzyskuje się 92 proc. butelek PET, a w Norwegii nawet 95 proc.

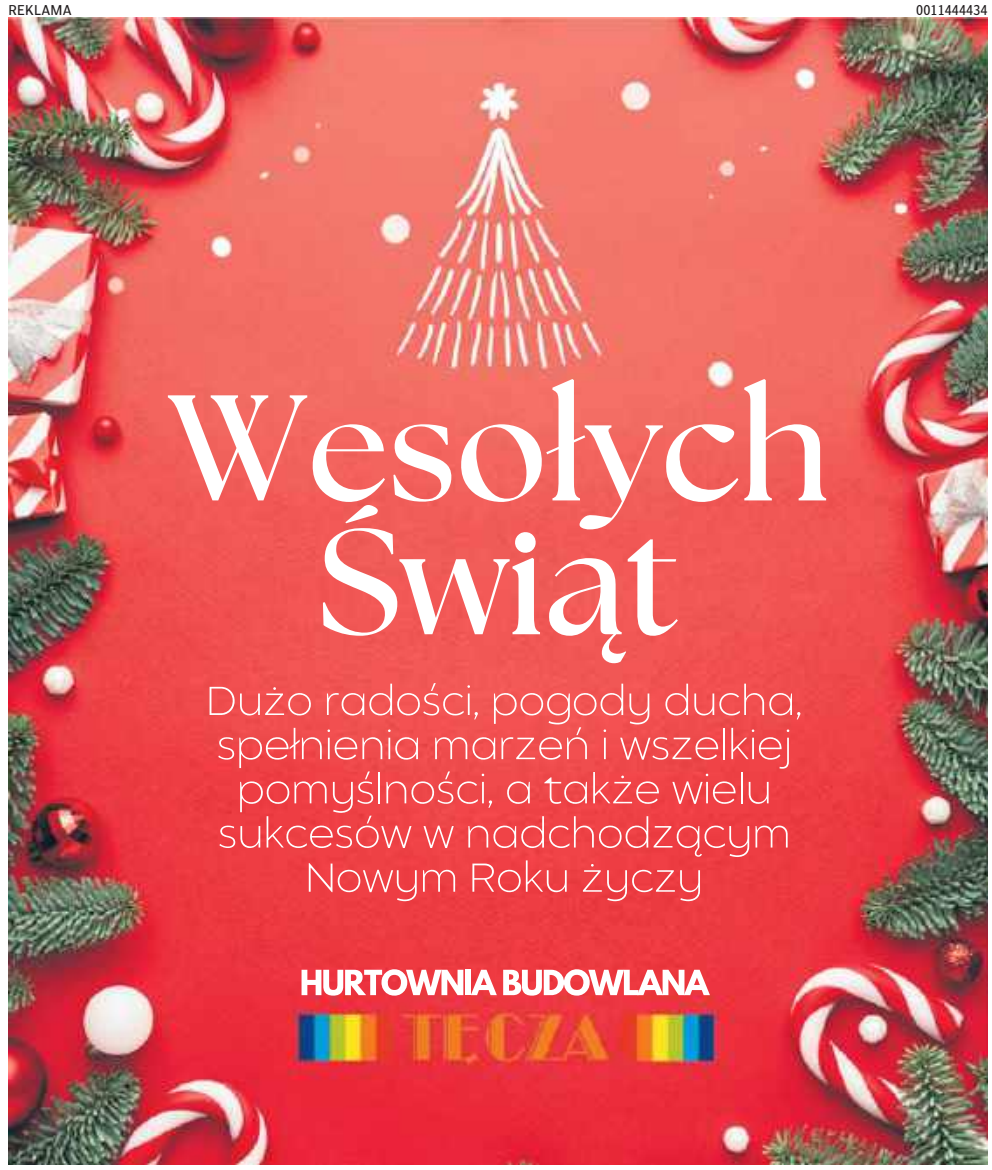
Konsumentów uspakaja też Joanna Górecka, menedżer marketingu i PR w spółce Polski System Kaucyjny. Podkreśla, że z czasem klienci się przyzwyczają, a korzyści z udziału w systemie zauważa coraz więcej małych sklepów, które w ten sposób przyciągają klientów na zakupy. W ten sposób liczba punktów odbioru się zwiększa, a korzystanie z systemu kaucyjnego ułatwia.

- Na Słowacji i Węgrzech obserwowaliśmy, że pierwszy okres rzeczywiście był trudny, zwłaszcza jeśli klienci nie byli odpowiednio poinformowani. Jednak po roku czy dwóch poziom zwrotów opakowań objętych systemem przekracza tam 90 proc. - zaznacza.

REKLAMA 0011451493



REKLAMA 0011444434



eprasa.pl 7b85c3b1a8

POLSKA *i* ŚWIAT

DYWERSJA

Sekretariat Generalny Interpolu przekazał do Biura Międzynarodowej Współpracy Policji KGP informację o publikacji czerwonych not dot. podejrzanych o dokonanie w połowie listopada aktów dywersji o charakterze terrorystycznym na rzecz wywiadu Rosji – poinformowała Komenda Główna Policji. Chodzi o Jewhienija Iwanowa i Ołeksandra Kononowa, podejrzanych o dokonanie aktów dywersji w dniach 15-16 listopada.

„Pan Prezydent jest za wolnością dla giełd kryptowalutowych i łańcuchami dla psów. Szkoda, że nie odwrotnie”

Radosław Sikorski wicepremier i minister spraw zagranicznych

Żałoba w Jeleniej Górze. Apele o uszanowanie bólu rodziny

Alina Gierak, KK
Jelenia Góra

Sędzia Agnieszka Makowska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze poinformowała, że sąd zastosował wobec nieletniej środek tymczasowy. Chodzi o 12-latkę zatrzymaną w sprawie śmierci 11-letniej uczennicy SP nr 10 w Jeleniej Górze.

W krótkim oświadczeniu sędzia Agnieszka Makowska potwierdziła, że do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wpłynęły we wtorek, 16 grudnia, o godz. 15 akta policji w sprawie nieletniej. Sprawa została zarejestrowana i przypisana do referatu sędziego.

– Odbyło się posiedzenie z udziałem nieletniej, wobec której sąd zastosował środek tymczasowy – poinformowała sędzia. Nie wyjaśniła, o jaki środek tymczasowy chodzi. – Sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami. Żadne inne informacje nie będą przez sąd udzielane – dodała sędzia.

Po oświadczeniu wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wiadomo, że bez odpowiedzi pozostaną pytania o motyw zabójstwa, wyniki sekcji zwłok dziewczynki i przebieg tragedii. Ponieważ sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami, nie poznamy szczegółów zbrodni.

W Jeleniej Górze nadal ludzie żyją tragedią, do której doszło w poniedziałek. Przed SP nr 10, szkołą, do której chodziły zamordowana 11-latka oraz starsza o rok dziewczynka zatrzymana w tej sprawie, mieszkańcy palą znicze. Lekcje odbywają się normalnie.

Ostatnia droga Danusi w sobotę

Uroczystości pogrzebowe 11-letniej Danusi odbędą się w sobotę, 20 grudnia. Msza święta zostanie odprawiona o godz. 12.00 w kaplicy na Starym Cmentarzu Komunalnym w Jeleniej Górze. Po jej zakończeniu nastąpi pochówek.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ĆWIK

Agnieszka Makowska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze, wyłączyła jawność sprawy

W związku z tragiczną śmiercią dziewczynki prezydent Jeleniej Góry ogłosił sobotę, 20 grudnia, dniem żałoby w mieście. Jak zaznaczył prezydent Jeleniej Góry, rodzina prosi o uszanowanie prywatności i nieobecność mediów podczas ceremonii.

Rzecznik rządu Adam Szłapka na konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów przypominał ten apel.

– Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci tragedią, która się wydarzyła w Jeleniej Górze. To jest wielka trauma także dla mieszkańców, uczniów, całej społeczności szkolnej. I chciałem przekazać apel, który też wystosował pan prezydent i pani minister Nowacka, żeby maksymalnie starać się uszanować tę trudną sytuację i starać się nie zaczepiać przed szkołą uczniów, nauczycieli czy rodziców. Wszyscy bardzo współczujemy rodzinie, bliskim. Sytuacja wymaga, by podejść do tego z odpowiednim uszanowaniem – zaznaczył.

Prokurator generalny o zabójstwie 11-latki

Czy 12-latka z Jeleniej Góry spędzi w poprawczaku tyle czasu, ile dorosły, który zostałby skazany za zabójstwo? O takiej opcji wspomniał w środę, 17 grudnia, na antenie Programu Pierwszego Polskiego Radia minister sprawiedliwości Waldemar Żurek.

Prokurator generalny powiedział podczas audycji, że obecnie obowiązujące prawo zezwala na to, aby dziecko przebywało w zakładzie poprawczym nawet do 24. roku życia, co w przypadku zatrzymanej w sprawie zabójstwa dziewczynki oznacza, że spędziłaby w nim nawet 12 lat.

– Jeśli to wszystko się potwierdzi, to dla rodziców największym dramatem będzie to, że ich dziecko – sprawczyni – trafi do zakładu poprawczego. (...) To może być bardzo dotkliwe, dlatego że dzisiaj ustawa pozwala na to, by dziecko pozostawało w nim nawet do 24. roku życia – powiedział Waldemar Żurek.

REKLAMA 0211438446



PATRONI MEDIALNI
RMF onet onet Plejada TeleTydzień SUPER express naszemiasto.pl DZIENNIK ZACHODNI TELEMAGAZYN WKATOWICACH.EU

SPONSOR GŁÓWNY
TAURON

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

Donald Trump w orędziu podsumował pierwszy rok prezydentury

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

„Jedenaście miesięcy temu odziedziczyłem bałagan i teraz go naprawiam" – powiedział na początku swojego przemówienia.

W 20-minutowym przemówieniu Donald Trump powtarzał komunikaty, które Biały Dom forsował od miesięcy: że obecne problemy gospodarcze to wina byłego prezydenta Joe Bidena, a druga kadencja Trumpa okazała się jak dotąd ogromnym sukcesem.

Opisując swoją kadencję, powiedział: „W ciągu ostatnich 11 miesięcy wprowadziliśmy do Waszyngtonu więcej pozytywnych zmian niż jakakolwiek inna administracja w historii Ameryki".

Prezydent USA zapowiedział, że wszyscy amerykańscy żołnierze otrzymają przed świętami specjalną „dywidendę" w wysokości 1776 dolarów, na cześć nadchodzącej 250. rocznicy niepodległości USA.

Trump obiecał też kolejne reformy mające na celu obniżyć koszty życia, w tym reformę ubezpieczeń zdrowotnych, która ma zastąpić system „Obamacare", a także „najbardziej agresywne plany reformy mieszkaniowej w historii Ameryki".

Wystąpienie prezydenta to reakcja na jego spadające notowania oraz dotkliwe listopadowe porażki kandydatów Republikanów w wyborach stanowych i lokalnych. Głównym tego powodem są rosnące koszty życia, wbrew obietnicom wyborczym Trumpa z 2024 r.



FOT. TWITTER

Przemówienie Donalda Trumpa trwało 20 minut. Nie brakowało w nim pochwał swoich rządów

TSUE zdecydował w sprawie Trybunału Konstytucyjnego

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Według Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej polski Trybunał Konstytucyjny naruszył kilka podstawowych zasad prawa Unii, nie respektując jego wyroków.



FOT. PIOTR SMOLIŃSKI/ARCHIWUM

Trybunał Konstytucyjny w swoim komunikacie podkreślił, że decyzja TSUE nie ma wpływu na funkcjonowanie konstytucyjnych organów RP

W swoim wyroku TSUE w pełni uwzględnił skargę Komisji Europejskiej złożoną po wydaniu przez TK dwóch wyroków uderzających w pierwszeństwo prawa unijnego przed prawem krajowym we Wspólnocie.

KE zaskarżyła do TSUE wyroki TK z 14 lipca i 7 października 2021 r., w których TK orzekł niezgodność niektórych zapisów unijnych traktatów z polską konstytucją. Domagała się też stwierdzenia, że TK nie spełnia wymogów niezawisłego i bezstronnego sądu ustanowionego uprzednio na mocy ustawy, w związku z nieprawidłowościami w procedurach powołania trzech sędziów w grudniu 2015 r. oraz w procedurze powołania Julii Przyłębskiej na prezeskę TK w grudniu 2016 r.

TSUE, przychylając się do skargi KE, doszedł więc do wniosku, że Polska uchybiła zobowiązaniom państwa członkowskiego. To oznacza, że teraz powinna jak najszybciej zastosować się do wyroku. Jeśli tak się nie stanie, KE może wystąpić do TSUE o nałożenie kar finansowych. W wyroku TSUE podkreślił, że Polska nie może powoływać się na swoją tożsamość konstytucyjną, aby uchylić się od respektowania wspólnych wartości zapisanych w art. 2 Traktatu o UE, takich jak państwo prawne, skuteczna ochrona sądowa i niezależność wymiaru sprawiedliwości.

„Wartości te stanowią bowiem podstawę samej tożsamości Unii, do której Polska przystąpiła dobrowolnie. Po akcesji (Polski do UE – PAP) wartości te znajdują swój konkretny wyraz w prawnie wiążących zobowiązaniach, od których państwa członkowskie nie mogą się uchylić" – uznał TSUE.

W ocenie sędziów z Luksemburga sądy w państwach członkowskich nie mogą jednostronnie określać granic uprawnień UE, bo tym zajmują się – w ramach ustanowionego w unijnych traktatach systemu sądowniczego UE – unijne sądy.

Przypomniał, że wątpliwości sądów krajowych co do granic uprawnień Unii powinny być rozwiewane w dialogu z Trybunałem w Luksemburgu.

Trybunał stwierdził też, że powołanie trzech sędziów TK w grudniu 2015 r. oraz jego prezeski w grudniu 2016 r. „naruszało podstawowe reguły dotyczące procedur nominacyjnych w Polsce". „Z tego powodu polski TK nie spełnia wymogów niezawisłego i bezstronnego sądu ustanowionego uprzednio na mocy ustawy w rozumieniu prawa Unii" – podkreślił TSUE.

„Trybunał Sprawiedliwości UE potwierdził dziś to, co mówimy od dawna: Trybunał Konstytucyjny nie stanowi niezawisłego i bezstronnego sądu – ze względu na niezgodność powołania trzech sędziów i Prezes z polską ustawą; wyroki TK, stwierdzające niekonstytucyjność postanowień traktatów, są niezgodne z prawem UE" – ocenił na platformie X wiceminister sprawiedliwości Dariusz Mazur.

„Do Trybunału Sprawiedliwości UE nie należy ocena polskiej konstytucji i Trybunału Konstytucyjnego.Decyzja TSUE nie ma żadnego wpływu na funkcjonowanie konstytucyjnych organów Rzeczypospolitej Polskiej. Zapadła ona całkowicie poza kompetencjami tego organu. Do TSUE nie należy ocena polskiej Konstytucji ani polskiego Trybunału Konstytucyjnego" – głosi oświadczenie opublikowane w czwartek na stronie internetowej TK.

Turcja odda Rosji rakiety? Woli amerykański sprzęt

Grzegorz Kuczyński
Ankara

Turcja chce zwrócić Rosji systemy rakietowe S-400 zakupione prawie dziesięć lat temu, aby przywrócić bliskie stosunki z USA i ponownie uzyskać dostęp do amerykańskiego programu myśliwców piątej generacji F-35.

Według agencji Bloomberg, powołującej się na źródła zaznajomione z przebiegiem negocjacji, prezydent Turcji Recep Erdogan poruszył tę kwestię podczas rozmowy z Władimirem Putinem na spotkaniu w Turkmenistanie w zeszłym tygodniu. Kreml oświadczył jednak, że podczas spotkania przywódców nie rozmawiano na ten temat.

Bliski współpracownik Donalda Trumpa i ambasador USA w Turcji Tom Barrack zauważył wcześniej, że Ankara jest bliska rezygnacji z S-400. Przypuścił również, że kwestia ta może zostać rozwiązana w ciągu czterech do sześciu miesięcy.

Ankara liczy, że jej rola pośrednika w konflikcie między Rosją a Ukrainą pomoże przekonać Moskwę do pozytywnego rozwiązania kwestii zwrotu S-400. Jednocześnie, według źródeł Bloomberga, Turcja domaga się rekompensaty w wysokości miliardów dolarów wydanych na zakup systemu.

Rozmówcy agencji zauważają, że koszt rakiet i radarów S-400 jest nieporównywalnie niższy od efektu dyplomatycznego, jaki Turcja mogłaby uzyskać, pozbywając się tego systemu obrony powietrznej. Zwrot S-400 może znacznie wzmocnić pozycję Ankary w stosunkach z sojusznikami z NATO i osobiście z Donaldem Trumpem.

Teraz do gry wchodzą Rosjanie. W weekend w Miami rozmowy na temat wojny w Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
Miami

Delegacje USA i Rosji spotkają się w nadchodzący weekend w Miami w ramach rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie – podał w środę portal Politico, powołując się na źródła.



FOT. IMAGO STOCK AND PEOPLE/EAST NEWS

Ostatnio Dmitrijew (w środku) spotkał się z Witkoffem i Kushnerem 2 grudnia w Moskwie

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował w czwartek, że ukraińska delegacja wyruszyła do Stanów Zjednoczonych, aby przeprowadzić tam rozmowy w sprawie projektu porozumienia o zakończeniu wojny rosyjsko-ukraińskiej. Negocjacje te odbędą się w piątek i sobotę – przekazała agencja Interfax-Ukraina.

– Obecnie nasi amerykańscy koledzy twierdzą, zarówno publicznie, jak i niepublicznie, że Putin jest gotowy do zakończenia wojny. Jak widzicie, popieramy inicjatywy Amerykanów, ale nie zgadzamy się ze wszystkimi elementami przyszłych porozumień. Wiecie o tym: są pewne kwestie, mamy pewne rozbieżności w sprawie terytoriów, finansowania zamrożonych aktywów i kilku innych spraw, które nie zostały uzgodnione – przyznał Zełenski.

W skład rosyjskiej delegacji wejść ma wysłannik Władimira Putina Kirił Dmitrijew, zaś po stronie amerykańskiej Steve Witkoff i Jared Kushner.

Amerykanie pewni siebie

Amerykańscy wysłannicy po rozmowach w Berlinie oznajmili, że uzgodnili „mocne" gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy i zapewniali, że są w stanie przekonać do ich akceptacji Moskwę. Według ich relacji europejscy rozmówcy mieli wyrazić zaskoczenie tymi zapewnieniami.

Oficjele z USA już w poniedziałek zapowiadali, że może dojść do rozmów w Miami, lecz sugerowali, że będą to rozmowy z Ukraińcami na szczeblu „roboczym" i wojskowym i że będą dotyczyć szczegółów kwestii terytorialnych i gwarancji bezpieczeństwa.

Jak zaznaczył Politico, mimo zapewnień Witkoffa, że Moskwa zaakceptuje porozumienie, Rosja nie zdradza oznak zmiany dotychczasowego twardego stanowiska.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA

0011434541

Stena Line

ZIMOWY WYPAD DO KARLSKRONY? PEWNIE!

Odkryj Szwecję z rodziną

Zarezerwuj teraz na stenaline.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011443555

Kluby z całej Polski dostały szansę na rozwój. **Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN za nami**

W idealnym świecie każdy młody człowiek miałby takie same możliwości odkrywania talentów i rozwijania pasji. W praktyce dobrze wiemy, że rzeczywistość wygląda inaczej: warunki, dostęp do infrastruktury sportowej czy liczba specjalistów w danym regionie mocno różnią się od siebie. Zachwycając się popisami współczesnych mistrzów sportu, rzadko pamiętamy, jak długą i wyboistą drogę musieli przejść, by znaleźć się na szczycie. Ich rozwój zależał nie tylko od talentu, lecz także od ludzi, którzy ich wspierali — trenerów, instruktorów, pasjonatów i opiekunów rozsianych po całej Polsce.

Właśnie tę różnicę stara się niwelować ORLEN, który od kilku lat konsekwentnie wspiera lokalne kluby i ich najmłodszych podopiecznych. Pomaga tym, którzy dopiero rozpoczynają swoją sportową podróż i często mogliby przegapić moment, w którym pasja przeradza się w coś znacznie większego. Za nami pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN.

Talent to dopiero początek

Aby zostać mistrzem — w sporcie czy w jakiejkolwiek innej dziedzinie — trzeba rozpocząć od podstaw. Nie istnieją drogi na skróty, a wrodzony talent to tylko fragment układanki. Trenerzy powtarzają, że sport jest doskonałą szkołą życia: uczy systematyczności, radzenia sobie z emocjami, komunikacji, a jednocześnie pomaga redukować stres i budować zdrowe nawyki. To lekcja, która zostaje z młodymi ludźmi na lata, niezależnie od tego, czy zostaną zawodowcami, czy pozostaną przy amatorskiej aktywności.

– Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN potwierdziła, że sport jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi wspierania rozwoju dzieci i młodzieży w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Dla młodych to szansa zadbania o swoje zdrowie, budowanie pewności siebie i relacji rówieśniczych. Dla ich rodziców wsparcie w wychowywaniu oraz pewność, że dzieci spędzają czas w wartościowy i aktywny sposób. Dla kadry trenerskiej to realne narzędzia do pracy i rozwijania kompetencji – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. – Traktujemy ten program jako element naszej odpowiedzialności społecznej, inwestycje w młode pokolenie, które jutro będzie budować przyszłość Polski – dodaje. Tymczasem szanse rozwoju są zróżnicowane. Inaczej wygląda perspektywa młodego zawodnika z Moskwy pod Łodzią, wioski liczącej nieco ponad 200 mieszkańców, a inaczej nastolatka z niemal dwumilionowej Warszawy.

Program, który stawia na szeroką perspektywę

W najnowszej edycji programu wsparcie otrzymały aż 183 kluby z całego kraju. Najwięcej wśród nich jest klubów wielosekcyjnych (45), siatkarskich (28) oraz lekkoatletycznych i pływackich (po 15). Ich działalność pokazuje, jak wszechstronnie można rozwijać sportowe talenty, jeśli tylko pojawią się odpowiednie narzędzia i finansowanie. To właśnie ta różnorodność dyscyplin i dostępnych możliwości stała się jednym z filarów programu Sportowy ORLEN.



– To naprawdę wyjątkowy program wspierający sport amatorski w Polsce. Większość dotychczasowych inicjatyw miała charakter zadaniowy. ORLEN natomiast wspiera strategicznie — w wielu obszarach funkcjonowania klubu – podkreśla Sebastian Snaczke, założyciel ośrodka piłki ręcznej KS Bystra. – Dzięki temu mogliśmy ustabilizować naszą działalność i rozwijać nowe kierunki, choćby zatrudnić specjalistów takich jak fizjoterapeuci.

Program umożliwia także zakup nowoczesnego sprzętu treningowego, co dla wielu klubów jeszcze niedawno było poza zasięgiem.

– Nowe urządzenia pozwalają dokładniej analizować treningi. Sprzęt do badania zakwaszenia jest nieoceniony w przygotowaniach sprinterów i biegaczy długodystansowych. Dla mnie jako trenerki to ogromne wsparcie – mówi Magdalena Borysewicz, trenerka lekkoatletów w KS Polonii Pasłęk. *– Planujemy też zajęcia z psychologiem i dietetykiem, co bardzo podniesie jakość szkolenia.*

Gdy marzenia zyskują realne wsparcie

W wielu klubach dopiero dzięki finansowaniu udało się otworzyć drzwi, które wcześniej pozostawały zamknięte.

– Program Sportowy ORLEN sprawił nam wspaniałą niespodziankę. Nasze dziewczyny mogą jeździć na obozy, mamy nowy sprzęt, trenujemy więcej i lepiej – opowiada Anna Długosz, prezeska UKS Żak Września. Jej klub promuje lacrosse, dyscyplinę wciąż niszową w Polsce.

Podobnie jest w SKK Polonia 1912 Leszno, gdzie rozwija się kręglarstwo klasyczne.

– Stać nas teraz na wydłużenie godzin treningów. Na zawody jeździ o wiele więcej zawodników niż wcześniej, możemy kupować stroje i nowoczesne kule. Kiedyś to były tylko marzenia – wspomina Beata Włodarczyk, prezeska klubu.

Tego typu historie pokazują, że nawet najbardziej wymagające czy niszowe dyscypliny mogą funkcjonować na wysokim poziomie, jeśli tylko otrzymają szansę.

Sport zamiast ekranów

Dzięki programowi ORLENU wspierane kluby różnią się jak noc i dzień: od wspinaczy z Klubu Wysokogórskiego Trójmiasto, przez młodych pływaków Rekina Lubaczów, po zawodników AS-u Lublin trenujących siatkówkę, łyżwiarstwo figurowe i jazdę figurową na rolkach. Każda z tych organizacji pełni ważną rolę w życiu lokalnych społeczności: daje dzieciom przestrzeń do aktywności i odciąga od ekranów laptopów oraz smartfonów.

– Naszym celem jest nie tylko rozwijanie sprawności fizycznej, ale także budowanie relacji, nauka współpracy i wzmacnianie pewności siebie – tłumaczy Marek Wojdyna, prezes stowarzyszenia Boisko Szczęścia. *– Chcemy, by każde dziecko wychodziło z treningu uśmiechnięte i dumne ze swoich postępów.*

Podobnie widzi to Andrzej Białek z Klubu Karate Kyokushin Chikara Kielce: *– Karate to świetna alternatywa dla spędzania czasu przy ekranach. Uczy panowania nad stresem i emocjami – umiejętności potrzebnych w szkole, pracy i życiu.*





eprasa.pl 7b85c3b1a8

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011443567



Sieć trenerów, która ma realną moc

W ramach programu swoją wiedzę i doświadczenie młodym sportowcom przekazuje 951 trenerów i instruktorów, pracujących regularnie z ponad 23 tysiącami dzieci.

– *Dzięki środkom możemy prowadzić nie tylko treningi, ale też obozy, warsztaty psychologiczne i dietetyczne. To ogromna wartość* – podkreśla Dariusz Babacz, trener UKS Bryza Kolbudy.

Profesjonalne podejście trenerów to jeden z najważniejszych czynników, które decydują o dalszej przygodzie sportowej młodych zawodników. Jeśli trener czuje się doceniony i dobrze wyposażony, jego praca staje się skuteczniejsza, bardziej inspirująca i daje lepsze rezultaty.

Spotkanie z mistrzami – bezcenne dla młodego sportowca

Jednym z najmocniej zapadających w pamięć elementów programu są wizyty profesjonalnych sportowców. W Obornikach Śląskich mali siatkarze mogli trenować z kapitanem reprezentacji Polski Bartoszem Kurkiem oraz rozgrywającym Marcinem Januszem.

– *Nie tylko my daliśmy motywacyjnego kopa dzieciakom, ale także one nam* – mówił Kurek. – *Takie spotkania inspirują do ciężkszej pracy. Kto wie, może trenowaliśmy z przyszłym kadrowiczem?*

Z kolei Janusz dodał: – *Jako młody chłopak spotkałem kiedyś Sebastiana Świderskiego i do dziś pamiętam każde słowo, które wtedy powiedział. Mam nadzieję, że te dzieci też zapamiętają nasze spotkanie na długo.*

Rodzice widzą efekty szybciej, niż się spodziewali

Radość dzieci to jedno, ale dla rodziców równie ważne jest poczucie, że ich pociechy trafiają w dobre ręce.

– *Każdy sport, który aktywizuje młodzież, jest na wagę złota, zwłaszcza dziś, kiedy widzimy, jak wielu młodych ma problemy z otyłością czy zwolnienia z WF-u* – mówi Kamil Żeberski, tata młodego futbolisty z Watahy Zielona Góra.

– *Moja córka bardzo się zmieniła odkąd trenuje jazdę konną. Zyskała pewność siebie, szybciej dojrzewa emocjonalnie. Kontakt ze zwierzętami okazał się dla niej kluczowy* – opowiada Marta Andrzejewska, mama Zofii z Klubu Jeździeckiego Polonez.

Inwestycja, która realnie zmienia sportowy krajobraz

Każdy klub biorący udział w programie mógł ubiegać się o dofinansowanie do 100 tysięcy złotych. Dla wielu organizacji to środki, które otworzyły zupełnie nowe możliwości. Nie wszystkie ze 183 klubów wychowają mistrzów świata — i nikt tego od nich nie oczekuje. Każdy jednak już teraz podniósł jakość szkolenia i stworzył bezpieczne, inspirujące środowisko do rozwoju.

– *Kończymy pierwszą odsłonę Sportowego ORLENU, teraz przychodzi czas na rzetelną ocenę efektów i ewaluację projektu, aby jeszcze lepiej odpowiedzieć na potrzeby młodych sportowców, trenerów i rodziców. Już w lutym wystartuje nabór do kolejnej edycji. Zapraszamy do współpracy kluby z całej Polski, które wspólnie z nami chcą promować aktywność fizyczną i pozytywne wartości wśród młodego pokolenia. O szczegółach poinformujemy wkrótce* – podkreśla Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. Program Sportowy ORLEN pokazuje, że inwestycja w lokalne kluby to inwestycja w zdrowe, świadome, aktywne społeczeństwo. Dzięki wsparciu finansowemu i merytorycznemu tysiące dzieci odkrywają pasję, uczą się pracy zespołowej, rozwijają swoje mocne strony i nabierają odwagi, by marzyć. Różnorodność dyscyplin, zaangażowanie trenerów i budowanie równych szans sprawiają, że z tych klubów wychodzą nie tylko przyszli sportowcy, lecz także pewni siebie młodzi ludzie. A każdy mistrz kiedyś zaczynał właśnie tu — od podstaw, od pierwszego treningu, od kogoś, kto po prostu dał mu szansę.





eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

Z Chin do Gdańska przez Arktykę. Geopolityczny, ryzykowny interes

Tomasz Chudzyński
Zbliżenia

– Każdy transport kontenerów Północną Trasą Morską będzie nabijał kabzę Rosjanom. I nic nie będzie można z tym zrobić – mówi politolog, prof. Piotr Mickiewicz. Niebawem do portu w Gdańsku wpłynie pierwszy statek z towarami z Chin, który przejdzie arktycznym szlakiem morskim kontrolowanym przez Rosję

Z chińskiego portu Quingdao wyszedł w morze kontenerowiec armatora Sea Legend. Obrał kurs na północ, a nie, jak zazwyczaj dla statków zmierzających do Europy, na południe. Do Gdańska zawinie po niecałym miesiącu rejsu, przebiegającym tzw. Północną Drogą Morską. Zamówione w szczycie chińskiego eksportu przed Bożym Narodzeniem w Europie towary dotrą, jak wskazują obliczenia, o połowę szybciej, niż gdyby szły szlakiem wokół Przylądka Dobrej Nadziei. Jednak szybsze dostawy towarów z Chin, mające niewątpliwie korzystne ekonomiczne, będą miały swój geopolityczny koszt dla państw Europy Zachodniej. Czy jest to cena, którą możemy zaakceptować ciesząc się, z szybszych dostaw paczek z Ali Express?

Na trasie wzdłuż Arktyki

Arktyczna trasa żeglugowa łącząca Europę i Azję (jeśli spojrzeć od strony naszego kontynentu) wiedzie z portu Murmańsk, przez Morza Barentsa, Karskie, Łaptiewów, Wschodniosyberyjskie i Czukockie do portu Provideniya - wzdłuż północnych wybrzeży Rosji i dalej, przez Cieśninę Beringa, do portów koreańskich, japońskich i chińskich. To rzeczywista alternatywa dla obecnych, uczęszczanych od lat tras przez Kanał Sueski lub wokół Afryki. Ta druga w dobie ataków piracki czy agresji rebeliantów Huti z jemeńskiego wybrzeża jest bezpieczniejsza, ale też znacznie dłuższa.

Z kolei koncepcja rozwoju Północnej Drogi Morskiej jest lansowana przez Rosję od dłuższego czasu. Nazywają ją euroazjatyckim szlakiem handlowym.

- Z Północnej Drogi Morskiej korzystać chcą Chińczycy, Koreańczycy, Japończycy. Zakusy pływania tym szlakiem są od bardzo dawna, bo ona rzeczywiście bardzo mocno skraca dystans transportowy między portami azjatyckimi a Europą. Jest to również rozwiązanie niwelujące zagrożenia występujące na Morzu Czerwonym ataki na żeglugę handlową ze strony Huti, porwaniach statków przez piratów somalijskich czy wypadków w Kanale Sueskim, które blokują na wiele dni cały szlak - wskazuje prof. Piotr Mickiewicz, politolog z Uniwersytetu Gdańskiego.

Nasz rozmówca dokonuje szybkiego wyliczenia - 8 do 10 tys. dolarów dziennie w kosztach rejsu statku, przy założeniu, że 10 dni krócej trwa rejs, plus wysokie prawdopodobieństwo dotarcia jednostki do portu o czasie. I jeśli nawet to na razie o zaledwie jeden statek, co jest ułamkiem w porównaniu do ruchu na tradycyjnych trasach, rola Północnej Drogi Morskiej może zacząć rosnąć.

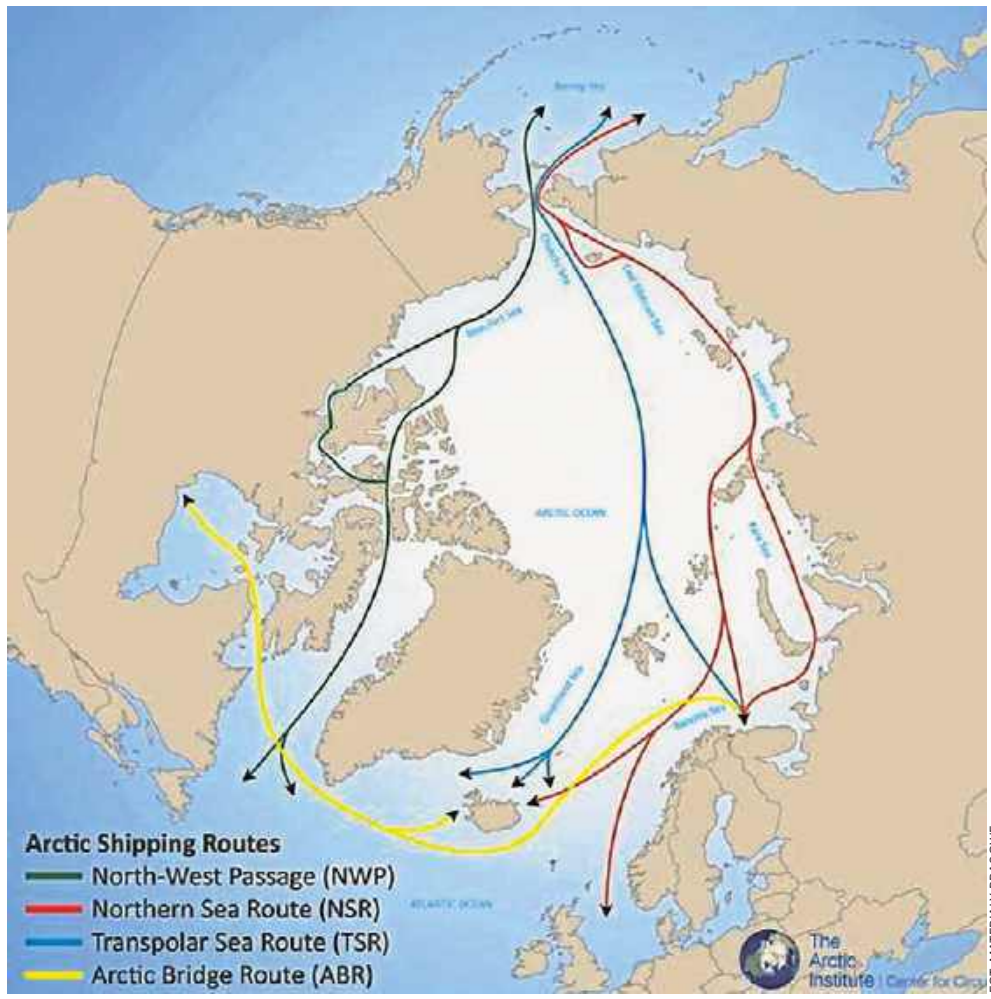
Lód znika

Szlak arktyczny ma ograniczenia. Głównym jest lód, zwłaszcza na odcinku pomiędzy Morzem Beringa a Morzem Karskim. Przez około sześć miesięcy pokonanie tej trasy wymaga asysty lodołamaczy.

- Dla dużych jednostek potrzebne są lodołamacze atomowe zdolne do kruszenia lodu o grubości do 3 m na szerokość 45 m. Takie jednostki posiadają dziś jedynie Rosjanie, a budują Chińczycy. Niemniej w konsekwencji topnienia arktycznej pokrywy lodowej na pewno szlak ten staje się łatwiej dostępny. Dlatego jego atrakcyjność ekonomiczna rośnie, zwłaszcza dla Chin. Politycznie natomiast jest to wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom rosyjskim. Powinniśmy się zastanowić, jako Europa Zachodnia, czy nam się to opłaca. Ekonomicznie pewnie tak, ale geopolitycznie jest to bardzo wątpliwe – mówi Piotr Mickiewicz.

Ryzykowny interes

- Trzeba zauważyć pewną ważną kwestię. W obecnej sytuacji pokonanie Północnej Drogi Morskiej, przebiegającej rosyjskimi wodami terytorialnymi konieczna jest zgoda agendy administracyjnej wchodzącej w skład konsorcjum Rosatom. Inna z jego firm – córek posiada monopol na zapewnienie jednostkom płynącym asystę atomowego lodołamacza oraz holownika a nade wszystko, to one posiadają zdolność do wyznaczania kursu szlakiem, mającym najcieńszą pokrywę lodową. Tak to sobie Rosjanie wymyślili. To wszystko oznacza, że korzystający z tego szlaku armatorzy będą nabijać kasę Federacji Rosyjskiej. W mojej ocenie, w obecnej sytuacji międzynarodowej wszyscy armatorzy, których statki realizują rejsy do portów Unii Europejskiej tą trasą automatycznie powinni być objęci sankcjami, pod zarzutem wspierania reżimu politycznego atakującego Ukrainę – wskazuje prof. Piotr Mickiewicz.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Arktyczne trasy stwarzają wiele możliwości, ale dla kogo...

Kwestia wykorzystywania Północnej Drogi Morskiej przez żeglugę z chińskich do europejskich portów zaczyna przypominać poniekąd sprawę zakupu od Rosji jej surowców energetycznych przez państwa Unii Europejskiej i NATO. Dziś gaz i ropę od Moskwy oficjalnie kupują tylko Węgry i Słowacja (także Turcja, jeśli chodzi o Sojusz), natomiast zerwanie z rosyjskimi węglowodorami przez pozostałych nabywców z UE, po wybuchu wojny w Ukrainie, było długotrwałe, politycznie i ekonomicznie skomplikowane. Pytanie, czy uruchomienie arktycznej drogi morskiej, z którego Rosja będzie czerpać korzyści ekonomiczne i prestiżowe (jako ważny gracz międzynarodowy) nie powinno być kwestią odpowiedniej reakcji?

- Poza nałożeniem sankcji na armatorów, co powiedziałem wcześniej nie bardzo mamy jak reagować. Mówimy bowiem o należących do armatorów statkach, które zgodnie z prawem międzynarodowym będą realizowały swój rejs z kontenerami, z portu, do portu, na podstawie zawartego kontraktu. Nie można zabronić armatorowi wyboru trasy rejsu dla swoich jednostek - to tak mówi sławetne prawo swobody żeglugi, gwarantowane konwencją o prawie morza. Jeżeli statek spełnia międzynarodowe normy przewidziane konwencjami morskimi może korzystać z każdego akwenu, poza wyraźnie określanymi przez państwa fragmentami, pozostającymi pod ich wyłączną jurysdykcją. Północna Droga Morska jest wytyczona i spełnia wszelkie warunki żeglugi. Jeżeli armator zechce z niej skorzystać, spełni formalności, które nakłada Rosja, to państwa sprzeciwiające się rosyjskiej agresji na Ukrainę nie będą mogły mu tego zabronić. Jedyne, co można będzie zrobić, to stwierdzić oficjalnie, że taki armator wspiera reżim rosyjski. W tej konkretnym przypadku możemy jako Europejczycy tylko zastanowić się na szczeblu politycznym, czy opłaca nam się nałożyć na armatora sankcje. Moim zdaniem, nie będzie na to zgody - z uwagi na ekonomię, biznesowe, handlowe zależności. Jest to dość absurdalna sytuacja – tłumaczy Piotr Mickiewicz.

Narracja z Chin – same korzyści

Zupełnie inaczej kwestię transportów przez Arktykę przedstawiają Chińczycy. Rządowy dziennik Global Times, cytowany także przez polskie media, obok szybkości dostaw Północną Drogą Morską wymienia jako jej kluczową zaletę „większe bezpieczeństwo". Jian Junbo, dyrektor Centrum ds. Relacji Chiny-Europa na Uniwersytecie Fudan, ocenił dość kuriozalnie, że tzw. Polarny Jedwabny Szlak pozwala „unikać ryzyk związanych z konfliktami geopolitycznymi i kryzysami w regionach tradycyjnych tras". Chińskie media w swoich publikacjach wskazują, że arktyczna trasa połączy strategiczne porty Chin – Ningbo, Szanghaj, Qingdao i Dalian – z kluczowymi portami europejskimi: Felixstowe, Rotterdamem, Hamburgiem oraz Gdańskiem. Cytują także dane służb celnych, wedle których Unia Europejska pozostaje najważniejszym partnerem handlowym portu w Ningbo. Od stycznia do sierpnia bieżącego roku obroty osiągnęły 330,74 mld juanów (ok. 46,5 mld dolarów), co stanowi 18 proc. całego handlu zagranicznego tego portu.

Piotr Mickiewicz wskazuje, że Północna Droga Morska jawi się nie tylko jako środek wpływu rosyjsko-chińskiego na Europę, ale jest także elementem rywalizacji chińsko-rosyjskiej.

- Rosjanie nie będą chcieli pozwolić, by Chińczycy pływali Północną Drogą Morską bez ich kontroli. Z ich punktu widzenia najlepszy scenariusz byłby taki, gdyby cały azjatycki odcinek towary z Chin pokonywały koleją do Murmańska i Archangielska, a dopiero stamtąd, na pokładzie rosyjskich statków, wyruszały do Europy. Na to z kolei Chińczycy nie będą chcieli się zgodzić – tłumaczy Piotr Mickiewicz.

Pozostaje jednak pytanie, czy statki armatorów współpracujących z Chińczykami będą mogły pływać wzdłuż rosyjskich, północnych wybrzeży bez „błogosławieństwa" Moskwy, nawet jeśli w pełni rozwiną flotę własnych, atomowych lodołamaczy (ich budowa trwa).

- Spodziewam się, że za chwilę Chińczycy wyznaczą trasę wodami Wyłącznej Strefy Ekonomicznej Federacji Rosyjskiej poza morzem terytorialnym tego państwa. Wykorzystają tym samym zasadę wolności żeglugi i definicję morza otwartego, która zrównuje prawa wszystkich państw na tym akwenie. Chińczykom pozostanie rzeczywiście budowa floty lodołamaczy, która jednak już postępuje. Tu nie będzie żadnego problemu. Niedługo już Chińczycy będą mieli kolejne narzędzie wywierania geopolitycznego wpływu na Europę, a co dla nich na tym etapie ważniejsze kolejny instrument powalający na sukcesywne uzależnianie od siebie Rosji – tłumaczy politolog.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

tygodnik
Regionów

Piątek, 19.12.2025

OKLASKI
Sukces szczecińskich architektów na prestiżowej międzynarodowej imprezie branżowej **str. 14-15**

HISTORIA NAM BLISKA
Dwa polskie grudnie na Wybrzeżu. Masakra robotników i czas wielkiego mroku **str. 18**

IDĄ ŚWIĘTA
Czy w przedświąteczny weekend nie zabraknie tradycyjnego karpia i ile będzie kosztował **str. 20**



FOT. TOMASZ TURCZYN

Sam jako dziecko czekał na św. Mikołaja. A teraz czerpie radość z obdarowywania

Nie działa sam. Ma wielu pomocników. W mikołajki na sławieńskim rynku rozdał dzieciom ponad 1000 prezentów **str. 16-17**

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Szczecińska architektura podbija świat. Wyjątkowe wyróżnienie zdobyte we Włoszech



FOT. CASALGRANDE PADANA

Anna i Krzysztof Paszkowscy-Thurow, architekci ze Szczecina, odebrali drugą nagrodę w kategorii architektury mieszkaniowej

Bogna Skarul
Szczecin

Szczecińscy architekci znów na podium, a na mapie europejskiej architektury pojawiła się kolejna, mocna kropka oznaczona nazwą „Szczecin". Na początku grudnia w Reggio Emilia we Włoszech odbyła się gala wręczenia nagród 12. edycji prestiżowego konkursu Grand Prix Casalgrande Padana. Wśród laureatów są Anna i Krzysztof Paszkowscy-Thurow ze Szczecina.

Grand Prix Casalgrande Padana to wydarzenie, które od 1990 roku skupia twórców z całego świata i od dekad stanowi punkt odniesienia dla tych, którzy w architekturze szukają harmonii między formą, funkcją i współczesnym designem.

Za dom na szczecińskim Osowie

Anna i Krzysztof Paszkowscy-Thurow, architekci ze Szczecina, podczas tegorocznej edycji wydarzenia odebrali drugą nagrodę w kategorii architektury mieszkaniowej, za dom na szczecińskim Osowie.

To kolejny międzynarodowy sukces twórców, którzy na co dzień prowadzą pracownię Anna Thurow Architektura i Wnętrza i są aktywnie związani ze środowiskiem akademickim w Szczecinie.

Nagrodę wręczał Alessandro Valenti, redaktor naczelny włoskiej edycji ELLE Decoration - jedna z postaci, które od lat wyznaczają kierunki europejskiego wzornictwa. Już sam ten fakt pokazuje rangę wydarzenia i prestiż towarzyszący wyróżnieniu.

Wyjątkowy konkurs

Grand Prix Casalgrande Padana to konkurs wyjątkowy. Nie tylko dlatego, że odbywa się nieprzerwanie od ponad trzydziestu lat, ale przede wszystkim dlatego, że zbiera w jednym miejscu różne spojrzenia na współczesną architekturę. Jury tegorocznej edycji było mieszanką ekspertów z różnych krajów i różnych obszarów zawodowych - od redaktorów najważniejszych magazynów architektonicznych, po architektów i krytyków sztuki.

I to właśnie oni oceniali projekty zgłoszone z całego świata w trzech głównych kategoriach: centra biurowe i handlowe; budynki publiczne, usługowe oraz wielkopowierzchniowe realizacje i elewacje, a także architektura mieszkaniowa, w której wyróżniono projekt szczecińskiego duetu.

Barometr aktualnych trendów

Konkurs Grand Prix od lat traktowany jest jako barometr aktualnych trendów w architekturze. Wyróżniane są projekty, które łączą innowacyjność z funkcjonalnością, a jednocześnie pokazują odpowiedzialność projektową i poszanowanie kontekstu.

Nagroda przyznana szczecińskim architektom to więc nie tylko dowód uznania dla jakości projektu, ale także sygnał, że twórczość powstająca w naszym regionie jest konkurencyjna na arenie międzynarodowej.

To kolejny sukces i kolejny międzynarodowy konkurs

Nagroda Grand Prix nie jest ich jedynym tegorocznym osiągnięciem. Zrealizowany przez nich dom jednorodzinny na szczecińskim Osowie został wyróżniony także w konkursie Archello Awards 2025, gdzie trafił na tzw. longlistę najlepszych 20 realizacji mieszkaniowych z całego świata.

To ogromne wyróżnienie, bo w konkursie startują pracownie z najbardziej prestiżowych studiów architektonicznych, działających na rynkach USA, Europy, Azji i Ameryki Południowej.

Czysta forma i funkcjonalność

Pracownia Anna Thurow Architektura i wnętrza działa w Szczecinie od 2010 roku. Jej projekty charakteryzuje czysta forma, wysoka funkcjonalność i umiejętność łączenia nowoczesnych materiałów z wyczuciem przestrzeni.

Architekci specjalizują się w projektach prywatnych - domach jednorodzinnych, willach oraz wnętrzach tworzonych na miarę, dla najbardziej wymagających klientów. Ich realizacje pojawiają się regularnie w branżowych magazynach, a oni sami od lat współtworzą środowisko akademickie Akademii Sztuki w Szczecinie, gdzie uczą kolejne pokolenia projektantów.

To właśnie takie historie - sukcesów budowanych latami - pokazują, że w Szczecinie istnieje środowisko architektoniczne zdolne konkurować z pracowniami z Mediolanu, Paryża czy Kopenhagi.

Co oznacza ta nagroda dla Szczecina?

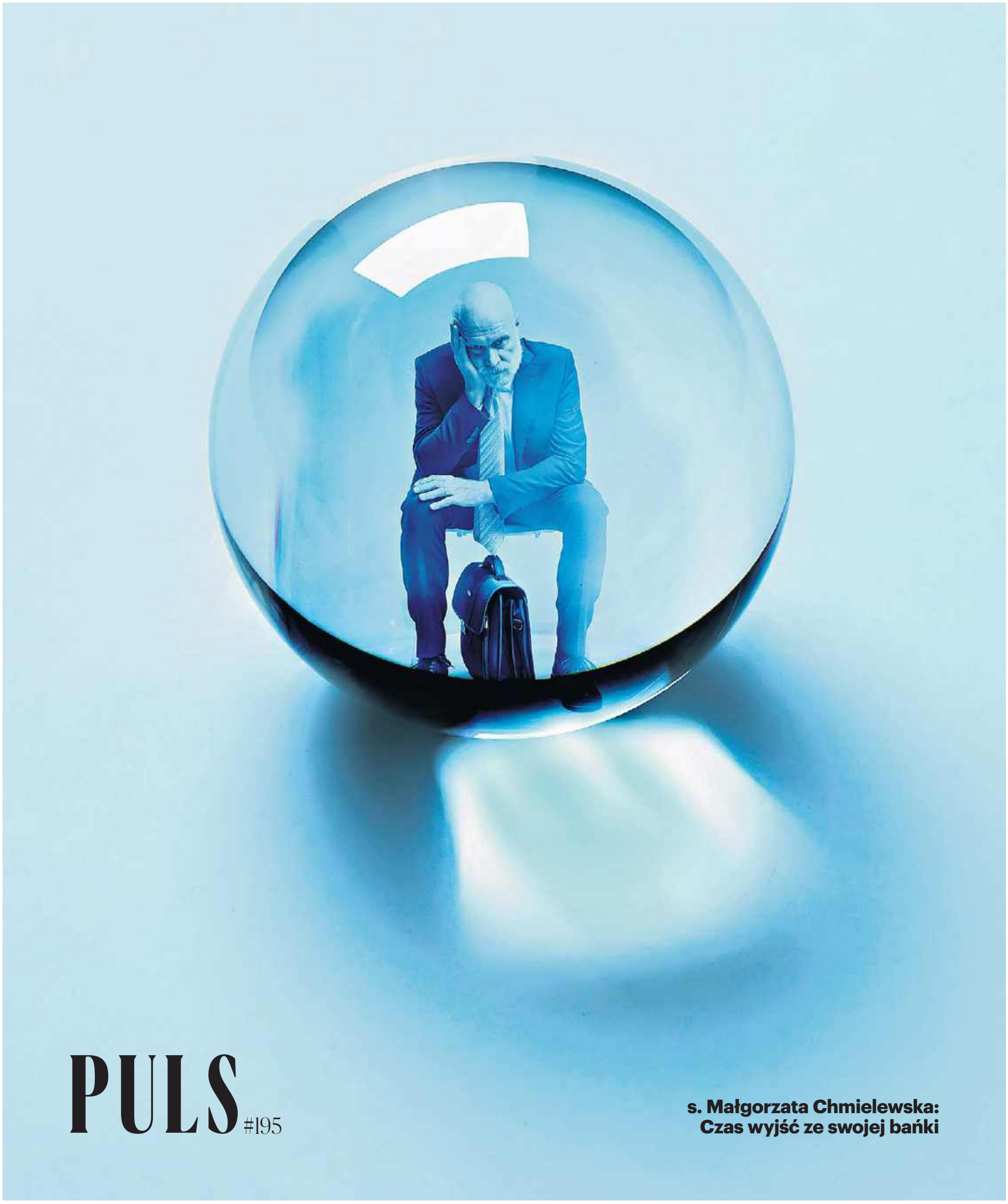
Międzynarodowe wyróżnienia architektów związanych z naszym regionem mają większe znaczenie niż na pierwszy rzut oka może się wydawać. Pokazują, że lokalne pracownie tworzą projekty na światowym poziomie, a Szczecin staje się rozpoznawalny jako miejsce kreatywne i region, który przyciąga uwagę branży architektonicznej (dowodem na to jest olbrzymie zaintresowanie konkursem architektonicznym na budowę Teatru Współczesnego w Szczecinie), bo takie zwycięstwa wpływają nie tylko na prestiż środowiska, ale i na sposób, w jaki postrzega się inwestycje powstające w naszym regionie.

Szczecińska architektura w światowej czołówce

Wyróżnienie we Włoszech to potwierdzenie, że architektura tworzona nad Odrą ma coś ważnego do powiedzenia. To także sygnał, że lokalne pracownie coraz odważniej wychodzą poza granice Polski i z sukcesem mierzą się z międzynarodową konkurencją.

Anna i Krzysztof Paszkowscy-Thurow już jakiś czas temu dołączyli do grona twórców, którzy nie tylko rozwijają szczecińską architekturę, ale także budują jej europejską markę. Tą nagrodą we włoskim konkursie tylko to potwierdzili. ©℗

eprasa.pl 7b85c3b1a8



PULS #195

s. Małgorzata Chmielewska: Czas wyjść ze swojej bańki

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

KRÓTKA HISTORIA SZOPKI NA BOŻE NARODZENIE

Przedstawienia narodzin Jezusa w formie szopki narodziły się dość późno – dopiero w średniowieczu. Pierwszą taką scenę zaaranżował św. Franciszek w 1223 roku

Mariusz Grabowski



FOT. CC

Fresk przedstawiający pierwszą szopkę przygotowaną przez św. Franciszka w Greccio

W każdej szopce obowiązkowo znajdują się mały Jezus, Maria oraz Józef. Do tego Trzej Mędrcy z darami, pasterze i aniołowie grający na trąbach. Nierzadko elementami szopki są także zwierzęta: wół, osioł i owce. Nad całością symbolicznie góruje Gwiazda Betlejemska.

„Był wół i osioł"

Przenieśmy się do Greccio sprzed 800 lat. Bł. brat Tomasz z Celano, pierwszy biograf św. Franciszka, zapisał: „Noc stała się widna jak dzień, rozkoszna dla ludzi i zwierząt. Przybyły rzesze ludzi, ciesząc się w nowy sposób z nowej tajemnicy. Głosy rozchodziły się po lesie, a skały odpowiadały echem na radosne okrzyki. Bracia spieszyli, oddając Panu należne chwalby, a cała noc rozbrzmiewała okrzykami wesela. Święty Boży stał przed żłóbkiem, pełen westchnień, przejęty czcią i ogarnięty przedziwną radością. Ponad żłóbkiem kapłan odprawiał uroczystą Mszę świętą, doznając nowej pociechy.

Święty Boży ubiera się w szaty diakońskie, był bowiem diakonem, i donośnym głosem śpiewa świętą Ewangelię. A jego głos mocny i słodki, głos jasny i dźwięczny, wszystkich zaprasza do najwyższych nagród. Potem głosi kazanie do stojącego wokół ludu, słodko przemawiając o narodzeniu ubogiego Króla i małym miasteczku Betlejem".

Jak wyglądała pierwsza szopka? Na freskach, które powstały później, wygląda całkiem jak dzisiejsza, ale z opisu br. Celano wynika, że była wyjątkowo skromna. „Był wół i osioł, dwie żywe istoty, a w żłóbku św. Franciszek położył figurkę Pana Jezusa". To zresztą logiczne - św. Franciszek podpatrzył ten sposób naocznej ewangelizacji w obnośnych i wędrownych teatrzykach kukiełkowych, które przemierzając bezdroża Lacjum, z konieczności były skromne, wręcz symboliczne.

Jezus miał ciało

Jak lud przyjął religijny eksperyment św. Franciszka? „Pewien cnotliwy mąż miał dziwne widzenie. Widział w żłóbku leżące dzieciątko, bez życia, ale kiedy Święty Boży zbliżył się doń, ono jakby ożyło i zbudziło się ze snu. To widzenie nie jest nieodpowiednie, gdyż w wielu sercach dziecię Jezus zostało zapomniane. Dopiero Jego łaska, za pośrednictwem sługi świętego Franciszka, sprawiła, że zostało w nich wskrzeszone i utrwalone w kochającej pamięci" - notował br. Celano.

W powyższym doszukać się można religijnych sporów epoki średniowiecza. W czasach św. Franciszka katarzy i inni podobni negowali to, że Jezus narodzony z Dziewicy na ziemi miał rzeczywiste fizyczne ciało. Tak samo negowali rzeczywistą obecność Jezusa w „Ciele" Eucharystycznym, który rodzi się co dzień na ołtarzu.

W Greccio św. Franciszek nie tylko wymyślił nowy sposób ewangelizacji w formie teatru jasełkowego, ale dał niejako wyraz swojej wierze w człowieczeństwo Jezusa. Ponadto pokazał, że ten, który narodził się w Betlejem, ponownie - jak uczy doktryna - rodzi się podczas każdej Mszy św.

Szopka z Neapolu

Historycy Kościoła dowodzą, że misteria Bożego Narodzenia były znane już w X w. we Francji, Szwajcarii, Niemczech, Belgii i Północnej Italii. Taką szopką była np. szopka neapolitańska, która stanęła po raz pierwszy pod koniec XIII w. w kościele Santa del Presepe. Szopki w Neapolu wykonuje się do dziś z malowanej terakoty, rzadziej z korala lub muszli morskich. Scenerią jest architektura miasta bądź krajobraz jego okolic.

Swoistą nowością było jednak połączenie misteriów bożonarodzeniowych (jasełek) z celebracją Mszy św. (pasterka). Owe misteria nie posiadały jeszcze fabuły o wyraźnie zaznaczonych związkach przyczynowo-skutkowych. Powiązania pomiędzy poszczególnymi scenami miały zazwyczaj charakter symboliczny i alegoryczny, odsłaniając głębszy, duchowy sens zjawisk. Akcja rozgrywała się najczęściej symultanicznie.

Franciszkanie przenieśli te na poły teatralne, na poły religijne zwyczaje także do Polski i to już kilkanaście lat po śmierci Świętego z Asyżu. Szopki w kościołach oo. Franciszkanów do dziś zajmują centralne miejsce, czyli budowane są w głównym ołtarzu. Na ich tle odprawiana jest Eucharystia - w taki symboliczny sposób oo. franciszkanie nadal wskazują na połączenie Bożego Narodzenia z tajemnicą Eucharystii.

„Kolęda, kolęda"

Szopki zdobyły na terenach Polski zadziwiającą popularność. Tematykę przedstawień opartych na wydarzeniach religijnych wzbogacono z czasem o sceny o świeckim charakterze. Do widowisk wprowadzano wątki patriotyczne i scenki rodzajowe o charakterze satyrycznym, co przyciągało rzesze hałaśliwej publiki, na bieżąco komentującej oglądane wydarzenia. Już Jędrzej Kitowicz, XVIII-wieczny historyk i pamiętnikarz, utyskiwał na żywe reakcje publiczności na przedstawiane historie oraz zamieszki wywołane drażliwymi tematami poruszanymi w teatrzykach.

Z czasem szopki zamieniły się w całkiem świecką, ludową zabawę. Gapie komentowali, kłócili się, jedli, nierzadko śpiewali własne komponowane ad hoc piosenki, jak choćby tę, odnotowaną przez kronikarza:

„Zabił Maciuś wieprzka,
a my o tem wiemy;
Nie pójdziemy nigdzie,
aż kiełbaskę zjemy.
Kiełbaska na rożnie,
śpiewajmy pobożnie:
Hej kolęda, kolęda!".

Właśnie z powodu owej „zbyt żywiołowej publiczności" w 1738 r. Kościół zakazał urządzania szopek w kościołach. Biskupi zezwolili jedynie na montowanie szopek statycznych. Zakaz doprowadził do zaniku wcześniejszych misteriów kościelnych o Bożym Narodzeniu, a jednocześnie przyczynił się do powstania oryginalnych widowisk ludowych.

W pierwszej połowie XIX w. szopki kukiełkowe szczególnie zadomowiły się w Krakowie. Znano je również w Warszawie właśnie pod nazwą „szopki krakowskiej". Odgrywanie scen z użyciem kukiełek w przenośnych szopkach było powszechne na terenach Polski w zaborze rosyjskim i austriackim, w szopkach śląskich figury w szopce osadzane były na specjalnej tarczy, obracanej za pomocą korby.

Okiem widza

W pierwszym tomie „Tygodnika Ilustrowanego" z 1860 r. (str. 115) Wacław Szymanowski, pisarz, a ówcześnie właściciel i redaktor „Kurjera Warszawskiego", popełnił artykuł o szopce polskiej. Zacytujmy: „Była więc osóbka Pana Jezusa, a na boku Marja i Józef, stojący przy kolebce, w postaci nachylonej, afekt natężonego kochania i podziwienia wyrażającej. W górze szopki, pod dachem i nad dachem, aniołowie unoszący się na skrzydłach, jakoby śpiewający »Gloria in excelsis Deo«. Toż dopiero w niejakiej odległości jednego od drugiego, pasterze padający na kolana przed narodzoną Dzieciną, ofiarujący mu dary swoje, ten baranka, ów kózkę; dalej za szopą po obu stronach pastuszkowie, wieśniacy, jedni pasący trzody owiec i bydła, inni śpiący, inni do szopy śpieszący, dźwigając na ramionach barany, kozły, między którymi osóbki rozmaity stan ludzki i ich zabawy wyrażają: panów w karetach jadących, szlachtę i mieszczan pieszo idących, chłopów na targ wiozących drwa, zboże, siano, prowadzących woły, orzących pługami, przedających chleby, niewiasty dojące krowy, Żydów różne towary do sprzedania na ręku trzymających, i tym podobne akcje ludzkie".

Szopki żywe i... dziwne

Historia szopek bożonarodzeniowych ewoluuje. W latach 80. w Polsce popularne były szopki polityczne. Czasem wiązało się to z represjami ze strony komunistycznych władz. Na przykład za projekt szopki wystawionej w kościele oo. Jezuitów w Kaliszu w Boże Narodzenie 1981 r. (i komentarz do niego, odczytywany publicznie) o. Stefan Dzierżek został skazany na rok więzienia w zawieszeniu na 3 lata. Według władz PRL jego dzieło mogło wywołać - jak głosił akt oskarżenia - „społecznie szkodliwe emocje i wrogie nastroje".

Obecnie coraz popularniejsze są tzw. żywe szopki, z udziałem zwierząt. Taką od lat można oglądać na terenie dawnego klasztoru oo. Kamedułów na warszawskich Bielanach. Szopka nawiązuje do tradycyjnej rzeźby podhalańskiej (drewnianą stajenkę i figurki ofiarował klasztorowi Józef Wilkoń), zaś dodatkową atrakcją są żywe osiołki.

Co ciekawe, do religijnej tradycji szopek nawiązują też inscenizacje artystyczne, które budzą pytanie o cele, które im przyświecają. W listopadzie tego roku na Grand Place w Brukseli ustawiono taką właśnie „szopkę". Postacie zostały „wymodelowane" z... tandetnych tkanin, pozszywanych metodą patchworkową, żadna nie ma twarzy. Według twórców szopki miała to być „inkluzywna instalacja przedstawiająca ludzi o wszystkich kolorach skóry, tak żeby każdy mógł się w szopce odnaleźć". „To już nie jest betlejemska stajenka, ale jakiś niejasny, niezrozumiały symbol, który nie przekazuje sobą Bożej tajemnicy" - skomentował to portal katolicki „Tribune Chrétienne".

eprasa.pl 7b85c3b1a8

HEROD WIELKI: WŁADCA JUDEI Z FATALNĄ OPINIĄ U POTOMNYCH

Na postać Heroda patrzymy przede wszystkim przez pryzmat Ewangelii św. Mateusza, w której przedstawiony został jako tyran pragnący zgładzić Jezusa i inicjator tzw. rzezi niewiniątek. Prawda o królu Judei z łaski Rzymu wykracza jednak poza religię

Mariusz Grabowska

Nikt oprócz św. Mateusza nie wystawia Herodowi aż tak złej rekomendacji. A o rzezi niewiniątek nie wspominają pozostałe Ewangelie ani apokryfy. Nie pisze o tym także żydowski historyk Józef Flawiusz, który Heroda wręcz nie znosił. Czy zatem Król Judei był władcą dobrym? Nic z tych rzeczy - był zręcznym dyplomatą i gospodarze, lecz cynikiem i okrutnikiem do szpiku kości.

Łaska Rzymu

Zacznijmy od tego, że Herod Wielki (ok. 73 r.p.n.e. - ok. 4 r.p.n.e.) nie był nawet Żydem. Był Idumejczykiem, synem Antypatra i Nabatejki Kypros. Idumejczycy zamieszkiwali tereny położone na południe od Morza Martwego. Byli Semitami, ale z Żydami - choć byli spokrewnieni - bardziej się wadzili niż przyjaźnili. Z kolei Nabatejczycy byli ludem pochodzenia semickiego przybyłym z Półwyspu Arabskiego na tereny obecnego południowego Izraela i południowej Jordanii.

Gdy Herod miał ok. 25 lat dostał od swojego ojca władzę nad północną częścią Palestyny, czyli Galileą. Okazał się bardzo sprawnym władcą. Zaraz na początku swoich rządów złapał i zabił herszta rozbójników na pograniczu Syrii. Ludzie chwalili go wręcz za to, gdyż przyniósł im upragniony spokój. Jednocześnie fakt, że był Idumejczykiem narażał go na konflikt z elitą żydowską. A nawet na niebezpieczeństwo śmierci z ich rąk.

Powiedzenie, że ktoś zrobił błyskawiczną karierę polityczną, ma do Heroda zastosowanie idealne: W 46 r.p.n.e dzięki Oktawianowi Augustowi (i po części Antoniuszowi) był już namiestnikiem Celesyrii i Samarii. A pod koniec 40 r. decyzją senatu rzymskiego został mianowany królem Judei.

Polityczny lawirant

Aby wyjaśnić taką łaskawość cesarza, trzeba odwołać się do splątanych dziejów Judei. Od zawsze toczyła się tam bezwzględna walka o władzę między przedstawicielami żydowskich elit. W Sanhedrynie sadyceusze (arystokraci-kapłani) rywalizowali z faryzeuszami (klasy niższe). Antypater, który chciał utrzymać tron, musiał więc lawirować między elitą żydowską a Rzymem.

Jego uległość wobec Rzymian miała przede wszystkim na celu utrzymanie dotychczasowej pozycji rodu herodiańskiego. W roku 63 p.n.e sprawa się uprościła - Pompejusz zajął Jerozolimę i w konsekwencji królestwo Judei straciło wszystkie tereny oprócz Galilei, Idumei i części Zajordanii. Antypater otrzymał „najważniejszy" okręg Judei, czyli Jerozolimę z prawem poboru podatków na rzecz Rzymu. Mógł on też wprowadzić własną administrację, a także powołać własne prywatne siły zbrojne. Nadano mu nawet tytuł Namiestnika. Później Juliusz Cezar przebił ten tytuł nowym - Prokuratora Judei

Trudną politykę lawirowania stosował także Herod. W konflikcie między Oktawianem i Antoniuszem wziął stronę tego drugiego, ale po jego klęsce pod Akcjum w 31 r. p.n.e. ukorzył się przed Oktawianem, który potwierdził jego władzę w Judei i dodatkowo oddał mu ziemie zagarnięte wcześniej przez Kleopatrę. Historyk zapisał, że „Herod z podniesioną głową zaproponował mu swoją przyjaźń". W latach 20. I w. p.n.e. królestwo Heroda obejmowało, prócz Palestyny, też część dzisiejszej Jordanii, Libanu i Syrii.

„Wołał ją ciągle"

Józef Flawiusz zapisał, że o ile Herodowi dobrze szło politykowanie, to w pozostałych kwestiach było słabo. Był neurastenikiem, megalomanem, miał nieskończoną ilość fobii, bał się spisków do tego stopnia, że nigdzie nie ruszał się bez obstawy. Z czasem atmosfera na jego dworze królewskim stawała się nie do zniesienia. Naukowcy przypuszczają, że przyczyną złego stanu psychicznego króla mogła być choroba nerek, z powodu której ostatecznie zmarł w cierpieniach.

Herod był też kochliwy - miał 10 żon, z których najbardziej kochał Mariamme, Żydówkę z rodu Hasmoneuszy. Jednakże matka i siostra Heroda nienawidziły jej i ciągle oskarżały Mariamme przed Herodem o zdradę. Początkowo Herod nie dawał temu wiary, jednak z czasem dał się przekonać i skazał ją na śmierć. Było to w 29 r. p.n.e. Flawiusz pisze, że Herod tak bardzo żałował tej decyzji, że kazał swoim sługom „wołać jej imię na korytarzach pałacu, żeby sprawiać wrażenie jakoby jeszcze żyła".

Co dużo gadać: Herod był psychopatycznym okrutnikiem. Dopuścił się wielu mordów, poszukując rzeczywistych lub domniemanych spisków mogących pozbawić go władzy. Prócz Mariamme zamordował też swojego pierworodnego syna Antypatra (z pierwszej żony Doris). Zabił też brata i matkę - tę ostatnią w wyjątkowo okrutny sposób, bowiem wydał ją na śmierć głodową w więzieniu.



FOT. CC

Rzeź niewiniątek – fresk Giotto di Bondone z ok. 1305 r. W oknie wieży stoi Herod

Herod budowniczy

Pasją króla było budowanie, a tym samym dodawanie splendoru swojej władzy. Z jego inicjatywy powstało wiele okazałych budowli na terenie Palestyny. Był założycielem takich miast jak Sebaste, Antypatris oraz Cezarei Nadmorskiej, która stała się główną siedzibą prokuratorów rzymskich (jednym z nich będzie później Poncjusz Piłat, który piastował urząd prokuratora w latach 26-36).

Ale na jego rozkaz powstały również wspaniałe twierdze: Masada, Herodium, Macheront, Aleksandrion i Hyrkanium. W Panias (późniejsza Cezarea Filipowa) zbudował świątynię na cześć cesarza Augusta. Najważniejszym jednak przedsięwzięciem budowlanym była jednak rozbudowa świątyni jerozolimskiej.

Prace nad upiększaniem Przybytku rozpoczęły się ok. 19 r. p.n.e. Jego rozmiary zostały powiększone niemalże o połowę tak, że plac świątynny liczył sobie od tego czasu pół kilometra długości i 300 metrów szerokości. Według obliczeń naukowców najmniejszy z kamieni użytych do budowy ważył ok. dwóch ton, a największy o długości ponad 13 metrów ok. 570 ton. Po dekadzie świątynia została oddana do użytku, choć prace były tam kontynuowane. W 70 r. Rzymianie zrównali ją z ziemią.

Pusty grób króla

Herod Wielki - to znów uwaga Józefa Flawiusza - nad wszystko przedkładał luksus. Nic dziwnego, że wybudował sobie kilka wspaniałych pałaców, w których mieszkał w zależności od pory roku.

W okresie pory deszczowej, kiedy temperatury spadają w Judei nawet do kilku stopni powyżej zera, udawał się do swego pałacu w Jerycho (200 metrów pod poziomem morza), gdzie jest cieplej niż w innych miejscach Palestyny. Natomiast w okresie pory suchej, kiedy są silne upały, przebywał w pałacu, który się znajdował pod twierdzą Herodium obok Betlejem (750 metrów nad poziomem morza).

Tu dygresja: to właśnie tam, w 2007 r. został odkryty przez izraelskich archeologów jego rzekomy grób. Znajduje się w ruinach pałacu Herodium, czyli 12 km od Jerozolimy. Sprawa jest jednak dość tajemnicza. Do informacji publicznej podano, że prof. Ehud Necer z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie „odnalazł grób króla Judei Heroda". Naukowiec badał ponoć to miejsce już od 1972 r. W sprofanowanym grobie nie zachowały się jednak szczątki ludzkie.

Herod a Biblia

Sylwetka Heroda, którą znajdujemy w Ewangelii św. Mateusza (por. Mt 2,1-19) doskonale wpisuje się w tę, jaką znamy z dzieł Józefa Flawiusza. Był on królem, który pomimo wspomnianych sukcesów politycznych i budowlanych, wydawał się nieszczęśliwy. Z punktu widzenia historycznego marketingu miał jednakże to niebywałe szczęście, że żył w czasie, kiedy urodził się Jezus. Przypomnijmy: Herod miał ok. 70 lat, kiedy wydał rozkaz zabicia dzieci (Mt 2,16). Jezus zatem w żaden sposób nie mógł stanowić dla niego realnego zagrożenia. Umarł, mniej więcej, dwa lata po narodzeniu Jezusa, wpisując się na stałe w historię jako uosobienie zła.

Św. Mateusz pisze: „Wtedy Herod, widząc, że go Mędrcy zawiedli, wpadł w straszny gniew. Posłał (oprawców) do Betlejem i całej okolicy i kazał pozabijać wszystkich chłopców w wieku do lat dwóch, stosownie do czasu, o którym się dowiedział od Mędrców. Wtedy spełniły się słowa proroka Jeremiasza:

Krzyk usłyszano w Rama,
płacz i jęk wielki.
Rachel opłakuje swe dzieci
i nie chce utulić się w żalu,
bo ich już nie ma".

Warus i Antypas

Po śmierci Heroda następcą tronu Judei miał zostać jego syn, Herod Archelaos. Gdy po siedmiu dniach skończyła się publiczna żałoba, spora grupa ludzi zaczęła opłakiwać uczonych w piśmie oraz ich zwolenników, którzy zostali zabici przez Heroda za strącenie złotego orła, symbolu Imperium, znad bramy Przybytku. Domagali się więc od Archelaosa pomszczenia ich, karząc tych, którzy byli w łaskach u Heroda. Ten jednak wysłał przeciw nim wojsko, zabijając ok. trzech tys. ludzi. Następnie spokojnie odpłynął do Rzymu, aby otrzymać władzę królewską z rąk cesarza Augusta. Buntujących się dalej Żydów krwawo poskromił Publiusz Kwinktyliusz Warus, namiestnik Syrii. W samej Jerozolimie kazał ukrzyżować ok. dwóch tys. więźniów.

Wspomnijmy jeszcze o Herodzie Antypasie - Tetrarsze Galilei i Perei, synu Heroda Wielkiego i bracie Heroda Archelaosa, założycielu Tyberiady. On też ma swój udział w historii Jezusa: gdy poślubił swoją bratową Herodiadę, czym wywołał oburzenie wśród Żydów, skazał na śmierć krytykującego ten związek św. Jana Chrzciciela. Wedle św. Łukasza był również obecny przy skazaniu Jezusa na śmierć:

„Na widok Jezusa Herod bardzo się ucieszył. Od dawna bowiem chciał Go ujrzeć, ponieważ słyszał o Nim i spodziewał się, że zobaczy jaki znak, zdziałany przez Niego. Zasypał Go też wieloma pytaniami, lecz Jezus nic mu nie odpowiedział. Arcykapłani zaś i uczeni w Piśmie stali i gwałtownie Go oskarżali. Wówczas wzgardził Nim Herod wraz ze swoją strażą; na pośmiewisko kazał ubrać Go w lśniący płaszcz i odesłał do Piłata".

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

SIOSTRA CHMIELEWSKA: TRZEBA ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA PYTANIE: W JAKIM CELU DAJĘ Z SIEBIE WIĘCEJ?

– Czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarżnąć, tylko po co? – pyta siostra Małgorzata Chmielewska, katolicka działaczka społeczna, prezes Fundacji „Domy Wspólnoty Chleb Życia”

Dorota Kowalska

Nie ma siostra wrażenia, że żyjemy zamknięci w swoich własnych bańkach i nie chcemy wyściubić z nich nosa?
Oczywiście, że tak. Te bańki są podtrzymywane także przez środki masowego przekazu, głównie przez internet. To nasze w nich tkwienie jest spowodowane sianiem nienawiści i podziałów. Mamy walczące ze sobą strony, w Polsce szczególnie, mówię tutaj o walce politycznej, walce, nazwijmy to ideologicznej albo po prostu walce głupiej. I będąc w takiej sytuacji, staramy się trzymać bańki, która nam odpowiada, bo to zapewnia nam złudne poczucie bezpieczeństwa.

Ale wydaje mi się, że tkwimy nie tylko w bańkach politycznych, ale i społecznych.
To jedno z drugim jest niezwykle powiązane. Sytuacja ekonomiczna, która zresztą wcale nie jest zła, to jedna sprawa. Z drugiej strony mamy podziały, które istniały od zawsze: na tych, którym się powiodło i na tych, którym się nie powiodło. Ci, którym się powiodło, starają się trzymać razem. Co nie znaczy, że jest im łatwo, bo to są często bardzo ciężko pracujący ludzie, więc oni starają się trzymać swojej bańki, zapewniając sobie właśnie to poczucie bezpieczeństwa. Nie muszą patrzeć na tych, którym się gorzej wiedzie. W związku z powyższym nie muszą mieć wyrzutów sumienia. Proste!

Często ci ludzie nie mają świadomości, że istnieje zupełnie inny świat, prawda?
Zgadza się, nie mają tej świadomości i nie chcą jej mieć.

To kwestia tylko wyrzutów sumienia?
Myślę, że przede wszystkim to jest kwestia indywidualna. Każdy z nas może się zamknąć, może nie zauważyć drugiego człowieka. Mówił o tym ostatnio papież Leon XI, a powiedział, że wszyscy jesteśmy między ludźmi, że obowiązuje nas braterstwo. To poczucie braterstwa jest niezwykle ważne. Uczymy się go od najmłodszych lat. Bo bardzo istotny jest przekaz, jaki dajemy naszym dzieciom, to, co im pokazujemy, jak wychowuje nas szkoła. Może się pani roześmiać, byłam wychowana w czasach komunizmu i broń Boże w najgorszych snach nie pochwalam tego systemu, ale na przykład tak zwane prace społeczne, podczas których robiliśmy różne rzeczy, sadziliśmy chociażby drzewa w warszawskim parku na Szczęśliwicach, innym razem sprzątaliśmy jakiś teren – to dawało poczucie współodpowiedzialności. Harcerstwo, które istnieje dzisiaj, nie wychowuje już tak do solidarności, właśnie do współodpowiedzialności. A chodzi o wychowanie obywatelskie, powinniśmy wychowywać młodzież i sami siebie do współodpowiedzialności. Tyle że nam lepiej siedzieć w swojej bańce i konsumować. Ci, którzy siedzą w bańce pięć pięter niżej, nie mają czego konsumować. Wobec tego zazdroszczą tym, którzy konsumują.

Mam wrażenie, że to nie chodzi tylko o wyrzuty sumienia, ale o swego rodzaju wygodę. Lepiej pewnych rzeczy nie dostrzegać, udawać, że ich nie ma – wtedy żyje się lepiej.
Tak, nie widzieć, nie dostrzegać, to ogromna wygoda. Przy czym ta wygoda nie jest nam dana na wieczność. Nasza sytuacja może się zmienić, bo nikt nie jest nieśmiertelny, nikt nie jest odporny na wydarzenia losowe, często tragiczne – to jedna rzecz. Druga – nigdy nie wiemy, co spotka naszych najbliższych. Czasami nas albo naszych bliskich spotyka coś przykrego i wtedy bańka pęka. Jednocześnie, przykład idzie z góry. Nastawienie społeczne, polityka kształtują dzisiaj postawy ogromnie roszczeniowe. To wielki problem. Dlatego że ci, którzy mogą i potrafią, powinni jednak zakasać rękawy i wziąć się do roboty. Tę roszczeniowość widzimy u mieszkańców naszych domów, u ludzi bezdomnych, nie wszystkich oczywiście. Ich nastawienie kompletnie się zmieniło. W tej chwili mieszkańcy naszych domów dostają po prostu luksusy, nie doceniają tego, wciąż chcą więcej. Tak zostali wychowani przez ostatnie lata w konsumpcyjnym społeczeństwie. Najzwyczajniej w świecie nie mają ochoty przyłożyć się w miarę swoich możliwości do wspólnego dobra, jakim jest dom, w którym mieszkają. Oczekują, że wszystko zostanie im podane na tacy. Mamy do czynienia z ludźmi, którzy, co tu dużo mówić, w jakimś sensie są ludźmi bezdomnymi, a więc w ogromnej większości,

STARAMY SIĘ TRZYMAĆ BAŃKI, KTÓRA NAM ODPOWIADA, BO TO ZAPEWNIA NAM ZŁUDNE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

nie podzielają wartości, które są dla nas ważne. Staramy się im je przekazać, ale przykładowo, kiedy podjeżdża kierownik domu z transportem jedzenia, które wyżebrał bardzo często po nocach w marketach, to mieszkańcy chowają się, żeby nie pomóc w rozładunku. Dawniej to było nie do pomyślenia.

Chce siostra się powiedzieć, że coraz mniej dajemy, a chcemy wyłącznie brać?
Dokładnie tak – mniej dajemy, chcemy wyłącznie brać. Co więcej, wcale nie chcemy się dzielić jako społeczeństwo, oczywiście nie chcę generalizować, ale tak jest w zdecydowanej większości. Nie chcemy się dzielić z tymi, którym się nie powiodło, dlatego że albo gorzej się urodzili, albo też popełnili w życiu błędy. Podam pani przykład: kiedy odbywały się strajki niepełnosprawnych z opiekunami w Sejmie, to w internecie pojawiały się komentarze: „Jak se kalekę urodziłaś, to nie z moich podatków będziesz ją utrzymywać”. Naprawdę, autentyczne! I to nie jeden był taki komentarz, były ich dziesiątki. Podobna sytuacja wygląda w tej chwili z nagonką na uchodźców z Ukrainy, którzy zresztą, jak wiemy, wprowadzają do budżetu swoją ciężką pracą ogromne pieniądze. Nie chcemy się dzielić.

Ale skąd to się bierze? Dlaczego?
Z egoizmu, z braku wartości wpojonych przez rodzinę. Nie ukrywam, że wina leży również po stronie Kościoła, w którym się o tym nie mówiło w czasie chociażby katechizacji. To, jeszcze raz podkreślam, nie oznacza, że nie ma tysięcy młodych i starszych ludzi pracujących jako wolontariusze, starających się wspierać najsłabszych, osoby niepełnosprawne, staruszków. To ogromny ruch społeczny, ale ciągle za mały, bo to są wyspy dobroci, wsparcia, empatii.

Oglądała siostra film „Wysokie i niskie tony”, właśnie wszedł do kin?
Nie.

Opowiada o dwóch braciach, którzy o sobie nie wiedzą, a żyją w zupełnie różnych światach, w zupełnie różnych bańkach, ale los chce, żeby się ze sobą spotkali. I przekaz jest tego filmu taki, że te bańki mogą się połączyć, mogą współistnieć, a mieszkańcy jednej i drugiej mogą sobie nawzajem bardzo dużo dać.
Ale oczywiście! Mamy wielu przyjaciół, którzy naprawdę dzielą się z nami pieniędzmi, bo dzięki temu utrzymujemy te dziewięć domów i wspieramy ogromnie dużo ludzi także poza nimi. Przykładowo mamy przyjaciół, małżeństwo ludzi niezwykle zamożnych, którzy mówią tak: „My mamy pieniądze, ty wiesz, na co je wydać”. I ci ludzie wybudowali dwa przepiękne schroniska dla ludzi starszych, chorych i niepełnosprawnych, ponieważ uważają, zresztą podobnie jak ja – tylko, żeby zrealizować to założenie trzeba mieć pieniądze – że najsłabsi nie mogą żyć w warunkach niegodnych. Jeśli już możemy im coś zapewnić, to zapewnijmy im naprawdę porządne, piękne warunki. To małżeństwo, dorobiło się bardzo ciężką i uczciwą pracą, to są właściciele zakładów przemysłowych. Oni mówią tak: „Jesteśmy tu, gdzie jesteśmy, ale to tylko kwestia przypadku, mieliśmy zdolności, możliwości, bomby nie leciały i nie lecą nam na głowę i to jest podwód naszego sukcesu. A pomaganie innym to nasze zadanie”. I gdybyśmy wszyscy, każdy z nas traktował to, co ma, co robi jako zadanie polepszania tego świata, to ten świat byłby dużo piękniejszy.

Wydaje mi się też, że ludzie z tych różnych baniek mogą się, wbrew pozorom, bardzo wiele od siebie nauczyć, prawda?
Ci państwo, którzy wybudowali te budynki – zresztą sami mają swoją fundację wspierającą edukację młodzieży – więc ci ludzie również się ogromnie dużo nauczyli w kontaktach z naszymi mieszkańcami. To nie jest tak, że rzucili pieniądze i koniec, oni bywają w naszych domach. Śmiejemy się czasami, że w naszych domach siedzą przy jednym stole książę i żebrak, bo tak rzeczywiście jest. Bywa też, że rodowity książę, z papierami. Natomiast część naszych mieszkańców, zanim do nas trafiła, próbowała się utrzymać, żebrząc o pieniądze po prostu. Tak, korzystają jedni i drudzy.

Tylko ktoś zapyta: cóż taki biznesmen, któremu się udało, który jest spełniony, może się nauczyć od bezdomnego albo człowieka, któremu się w życiu nie powiodło po prostu?
Bardzo wiele. Żyjąc z naszymi mieszkańcami, uczymy się od nich nieustannie. Uczymy się od matek samotnych, które walczą zażarcie o własne dzieci. Od naszych mieszkańców, którzy ostatnią resztką sił, mimo najrozmaitszych upadków i uzależnień, o siebie walczą, potrafią się cieszyć z drobnych rzeczy. Nie wszyscy przecież są roszczeniowi. Mój niepełnosprawny, przybrany syn Artur cieszy się, kiedy dostanie zapalniczkę. On nie pali papierosów, ale kocha mieć zapalniczki. Nie wiem dlaczego, może to kwestia kształtu. Lubi też długopisy, chociaż nie potrafi pisać. To radość z małych rzeczy. Kolejna sprawa: umiejętność wykorzystywania tego, co się ma. Dalej: walka o poczucie godności, zaradność, którą wykazują

eprasa.pl 7b85c3b1a8



FOT. MAATERIAŁY PRASOWE

S. Małgorzata Chmielewska: Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku czegoś dobrego

często ludzie, nasi mieszkańcy, chociażby po to, żeby móc przetrwać. Zdolność dzielenia się ostatnim papierosem, troski jeden o drugiego. Oni są biedni, a mimo to nie siedzą i nie płaczą. Człowiek, który trafia do naszego domu, tak naprawdę nie ma nic oprócz łóżka. Nie ma niczego, co do niego należy. I mimo wszystko ten człowiek stara się podnieść głowę, stara się zadbać o siebie, nie rezygnuje z siebie. Walczy. To jest niezwykle ważne.

Zauważyła siostra, że ci, którym się powiodło, często nie potrafią się cieszyć z małych rzeczy?
I to jest właśnie niesamowite! Nie tylko Artur, mój syn przybrany, ale także nasi mieszkańcy uczą nas, jak cieszyć się z małych rzeczy. Jesteśmy społeczeństwem konsumpcyjnym. Chcemy więcej i więcej, chcemy coraz nowszych rzeczy. A mieszkaniec naszego domu dostanie używany telefon i jest radość niezwykła. Dostanie ubranie czyste, porządne, czasami używane, czasami nowe i jest radość niezwykła. Przygotowujemy naszym podwładnym paczki na święta, wkładamy do nich drobiazgi – i jest radość niezwykła. Opowiem pani historię z zupełnie innej bajki: jestem w chińskim sklepie tu niedaleko i widzę panią, wychowawczynię i kilku chłopców. Ewidentnie były to dzieciaki z któregoś z ośrodków opiekuńczych tu w pobliżu. Dwóch chłopców oglądało piłkę futbolową, nagle zaczęli coś tam liczyć. Piłka kosztowała chyba piętnaście złotych. Widziałam, jak bardzo chcieli mieć tę piłkę, ale z drugiej strony nie mieli pieniędzy. Znam obsługę tego sklepu, policzyłam tych chłopców. Było ich czterech. Kupiłam cztery piłki. Ich wychowawczyni, zresztą bardzo miła, mówi, że przecież mają piłki w ośrodku. A ja jej na to: „Proszę panią, ale to nie są ich piłki". Teraz każdy z nich ma swoją prywatną piłkę. Kiwnęła głową. Zrozumiała, o co chodzi. I była wielka radość chłopców z piłki za piętnaście złotych. Proszę mi pokazać rodzinę średnio zamożną, nie mówię już o bogatej, w której dziecko ucieszyłoby się z piłki za piętnaście złotych.

A może to jest tak, że goniąc za tym więcej, więcej tracimy z oczu drugiego człowieka?
Tracimy z oczu drugiego człowieka, już nie cieszymy się na zwyczajne ludzkie spotkania, nie doceniamy, że ktoś poświęcił nam czas na rozmowę nawet o głupstwach, na wspólną kawę, herbatę. Bardzo często nie zauważamy przeróżnych rzeczy, nie mamy czasu, bo chcemy więcej, więcej, więcej. Bywa, że zaniedbujemy rodziny, goniąc za statusem, zapominając przy tym, że dzieciom status jest mniej potrzebny niż tata czy mama w domu.

Tyle tylko, że ludzie, którzy za czymś gonią, są tak zapracowani, tak dużo z siebie dają, że po prostu nie mają już siły na nic więcej.
Zgadza się. Tylko jeszcze trzeba wiedzieć, na co się daje z siebie tak dużo? W jakim celu? I to jest, myślę, podstawa naszego życia. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie: w jakim celu daję z siebie więcej? Ludzie, z którymi współpracowałam na początku wojny w Ukrainie, pracowali dzień i noc, dzień i noc. Mieli w tym jakiś cel, prawda? Podobnie było podczas wielkiej powodzi. Natomiast, czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarżnąć, tylko po co? Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: jaki jest sens mojego życia? Czy jest nim miłość, pokój, solidarność czy też posiadanie? Bo na koniec zostajemy z pełną szafą, pełnym mieszkaniem albo willą, z trzema samochodami i pustym sercem pogrążeni w ogromnej samotności.

Przesłaniem tego filmu, o którym wspomniałam, jest też to, o czym właściwie często się mówi, że nieważny jest cel, ważna jest droga.
Nie, cel też jest ważny. Dlatego że, jak mówię, można poświęcić życie złym celom. Przede wszystkim trzeba mieć cel, a potem dobrać odpowiednią do tego drogę. Celem Putina jest zdobycie Ukrainy. I wiemy, jaką robi to drogą. Zdobycie władzy jest dla wielu celem. Nie, absolutnie musi być cel, a potem odpowiednio do tego dobrana droga oparta na wartościach.

Tylko potrzebny jest taki moment, żeby się zatrzymać i zadać sobie to pytanie: po co? Wydaje mi się, wspomniała siostra o tym, że bardzo często takim momentem jest jakaś tragedia, która nas spotyka, nas albo naszych bliskich.
Niestety, tak. Jako człowiek wierzący mówię, że oczywiście pan Bóg nie zsyła nam nieszczęść. Natomiast, jeśli potrafimy wykorzystać sytuację, w której spotkało nas jakieś nieszczęście, niepowodzenie, zdobywamy się wtedy na refleksję, na zmianę swojego życia, to jest nasz wielki sukces. W naszych domach bywali i bywają ludzie naprawdę znani, a w każdym razie tacy, którym się bardzo dobrze wiodło i którzy z różnych powodów wszystko to stracili. Uzależnienie, choroba, nieszczęście, najrozmaitsze złe inwestycje – znaleźli się na ulicy. I znam też dobrych paru, którzy znajdując się w domu dla ludzi bezdomnych, zaczęli myśleć: po co to wszystko było? O co w tym życiu tak naprawdę chodzi?

Znam takie osoby, które spotkało jakieś nieszczęście, ale później dziękowali za nie, bo dzięki niemu otrząsnęli się, zrozumieli, co jest w życiu ważne.
Dokładnie tak. I, jak mówię, pan Bóg nie zsyła nam nieszczęść. Natomiast cieszy się, jeśli potrafimy te nieszczęścia wykorzystać. Nikt nie obiecał nam raju na ziemi. Trzeba te nieszczęścia wykorzystać po to, żebyśmy sami wewnętrznie urośli, żebyśmy się uwolnili od pożądania. Są trzy tak naprawdę opisane, zresztą w liście świętego Jana, czyli w Nowym Testamencie, trzy rzeczy, które powodują w nas destrukcję to jest pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha żywota. Jeśli spojrzymy na zło, które się dzieje wokół, to zawsze znajdziemy źródło, w której z tych trzech pożądliwości. Pożądliwość ciała, pożądliwość oczu, czyli chęć posiadania, pożerania rzeczy materialnych i pycha. Jeśli się od nich uwolnimy, będziemy ludźmi może biedniejszymi, ale za to wolnymi.

Myśli siostra, że takie pozbycie się pożądliwości i pychy daje ludziom wolność?
Myślę, że tak. Walka z nimi jest ważna. Kiedy je zwalczymy, wtedy będziemy szczęśliwi. Co oczywiście nie oznacza, że mamy wszyscy żyć w nędzy i nie korzystać z dóbr materialnych. To absolutnie nie o to chodzi. Chodzi o to, żebyśmy byli wolni, brali to, co nam jest naprawdę potrzebne, a nawet to, co sprawia nam przyjemność. To bardzo ważne. Często wydaje nam się, że przyjemności to zbytek, oznaka jakiegoś luksusu. Widać to chociażby w naszym stosunku do uchodźców z Ukrainy. Bo jak to, uchodźczyni ma pomalowane paznokcie? Podobnie matka niepełnosprawnego dziecka. Jak to poszła do fryzjera? Mamy prawo żyć, cieszyć się życiem, korzystać z tego, co mamy jako ludzie wolni. A jak trzeba, to podzielić się tym lub oddać innym.

Zawsze sobie myślę, że czas świąteczny to dobry moment, żeby zacząć rozmawiać także z ludźmi z tych innych baniek politycznych, społecznych.
Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. To nie oznacza, że musimy natychmiast nawrócić muzułmanina na wiarę chrześcijańską lub że muzułmanin nawróci mnie na islam. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku, nawet jeśli jest z tej innej bajki, czegoś dobrego, bo to dobre też w nim jest. Osobiście, widzę w naszych mieszkańcach bardzo często takie dobro, na które mnie nie stać. Naprawdę! Mój syn, niepełnosprawny autystyk nauczył mnie absolutnego ubóstwa. On zgarnia wszystko. Nie umie czytać, ale zabiera książki, zapalniczki, długopisy. I cieszy się. Właśnie wybieramy się do chińskiego marketu, jest już prawie ubrany na kolejne, które mu sprawią nieprawdopodobną radość. A są to takie rzeczy, które kto inny wyrzuciłby do śmieci po prostu.

Czyli tak naprawdę powinniśmy się otworzyć na innych i cieszyć z małych rzeczy.
Cieszyć z małych rzeczy i nie bać się spotkania z tym innym. Obojętne czy jest to muzułmanin, Ukrainka, człowiek bezdomny. Co nie oznacza oczywiście, że nie należy być uważnym, nie każdy, kto jest ubogi jest aniołem. Tu jest dokładnie tak jak wśród tych, którym się powiodło, jest jakiś procent ludzi nieuczciwych czy manipulantów, czy chcących nas wykorzystać, więc spotkanie, ale nie naiwność. Spotkanie, życzliwość, przede wszystkim wzajemna życzliwość. Uśmiechnijmy się do drugiego człowieka w sklepie, do staruszki, która powoli wyciąga pieniądze przy kasie, do pani, która przy tej kasie siedzi. Życzliwości na co dzień ogromnie nam w Polsce brakuje. Jesteśmy tak naprawdę narodem ponurym, no niestety muszę to powiedzieć.

Zatem więcej uśmiechu także!
Więcej uśmiechu, więcej życzliwości i więcej cierpliwości. Mniej osądzania. Po francusku to się nazywa: „bienveillance" – dobre spojrzenie, a po polsku życzliwość właśnie.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

– To jest piękne i ważne, najpierw zadbać o własny tlen, o to, co nam służy i jest dla nas ważne. Dopiero później możemy to dawać innym – mówi Agnieszka Bieńczak, certyfikowany coach, trener i właścicielka firmy „Na nowo zawodowo”

Marlena Bogdan-Marut

„WIDZĘ, CIOCIU, ŻE SIĘ MNĄ INTERESUJESZ”, CZYLI JAK PRZETRWAĆ ŚWIĘTA Z RODZINĄ

Chciałabym, Agnieszko, żebyś mnie dziś trochę „pocoachowała”, jak przetrwać święta z rodziną. Bo dla wielu osób to dość stresujący okres, mimo że kojarzy się z wigilijnymi spotkaniami, świątecznym stołem, rodzinną atmosferą, bliskimi.
Rzeczywiście coś w tym jest. Może właśnie dlatego to taki stresujący czas, bo widzimy się w tym „rodzinnym teamie” tylko raz na jakiś czas. Rzadko przebywamy jednocześnie w tak dużym gronie. I to faktycznie może być obciążające.

Czyli: za dużo osób w jednym miejscu i za intensywnie.
Może tak być.

No dobra, to co zrobić, żeby określić sobie to, co jest dla nas najważniejsze w tym czasie? Czy powinniśmy zrobić, nie wiem, listę tego, czego oczekujemy, czego chcemy, czego nie chcemy w czasie świąt – i trzymać się takiego planu? Jak przy planowaniu podróży albo urlopu?
Plan to świetne narzędzie. Bardzo często przygotowujemy się tak, jak mówisz, do różnych rzeczy: do podróży, wypraw, wystąpień.

Ale do świąt też się przygotowujemy, bo wiele z nas – nie wiem, jak z panami – robi listy zakupów. Ja tak mam: spisuję, co kupić, co zrobić po kolei. Tego dnia muszę posprzątać, umyć okna, wyprać zasłony i tak dalej. Czyli te listy jednak robimy, przygotowujemy się do świąt, tylko nie myślimy w tym wszystkim o sobie.
No właśnie. Mamy listy zakupów i zadań, podchodzimy do świąt bardzo zadaniowo. A nie zastanawiamy się nad własnymi potrzebami.

No to, jak to zrobić?
Przed chwilą sama to powiedziałaś: robisz listę zakupów. To może warto wziąć tę samą kartkę i zamiast listy zakupów zrobić… listę dla siebie. Usiąść na pięć minut – więcej nie trzeba, choć jeśli masz dziesięć, świetnie – i naprawdę się zastanowić: czego ja potrzebuję w te święta? Co jest dla mnie ważne? Co sprawia mi przyjemność? W ogóle myślałaś kiedyś o tym, co daje ci przyjemność podczas świąt?

Cisza i spokój.
Cisza i spokój, no właśnie.

I serniczek (śmiech).
I serniczek (śmiech). A kto piecze?

Nie ja. Zamawiam. Mam dwie lewe ręce do gotowania.
Super, i zobacz: poruszyłaś kolejny ważny temat – odpuszczasz pieczenie. Zaakceptowałaś, że masz dwie lewe ręce do wypieków.

Tak, pierogów też nie robię, bo nie potrafię. Ale chwila, bo zaraz wyjdzie, że ja nic nie robię na święta… I w sumie bardzo dobrze, bo nie ma co ściemniać, że robię (śmiech). Wracając do naszych planów – czyli co? Dzielimy kartkę na to, czego potrzebujemy, czego chcemy, co odpuszczamy?
Spisujemy to, co jest dla nas naprawdę ważne – i to, co odpuszczamy. Bo sztuka odpuszczania jest chyba najtrudniejszą sztuką.

Wiesz co, może to nie jest najtrudniejsza sztuka, ale czasem mam wrażenie, że najtrudniejsze w całych świętach jest ten moment, w którym musiałabym powiedzieć na głos, czego chcę. Czyli zakomunikować mojej rodzinie, że nie chcę w pierwszy ani w drugi dzień świąt nikogo odwiedzać. Że chcę odpocząć, bo tego potrzebuję.
I tu dochodzimy do sztuki skutecznej komunikacji. To jest chyba największy problem, że brakuje nam odwagi, by mówić o tym, czego chcemy. Odwaga w komunikowaniu jest bardzo ważna. Bo zobacz: mamy już pierwsze narzędzie. Robimy sobie listę tego, czego potrzebuję i czego naprawdę chcę. Nie tego, co podpowiadają media, Instagram, mama, babcia, wujek, ciocia czy mąż. Tylko: czego ja chcę. Do tego dodajemy to, co warto odpuścić – i to już jest jedno konkretne, proste narzędzie. Każdy ma kartkę czy notatnik. A potem czas przejść do kolejnego etapu: zakomunikowania tego innym. Jeśli już uświadomiłaś sobie, czego potrzebujesz, co jest dla ciebie ważne i co daje ci radość, to trzeba w sobie znaleźć odwagę, żeby o tym po prostu powiedzieć. Czyli ustalić granice delikatnie, ale jasno.

WIELE RZECZY DA SIĘ POWIEDZIEĆ NA RÓŻNE SPOSOBY. JEŚLI MAMY DYSTANS DO SWOICH UCZUĆ I EMOCJI, MOŻEMY SIĘ TYM TROCHĘ POBAWIĆ…

Okej, ale jak znaleźć tę odwagę?
No dobra, to o czym przed chwilą powiedziałaś? Chciałabyś powiedzieć…

…że chcę mieć spokój.
Że chcesz mieć spokój. Słuchaj, święta trwają teraz trzy dni, prawda?

Mhm, a potem jeszcze sobota i niedziela.
A, czyli pięć. Pięć dni – i ty chcesz mieć spokój przez wszystkie pięć?

No nie, no dwa… dobra, jeden dzień chcę.
Jeden dzień, okej. To jak możesz to zakomunikować? Mamy pięć dni, a ty potrzebujesz jednego dnia spokoju.

Nie wiem, czy przez ten gruby sweter, czy przez to, że muszę coś takiego powiedzieć, ale już jest mi gorąco (śmiech).
(śmiech) Twoje ciało już ci coś podpowiada.

Tak, podpowiada mi - nie, nie możesz tego zrobić, nie możesz tego powiedzieć, bo się obrażą! Bo inni oczekują ode mnie, że przyjadę na święta, będę się dobrze bawić i po prostu będę.
A gdybyś zadzwoniła wcześniej do rodziców, do cioci – tam, gdzie się wybierasz – i po prostu zapytała, kiedy planują większe rodzinne spotkanie? I od razu zakomunikowała: „W tym roku jestem naprawdę bardzo zmęczona i chciałabym przynajmniej dwa dni odpocząć”.

Myślisz, że ludzie mają odwagę mówić o takich rzeczach?
Nie mają.

A Wigilia to dobry moment, żeby zaczynać takie rozmowy?
Mówimy o tym, żeby zacząć komunikować swoje potrzeby kilka dni wcześniej. To jest właśnie komunikacja. Żeby się zrozumieć, ktoś musi nadać komunikat, a ktoś inny go odebrać, prawda? Na tym to polega – nadawanie i odbieranie. Inaczej się nie dogadamy.

Myślę sobie też, Agnieszka, że my w Wigilię i święta próbujemy zbawiać świat. Chcemy, żeby wszystkim było dobrze. I to trochę tak, jakby w soczewce odbijało się nasze życie: to, co robimy przez cały rok, robimy też w Wigilię. Staramy się spełniać oczekiwania innych, nie urazić nikogo swoim zachowaniem, bierzemy na siebie cały ciężar przygotowań, obowiązków, prezentów. A gdybyśmy tak po prostu powiedzieli – choć to chyba najtrudniejsze – czego chcemy i czego potrzebujemy?
Kiedy pracuję z klientami, często korzystam z metody 4X Z. Dużo mówimy o emocjach i komunikacji, a to właśnie emocje zwykle przeszkadzają nam komunikować się skutecznie – powodują jej zaburzenie. Dlatego stosujemy 4Z. Pierwsze Z: zatrzymaj się. Drugie Z : zauważ – zauważ, co czujesz i czego potrzebujesz, najlepiej to zapisz. Trzecie Z: zrozum – zrozum, co się w tobie dzieje. I czwarte Z: zadziałaj na nowo.

Dobra strategia, ale czy ona sprawdzi się też przy rozmowach przy wigilijnym stole? Bo tam się dzieje (śmiech). Nad białym barszczem zaczynają się pytania typu: „To kiedy kolejne dziecko?”, „Kiedy się ustatkujesz?”, „Kiedy znajdziesz porządną pracę?”, „Kiedy zaczniesz zarabiać?”, „A czemu wybrałeś taki głupi kierunek studiów? Przecież to ci pracy nie da”. I tu można przypisać różnych autorów – wachlarz jest szeroki: od teściowych, przez wujków, ciocie, po babcie.
Dzisiaj rano zostałam tak zatrzymana przez mojego syna. Wychodziliśmy razem, on do szkoły, ja do pracy. Oczywiście wstał dużo później niż ja, a był gotowy znacznie wcześniej. Chyba faceci tak mają. I ja mówię do niego: „Wy, faceci, to macie prosto”. A on na to: „Nie, mamo, to ty sobie komplikujesz”. I powiem szczerze, że to było dla mnie naprawdę mocno zatrzymujące. Pomyślałam: no właśnie – czy to ja sobie komplikuję? Czy to świat mi komplikuje? Spróbujmy sobie odpowiedzieć na to pytanie. Czy to ja

eprasa.pl 7b85c3b1a8



GŁOS KOSZALIŃSKI

grudzień 2025 r.

Życzenia Świąteczne

Zdrowych, pogodnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia

życzy Państwu
Dział Handlowy i Redakcja
Głosu Koszalińskiego

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Wigilijne tradycje i dawne świąteczne przesądy

Łuska od karpia, sianko pod obrusem, poczęstunek dla zwierząt w gospodarstwie. To tylko niektóre z wigilijnych zwyczajów. Według przesądów, Wigilia jest dniem, który decyduje jaka będzie przyszłość.

Kamila Pochowska

Przesądy wigilijne znane są od pokoleń. Związane są z powodzeniem w finansach, miłości, szczęściu rodzinnym. Choć niektóre z nich w Polsce odchodzą w zapomnienie, część z nich jest stosunkowo popularna.

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

Zobaczenie myszy w wigilijną noc może przynieść niepowodzenie w finansach, z kolei łuski od karpia zapewnią życie w dostatku. Podobnie jest w przypadku umycia twarzy zimą wodą w wigilijny poranek. To tylko niektóre z wigilijnych przesądów.

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

Podczas wieczerzy wigilijnej, należy posmakować wszystkie świąteczne potrawy. W ten sposób w nadchodzącym roku niczego nam nie zabraknie. Posmakowanie każdej potrawy to symboliczne przyjęcie dobrobytu i zapewnienie sobie, że przez następne dwanaście miesięcy niczego w domu nie zabraknie. Tradycyjne dania wigilijne (zwykle bezmięsne, oparte na płodach ziemi, zbóż, grzybów i ryb) reprezentują dary natury, a spróbowanie każdego z nich wyraża również szacunek dla urodzaju.



FOT. PEXELS

Co robić, a czego warto unikać w Wigilię?

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

Według przesądu, nie należy niczego pożyczać w wigilię - to, co się z domu wydaje, ten niczego się nie dorobi. Nie należy brać udziału w hazardzie, wyścigach i innych grach na pieniądze, a także wydawać pieniędzy, ponieważ grozi to utratą majątku. Pożyczanie czegokolwiek z domu w Wigilię (zarówno przedmiotów, jak i pieniędzy) ma rzekomo sprawić, że w nowym roku w domu będzie brakowało pomyślności, a domownicy „niczego się nie dorobią" ani nie będą w stanie utrzymać swojego majątku.

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

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

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

Według przesądów, warto się tego dnia dużo uśmiechać. To przyniesie szczęście w nadchodzącym roku.

Nie wolno z kolei płakać i wszczynać kłótni. Negatywne emocje mogą przyciągnąć konflikt w nadchodzącym roku.

Według dawnych zwierzeń, w Wigilię powinniśmy zjeść jabłko, które chroni gardło przed infekcjami. Z kolei orzechy zapobiegają dolegliwościom bólowym zębów. Niezalecane jest z kolei picie wódki

A co z miłością? Osoby wolne po kolacji wigilijnej powinny zjeść jabłko. Zgodnie z przesądami, dwie lub cztery pestki zapowiadają miłość, z kolei sześć zwiastuje związek, który skoczy się ślubem.

Poznaj najdziwniejsze świąteczne zwyczaje w krajach europejskich

Ozdoby z kiszonych ogórków, ogromny kot i pieniek „defekujący" prezentami - oto nietypowe tradycje. Niektóre tradycje mogą sprawić, że w szoku „wyskoczysz" ze świątecznych kapci. Żeby mocno się zdziwić, wcale nie trzeba szukać daleko!

Patrycja Seklecka

Czy twoje dziecko chciałoby spotkać demona o wątpliwej urodzie, zamiast uśmiechniętego brodacza? Cóż, dzieci w Niemczech, Austrii, Słowenii a nawet na północy Włoch, muszą stawić temu czoła. Krampus to postać wywodząca się z alpejskiego folkloru - według legend nosi odrażającą maskę z drewna, a sam jest mieszanką 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". Przerażająca postać ma towarzyszy 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 je 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! Każdy mieszkaniec tej malowniczej wyspy wie, że do wigilijnej kolacji musi zasiąść w nowej garderobie - inaczej dopadnie go Jólakötturinn. „Świąteczny kot" jest wielki jak dom, a jego czarne futro połyskuje złowieszczo. 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 ciekawi cię, jak przedstawiciele innych narodowości świętują Boże Narodzenie, koniecznie zapoznaj się z poniższą listą. Zebrałam w niej najbardziej nietypowe zwyczaje, które przyprawiłyby Polaków o zawrót głowy.



FOT. PEXELS

Które polskie tradycje za granicą uważa się za nietypowe?

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

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

Niektóre polskie tradycje także dziwią mieszkańców innych państw. My nie dostrzegamy w niczego nietypowego. Wśród tych, które innym wydają się najbardziej osobliwe są np.: wkładanie rybich łusek do portfela, wkładanie siana pod obrus oraz przygotowanie dodatkowej zastawy dla niespodziewanego gościa.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011443379

Drodzy Mieszkańcy Gminy Będzino!

Z okazji świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości i rodzinnego ciepła. Niech ten wyjątkowy czas wypełnią miłość, pokój oraz refleksja nad tym, co w życiu najcenniejsze. Niech blask świątecznych światełek rozjaśnia codzienność, a brzmienie kolęd przynosi atmosferę wspólnoty, wzruszeń i serdeczności. Życzymy, abyście przeżyli te święta w gronie najbliższych, odnajdując siłę w chwilach pełnych życzliwości i uśmiechu. Niech Nowy Rok 2026 wniesie pomyślność we wszystkie Państwa plany i przedsięwzięcia, pozwoli urzeczywistniać marzenia i przyniesie wiele okazji do radości. Z nadzieją i optymizmem patrzymy w przyszłość, budując wspólnie dobrobyt naszej gminy oraz trwałe więzi międzyludzkie.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Sylwia Halama
Wójt Gminy Będzino
wraz z pracownikami urzędu

Andrzej Nożykowski
Przewodniczący Rady Gminy Będzino
wraz z Radnymi



REKLAMA 0011443829

Wesołych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

oraz spełnienia marzeń

z okazji nadchodzącego Nowego Roku 2026

w imieniu Rady Nadzorczej, Zarządu i Pracowników

Miejskich Wodociągów i Kanalizacji sp. z o.o. w Koszalinie

życzą

MIESZKO KOWALCZYK
Wiceprezes Zarządu

LUCYNA SITARCZYK
Dyrektor ds. finansowych

PRZEMYSŁAW KARPA
Dyrektor ds. technicznych

WŁODZIMIERZ OGIEJKO
Prezes Zarządu

MIEJSKIE WODOCIĄGI I KANALIZACJA
w Koszalinie

REKLAMA 0011445745

Drodzy Mieszkańcy!

Zbliżające się Święta to moment, by zwolnić, odetchnąć i skupić się na tym, co naprawdę ważne. W codziennym zabieganiu warto dostrzegać małe radości i bliskość innych — to one dodają nam siły i nadziei.

Życzę Państwu spokojnych, pełnych harmonii Świąt oraz dobrego, jasnego wejścia w nowy 2026 rok. Niech przyniesie on spełnienie planów i wiele chwil, które wywołują uśmiech.

Zanim jednak nadejdzie — serdecznie zapraszam na nasz Jarmark Bożonarodzeniowy. Spotkajmy się i wspólnie poczujmy świąteczny klimat.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego 2026 roku!

życzy
Tomasz Sobieraj
Prezydent Koszalina



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Jemioła to symbol świąt, zachowaj ją na dłużej

Jemioła, niemal na równi z choinką, jest symbolem świąt Bożego Narodzenia. Znana jest ona od wieków, a w dawnych czasach była uważana za magiczną. Ten krzew ma także wiele cennych dla zdrowia właściwości

Monika Góralska

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

Jemioła to symbol świąt

Po raz pierwszy lecznicze właściwości jemioły opisał uczeń Arystotelesa, Teofrast. W Europie jemiołę stosowano przeciwepileptycznie, a na Dalekim Wschodzie leczono nią niepłodność. Obecnie dokładniej poznano właściwości prozdrowotne tej rośliny.

Ilość składników zawartych w jemiole zależy od drzewa, na którym pasożytuje. Jemioła zawiera flawonoidy, aminokwasy, fitosterole, trójterpeny, kwasy organiczne, wiskotoksyny, lektyny, polisacharydy, związki śluzowe, sole mineralne. Obecne w jemiole wiskotoksyny wykazują działanie cytotoksyczne, przeciwnowotworowe i aktywujące układ immunologiczny. Jemioła działa także moczopędnie i uspokajająco. Wspomaga także leczenie niepłodności poprzez regulowanie cyklu miesiączkowego.

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

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



FOT. PEXELS

Z jemioły można przyrządzić macerat. Działa on uspokajająco

Preparaty z jemioły stosuje się w celu:

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

Surowcem zielarskim jest świeże lub suszone całe ziele jemioły lub jej świeże owoce. Ziele jemioły po ścięciu należy suszyć zawieszone w pęczkach w przewiewnym miejscu. Można więc wykorzystać ją jako świąteczną ozdobę i hołdując zasadzie zero waste wykorzystać następnie zasuszone ziele do przygotowania prozdrowotnych preparatów. Najlepiej jest bowiem zbierać jemiołę w okresie zimowym, chociaż nie ma przeciwwskazań do pozyskiwania surowca przez cały rok. Wyciągi z ziela jemioły, a także kapsułki z ekstraktem jemioły można również kupić w aptekach lub sklepach zielarskich.

Ze świeżych owoców jemioły można przygotować maść, która wspomaga leczenie zmian skórnych takich jak kłykciny. Aby przygotować maść należy świeże owoce jemioły zmiażdżyć, dodając olej rycynowy, lanolinę i glicerynę oraz roztwór soli fizjologicznej.

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

Należy pamiętać, że świeża jemioła nie nadaje się do spożycia, ponieważ jest toksyczna, można więc stosować jedynie napary, maceraty, odwary i ekstrakty z tego ziela lub maść z jego owoców. Jemioła, tak jak każde zioło, powinna być stosowana ostrożnie i z umiarem, ponieważ przedawkowanie preparatów na bazie jemioły może spowodować zatrucie objawiające się drgawkami, nudnościami, wymiotami, krwawymi biegunkami czy halucynacjami. Zalecane jest stosowanie maceratów i naparów w dawce nie większej niż 1 szklanka dziennie.

To najpiękniejsze choinki i ozdoby świąteczne na Boże Narodzenie

Choinka to zdecydowanie „królowa” dekoracji na Boże Narodzenie. W 2025 roku najmodniejsze choinki i ozdoby wyraźnie odchodzą od krzykliwego przepychu na rzecz stylu, który buduje nastrój i opowiada historię.

Natalia Sobierajska

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

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

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

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

Bardzo silnym trendem jest minimalizm oparty na spokojnych barwach, takich jak krem, beż, złamana biel czy delikatne szarości, uzupełnione matowym złotem lub srebrem. Takie choinki są lekkie wizualnie, eleganckie i doskonale wpisują się w nowoczesne wnętrza.

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

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

Kokardki na choince wracają do łask i są jednym z najpiękniejszych dodatków, które potrafią nadać drzewku osobowości i elegancji. Zamiast plastikowych, małych kokardek królują duże, wyraźne wstążki z wysokiej jakości materiałów: aksamitne, satynowe lub lniane, które miękko opadają na gałęziach i wprowadzają poczucie luksusu oraz ciepła.



FOT. PEXELS

Podpowiadamy, jakie kolory będą królować na choince i ozdobach

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

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

Możemy je wiązać w prosty sposób lub formować w bardziej bujne, dekoracyjne kokardy, które stanowią punkt centralny aranżacji.

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

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

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

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Piękny i kolorowy stół świąteczny

Karolina Rokitnicka

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

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 sprawdzą 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.



FOT. UNSPLASH.COM

Stół na Wigilię powinien mieć odświętny wygląd

Na święta często stosuje się nieco więcej tekstyliów. Stąd popularność kładzenia na obrusie: bieżników, podkładek, podtalerzy czy serwet. Bieżnik możemy stosować gotowy lub zrobić go z materiałów (np. organzy, tiuliu, 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.

REKLAMA 0011443979

Drodzy Mieszkańcy Gminy Rymań!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju i niegasnącej radości. Niech ten wyjątkowy, świąteczny czas będzie pełen rodzinnego ciepła, odpoczynku i wzruszeń, a każdy wspólnie spędzony moment umacnia więzi i buduje piękne wspomnienia.

Niech światło choinki rozświetla Państwa domy, a brzmienie kolęd napełnia serca spokojem, nadzieją i wdzięcznością. Życzymy, aby życzliwość, wzajemne zrozumienie i duch wspólnoty towarzyszyły Państwu nie tylko podczas Świąt, ale przez cały nadchodzący rok.

Niech Nowy Rok 2026 przyniesie spełnienie planów i marzeń, odwagę do podejmowania nowych wyzwań oraz wiele chwil pełnych uśmiechu, inspiracji i satysfakcji.

Dziękujemy za współpracę i zaangażowanie na rzecz naszej społeczności – dzięki jedności i wspólnej pracy możemy osiągnąć naprawdę wiele!

Wesołych Świąt oraz pomyślności w Nowym 2026 Roku!

Mirosław Terlecki
Wójt Gminy Rymań
wraz z Pracownikami Urzędu Gminy
oraz Radnymi Gminy Rymań

REKLAMA 0011447398

Spokojnych Świąt
&
Pięknego Nowego Roku 2026

życzy

dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK
Rektor Politechniki Koszalińskiej

POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA

REKLAMA 0011449552



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Przygotuj przed wigilią i pij w czasie świąt

Kompot z suszu to tradycyjny napój pity głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Jego przygotowanie jest proste i nie wymaga specjalnych umiejętności. Koniecznie wypróbuj ten przepis na wigilijny kompot!

Agata Siemiaszko

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

- 70 g suszonych moreli,
- 70 g wędzonych śliwek,
- 45 g suszonej żurawiny,
- 150 g suszonych jabłek,
- 150 g suszonych gruszek,
- łyżeczka suszonych goździków,
- 1/4 łyżeczki cynamonu w proszku,
- połowa pomarańczy.
- 3,5 l wody.

Wybierając morele staraj się wybierać te ciemne, ponieważ nie zawierają one siarki, jak w przypadku suszonych moreli o pomarańczowej barwie. Jeśli jednak wybierasz te siarkowane, warto przed gotowaniem wyparzyć je chwile 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 odcedzić z owoców, które mogą być słodką przekąską wigilijną.

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



FOT. PEXELS

Suszone owoce dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie

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.

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.

Do kompotu często dosypuje się dodatki w postaci m.in. goździków, anyżu, cynamonu, skórki pomarańczy, niektórzy stawiają też na klasyczne słodziki. Można użyć miodu lub cukru.

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 kompocie z suszu, ponieważ korzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości podczas zatrucia.

Suszenie owoców rządzi się swoimi prawami. Z jabłek usuwa się gniazda nasienne i kroi na plastry. 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 podsuszanie 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. Po wstępnym poduszeniu temperatura podnoszona jest do 90 - 110 stopni C na 2 - 3 godziny. Ususzone owoce pozostawia się na sitach do ostygnięcia i pakuje w woreczki.

Tak należy dbać o gwiazdę betlejemską, aby nie opadły liście

Gwiazda betlejemska to nie tylko piękna dekoracja, ale również symbol świątecznej radości. Poinsecja lub wilczomlecz piękny, nieodłącznie kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia. Podpowiadamy, jak o nią odpowiednio zadbać.

Iwona Góralczyk

Gwiazda betlejemska, czyli poinsecja lub wilczomlecz, zdobi niemal wszystkie domy w Polsce w okresie Bożego Narodzenia. Jedni kupują duże egzemplarze tego kwiata, inni zadowalają się miniaturkami. Wilczomlecz ten pochodzi z Meksyku. Nazwa poinsecja została roślinie nadana na cześć pierwszego ambasadora USA w Meksyku, J. R. Poinsett'a, który w 1822 roku przesłał ją do Waszyngtonu. Od tamtej pory popularność tej rośliny cały czas rosła" - podaje poradnikogrodniczy.pl

„Bardziej popularna stała się jednak nazwa gwiazda betlejemska. Tę nazwę roślina zawdzięcza szczytowym liściom, zwanym przykwiatkami, które wspaniale się przebarwiają, kontrastując z niżej położonymi liśćmi o barwie zielonej. Przykwiatki zazwyczaj są czerwone ale istnieją też odmiany gwiazdy betlejemskiej o liściach przebarwiających się na pomarańczowo, żółto lub biało, a także dwubarwnych" - informuje także poradnikogrodniczy.pl.

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

Gwiazda betlejemska nie lubi zimna, a mrozu wręcz nie znosi. Ma duże znaczenie, aby kupując gwiazdę betlejemską odpowiednio zabezpieczyć ją wychodząc ze sklepu. Eksperci radzą, aby najlepiej owinąć ją szczelnie papierem. Wszystko to ma uchronić roślinę przed obumarciem. Gwiazda betlejemska lubi ciepło, ale nie to suche, płynące z grzejników. Odpowiednia temperatura dla tego kwiatka wynosi 18- 21 st. Celsjusza.

Niestety w wielu domach gwiazda betlejemska nie utrzymuje się zbyt długo. Listki opadają, a roślinka ląduje w koszu. Jak dbać o gwiazdę betlejemską, aby długo zdobiła nasze wnętrza? Radzi się podlewać roślinę co drugi dzień (choć zależy to od temperatury w pomieszczeniu, im bardziej sucho, trzeba podlewać częściej). Trzeba uważać, aby kwiatka nie przelać, ale także, by nadmiernie nie wysuszyć gleby, która wówczas będzie odchodzić od ścianek doniczki. Ilość wody na standardową poinsecję w doniczce o średnicy 13 cm wynosi około 100 ml; mniej więcej tyle, co kieliszek szampana. Odpowiednia ilość na miniaturową poinsecję w doniczce o średnicy 6 cm to pół szklanki wody; około 10 ml. Jeśli nadmiar wody nie może odpłynąć, następuje zalanie korzeni. Jeśli gleba zostanie całkowicie przemoczona, korzenie nie będą dotlenione. Rezultatem są żółte, wiotkie liście i niepewny los poinsecji. Jeśli podczas podlewania woda wypłynie do spodka i wyschnięta bryła korzeniowa zacznie ją stamtąd czerpać, nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że usuniesz resztę po 15 minutach. Poinsecje jako ciepłolubne, tropikalne rośliny doniczkowe, źle reagują na zimną wodę. Zawsze napełniaj konewkę natychmiast po podlaniu, aby przy następnym użyciu woda osiągnęła temperaturę pokojową.



FOT. PEXELS

Gwiazda betlejemska zdobi niemal wszystkie domy w święta

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

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Jak w zdrowy sposób delektować się świętami?

Boże Narodzenie to czas pełen kulinarnych pokus, które mogą rodzić wątpliwości, co jeść, żeby było smacznie i zdrowo. Dietetyczka przypomina o zdrowych nawykach.

Gabriela Fedyk

W święta warto pamiętać o umiarze i zdrowych nawykach, jak aktywność fizyczna po posiłkach - mówi dietetyczka z Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego Sabina Zajchowska. Według niej prosta zmiana nawyków pomoże delektować się potrawami i jednocześnie zadbać o zdrowie i samopoczucie.

Spożywanie ryb, takich jak tradycyjny wigilijny karp, to cenny element zdrowej diety. Zawierają one kwasy omega-3 i są źródłem pełnowartościowego białka.

- Karp jest rybą chudą i niskokaloryczną. Zalecany jest w prewencji chorób naczyniowo-miażdżycowych, przy cukrzycy, nadciśnieniu, ale również przy chorobach neurologicznych, neuropsychicznych, zapalnych, czy chorobach oczu - zauważa dietetyczka.

Jak podkreśla, warto zwracać uwagę na sposób ich przyrządzenia - duszenie lub gotowanie będzie korzystniejsze dla zdrowia niż smażenie. Specjalistka ds. żywienia zapewnia, że jeśli podczas jedzenia ryby połkniemy przypadkiem małą ość, to nie powinniśmy zbytnio się martwić.



FOT. FREEPIK

Święta to nie tylko jedzenie. W tym czasie ważny jest też ruch

- Przy małejości, jeżeli zostanie ona połknięta i trafi do żołądka, najprawdopodobniej nic nam się nie stanie, bo powinna się ona rozpuścić w żołądku - zaznacza. Jeśli ość utknie w gardle lub wbije się w przełyk, powinniśmy ją spróbować odkrztusić lub np. skórką z chleba przepchnąć mechanicznie do żołądka. Gdy to nie pomaga, musimy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza.

Czy mak jest ciężkostrawny? Mak, który jest podstawowym składnikiem wielu świątecznych potraw, to produkt wysoko odżywczy, ale również ciężkostrawny. - Ale zawiera wiele składników odżywczych i zalecany jest osobom mającym problemy, np. z zaparciami. Aby wspomóc trawienie maku, możemy dodać do innych potraw (np. do mięsa) pieprz, estragon, bazylię, oregano czy imbir - wymienia Zajchowska.

Ekspertka radzi też, aby unikać zimnych napojów podczas posiłków, bo mogą one pogorszyć trawienie. - Lepiej sięgnąć po ciepłą herbatę ziołową, czarną lub wodę z cytryną - zaleca.

Ważne jest również odpowiednie przechowywanie świątecznych potraw. Dania powinny być przechowywane w lodówce w szczelnych szklanych pojemnikach, które minimalizują dostęp powietrza.

- Potrawy świąteczne przechowujemy maksymalnie od trzech do czterech dni. Wszystko zależy jednak od tego, jaka jest to potrawa. Na przykład, jeżeli mamy przygotowane składniki na sałatkę jarzynową, czyli ugotowane i pokrojone warzywa i one są jeszcze bez majonezu - to możemy je spokojnie przechowywać w lodówce do trzech dni. Jeżeli do tych samych warzyw dodamy już majonez, czyli tłuszcz, to w tym momencie skraca nam się ten okres przechowywania - zaznacza ekspertka.

Specjalistka dzieli się również wskazówkami dotyczącymi deserów, które są nieodłącznym elementem świąt. Jak zapewnia, każde z ciast zawiera wiele przydatnych składników odżywczych.

Jednak święta to nie tylko jedzenie. Dietetyczka zwraca też uwagę na znaczenie aktywności fizycznej. Pamiętajmy, że większość potraw świątecznych, nie tylko makowiec, nie są uznawane za lekkostrawne ze względu na ich sposób obróbki termicznej lub skład - podsumuje.

REKLAMA 0011450325



REKLAMA 0011453181



eprasa.pl 7b85c3b1a8

AKCJA CHARYTATYWNA

0711434824



eprasa.pl 7b85c3b1a8



FOT. BARBARA GALAS

Agnieszka Bieńczak: – To jest chyba największy problem, że brakuje nam odwagi, by mówić o tym, czego chcemy. Odwaga w komunikowaniu jest bardzo ważna

sobie komplikuję, czy ktoś mi to wszystko utrudnia? Może właśnie takie pytanie powinno być dla ciebie zatrzymaniem, wzięciem oddechu, zwłaszcza przy wszystkich tych „świątecznych" pytaniach, które słyszymy na rodzinnych spotkaniach.

Zatrzymać się, wziąć głębszy oddech, napić się wody albo wina – co kto woli.

Zauważyć, co chcemy odpowiedzieć. Zauważyć to, co do nas ktoś mówi. Zauważyć, co się w nas dzieje – i czy nasza reakcja jest adekwatna do pytania. Kiedy już zauważymy i zrozumiemy, możemy zadziałać na nowo, odpowiedzieć inaczej, nowym schematem. Bo skoro stary schemat nie działa, a powtarzamy go od lat, to warto się zastanowić: jak ja chcę odpowiedzieć? I tu mogą paść różne formuły, na przykład: „Widzę, ciociu, że się mną interesujesz. Dziękuję za troskę, ale dziś nie chcę odpowiadać na to pytanie". Albo: „Zostawmy ten temat na inną okazję".

Albo po prostu zmienić temat i zapytać: „ciociu, a jak u ciebie? Kiedy ty znowu wychodzisz za mąż?"

Dokładnie. Możemy to powiedzieć z uśmiechem, bo właśnie o to chodzi. Wiele rzeczy da się powiedzieć na różne sposoby. Jeśli mamy dystans do swoich uczuć i emocji, możemy się tym trochę pobawić, pod warunkiem że potrafimy nimi zarządzać. To jest bardzo ważne: żeby wyjść z tego naszego gadziego mózgu, z automatycznej reakcji akcja - reakcja. Żeby sięgać raczej po korę przedczołową – tę najmłodszą część mózgu, w której mieści się myślenie logiczne i analityczne. To tam mamy przestrzeń, by zatrzymać się na chwilę i przeanalizować swoje zachowanie. I dopiero wtedy zadać sobie pytanie: jak ja właściwie chcę się zachować?

Fajnie byłoby, gdybyśmy wszyscy nabrali odrobinę dystansu i podarowali sobie spokój przy wigilijnym stole i podczas całych świąt. Żebyśmy na moment się zatrzymali, pomyśleli o tym, czego sami potrzebujemy i czym chcemy obdarować innych, w sensie uwagi, czasu i słów, które kierujemy do bliskich. Myślę, że to są właśnie najcenniejsze prezenty. A kiedy już przetrwamy Wigilię, pierwszy i drugi dzień świąt, kiedy jakoś sobie z tym wszystkim poradzimy, to może warto wrócić do tej naszej „must have" listy, o której wcześniej wspominałyśmy. Święta są dobrym momentem, żeby zastanowić się, czego tak naprawdę chcemy, także w kontekście nadchodzącego roku. I nie mówię o celach typu zdobycie Mount Everestu czy przebiegnięcie czterech maratonów po 10 tysięcy kilometrów. Bardziej o tym, co jest ważne dla naszego osobistego rozwoju. Ja na przykład wybieram sobie słowa na nowy rok – takie, które chciałabym, żeby mi towarzyszyły. W tym roku były to: odwaga, wiara i nadzieja. W przyszłym na pewno będzie to otwartość – na to, co mnie spotka, na każdą zmianę. Do tego znowu odwaga i, myślę, radość. To są trzy kluczowe słowa, które chciałabym wziąć ze sobą na nadchodzący rok. I myślę, że święta to świetny czas, aby zastanowić się właśnie w taki sposób: czego ja chcę od tego roku? Albo… czego chcę od tego rodzinnego spotkania?

To jest super, co mówisz, że wybierasz słowa na rok, zamiast tworzyć bardzo górnolotne postanowienia. Bo nie oszukujmy się: jeśli nie zaczniemy od małych kroków, od drobnego codziennego treningu, to plan „od 1 stycznia codziennie chodzę na siłownię" może wytrwać tydzień. A potem łatwo zacząć to przesuwać, znajdować wymówki. Dlatego warto myśleć o realnych celach i planach.

I wracając do świątecznych spotkań – przecież my możemy to wszystko przetrenować. Jeśli wiemy, że jakaś ciocia, wujek, teściowa, teść, brat czy siostra uwielbiają wbijać nam małe szpileczki dziwnymi pytaniami, to przygotujmy się na to. Na przykład: „Dzięki za troskę, ale to nie temat na dziś". To naprawdę działa.

Nie da się przy wigilijnym stole naprawić wszystkich relacji, które nie układały się przez cały rok. Nie oszukujmy się – to ani czas, ani miejsce na takie rozmowy. Poza tym wcale nie musimy tego robić. Jeśli w jakiejś relacji czujemy się źle, mamy pełne prawo powiedzieć „nie", postawić granicę, powiedzieć „stop".

Dokładnie. I to wcale nie musi brzmieć jak: „Nie rozmawiam, proszę odejdź". Można to powiedzieć łagodnie: „Widzę, że się o mnie troszczysz, ale nie chcę teraz o tym rozmawiać. Ten temat jest dla mnie trudny i nie chcę dziś go poruszać". Chodzi o to, żeby mieć odwagę mówić wprost. Odwagę w komunikowaniu swoich potrzeb i granic.

Mówimy o trosce o innych, ale jak w takim razie zatroszczyć się o siebie w te święta?

No właśnie. I tu znowu wracamy do odpuszczania. Wiesz co, ja przez wiele lat miałam z tym ogromny problem – z tym pytaniem, czy w ogóle „zasługuję" na odpoczynek. Czy mogę się położyć, pójść na spacer, pójść na siłownię. I w pewnym momencie, podczas jednego z kolejnych lotów, bardzo mocno uderzyła mnie ta początkowa instrukcja stewardess. Ten fragment, kiedy pokazują, że w sytuacji awaryjnej najpierw zakładasz maskę sobie, a dopiero potem dziecku. To było dla mnie niezwykle wymowne.

Bo my przecież bardzo często próbujemy „dotleniać" najpierw innych, zapominając o sobie. A jeśli zabraknie nam tlenu, jeśli nie zadbamy o siebie, nie będziemy w stanie pomóc nikomu. Więc to jest piękne i ważne, najpierw zadbać o własny tlen, o to, co nam służy i jest dla nas ważne. Dopiero później możemy to dawać innym. Daj sobie prawo do odpoczynku – bez tłumaczeń, bez poczucia winy.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

JELENIA GÓRA. DRAMAT ZA SZKOLNYM BOISKIEM

Jeśli potwierdzi się fakt, że 12-latka jest odpowiedzialna za śmierć swojej o rok młodszej koleżanki, byłby to przypadek bez precedensu w Polsce. Jak podkreślają eksperci, osoby małoletnie, zwłaszcza dziewczęta, są sprawcami zabójstw niezwykle rzadko. Niezwykle rzadko dziecko zabija dziecko

Alina Gierak, Michał Perzanowski

Szok i niedowierzanie. 11-letnia dziewczynka nie żyje. Jej o rok starsza koleżanka, która może mieć związek ze zbrodnią, została zatrzymana.

– To przecież jeszcze dzieci! – mieszkańcy Jeleniej Góry, bo tam doszło do dramatu, kręcą z niedowierzaniem głowami.

Ciało dziewczynki znaleziono na skwerze przy ul. Wyspiańskiego w poniedziałek około godz. 14.50. Wtedy na numer alarmowy policji przyszło zgłoszenie.

– 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 – relacjonowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. Między dziewczynkami miało dojść do bójki.

– Mamy świadków, którzy widzieli tę bójkę. Jednym z nich jest osoba, która nam to zgłosiła – mówi Edyta Bagrowska z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze.

Śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. Przeczesywali teren w pobliżu ul. Wyspiańskiego. To niewielki, zalesiony teren – zagajnik. Wóz strażacki oświetlał okolicę. Po kilku godzinach śledczy znaleźli nóż, tzw. finkę, którym zadano ofierze śmiertelne obrażenia.

Po wstrząsających doniesieniach o zabójstwie 11-latki w sieci pojawiły się spekulacje co do motywów zbrodni. Niektóre media, powołując się na świadków, podawały, że do tragedii doprowadziła kłótnia „o chłopaka". Prokuratura jednak nie potwierdza tych rewelacji.

Prok. Ewa Węglarowicz-Makowska poinformowała, że motywy działania sprawczyni nie są znane.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ĆWIK

Do zdarzenia doszło w miejscu, gdzie nikt by się tego nie spodziewał – tuż za szkolnym boiskiem szkoły, do której chodziły dziewczynki

– One nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania sprawczyni nie są znane – tłumaczyła. Jednocześnie zdementowała informacje o rzekomej zazdrości między dziewczynkami. – Nie ma takich informacji – dodała.

Ciało dziewczynki przetransportowano do Zakładu Medycyny Sądowej we Wrocławiu, gdzie wykonano sekcję zwłok.

Sprawą zatrzymanej 12-latki zajął się sąd rodzinny, który wcześniej wyraził zgodę na jej zatrzymanie i przesłuchanie. O jego zakończeniu poinformowała PAP podinsp. Edyta Bagrowska.

– Wysłuchanie 12-latki zostało zakończone. Cały zebrany materiał przekażemy jeszcze dzisiaj do sądu rodzinnego, który będzie podejmował dalsze decyzje w jej sprawie – mówiła we wtorek podinsp. Bagrowska.

Wokół szkoły i w miejscu, gdzie znaleziono ciało dziewczynki, pojawiły się znicze.

We wtorek w Szkole Podstawowej nr 10, w niej uczyły się obie dziewczynki, w każdej klasie na pierwszych lekcjach odbyły się spotkania wychowawców, psychologów i pedagogów z terenu miasta.

Dodatkowo, w placówce zorganizowane zostaną dyżury pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla nauczycieli i rodziców uczniów. Opieką psychologiczną objęto już rodziców zmarłej dziewczynki.

W pozostałych szkołach na terenie Jeleniej Góry będą zorganizowane spotkania z psychologami i pedagogami dla uczniów.

W dniach 22-23 grudnia, kiedy w szkołach rozpoczną się ferie świąteczne, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w swojej siedzibie w Jeleniej Górze przy ul. Wolności 259 uruchomi też dyżury dla osób, które w związku z poniedziałkowymi wydarzeniem potrzebować będą wsparcia psychologicznego.

„W związku z tragicznymi wydarzeniami w Jeleniej Górze informuję, że szpital MSWiA deleguje 16 psychologów do wsparcia uczniów oraz kadry szkolnej. Nie wpłynie to negatywnie na funkcjonowanie szpitala ani na ciągłość udzielania świadczeń" – napisał na platformie X wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Wiesław Szczepański.

Po posiedzeniu Powiatowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, który zebrał się po tej makabrycznej zbrodni, głos zabrali prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łużniak oraz Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10. Obaj zapewnili o pełnej współpracy miasta, szkoły i służb w wyjaśnianiu okoliczności tragedii.

Paweł Domagała zaapelował o spokój i powstrzymanie się od spekulacji. – Szkolna społeczność poniosła ogromna stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką. Bardzo dobrze się uczyła, osiągała wysokie wyniki w nauce i chętnie angażowała się w szkolne inicjatywy – mówił.

Rozmawialiśmy z mieszkańcami okolic ul. Wyspiańskiego, Morcinka, Głowackiego i Wyczółkowskiego. Wiele osób nie potrafi ukryć szoku, że do tragedii mogło dojść po konflikcie dwóch uczennic. To spokojna okolica, choć nie idealna.

– Kiedyś bywało tu znacznie gorzej. W okolicy dawnych akademików, a dziś mieszkań socjalnych, zdarzały się bójki i podpalenia. Mówiło się kiedyś o narkotykach. Teraz jest zdecydowanie spokojniej niż w moim dzieciństwie i nie mam poczucia, że jest tu mniej bezpiecznie niż na innych osiedlach. Głośne kłótnie czy konflikty zdarzają się raczej sporadycznie, a z agresywnym zachowaniem młodzieży osobiście się nie spotkałam. Mimo to sąsiedzi są bardzo zaniepokojeni, zwłaszcza że wielu z nich ma dzieci chodzące do tej szkoły – mówi nam anonimowo jedna z mieszkanek Jeleniej Góry, która ukończyła SP nr 10 w Jeleniej Górze.

Do zdarzenia doszło jednak w miejscu, gdzie nikt by się tego nie spodziewał – tuż za szkolnym boiskiem, przy ul. Wyspiańskiego.

– Czasami można natknąć się tu na osoby zachowujące się podejrzanie i raczej lepiej nie chodzić po zmroku, żeby nie trafić na kogoś niebezpiecznego. Ale prędzej pomyślałabym, że dziecko trafi na jakiegoś zwyrodnialca niż krzywdę wyrządzi jej rówieśniczka – możemy usłyszeć od mieszkanki z okolic „Małej Poczty" przy ul. Wolności.

Ministrer edukacji Barbara Nowacka określiła zdarzenie z Jeleniej Góry jako „dramat". – Wydaje mi się, że wiemy na razie zbyt mało, by szafować wyroki. Przede wszystkim potrzebne jest wsparcie dla bliskich, dla całej społeczności i szkół – oceniła. – To jest dramat niewyobrażalny. Myślę, że każdy z nas jest głęboko wstrząśnięty, słysząc, że dziecko zamordowało dziecko – dodała minister.

Nowacka pochwaliła zachowanie władz Jeleniej Góry i prezydenta miasta Jerzego Łużniaka za to, że „tak mądrze i spokojnie podchodzą do kwestii wsparcia".

– Oczywiście działają policja i prokuratura, ale ta społeczność Jeleniej Góry będzie potrzebowała wsparcia psychologicznego: szkoły, nauczyciele, rodzina, cała społeczność. Są psycholodzy na miejscu, kuratorium jest w stałym kontakcie – mówiła.

Minister była też pytana, jakie środki zostaną zastosowane w polskich szkołach, aby uniknąć podobnych tragedii w przyszłości.

– Kwestie bezpieczeństwa są coraz ważniejsze. Cały czas jesteśmy w dużej mierze w czasach, które wydają nam się bezpieczne, a wiemy, że bezpieczne nie są – powiedziała. – Do tej pory polskie szkoły były bezpieczne, ale nie możemy spokojnie spać. Musimy podjąć działania. To oczywiście też jest wyzwanie dla tego, w jaki sposób szkoły funkcjonują. Coraz więcej szkół wprowadza ograniczenia, na przykład w dostępie do części przestrzeni, szczególnie tam, gdzie są dzieci i młodzież – zwróciła uwagę.

Nowacka wskazała na rolę edukacji. – Realizujemy różne programy, chociażby „Edukacja z wojskiem", które pomagają reagować w sytuacjach kryzysowych, żeby wiedzieć, co zrobić, gdy dzieje się coś niebezpiecznego. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć jako społeczeństwo każdego kryzysu i dramatu, ale trzeba być mądrze przygotowanym na trudne sytuacje – tłumaczyła.

Zdaniem dr hab. Dagmary Woźniakowskiej, prezeski Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego, gdyby potwierdziło się, że zabójstwo rzeczywiście popełniła 12-letnia dziewczynka, byłby to przypadek bez precedensu w Polsce. – Osoby małoletnie, zwłaszcza dziewczęta, są sprawcami zabójstw niezwykle rzadko – mówiła ekspertka w rozmowie z Polską Agencją Prasową.

W skali roku młodzież między 13. a 17. rokiem życia popełnia maksymalnie kilka tego typu przestępstw. Dla porównania, w 2022 roku w Polsce odnotowano 254 zabójstwa dokonywane przez osoby dorosłe, a w 2023 roku 286. Jednocześnie Woźniakowska podkreśla, że w ostatnich latach przestępczość nieletnich spada – zarówno wśród chłopców, jak i dziewcząt. Dziewczęta, jeśli dopuszczają się przemocy, to raczej psychicznej niż fizycznej, a agresja, którą przejawiają, rzadko prowadzi do poważnych skutków zdrowotnych ofiar.

Ekspertka zaznacza, że wciąż nie ustalono motywów zabójstwa 11-latki.

– Doszło do dramatu. Ofiara i sprawczyni to dzieci. Nie wiadomo, jaka w tym rola dorosłych – podkreśla Dagmara Woźniakowska.

Zgodnie z polskim prawem 12-letnia sprawczyni nie może ponieść kary kryminalnej. Wobec dzieci stosuje się jedynie środki wychowawcze, a najpoważniejszym z nich jest umieszczenie w młodzieżowym ośrodku wychowawczym.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

ZABÓJSTWO 11-LATKI TO TRAGEDIA NIE TYLKO TYCH DWÓCH RODZIN

Cała Polska jest wstrząśnięta tragedią, która rozegrała się w Jeleniej Górze. Jak rozmawiać z dziećmi, które przeżywają traumę, tłumaczy psycholożka i psychoterapeutka Katarzyna Bilnik-Barańska

Katarzyna Kapusta-Gruchlik



FOT. PORTRAITOR

Katarzyna Bilnik-Barańska: Tego, że za mało jest w systemie edukacyjnym położenia nacisku na kontekst psychologiczny i emocjonalny, jestem pewna

W trakcie sztabu kryzysowego w Jeleniej Górze, który odnosił się do sytuacji zabójstwa 11-latki, miasto zdecydowało, że w każdej szkole, nie tylko w tej, do której chodziły obie uczennice, będą spotkania z psychologiem i pedagogiem. Dzieci zostaną otoczone opieką, ale również rodzice obu tych dziewczynek. To właściwy kierunek działań?

Jak najbardziej tak. Takich działań w sytuacji kryzysowej nigdy za wiele. Ludzie bardzo różnie – i tu mam na myśli zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe – reagują w takich sytuacjach. Każdy na swój sposób to przeżywa i mimo że na zewnątrz może się wydawać, że w zasadzie nic się nie dzieje, to w układzie nerwowym dzieje się już bardzo dużo. I teraz, jeżeli są osoby, które wyciągają rękę i mówią: „Wysłucham cię" albo „Jestem przy tobie, jak potrzebujesz, to pytaj", to one są na pewno nieocenioną pomocą. Dostęp do darmowego wsparcia nie zawsze jest prosty, nie zawsze każdy o tym pomyśli i wie, gdzie takiej pomocy szukać. Dlatego uważam, że działanie miasta w tej sytuacji jest bardzo dobre. Oczywiście, w idealnym świecie powinniśmy mieć całe mnóstwo działań prewencyjnych, by do takich tragedii nie dochodziło.

Do tej szerszej pomocy psychologicznej jeszcze wrócimy. Jak powinny wyglądać teraz te spotkania z psychologiem i pedagogiem? Czy one mogą się odbywać w jakiejś wielkiej auli, czy to raczej powinny być spotkania w klasach? Spotkania, na których będzie panować trochę bardziej intymna atmosfera, w której dzieci będą mogły się poczuć bardziej bezpiecznie niż w takim dużym gronie?

Duże grono nie sprzyja zadawaniu pytań i pewne informacje łatwo się rozmywają. Jestem zwolenniczką spotkań warsztatowych, spotkań kameralnych, spotkań w podziale na jak najmniejsze grupy, jeżeli to jest możliwe. Ale oczywiście spotkania całej klasy też są w porządku, jeżeli nie ma innej możliwości. Chodzi o to, by stworzyć atmosferę wsparcia i przestrzeni na dzielenie się emocjami oraz zadawanie pytań.

Jak takie spotkanie powinno wyglądać?

Na pewno bardzo jasno i konkretnie powinno zostać przedstawione to, z jakiego powodu spotkanie się odbywa i co ma na celu. To powinno być ustalone w pierwszej kolejności. Takie spotkania zwykle odbywają się bardziej w formie warsztatowej. Czyli celem nie tylko jest przekazanie pewnych informacji, ale również pozostawienie przestrzeni do zadawania pytań, do dzielenia się emocjami, do psychoedukacji. Dzieci powinny od psychologa usłyszeć, co mogą przeżywać. Trochę normalizujemy te sprawy w kontekście przeżywania danej sytuacji, bo na przykład to, że ktoś nie może spać w nocy albo ma natłok myśli, coś sobie wyobraża, może być na przykład dla nastolatka przerażające, bo pierwszy raz spotyka się z taką sytuacją. Dlatego warto wytłumaczyć, że wszystko to jest okej, że tak właśnie może się czuć. Wszystko, co teraz dzieje się w twojej głowie i ciele, to są reakcje obronne organizmu. Dzieci powinny wiedzieć, w jaki sposób nie tylko ich głowa, ale i ciało może reagować na daną sytuację. Potrzebują oswojenia emocji, z którymi wcześniej się nie spotkały. Muszą się dowiedzieć, jak ta sprawa może wpływać na ich stan psychofizyczny. Niektóre osoby mogą czuć się zagrożone. Na przykład takie, które w jakiś sposób stykają się z hejtem czy z zachowaniami agresywnymi ze strony rówieśników.

Nie wiemy, co się wydarzyło i dlaczego doszło do tej tragedii. Dzieci będą o to pytać, żeby zrozumieć sytuację?

Niektóre dzieci na pewno będą zadawać pytania, a te, które nie zadają ich głośno, będą je sobie zadawać w głowach. Dlatego, że takie wydarzenie jest wydarzeniem absolutnie niespotykanym i ogromnie poruszającym, kiedy dziecko zabija dziecko.

Traumatycznym?

Owszem, dla wielu osób to będzie traumatyczne, szczególnie dla znajomych jednej i drugiej dziewczynki. Mam tu na myśli takich bliższych znajomych, przyjaciół, rodzeństwo, rodzinę. Dlatego powinniśmy stosować prewencję, żeby trauma się nie rozwijała. Rozmowy i praca ze specjalistami, z psychologami, pedagogami są bardzo ważne.

Czyli powinniśmy normalizować emocje?

Tak. Jak najbardziej powinniśmy normalizować emocje, które w tej sytuacji mogą się pojawić.

Czy to oznacza, że taka jednorazowa, doraźna pomoc może nie wystarczyć?

To może być za mało. Absolutnie tak. Rolą psychologa w takich sytuacjach jest „wyłapanie" dzieci, nad którymi szczególnie należy się pochylić i zachować czujność. Mam tu na myśli dzieci, które mogą prezentować silne emocje, które mogą potrzebować bardziej długoterminowego wsparcia. Kilku spotkań indywidualnych albo warsztatowych w grupach wsparcia. Tu możemy założyć, że większej ilości spotkań będą potrzebować osoby, które są z jedną i drugą dziewczynką związane. Najczęściej jedno spotkanie nie wystarcza, jeżeli ktoś jest blisko związany z ofiarą albo też osobą, która dokonała jakiegoś czynu, który bardzo mocno porusza.

Jeśli mówimy o długoterminowości w kontekście obserwacji uczniów, którzy mogą przeżywać pewnego rodzaju traumę po tym wydarzeniu: kto w szkole powinien patrzeć bardziej czujnym okiem?

W każdej szkole jest psycholog albo przynajmniej pedagog. Te osoby w pierwszej kolejności powinny zachować czujność i uważność, także przy współpracy z psychologiem czy pedagogiem z zewnątrz, który przyjdzie i zorganizuje spotkanie dla uczniów. Psycholog czy pedagog, który pracuje na co dzień w danej szkole i zna swoich uczniów, wie, jacy są na co dzień i łatwiej będzie mu zauważyć jakieś zmiany w zachowaniu czy samopoczuciu. Dobrze, żeby gabinety tych specjalistów stały teraz przed uczniami otworem i żeby młodzież wiedziała, że w razie czego może przyjść i porozmawiać. Warto zwracać uwagę, pytać uczniów, nawet na przerwie, jak się czują. Klasy, do których chodziły dziewczynki, powinny zostać objęte szczególną uważnością, bo będzie tam odczuwany brak tych uczennic, tam będzie się czuło ich nieobecność, tam będą rozmowy na ten temat, bo tam te społeczności były najbardziej z nimi związane.

Dzieci będą musiały zmierzyć się z pożegnaniem ich koleżanki...

Tak, będą przeżywać żałobę. Dlatego warto im wytłumaczyć, czym się żałoba charakteryzuje. Co mogą przeżywać, jakie są jej etapy. Właśnie to, że są emocje, że jest płacz. Dzieci będą musiały na nowo poukładać swój świat i cząstki siebie w tej nowej rzeczywistości. To jest proces, zarówno u dzieci, jak i dorosłych, który musi się wydarzyć i przebiegać we własnym tempie i nie należy go zatrzymywać. Wszelkiego rodzaju gesty związane z żegnaniem są bardzo pomocne, na przykład wspólny list pożegnalny.

Wróćmy do początku naszej rozmowy. Wspomniała Pani o działaniu prewencyjnym, żeby nie dochodziło do podobnych sytuacji jak w Jeleniej Górze. Czy potrzebujemy zmian systemowych, które pozwolą dzieciom na samoregulowanie emocji, uczenie radzenia sobie z emocjami? Może cotygodniowe spotkania lub spotkania raz w miesiącu z psychologiem byłby dobrym pomysłem?

To jest bardzo ważna kwestia. Tych działań wciąż jest za mało. Wiem, że są szkoły, które bardzo dbają o ten kontekst, ale są też takie, w których w ogóle się to nie dzieje. I właśnie przypominam, że my nie wiemy, co tutaj się wydarzyło akurat w tej danej sytuacji i czy można było jakoś temu zapobiec, czy można było zauważyć, czy jakiekolwiek działania prewencyjne przyniosłyby tutaj efekt. Jednak tego, że za mało jest w systemie edukacyjnym dzieci i młodzieży położenia nacisku na kontekst psychologiczny i emocjonalny, jestem pewna. Sama pracuję w tym obszarze i wiem, ile dzieci potrzebuje wsparcia pozaszkolnego w gabinetach psychologów, psychoterapeutów. Nie mówię tutaj o terapii, tylko o psychoedukacji. Żeby młody człowiek wiedział, w jaki sposób się komunikować, co robić, gdy przeżywa silne emocje, jak radzić sobie z sytuacją domową, która może być trudna. Dzieci muszą czuć, że mają wsparcie jakiejś osoby dorosłej, do której mogą pójść i z nią po prostu pogadać. Dziecięce tragedie nie biorą się ze zła, które siedzi w dziecku, tylko z niezaopiekowania tego dziecka pod względem systemowym czy emocjonalnym. Jestem ogromnie poruszona tym, co się stało, ale powiedziałabym, że dwustronnie. Jestem bardzo mocno myślami i sercem przy rodzinie dziewczynki, która została zamordowana, ale również przy rodzinie i przy dziewczynce, która tego czynu dokonała. Wyobrażam sobie, że to się wiąże albo z jakimś ogromnym cierpieniem, albo z jakąś ogromną trudnością w radzeniu sobie właśnie z emocjami. Być może mamy tu do czynienia również z jakąś chorobą czy zaburzeniem, którego nikt wcześniej nie zauważył. Teraz będą to badać specjaliści i odpowiednie organy.

To, co się wydarzyło, to tragedia dwóch rodzin, czy możemy w tym kontekście mówić szerzej?

To przede wszystkim tragedia dwóch rodzin, ale i całej społeczności szkolnej, jeleniogórskiej. Myślę, że ogólnopolskiej również. Ta informacja błyskawicznie się rozchodzi. Dzieciaki ze sobą rozmawiają na ten temat, a dorośli zadają sobie pytania, jak mogło się coś takiego wydarzyć.

Ważne jest to, jak my reagujemy? Jak samoregulujemy emocje?

Tak, dorośli też często mają problemy z samoregulacją, z opanowaniem własnych emocji, czego jesteśmy wszyscy świadkami na co dzień. A pamiętajmy, że dzieci głównie uczą się na zasadzie obserwacji społecznej, czyli nawet nie tego, co dorosły próbuje słownie włożyć im do głowy, tylko tego, że obserwują, jak działa świat i przede wszystkim jak działają dorośli w systemie rodzinnym, w którym się dziecko wychowuje. Przykra konkluzja jest taka, że w wielu domach dzieci są pozostawione same sobie a wiedzę czerpią ze świata wirtualnego, gdzie trudno o weryfikację, co jest dobre, a co złe. Dlatego ta tragedia powinna rzucić jaśniejsze światło na temat prewencji trudności psychologicznych u dzieci i młodzieży oraz na wspieranie młodego człowieka w jego systemie rodzinnym.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

„TARCZA WSCHÓD" W GMINACH. SAMORZĄDY NA PIERWSZEJ LINII

Narodowy Program Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód" – wzmocnienie wschodniej i północnej granicy przed wrogą agresją – przestaje być wyłącznie znanym z mediów hasłem i zaczyna realnie zmieniać mapę gmin przy wschodniej granicy

Robert Szulc



FOT. SZTAB GENERALNY WOJSKA POLSKIEGO

Umocnienia „Tarczy Wschód" to nie tylko fizyczne zapory (na zdjęciu), ale i zaawansowane systemy elektroniczne

W tych gminach pojawią się magazyny elementów umocnień i strategicznego wyposażenia, nowe drogi, ale też inwestycje i miejsca pracy – to z jednej strony odpowiedzialność, a z drugiej szansa na korzyści dla samorządów. Bo te będą logistycznym zapleczem „Tarczy", spinanej dodatkowo z programem „Bezpieczny Bałtyk" i liniami obrony państw bałtyckich.

„Tarcza" blisko mieszkańców

Jednym z najbardziej konkretnych wątków programu jest koncepcja rozmieszczenia w każdej gminie przy wschodniej granicy strategicznych magazynów – miejsc składowania elementów umocnień. Chodzi o to, by w razie potrzeby znalazły się szybko tam, gdzie są faktycznie potrzebne. To m.in. prefabrykowane „zęby smoka", bariery drogowe, gabiony, materiały do budowy zapór ziemnych czy przeszkód przeciwpancernych.

Choć Polacy znają już – choćby z mediów – niektóre widoczne umocnienia „Tarczy Wschód", to prawda jest taka, że nie cała granica jest wyłożona betonowymi zaporami i odgrodzona rowami przeciwczołgowymi. Zabezpieczenia nie będą stały na linii granicy na stałe, ale mają być „pod ręką" – szybko rozwijane w razie wzrostu poziomu zagrożenia.

Z wojskowego punktu widzenia oznacza to klasyczne „prepositioning" – rozproszone przedmagazynowanie sprzętu, skracające czas reakcji wojsk inżynieryjnych. To właśnie skrócony „łańcuch dostaw" w praktyce, w zasięgu samorządu. Z samorządowego punktu widzenia to oczywiście poważna praca – konieczność wskazania terenów, zaplanowania dojazdów, uzgodnień środowiskowych i pogodzenia nowych funkcji z dotychczasowym sposobem użytkowania gruntów.

To będzie intensywny rok dla „Tarczy Wschód"

O tym, że gminy czeka intensywny rok, mówił w październiku wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk.

– W ciągu najbliższych 14 miesięcy w każdej gminie przygranicznej z Federacją Rosyjską, Litwą, Białorusią i Ukrainą powstaną specjalne miejsca składowania, na których będą składowane elementy inżynieryjne, które pozwolą zabezpieczyć granice państwa – podkreślał podczas wizyty na granicy wiceminister Tomczyk.

Mówił też, że w każdym powiecie powstanie hub logistyczny, który we współpracy z różnymi służbami podległymi MSWiA, a także cywilnymi, ma służyć temu, aby wojsko i te służby były w gotowości.

Po pierwsze, na barki gmin i powiatów trafi szereg bardzo praktycznych zadań. Będą to choćby kwestie planistyczne: lokalne plany zagospodarowania będą musiały przewidzieć tereny pod magazyny, place składowe i drogi dojazdowe, często w obszarach dotąd rolniczych lub leśnych. Po drugie, relacje własnościowe – od zgód właścicieli po potencjalne wykupy, wymiany z państwowymi instytucjami.

Po trzecie wreszcie, włączą się struktury obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego: powiatowe i gminne centra zarządzania kryzysowego będą musiały wkomponować „tarczowe" magazyny w plany ewakuacji, obrony cywilnej czy reakcji na klęski żywiołowe. Warto pamiętać – co podkreślał Cezary Tomczyk – że dobrze zaprojektowana infrastruktura może służyć nie tylko do rozwijania zapór wojskowych, ale także jako zaplecze logistyczne dla działań ratowniczych – od powodzi po masowe przerwy w dostawach energii.

Korzyści i koszty dla gmin przygranicznych

W debacie o „Tarczy Wschód" dominują z reguły wątki militarne, tymczasem z perspektywy samorządów jest to szansa na uczestnictwo w programach infrastrukturalnych. To nie tylko konieczność budowy i obsługi magazynów, ale szansa na modernizację dróg, mostów i przepustów, wzmocnienie lokalnych linii energetycznych czy łączności – to realne kontrakty dla lokalnych firm i miejsca pracy. Dla wielu gmin przygranicznych, często zmagających się z odpływem mieszkańców, może to oznaczać długo oczekiwany impuls inwestycyjny.

Oczywiście na szali leżą także utrudnienia: ciężki transport, ograniczenia w zabudowie niektórych obszarów, spory o przebieg dróg czy obawy mieszkańców związane z „militaryzacją" okolicy. W naturalny sposób rośnie więc znaczenie transparentnej komunikacji ze strony MON i wojewodów oraz wczesne włączanie samorządów w etap projektowania, a nie jedynie realizacji.

Ale budowa „Tarczy" to nie tylko koszty, ale także korzyści. Cezary Tomczyk dokładnie zaznaczał, że rządowi zależy na tym, aby na budowie obiektów związanych z „Tarczą Wschód" korzystały lokalne firmy. – W ramach programu „Tarcza Wschód" wydajemy miliardy złotych i bardzo nam zależy, żeby większość tych środków została tutaj, w województwach wschodnich i północnych Rzeczpospolitej – powiedział wiceminister, dodając, że lokalni przedsiębiorcy mają także korzystać z budowy innej infrastruktury związanej z obroną cywilną. – Żeby te pieniądze były wydawane tutaj, żeby to firmy z Podlasia, z województwa lubelskiego, z województwa warmińsko-mazurskiego, z podkarpackiego mogły być angażowane i były przede wszystkim angażowane do budowy dróg, do budowy infrastruktury, do zabezpieczenia infrastruktury wojskowej, infrastruktury inżynieryjnej – mówił wiceszef MON.

Dodał, że wiąże się to także z kwestiami bezpieczeństwa czy bliskimi łańcuchami dostaw, a te właśnie mają być cechą „Tarczy". To właśnie miejscowi przedsiębiorcy – dostawcy – mają być beneficjentami zamówień. – Łańcuchy dostaw, dostawca, który jest blisko, który jest na miejscu, to są miliardy złotych, które zostaną właśnie ulokowane tutaj ,w lokalnych firmach – powiedział Cezary Tomczyk.

„Zielona Tarcza Wschód": przyroda, nauka, przeszkody

Równolegle do betonowych, stalowych czy też elektronicznych elementów „Tarczy" – a nawet jeszcze wcześniej – pojawiła się koncepcja „Zielonej Tarczy Wschód". Chodzi o wykorzystanie już istniejących lasów, bagien i mokradeł jako naturalnych przeszkód utrudniających działania potencjalnego agresora. Już doświadczenie z granicy z Białorusią nauczyło obie strony, że tych przeszkód nie da się pokonać – trzeba je omijać, stąd pojawiające się nowe szlaki forsowania „zielonej granicy".

Seminaria z udziałem naukowców, administracji i samorządów pokazują, że bez lokalnych władz nie da się prowadzić renaturyzacji cieków, odtwarzania terenów podmokłych czy ochrony cennych przyrodniczo obszarów.

Dla gmin to dodatkowy wymiar programu: z jednej strony są ograniczenia inwestycyjne, ale dochodzi finansowanie projektów środowiskowych, ochrony klimatu i turystyki przyrodniczej. Jeżeli te właśnie „zielone" komponenty „Tarczy" będą dobrze zsynchronizowane z lokalnymi strategiami rozwoju, samorządy zyskają argument, że bezpieczeństwo i ochrona przyrody mogą iść w parze zamiast się wykluczać.

Od Podlasia po Bałtyk

Wielokrotnie podkreślano, że „Tarcza Wschód" nie jest samotną wyspą, lecz elementem szerszej układanki obejmującej program „Bezpieczny Bałtyk" i projekty państw bałtyckich, takich jak Bałtycka Linia Obrony. To przekłada się także na poziom lokalny. Gminy nadmorskie mierzą się z inwestycjami w porty, ochronę infrastruktury podmorskiej i nowe instalacje obserwacyjne, gminy wschodnie z magazynami umocnień i logistyką wojskową, także tą nieujawnianą. Bo pamiętajmy, że sama granica będzie nie tylko chroniona przez fizyczne zapory, ale i zaawansowane systemy elektroniczne wykorzystujące sztuczną inteligencję.

W zasadzie większość projektów – także modnie zwanych „dual use" – czyli przeznaczonych i dla wojska, i dla ludności cywilnej – dopiero będzie powstawać, to już widać, że „Tarcza Wschód" realnie zmieni mapę Polski. Ten program staje się nie tylko wojskową koncepcją, ale długofalowym projektem przekształcenia pasa przygranicznego w strefę o podwyższonej odporności: militarnej, infrastrukturalnej i społecznej.

Jeżeli program ma spełnić swoją funkcję, samorządy nie mogą być traktowane jedynie jako „dostawcy działek pod magazyn". To właśnie wójtowie, burmistrzowie i starostowie – oczywiście we współpracy z wojskiem – będą odpowiadać za wkomponowanie „Tarczy Wschód" w swój teren. Ale celem jest wzmocnienie bezpieczeństwa, a nie stworzenie poczucia życia „na linii frontu".

*

Więcej szczegółów na temat projektu można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej: www.tarczawschod.wp.mil.pl.

STREFAOBRONY

eprasa.pl 7b85c3b1a8

MOJE NOŻE SĄ PRAKTYCZNIE NIEZNISZCZALNE

– Najbardziej nietypowym zleceniem było wykucie maczety – mówi Piotr Kuborek z Rzeszowa, architekt z zawodu, kowal z wyboru. Od lat tworzy noże, które trudno nazwać jedynie narzędziami

Marcin Żminkowski

Kiedy zaczęła się twoja pasja do wykuwania form z metalu?
Zainteresowanie kowalstwem, a w szczególności wykuwaniem noży, towarzyszyło mi od samego dzieciństwa. I to już było takie ukierunkowanie ścisłe, nożyki, miecze strugane z drewna. Potem, w dorosłym życiu, gdy miałem już swój warsztat i możliwość zorganizowania jakiejś przestrzeni na tego typu działalność, zacząłem myśleć o kowalstwie. Pierwsze próby - z nagrzewaniem palnikiem, piecyk elektryczny niewielki, bez kowadła, bez młota, bez prasy - miały pokazać, czy ten temat mi się spodoba, czy faktycznie ta tęsknota gdzieś za tym jest autentyczna. Okazało się, że tak i zaczęło się kompletowanie całego sprzętu i wchodzenie coraz głębiej w wykuwanie noży.

A pamiętasz swój pierwszy nóż?
To nie był nóż wykuwany jeszcze, to był nóż, który był wycinany z kawałka blachy, szlifowany, doklejana była do niego rękojeść, oczywiście wcześniej był hartowany jeszcze na tyle, na ile miałem pojęcie o hartowaniu i on gdzieś tam jeszcze jest. Nie jest to nóż, którym się można pochwalić, tak jak teraz obserwujemy czasami w mediach społecznościowych. Jeśli ktoś wykonuje pierwszy nóż, to naprawdę jest na bardzo wysokim poziomie. To były pierwsze nieudolne próby, ale nauczyły mnie naprawdę bardzo dużo.

Jesteś architektem, czy to pomaga ci w jakiś sposób przy tworzeniu noży?
Studia, które kiedyś rozpocząłem, architektura, dały bardzo mocne podstawy projektowania i kompozycji. I to jest - myślę - taka bardzo uniwersalna dziedzina. Możemy ją wykorzystać w bardzo różnorodny sposób, poprzez sztukę użytkową, wzornictwo użytkowe, projektowanie sztućców, noży, ale też i samochodów, kończąc na budynkach oczywiście. To wszystko ma bardzo duże znaczenie, dobór materiałów, kompozycja kolorystyczna, wrażenia estetyczne, które ten nóż ma też pełnić, oprócz tego, że ma być w pełni użytkowy, myślę, że to jest bardzo ważne.
W miarę rozwoju pasji kowalskiej i robienia kolejnych noży, które były coraz lepsze, pojawiły się pierwsze zamówienia. Miałem satysfakcję, że to, co wytwarzam moimi rękami, znajduje swoich odbiorców i przede wszystkim spełnia ich oczekiwania. Tych zamówień zaczęło się pojawiać coraz więcej. W zasadzie kowalstwo stało się moim drugim zawodem.

Jakie są etapy tworzenia noża, od czego zaczynasz?
Mając pomysł na nowy nóż, zaczynam od samego początku, czyli pierwszych kresek stawianych na papierze. Oczywiście jest to poparte oczekiwaniami klienta, dyspozycją, czy to jest nóż, który ma być nożem myśliwskim czy nożem kuchennym. Potem następuje etap projektowania noża, określania jego proporcji, wymiarów. Wagi na razie nie zakładamy, bo to wszystko będzie później związane na końcu z wykorzystaniem materiałów. Natomiast projekt noża, który powstaje przedstawiam klientowi. To on decyduje, że taka forma, taki kształt, takie przeznaczenie jest dla niego odpowiednie i zleca budowę takiego noża. Następnie trzeba zgromadzić materiały, dobrać poszczególne gatunki stali, materiał na rękojeść, pochewkę do tego noża. Oczywiście zmiany „w trakcie" są możliwe, natomiast jak już odpalę piec kowalski, zacznę skuwać dwa kawałki metalu, to już mamy otwartą drogę do konkretnego modelu noża, do konkretnej formy.

Jaki wpływ na cenę noża ma dobór materiałów?
Materiał jest istotnym elementem w konstrukcji całego noża, ale myślę, że znacznie bardziej takim czynnikiem cenotwórczym jest nakład pracy, jaki wiąże się z wykonaniem noża. Inaczej wykonuje się nóż, który jest z jednorodnego materiału, wycięty z kawałka płaskownika, zahartowany, wyszlifowany. Inaczej wykonuje się nóż, który ma 60-80 warstw stali, jest skuwany, a jego proces tworzenia jest znacznie dłuższy.

Pracujesz nie tylko z metalem, ale także obrabiasz drewno, żeby wykonać rękojeść noża?
Nóż i projekt noża to jest połączenie stali i najczęściej drewna. Stal, klinga to elementy, które mają być twarde, ostre. Rękojeść ma być wytrzymała, wygodna. Ja w swojej pracy wykorzystuję różne gatunki drewna. Może to być orzech turecki, mogą to być drewna sprowadzane z Indonezji, quava czy tamarynd, ale mogą to być też nasze rodzime gatunki, czeczot klonu, brzoza karelska, która jest stabilizowana i barwiona. Z takich materiałów wykorzystuję to, co jest dostępne na rękojeści, odpowiednio oczywiście przygotowując i komponując całość mojej pracy.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Piotr Kuborek w swojej pracowni – miejsce, w którym architektura spotyka się z ogniem i stalą



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Ręcznie wykończone detale – każdy nóż powstaje jako unikat, dopracowany od klingi po rękojeść

Czym jest mozaika damasceńska. Jak dotarłeś do tej techniki?
Idąc po kolei przez takie najprostsze techniki kowalskie, dobrnąłem do etapu mozaik damasceńskich, dzięki mojemu przyjacielowi Bernardowi Górnemu, który jest moim mentorem i nauczycielem. On zapalił mnie tym pomysłem przejścia już na mozaiki, stworzenia mozaik damasceńskich. To jest taka technika, która jest cały czas jeszcze nieodkryta przeze mnie, szalenie trudna i pracochłonna. Wykonanie takiego materiału wyjściowego w postaci płaskownika na nóż zajmuje bardzo dużo czasu. Myślę, że to jest technika, w stronę której będę chciał zdecydowanie się teraz przemieszczać. Polega na wykorzystywaniu tylko dwóch w zasadzie materiałów, dwóch rodzajów stali, ale łączonych w taki sposób, że daje to niesamowite efekty. Wykorzystując materiał, który mamy wcześniej wykuty, możemy stwierdzić, czy jesteśmy w stanie wykorzystać ten bieżący projekt, czy powinniśmy skupić się na wykuciu.

Pamiętasz jakieś niecodzienne zamówienie, które przyszło ci realizować?
Takim chyba najbardziej nietypowym zleceniem dla mnie było wykucie maczety, ale też noża myśliwskiego, tak zwanego ulu, który stanowi bardzo specyficzny typ noża. Kształt literki „u" połączonej rękojeścią, więc kształt bardzo trudny do wykucia, ale udało się. Pod kątem formy, to były najtrudniejsze noże, które wykonywałem, natomiast pod kątem nakładu włożonej pracy, to były jednak ostatnie mozaiki damasceńskie, gdzie naprawdę przy kowadle spędziłem wiele czasu i nie jest to etap, który można rozpocząć i skończyć w tym samym dniu. Jest to wiele etapów kucia, które są porozdzielane czasem na stygnięcie stali, „odpuszczanie" tej stali i dopiero później następuje proces kucia. Był to nóż, który chyba najbardziej mi się podobał spośród noży, które zrobiłem. Wykonany z mozaiki damasceńskiej. Rękojeść stanowił stabilizowany cios mamuta z elementami drewna żelaznego.

Co cię najbardziej satysfakcjonuje w tej pracy?
Myślę, że takim czynnikiem najbardziej satysfakcjonującym jest zadowolenie klienta i to, że docenia nakład pracy włożony w wykonanie noża, że docenia też w pełni jego funkcjonalność i w zasadzie niezniszczalność. Wszystkie klingi, które wykuwam, są praktycznie niezniszczalne. Wiadomo, że przy normalnym użytkowaniu, jeżeli ktoś się uprze, że będzie chciał złamać taki nóż, da sobie radę, ale jeżeli ktoś będzie podchodził w sposób normalny do posługiwania się nożem, ten nóż będzie długowieczny.

Masz plany na rozwinięcie swojej działalności kowalskiej?
Wciąż zdobywam nowe umiejętności. Przechodzę na wyższy poziom wykuwania tych noży poprzez właśnie mozaiki damasceńskie, ale też biorę udział w wielu wystawach. Ostatnio braliśmy udział w wystawie pod Rzymem we Fraskat. To było bardzo bogate doświadczenie w naszym tworzeniu noży i biżuterii, bo w zasadzie tutaj też pod kątem biżuterii z żoną działamy. Myślę, że to jest kierunek, który chcielibyśmy kontynuować, żeby wyjść troszeczkę dalej poza Polskę.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025



FOT. AGNIESZKA DOMK-RYBKA

Agnieszka Lipińska sama – od początku do końca – stworzyła swój sklep. Pracuje też w niedziele, ale nie wróciłaby na etat

KLIENT NIE CHCE BYĆ TYLKO PARAGONEM

Mały, niepozorny, osiedlowy sklepik, ale nie jest to zwykły zieleniak. Tu klient nie jest obcy, tu się z nim rozmawia. I z szacunku nie można mu sprzedać macanego pomidora ze śladami po wbitych paznokciach. Ale lekko nie jest, bo wkoło pełno dyskontów i marketów...

Agnieszka Domka-Rybka

Jej świąteczne pierogi z kapustą i grzybami są domowej roboty, ręcznie klejone i odpowiednio doprawione. Palce lizać! Zresztą, patrząc na cały towar, widać rękę dobrej gospodyni!

Oto historia Agnieszki Lipińskiej, która prowadzi „Warzywniak u Agi" w Bydgoszczy. Tylko nam opowiada, dlaczego zieleniak, a nigdy - gdyby miało się walić i palić! - sklep z używkami.

Choć to młoda kobieta, ma za sobą długie lata doświadczeń w handlu.

Najpierw garnitury, a teraz owoce i warzywa

- Właściwie to moje całe życie, bo po podstawówce poszłam do szkoły handlowej, potem pracowałam w sklepie z garniturami, a następnie przez 15 lat w spożywczaku. Może by i nawet tak zostało, lecz pracodawca zaproponował mi niekorzystną umowę, której nie mogłam zaakceptować - wspomina. - W tym czasie koleżanka prowadziła zieleniak, ale spodziewała się dziecka i nie mogła tego dłużej ciągnąć. Podjęłam wtedy szybką decyzję, że wskakuję na jej miejsce i tak zostałam biznesswoman - wspomina pani Agnieszka.

Był 2016 rok, a warzywniak sąsiadował ze szkołą podstawową na bydgoskim osiedlu Górzyskowo.

- Przejęłam go i prowadziłam przez trzy lata. Wcześniej pracowałam w handlu, ale to było zupełnie coś innego, a na początku prawdziwy hardkor. Musiałam nauczyć się tej całej papierologii, od zakupu towarów, po przeliczanie cen, obsługę kasy i co robić ze stratami, jak to w spożywce. Klient był przede wszystkim uczniem pobliskiej podstawówki, więc trzeba mu było zapewnić świeże drożdżóweczki, batoniczki, cukiereczki, soczki - wymienia bydgoszczanka.

I tak to się kręciło do momentu, gdy właściciel obiektu wypowiedział umowę najmu i wręczył pani Agnieszce wypowiedzenie.

Musiała więc poszukać innego lokalu: - Znalazłam go na innym osiedlu, na Wzgórzu Wolności i to był mój przystanek na kolejne 4 lata. I znów, mimo doświadczenia w handlu, to było totalnie coś nowego. Dzieci mniej, dominowali starsi klienci. Zamieniłam więc batoniczki na ciastka na wagę, bo takie lubią seniorzy. Wprowadziłam produkty ekologiczne z wyższej półki i w pewnym momencie miałam aż 21 gatunków różnych mąk, kilkanaście smaków soków z kiszonych warzyw, dobre oliwy. Był towar zarówno dla wymagających, jak i przeciętnych klientów.

W tym czasie wybuchła pandemia koronawirusa: - Co by nie mówić, to był naprawdę świetny czas dla małych sklepów, które miały dobry i oryginalny towar. Gdy w marketach oglądaliśmy cyrk na kółkach, puste półki, to mali przedsiębiorcy, jak ja, mieli swoje źródła zaopatrzenia. Klienci wybierali zakupy blisko domu, żeby się nie zarazić covidem w dużym sklepie. Jednak codziennie wstawałam o godzinie 4.00, żeby być na 6.00 w warzywniaku. Szykowałam towary, które rozwoziliśmy do domów, wtedy było sporo takich zamówień. Pomagali mi mąż i koleżanka. Kończyłam robotę o godz. 20.30. Jechałam do domu, szybkie jedzenie i siadałam do komputera, żeby do 23.00 spisywać zamówienia. I tak każdego dnia. Ten system musiał się zawalić, a organizm podziękował mi za harówkę. Rozchorowałam się, więc musiałam trochę odpuścić - zdradza właścicielka biznesu.

Z czasem emocje wokół pandemii słabły i klienci wyszli z domów dalej - na zakupy do dużych sieci handlowych. Blisko sklepu pani Agnieszki otworzył się market, który obok masowego towaru miał w asortymencie również produkty dobrej jakości, więc klienci mogli w nim robić kompleksowe zakupy.

Wspomina, że obroty jej spadły niemiłosiernie i znów musiała podjąć decyzję o przeprowadzce: - Znalazłam wolny lokal przy ulicy Kossaka i otworzyłam w nim „Warzywniak u Agi". Tak, dokładnie dwa lata temu wróciłam na stare śmieci, czyli na Górzyskowo. Mieszkam w okolicy i do sklepu mam - naprawdę! - żabi skok.

Dla wymagających klientów

Na bydgoskim Górzyskowie jest przegląd wszystkich sieci handlowych - od znanych dyskontów po popularne markety i są także różne mniejsze sklepy. Duża konkurencja i trzeba umieć z nią rywalizować. Łatwo na pewno nie jest.

- Kolejny sklep i ponownie nowe wyzwania. Zupełnie inni klienci, chyba najbardziej wymagający ze wszystkich, jakich dotychczas miałam - twierdzi pani Aga. - Plus, że gdy wchodzą do mojego zieleniaka, mają konkretny cel - chcą kupić coś, czego nie znajdą na półkach sieci handlowych. Muszę więc zaoferować im towar, który jest dostępny tylko u mnie i moi klienci to wiedzą.

W „Warzywniaku u Agi" nie kupimy m.in. pomidorów macanych z każdej strony, uszkodzonych i ze śladami po wbitych paznokciach, bo takie są tylko w marketach.

Nie ma też mowy o przegrzanych i wysuszonych od klimatyzacji owocach i warzywach, bo - zwyczajnie - u Agi nie ma klimy i panuje niska temperatura. Dowód?

- Zimą jestem grubo ubrana i mam czapkę - śmieje się właścicielka.

Czym kosi konkurencję?

Mówi, że postawiła na produkty domowej roboty, jak np. teraz, przed świętami, ręcznie robione pierogi z dobrym ciastem: - Dobre i elastyczne ciasto do lepienia pierogów to połowa sukcesu. Gwarantuję, że się nie rozpadną, nie rozkleją, a nadzienie jest odpowiednio wyważone i doprawione.

Ma też w swoim zieleniaku ryby. - Wprowadziłam raz w tygodniu rybki wędzone. Szybko schodzą. Nie leżą długo w lodówce, więc są świeże: halibut, pstrąg czy dorsz. Przyjeżdżają do mnie w czwartki, a w środy są jeszcze cieplutkie w wędzarni. Mam też sporo różnych ryb mrożonych na sucho, bez lodu - opowiada pani Agnieszka.

Z nabiału proponuje wyroby prosto od krowy i kozy, czyli rzemieślnicze mleko, sery, twarogi, kefiry.

Z innych produktów domowej roboty widać na półkach: keczupy, przeciery pomidorowe, ogórki z curry, dynię słodko-kwaśną, dżemy, powidełka, krówki na śmietance (ręcznie robione i krojone), smalce, soki naturalnie tłoczone bezcukrowe czy z kiszonych warzyw, jak kalafior, brokuł, marchew, które nie są dostępne masowo.

Ma też naturalne miody z pasiek w Borach Tucholskich i inne, jak to mówi, miodowe cuda wianki, czyli m.in. pyłki czy pierzgi.

Pieczywo dostarcza jej jedna z najstarszych bydgoskich piekarni, a ciasto znana cukiernia z regionu.

Jaja są, a jakże, tylko od „szczęśliwych kur".

Osobny temat to przyprawy z całego świata, mógłby powstać o nich odrębny artykuł. Są w dużych ekonomicznych opakowaniach: od czystka po kozieradkę mieloną, w całości, zioła prowansalskie, 18 ziół Ojca Mateusza, wszystkie rodzaje cynamonu, pieprzu, majeranek, oregano, tymianek, bazylia, lubczyk, kminek, kurkuma, imbir, goździki, curry, kolendra, chili i długo by jeszcze wymieniać. Do tego bakalie, mąka, kilkanaście gatunków, kasze, płatki drożdżowe, siemię lniane zwykłe i odtłuszczone, dużo rodzajów soczewicy i grochu - także w całości, a taki ponoć trudno dostać.

„Piwo, wóda? Dziękuję bardzo!"

Jak pani Agnieszka dobiera sobie producentów?

- Jakby to powiedzieć? Trochę drogą pantoflową, w branży wiemy, komu można zaufać, a komu nie. Poza tym dużo czytam i szukam informacji. No i te 10 lat prowadzenia warzywniaka i 15 czy nawet 18 lat pracy w handlu na etacie - też zrobiły swoje. Sklep stworzyłam sama, nie naśladując zaopatrzenia u innych i nie podglądając podobnych na osiedlu - podkreśla pani Agnieszka.

Jak wiele innych osób, które prowadzą własną działalność, skarży się jednak na coraz większe koszty - od rachunków za prąd po wynajem i ZUS: - Ceny też co chwilę się zmieniają. Widzę to na fakturach. Klient może tego nie zauważyć, bo to 10 czy 20 groszy, ale często, więc przy takim asortymencie tworzą się duże kwoty. Czasami zastanawiałam się, jakby to wyglądało, gdybym wtedy została na etacie. Jednak teraz bym na etat raczej nie wróciła. Choć pracuję przez siedem dni w tygodniu, bo również w niedziele.

Pani Aga mówi, że nie ma sensu, by w niedziele zieleniak był otwarty dłużej niż do godziny czternastej.

- Ja używek nigdy nie będę miała. Piwo, wóda, dziękuję bardzo. Przez 15 lat pracy na umowie w spożywczym napatrzyłam się i nawąchałam. Gdyby miało się walić i palić, nigdy używki. Zależy mi na małym, rodzinnym, lokalnym sklepiku z przyjazną atmosferą, fajnymi wyrobami, a nie z masówką i wdychaniem wyziewów alkoholowych - podsumowuje.

©℗

eprasa.pl 7b85c3b1a8



FOT. ANNA PASZKOWSKA-THUROW



FOT. ANNA PASZKOWSKA-THUROW

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011402109

Świąteczne tankowanie bez obciążania portfela – ORLEN przygotował promocję

Okres Bożego Narodzenia i przełomu roku to czas wyjątkowy - pełen rodzinnych spotkań i zimowych podróży. To również moment, w którym domowe budżety są szczególnie obciążone dodatkowymi wydatkami. Aby wesprzeć kierowców w tym intensywnym okresie, ORLEN przygotował specjalną świąteczno-noworoczną promocję paliwową. Akcja rusza 19 grudnia i potrwa aż do 6 stycznia 2026 r.

Więcej Świąt, mniej wydatków - jak skorzystać?

W ramach oferty ORLENU kierowcy mogą zatankować łącznie do 150 litrów benzyny lub oleju napędowego z rabatem sięgającym nawet **do 35 groszy na litrze**. Każdy **uczestnik programu ORLEN VITAY** może liczyć na podstawowy rabat w wysokości 20 groszy na litrze paliwa, dodatkowe 15 groszy rabatu otrzyma przy dowolnym zakupie na stacji. Promocja skierowana jest do użytkowników programu lojalnościowego **ORLEN VITAY**.

Podróże samochodem – kiedy tankować taniej?

Termin promocji nie jest przypadkowy. Obowiązywać będzie **od 19 grudnia do 6 stycznia**. To właśnie wtedy wiele osób wyrusza w drogę – do rodziny, na zimowy wypoczynek, sylwestra lub po prostu na noworoczne spotkania. Krótsze dni i trudniejsze warunki na drogach sprawiają, że podróżowanie bywa bardziej wymagające, a każdy postój staje się okazją do złapania chwili oddechu.

ORLEN, łącząc rabat paliwowy z zakupem pozapaliwowym, zachęca kierowców do krótkiej przerwy na **gorącą kawę, herbatę lub posiłek**. W zimowej scenerii, taka chwila wytchnienia może okazać się nie tylko przyjemna, ale również **poprawić koncentrację za kierownicą**, a co za tym idzie, zapewnić **większe bezpieczeństwo w trasie**.

Aplikacja, która się opłaca

Kluczową rolę w promocji odgrywa **aplikacja ORLEN VITAY**, która stała się centrum świątecznych okazji. Umożliwia szybkie aktywowanie kuponów i kontrolę dostępnych rabatów. To rozwiązanie docenią kierowcy, którzy z wyprzedzeniem planują tankowanie i chcą maksymalnie wykorzystać dostępne zniżki.

Dzięki aplikacji, kierowcy mają pełną kontrolę nad promocją – wiedzą kiedy i na jakich zasadach mogą skorzystać z rabatu, a także mogą połączyć go z innymi ofertami dostępnymi na stacjach ORLENU.

ABY SKORZYSTAĆ Z PROMOCJI PALIWOWEJ ORLEN, NALEŻY:

- zatankować do 50 litrów paliwa EFECTA lub VERVA w jednej transakcji,
- aktywować kupon promocyjny w aplikacji ORLEN VITAY,
- dokonać dowolnego zakupu pozapaliwowego na stacji ORLEN (np. kawa, herbata, hot-dog, przekąska, zimowy płyn do spryskiwaczy, prezent).

Rabat naliczany jest automatycznie przy płatności, dzięki czemu kierowca od razu widzi niższą cenę paliwa, bez konieczności zbierania punktów czy oczekiwania na zwrot środków. Z tańszego tankowania można skorzystać trzykrotnie podczas trwania promocji.



Szybki postój w drodze na święta

Podróże potrafią być męczące, zwłaszcza podczas długich tras lub jazdy z dziećmi. Dlatego dla wielu kierowców liczy się nie tylko cena paliwa, ale również **wygoda postoju i sprawna obsługa**. Stacje ORLENU są dostępne w całej Polsce (blisko **2000 punktów – również w mniejszych miejscowościach**), co pozwala zatankować po drodze, bez nadkładania kilometrów.

Na wybranych stacjach ORLENU można skorzystać z rozwiązań usprawniających tankowanie, takich jak możliwość przestawienia auta po zatankowaniu, ale jeszcze przed zapłaceniem za paliwo, dzięki czemu kolejny kierowca może szybciej rozpocząć tankowanie, **Mobilni Kasjerzy przyjmujący płatność przy samochodzie** czy **wydłużone węże przy dystrybutorach**, dające możliwość wlania paliwa z każdej strony, niezależnie od tego, po której stronie znajduje się w aucie wlew paliwa. Dzięki temu postój na stacji trwa krócej, a podróż przebiega bez zbędnych nerwów.

Świąteczny prezent na drogę

Promocja ORLENU to więcej niż tylko zniżki – to gest wobec kierowców i rodzin, którzy w zimowe dni przemierzają setki kilometrów, by być z tymi, których kochają. W atmosferze Świąt i zimowych krajobrazów nawet drobne oszczędności potrafią wywołać uśmiech, a chwila odpoczynku przy gorącej kawie może stać się miłym elementem podróży.

W efekcie, świąteczne i noworoczne podróże mogą stać się spokojniejsze – z pełnym bakiem, mniejszym rachunkiem i poczuciem, że nawet zimą koszty paliwa potrafią „stopnieć".

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Bardzo hojny i bardzo pracowity



FOT. TOMASZ TURYCZYN

Pan Janusz, czyli Święty Mikołaj ze Sławna, podczas miejskich mikołajek rozdał dzieciom ponad 1000 prezentów

Tomasz Turczyn
Sławno

Bezinteresownie oddaje serce dzieciom i zachęca do tego innych. Ma licznych pomocników, którzy go wspierają darami, pieniędzmi i własną pracą. Jak naprawdę się nazywa? To nieważne. Ważne jest to, co robi, żeby każde dziecko mogło poczuć magię świąt Bożego Narodzenia.

- Będąc dzieckiem, zawsze czekałem z niecierpliwością na Świętego Mikołaja - mówi sławnianin, który wciela się w rolę „Jedynki z Laponii". - Urodziłem się w miejscowości Żelazo w gminie Smołdzino. To wieś w województwie pomorskim o starej metryce. W domu było nas sześcioro rodzeństwa i okres przedświąteczny zawsze był dla mnie wyjątkowy. Zawsze go miło wspominam. Teraz mieszkam w Danii i także w Sławnie. W tym roku specjalnie dłużej zostałem w Polsce, aby wręczyć dzieciom prezenty.

A jak to się zaczęło? Spontanicznie

- Któregoś razu postanowiłem kupić strój Świętego Mikołaja. Okazało się jednak, że był zbyt mały, jak na moją posturę. Śmiesznie to wyglądało. Wróciłem do sklepu i go wymieniłem na większy. Ubrałem się i przespacerowałem po Sławnie w okresie świątecznym. Odbiór tego był bardzo sympatyczny. Kogo bym nie spotkał, to widziałem na jego twarzy uśmiech. Stwierdziłem, że warto zrobić kolejny krok. Początkowo rozdawałem drobne upominki, które kupiłem lub podarowali mi znajomi. To także był świetny pomysł, bo nasze społeczeństwo jest bardzo zabieganym. Wstajemy, pijemy kawę, idziemy do pracy czy też odprowadzamy dziecko do przedszkola i spieszymy się do pracy. Po niej wracamy do domu, wykonujemy określone czynności, które się codziennie powtarzają. Można powiedzieć - rutyna. Święty Mikołaj na ulicach Sławna wlewa odrobinę radości, czegoś innego w codzienność. Wkracza w rutynę i przypomina o magi świąt.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŚWIEĆ SIĘ Z ENERGĄ

0011451986

Fotograficzny turniej miast „Świeć się z Energą" niesie wsparcie.
Czekamy na zgłoszenia - Boże Narodzenie to przecież czas pomagania!

Każda odsłona świątecznego plebiscytu „Świeć się z Energą" ma w sobie niezwykłą moc i porusza serca. Od momentu ogłoszenia fotograficznego konkursu na najpiękniej udekorowane na Boże Narodzenie miejscowości, dzieje się magia. Dlatego i w tym roku czekamy na zdjęcia rozświetlonych ulic, parków i jarmarków... Wszystko po to, aby Wasze miasto sięgnęło po zwycięstwo i by razem nieść realną pomoc dzieciom, seniorom, podopiecznym lokalnych stowarzyszeń czy hospicjów.



Zarówno duże miasta, jak i mniejsze miejscowości mają dokładnie takie same szanse. Wystarczy, że wykonane przez Was zdjęcia świątecznych dekoracji rozświetlających miejską przestrzeń trafią do plebiscytowej galerii. Im więcej głosów zdobędą, tym większa szansa na zwycięstwo w regionalnym etapie konkursu oraz bon od Energi na sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł. To z kolei otwiera drogę do ogólnopolskiej rywalizacji o tytuł Świetlnej Stolicy Polski i główną nagrodę o wartości 50 tys. zł.

Od lat wspólnie zmieniamy codzienność potrzebujących

Udział w grudniowym plebiscycie to realna pomoc dla podopiecznych wielu placówek w Waszym regionie - miejsc, w których na co dzień spędzają czas dzieci, seniorzy i osoby wymagające wsparcia. Potrzeb jest wiele!

W poprzednich edycjach projektu „Świeć się z Energą" zwycięskie samorządy przekazywały seniorom sprzęt AGD, w tym kuchnie indukcyjne, odkurzacze, kuchenki mikrofalowe, blendery i ekspresy do kawy. Energooszczędne pralki i lodówki z zamrażarkami trafiły do rodzin zastępczych. Pralki przemysłowe służą podopiecznym miejskich ośrodków pomocy prowadzącym punkty wydawania odzieży i jadłodajnie. Były też komputery, projektory i głośniki bluetooth - niezbędne do zajęć prowadzonych w świetlicach terapeutycznych.

W ubiegłym roku zarówno w etapie regionalnym, jak i w wielkim finale, zwyciężył Skoczów. Jak podkreślał wówczas burmistrz miasta, wsparcie było niezwykle potrzebne - szczególnie w kontekście trwającej od kilku lat rozbudowy „Przestrzeni Opatrzności", domu dla chłopców z niepełnosprawnością intelektualną prowadzonego przez siostry służebniczki. Pomoc trafiła również do Hospicjum oraz do dwóch rodzin wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Przesyłajcie zdjęcia, wkrótce rozpocznie się głosowanie!

By wziąć udział w charytatywnym projekcie, wystarczy wejść na stronę serwisu regionalnego, odnaleźć plebiscytową zapowiedź i poprzez zamieszczony w materiale specjalny formularz, dodać swoje zdjęcia. 23 grudnia rozpoczniemy głosowanie - codziennie każdy zalogowany uczestnik będzie mógł zagłosować aż 10 razy, bezpłatnie! I tak do 21 stycznia, kiedy to regionalna odsłona konkursu miast się zakończy.

Razem niesiemy dobro

W plebiscycie „Świeć się z Energą" światło nie tylko zdobi, ale też niesie wsparcie, dlatego: angażujcie najbliższych, rozmawiajcie o tym z dziećmi, zachęcajcie do aktywności przyjaciół i sąsiadów, o konkursie opowiedzcie w pracy - bądźcie ambasadorami dobra!

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Kto? Święty Mikołaj ze Sławna

Ponad 1000 prezentów

Każde dziecko czeka na Świętego Mikołaja z prezentem. Jego domem jest Laponia w Finlandii, w wiosce niedaleko miasta Rovaniemi, która leży na kole podbiegunowym. To popularne miejsce turystyczne. A Święty Mikołaj to bardzo pozytywna persona i taką też jest ten ze Sławna.

Sławno to miasteczko blisko 10-tysięczne położone między Słupskiem i Koszalinem na pograniczu województwa pomorskiego i zachodniopomorskiego. Miasteczko żyje swoim rytmem. Są tu dwie szkoły podstawowe, liceum, technikum, specjalny ośrodek szkolno-wychowawczy, przedszkola miejskie i niepubliczne. Sporo dzieci i młodzieży...

- Lubię pomagać, lubię dawać coś od siebie innym - mówi Święty Mikołaj ze Sławna. - Uważam, że trzeba tego także uczyć młode pokolenie, dzieci. One są naszą przyszłością. W tym roku przygotowałem dla nich ponad 1000 prezentów i pomogło mi w tym wielu pomocników Świętego Mikołaja. Są to: pan Krystian, pan Dawid, pani Patrycja - wszyscy ze Smardzewa, pani Joanna, pani Samanta - obie z Ostrowca, rodzina z Kobylnicy, pani Katarzyna, pani Karolina z Dębnicy Kaszubskiej, Ryszard, Anna, Jolanta, Mirosław - wszyscy ze Sławna, i wielu innych. W swoim imieniu i dzieci serdecznie dziękuję.

Pomocnicy zajęli się pozyskaniem prezentów. Tak samo Święty Mikołaj. To była przedświąteczna operacja mająca wiele odsłon - bohaterów, którzy postanowili podzielić się z innymi tym, co mają. W finale wszystkie zabawki, prezenty, upominki trafiły do mieszkania w centrum Sławna. Było ich tak dużo, że zajęły jeden z pokoi.

- Już samo pakowanie tego wszystkiego trwało ponad dwa tygodnie - wylicza Święty Mikołaj - wolontariusz. - Miałem wrażenie, że doba jest zbyt krótka, aby się z tym uporać. Na szczęście, mówiąc wprost, wyrobiłem się na czas. W sumie jestem Świętym Mikołajem, więc innej opcji nie było. Święty Mikołaj nie zawodzi. Z częścią prezentów wybrałem się do sławieńskiego domu dziecka. Tam one także przyniosły wiele radości.

Punkt kulminacyjny

Święty Mikołaj zapowiadał, że prezenty będzie wręczał podczas miejskich mikołajek przy świątecznej choince na placu kardynała Stefana Wyszyńskiego w Sławnie.

- Jest - wykrzyczała z radością jedna z małych dziewczynek, kiedy o godzinie 15 pojawił się na placu. - Mamo. Tak, to Święty Mikołaj.

Przy sławieńskiej choince i w jej okolicy ustawiła się długa kolejka.

Wydanie ponad 1000 prezentów nie było łatwe. Ale Święty Mikołaj robił to z uśmiechem na twarzy, no i miał pomocników. Na ten jeden dzień w roku specjalnie zapuścił brodę.

- Swoje lata mam, więc i broda jest biała tak, jak się należy - mówił naszemu reporterowi.

Czerwony strój, czerwone wielkie worki pełne prezentów, sanie i pytanie, które zadawał bardzo wiele razy:

- Czy byłeś grzeczny / byłaś grzeczna? Co chcesz otrzymać od Świętego Mikołaja? Upominek niespodziankę czy któryś z prezentów? - pytał każde dziecko. Odpowiedzi słuchał bardzo uważnie i starał się spełnić każde życzenie. Do dzieci trafiły między innymi gry planszowe, pluszaki i wiele różnych drobiazgów.

Była też chwila na zdjęcia. Bo każdy chciał mieć taką pamiątkę.

- Wszystko wyszło wyśmienicie - mówi pan Janusz. - Na koniec czułem się zmęczony, ale szczęśliwy, że przedświąteczna operacja się udała w stu procentach.

Z zawodu - przez wiele lat - był budowlańcem. Zapytany, czy się przedstawi, odpowiada:

- Święty Mikołaj. Niech tak zostanie - mówi z uśmiechem. - Do zobaczenia za rok - zapowiada.

©℗

KIM JEST TEN ŚWIĘTY?

Święty Mikołaj to historyczna postać biskupa żyjącego na przełomie III i IV wieku w Licji - teraźniejszej Turcji. Zasłynął on z wielkiej dobroci, hojności - m.in. w młodości rozdał swój majątek, cudów, ochrony biednych. To była podstawa do dzisiejszej postaci, którą znamy z rozdawania prezentów. Św. Mikołaj jest czczony jako patron dzieci, żeglarzy, kupców.

W Polsce, w zależności od regionu, nazywany jest też: Gwiazdorem (popularny m.in. na Pomorzu; postać w masce przynosząca prezenty, a niegrzecznym dzieciom rózgi), Aniołkiem, Dzieciątkiem. Na świecie: Santa Claus, Dziadek Mróz.

ŚWIĄTECZNE ZWYCZAJE I SYMBOLIKA

W Polsce Boże Narodzenie rozpoczyna Wigilia 24 grudnia: ubieranie świątecznej choinki, wypatrywanie pierwszej gwiazdki (zwiastuje początek wieczerzy wigilijnej i symbolizuje Gwiazdę Betlejemską), tradycyjne 12 potraw (to symbol 12 apostołów), sianko pod obrusem (symbolizuje ubóstwo, w jakim narodził się Jezus Chrystus; przynosi pomyślność), dzielenie się opłatkiem i dodatkowe nakrycie dla niespodziewanego gościa (to symbol gościnności). To również prezenty przynoszone przez Świętego Mikołaja, wspólne śpiewanie kolęd oraz uroczysta Pasterka o północy. Dwudniowe Boże Narodzenie (25 i 26 grudnia) upamiętnia narodziny Jezusa. Pierwszego dnia świąt wierni odwiedzają kościoły, aby wziąć udział w uroczystych eucharystiach i adorować dzieciątko Jezus. To także spotkania w rodzinnym gronie. Drugi dzień świąt w Kościele jest ku czci św. Szczepana – pierwszego męczennika. Wtedy ma miejsce odwiedzanie dalszych krewnych. Kiedyś organizowano w ten dzień kuligi i zabawy.

REKLAMA 0011439294



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Dwa polskie grudnie, czyli masakra robotników i czas wielkiego mroku

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzyński@polskapress.pl

55 lat temu wydarzył się Grudzień 70. Na ulicach Gdańska, Gdyni, Szczecina i Elbląga, w czasie robotniczej rewolty, brutalnie stłumionej przez komunistyczne władze zginęło ponad 40 osób - najmłodsze ofiary miały po kilkanaście lat. Z kolei 13 grudnia 1981 r. rozpoczął się stan wojenny. Działacze Solidarności zostali internowani, a próby sprzeciwu spacyfikowane przez wojsko.

Rewolta sprzed 55 laty wybuchła po ogłoszonych przez komunistyczne władze podwyżkach cen żywności. I to tuż przed świętami Bożego Narodzenia.

- Gomułkowska PRL była źle rządzona, była biedna, opresyjna, dająca mieszkańcom bardzo skromne perspektywy w każdym aspekcie życia. To wszystko jak najbardziej uzasadniało protesty - mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu" historyk, prof. Mirosław Golon. - Było biednie, było ciężko, ludzie mieli niekiedy wręcz kłopoty z zakupem żywności. Atmosfera społeczna się zagęszczała - mówił Henryk Knapiński, który w grudniu 1970 r. pracował w Stoczni Gdańskiej.

Chaos w mieście

W poniedziałek 14 grudnia 1970 roku stoczniowcy z ogromnej wówczas Stoczni Gdańskiej im. Lenina odmówili pracy. Była to reakcja na ogłoszone dwa dni wcześniej przez władze komunistyczne podwyżki cen żywności.

- Gdy władza oznajmiła, że wzrosną ceny żywności, ale obniżone zostaną ceny lokomotyw i pralek, ludzi trafił szlag. W stoczni rozpoczęły się masówki. Chcieliśmy coś zrobić, ale nie wiedzieliśmy jak - mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu" Henryk Knapiński.

Wielotysięczny tłum ruszył pod siedzibę Komitetu Wojewódzkiego PZPR, żądając wycofania podwyżek. W czasie wieców doszło do pierwszych starć z siłami milicji. 15 grudnia w centrum Gdańska doszło do prawdziwej bitwy z ZOMO i wojskiem. Od rana do protestujących stoczniowców dołączyli pracownicy innych zakładów. Robotnicy zablokowali budynki aresztu, KW MO oraz Prezydium Miejskiej Rady Narodowej. Napięcie wśród protestujących było bardzo wyraźne. Przerodziło się we wściekłość, kiedy zginął Józef Widerlik, 24-letni stoczniowiec. Widerlik, pierwsza ofiara Grudnia '70, został zastrzelony przez milicjanta Mariana Zamroczyńskiego. Sam Zamroczyński został chwilę później ciężko pobity przez protestujących i zmarł w szpitalu.

W następnych godzinach protestujący opanowali a następnie podpalili budynek Komitetu Wojewódzkiego PZPR. Walki eskalowały, gdy do centrum miasta wjechały wojskowe transportery opancerzone. Jeden z protestujących został zmiażdżony przez transporter (Kazimierz Stojecki), inny stracił nogę (co udokumentował na zdjęciach świadek zdarzenia Edmund Chabowski). Inni zginęli od kul, w niewyjaśnionych okolicznościach. Bilans ofiar śmiertelnych wzrósł w Gdańsku 16 grudnia rano, gdy pod Stocznią Gdańską do tłumu wojsko otworzyło ogień. Zginęło dwóch ludzi, wielu było rannych. Łącznie w Gdańsku zginęło 8 protestujących, w większości stoczniowców. Po stronie Milicji Obywatelskiej ofiarą był Marian Zamroczyński. Wskazuje się też na śmierć 26-letniego plutonowego MO Jerzego Kozaczuka, biorącego udział w pacyfikacji protestów w Gdańsku. Kozaczuk zmarł 17 grudnia 1970 r. we własnym mieszkaniu, wg. jednej z wersji, na skutek „zatrucia środkami chemicznymi i wewnętrznymi wylewy krwi od uderzeń kamieniami", których doznał w trakcie ulicznych walk. Jednak według innych wersji, Kozaczuka zabił tlenek węgla ulatniający się z łazienkowego „junkersa".

Czarny Czwartek

Jak wskazywał historyk dr Piotr Brzeziński, w przeciwieństwie do Gdańska strajki i protesty w Gdyni były zorganizowane i miały spokojny przebieg. Odbyły się manifestacje pod siedzibą dyrekcji Stoczni im. Komuny Paryskiej, wyłoniono komitet strajkowy. Stoczniowcy postulowali m.in. zniesienia podwyżek cen. Co ważne, większość strajkujących, w odpowiedzi na apel wicepremiera Stanisława Kociołka, nadany w telewizji wieczorem 16 grudnia, chciała wrócić następnego dnia do pracy. 17 grudnia 1970 r. wczesnym rankiem grupy robotników udających się ze stacji kolejowej Gdynia Stocznia do pracy zostały zablokowane przez pododdziały wojska i milicji. Salwa z ostrej amunicji zabiła w okolicach stacji 10 osób. Wśród ofiar był młody stoczniowiec, Zbigniew Godlewski - słynny „Janek Wiśniewski" z przejmującej ballady. To właśnie jego zwłoki na drzwiach nieśli manifestanci, którzy po masakrze pod stacją Gdynia Stocznia udali się z pochodem w kierunku centrum miasta. Doszło do starć. Padły kolejne strzały. Tego dnia w Gdyni zginęło 18 osób, w tym kilka przypadkowych, w tym najmłodsi, liczący 15 lat Jerzy Skonieczka czy Zygmunt Gliniecki.

Wyjątkowa brutalność w Gdyni miała być odpowiedzią na wydarzenia w Gdańsku z 15 grudnia

Wyjątkowa brutalność w Gdyni miała być odpowiedzią na wydarzenia w Gdańsku, z 15 grudnia.

- Cenę za tę naszą rewolucję w Gdańsku zapłaciła Gdynia - wspominał Andrzej Gwiazda, jeden legendarnych działaczy opozycji antykomunistycznej, uczestnik walk w centrum Gdańska w 1970 r.

W tym dniu, nazwanym Czarnym Czwartkiem, protesty wybuchły również w Szczecinie. W czasie ich tłumienia zginęło 13 osób. 18 grudnia w Elblągu, w którym też doszło do robotniczych wystąpień, zginął Marian Sawicz. Wiele wskazuje, że był przypadkową ofiarą - strzał oddany z jadącej milicyjnej nysy trafił Sawicza idącego chodnikiem do baru mlecznego.

Obok ponad 40 ofiar śmiertelnych było ponad tysiąc rannych. Konsekwencją były też brutalne represje.

- Społeczeństwo w Grudniu 70 bardzo mocno upodlono, wręcz zdeptano. Przykład, co uczyniono z rodzinami zamordowanych... To nocne, potajemne pogrzeby, chowanie ludzi w szpitalnych piżamach, bez bielizny, czasem nagich, czasem bez obecności rodzin. Władza chciała mieć kontrolę nad inskrypcjami na pomnikach ofiar. Nie miało to nic wspólnego ani z tradycją chrześcijańską, ani wręcz jakąkolwiek kulturą - mówił historyk dr Przemysław Ruchlewski.

11 lat później

13 grudnia 1981 r. władzę w PRL przejął gen. Wojciech Jaruzelski, wprowadzając stan wojenny. Liderzy organizacji opozycyjnych, głównie Solidarności, zostali internowani lub osadzeni w więzieniach. Reakcją społeczną były strajki, których liczbę w całym kraju szacowano na ok. 200. Stanęła m.in. Stocznia Gdańska, jednak strajk w zakładzie został spacyfikowany przez wojsko i ZOMO. Zmagania o stocznię trwały do 16 grudnia. Strajkujący przyjęli zasadę niestawiania oporu, co jednak nie powstrzymało brutalności ZOMO. Aresztowano kilkadziesiąt osób, praca w stoczni została odgórnie wstrzymana do początku stycznia 1982 r. a teren zakładu zablokowany podwójnym pierścieniem sił milicyjnych i wojskowych.

Wprowadzenie stanu wojennego, pacyfikacja stoczni wywołała oburzenie mieszkańców Gdańska. 15, 16, 17 grudnia, 11 lat po Grudniu 70, na ulicach miasta doszło do demonstracji, tłumionych przez ZOMO. Rannych zostało 300 osób, a od postrzału w głowę zginął 20-letni Antoni Browarczyk. Śledztwo, które ma wyjaśnić dokładne okoliczności jego śmierci, wszczął niedawno IPN. 16 grudnia 1981 r. zginęło czterech młodych czołgistów - poborowych. Ich wóz był w kolumnie pojazdów pancernych zmierzająca z Elbląga do Gdańska, w celu wsparcia sił wprowadzających stan wojenny. W ciemnościach czołg stoczył się z mostu do rzeki Linawa, a żołnierze utonęli. Są uważani za ofiary stanu wojennego.

W 1982 roku, w czasie rozpędzania protestów przeciw komunistycznej władzy zginęli Piotr Sadowski oraz Wacław Kamiński. W 1983 roku w tajemniczych okolicznościach zginął Jan Samsonowicz, jeden z czołowych działaczy opozycyjnych Trójmiasta w tamtym czasie. W sprawie śmierci Samsonowicza IPN także prowadzi śledztwo.

- Pamiętam dzień 13 grudnia 1981 r. bardzo dobrze. Jakby był wczoraj. Stan wojenny to był straszny czas. Beznadzieja. Mrok. Wierzyliśmy, że to się kiedyś skończy, ale Polska bezsensownie straciła prawie dekadę - mówił „Dziennikowi Bałtyckiemu" Maciej Grzywaczewski, jedna z legend opozycji antykomunistycznej, autor, obok Arkadiusza „Arama" Rybickiego, tablic z postulatami „S" z Sierpnia 80 . ©℗



FOT. JARZY SADURSKI

Czoło marszu protestujących robotników w centrum Gdańska - ranek 15 grudnia 1970 r.



FOT. IPN

Pierwsze dni Stanu Wojennego w Gdańsku

eprasa.pl 7b85c3b1a8

0011454146

PKO Bank Polski: Budujemy bank marzeń, jesteśmy blisko klientów

Ponad 1,1 tys. oddziałów i agencji na terenie Polski świadczą o sile PKO Banku Polskiego i dążeniu do pogłębiania relacji z klientami. Jako lider sektora bankowego w dobie cyfryzacji bank pamięta o tym, jak mimo to ważny jest osobisty kontakt z doradcą.



Tylko w samym regionie szczecińskim PKO Bank Polski ma sieć 106 placówek, w tym 85 oddziałów i 21 agencji. Inwestuje w ich unowocześnienie, by razem z profesjonalną obsługą zaproponować klientom przestrzeń edukacyjną, strefy spotkań i urządzenia samoobsługowe. Inwestując w nowoczesne oddziały, nie tylko dba o komfort i bezpieczeństwo klientów, ale również o rolę placówek jako miejsc spotkań i wsparcia lokalnych społeczności – to element strategii PKO Banku Polskiego w budowaniu odporności społecznej i edukacji finansowej.

W ogólnopolskiej sieci ponad 3 tys. bankomatów (prawie 300 w samym regionie szczecińskim) ponad połowa umożliwia również wpłaty. Te usługi są w większości darmowe dla tych, którzy mają rachunki w PKO Banku Polskim.



– Silna i nowoczesna sieć placówek to jeden z filarów relacji PKO Banku Polskiego z klientami. W regionie szczecińskim tworzy ją 106 oddziałów i agencji, dzięki którym jesteśmy realnie obecni blisko lokalnych społeczności. W dobie cyfryzacji to klienci decydują, kiedy chcą skorzystać z bankowości zdalnej, a kiedy spotkać się z doradcą – naszym zadaniem jest zapewnić im bezpieczeństwo i komfort każdej formy kontaktu. Unowocześniając placówki, rozwijamy nie tylko profesjonalną obsługę, ale także przestrzeń do edukacji finansowej i rozmów o kluczowych decyzjach, takich jak kredyty hipoteczne czy planowanie emerytalne. W ten sposób wspieramy klientów w świadomym zarządzaniu finansami i budujemy odporność społeczną regionu – podkreśla Tomasz Cemel, dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej PKO Banku Polskiego w Szczecinie.

Już ponad 7,3 mln klientów PKO Banku Polskiego korzysta z kanałów zdalnych – aplikacji mobilnej IKO i serwisu internetowego iPKO. To bezpieczne środowisko cyfrowe. Jeżeli klienci chcą poznać bankowość elektroniczną i potrzebują pomocy przy jej pierwszym uruchomieniu, mogą skorzystać ze wsparcia doradców w oddziałach.

Mają też do dyspozycji całodobową infolinię, a nawet mogą porozmawiać z wirtualną asystentką za pomocą chata na stronie banku.

Spotkania regionalne PKO Banku Polskiego

Ogólnopolska sieć PKO Banku Polskiego obejmuje 881 oddziałów i 232 agencje. Dla ich pracowników oraz pracowników Spółek z Grupy Kapitałowej, we wszystkich regionach bank zorganizował jesienią spotkania, by porozmawiać o osiągnięciach i wyzwaniach na kolejne miesiące. 16 grudnia takie spotkanie odbyło się w regionie szczecińskim, który obejmuje części 4 województw: zachodniopomorskiego (20 powiatów), kujawsko-pomorskiego (8 powiatów), lubuskiego (6 powiatów) i wielkopolskiego (2 powiaty). W wydarzeniu, które zorganizowano w Courtyard by Marriott w Szczecinie wzięło udział ponad 300 pracowników PKO Banku Polskiego i spółek z Grupy Kapitałowej PKO.

Spotkania są przestrzenią do dyskusji o strategii i tym, jak zadbać o relacje z klientami. Uczestnicy spotkań analizują pozycję banku na rynku, omawiają najważniejsze wnioski i priorytety na kolejny rok. Spotkania są poświęcone także nowym rozwiązaniom, które uproszczą pracę w oddziałach i oszczędzą czas doradców, aby mogli doskonalić się i w efekcie dać jeszcze lepsze wsparcie klientom. Ułatwieniem w ich pracy jest automatyzacja wielu procesów i zadań.

- Spotkania regionalne to wyjątkowa okazja do bezpośredniego kontaktu z zespołami z całego regionu, podsumowania dotychczasowych osiągnięć oraz omówienia priorytetów na kolejne miesiące. Były one także przestrzenią do otwartej rozmowy i zadawania pytań zarządowi, wymiany opinii oraz zgłaszania tematów ważnych z perspektywy codziennej pracy. To czas pełen energii, inspirujących dyskusji i konkretnych rozwiązań, które ułatwiają pracę doradców i pozwalają jeszcze lepiej wspierać klientów. Takie spotkania umożliwiają również rozmowę o inicjatywach wspierających lokalne społeczności oraz budowanie odporności społecznej – poprzez edukację finansową i współpracę z regionalnymi partnerami. Cieszy mnie zaangażowanie pracowników w realizację strategii PKO Banku Polskiego oraz to, że widzą realne efekty swojej pracy – mówi Tomasz Cemel.

Stabilne znaczenie oddziałów

Oddziały PKO Banku Polskiego od kilku lat przechodzą istotną transformację technologiczną i organizacyjną – do końca 2027 r. zostanie zmodernizowanych 600 placówek. Wśród nowości wspierających obsługę klientów są m.in.:

- **Tablety dla doradców** – umożliwiają w pełni cyfrową obsługę klienta od prezentacji oferty po elektroniczne podpisanie umowy.
- **Potwierdzanie transakcji w aplikacji mobilnej** - przyspiesza proces i zwiększa bezpieczeństwo.
- **Asysta doradcy w aplikacji** – klient może rozpocząć proces samodzielnie, a w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia pracownika oddziału.
- **Stanowiska samoobsługowe** - umożliwiają wykonywanie podstawowych czynności bankowych, np. przelewów, czy sprawdzenia salda.

Te rozwiązania łączą wygodę kanału cyfrowego z wartością bezpośredniego kontaktu z doradcą. To zgodne ze strategią banku, w myśli której to klient jest na pierwszym miejscu, a bank jest blisko niego i stawia na nowoczesne, dostępne i przyjazne środowisko obsługi.

Fundacja PKO Banku Polskiego. Wsparcie projektów w całej Polsce

PKO Bank Polski to największy i najstarszy polski bank. A największy polski bank ma największe zobowiązania – nie tylko wobec akcjonariuszy, ale także społeczeństwa.

Jest jedną z nielicznych instytucji w kraju, która jest obecna w całej Polsce, w każdym powiecie. Oddziały są nie tylko punktem obsługi i sprzedaży, ale też centrami koordynacji lokalnej pomocy. Tam gdzie jest oddział PKO Banku Polskiego, tam też jest odpowiedzialność za lokalną społeczność.

We współpracy z lokalnymi społecznościami bank wspiera jego fundacja – Fundacja PKO Banku Polskiego, budując programy społeczne i rozwijając sektor pozarządowy. Działa na trzech polach: kompetencje przyszłości, inkluzywny rozwój i odporność społeczna.

Przykładem takich działań są warsztaty „Od zagrożeń do działań", które zorganizowano 16 grudnia w Zachodniopomorskim Uniwersytecie Ludowym w Mierzynie. Podczas spotkania, w którym uczestniczyło blisko 25 liderek i liderów lokalnych organizacji społecznych, samorządów i instytucji, Fundacja – we współpracy z partnerami – stworzyła przestrzeń do rozmowy o odporności społecznej: wymiany doświadczeń i wiedzy oraz wspólnego wypracowywania scenariuszy działań wzmacniających wspólnoty na wypadek kryzysów. Wypracowane wspólnie wnioski wpłyną na kształt programów grantowych i wsparcia finansowego, które popłynie z fundacji do lokalnych społeczności w 2026 roku.



- Wiele kryzysów, takich jak ubiegłoroczna powódź na południu Polski, pokazały, że odpornego społeczeństwa nie da się zbudować wyłącznie odgórnie, z poziomu władz centralnych. Równie ważna jest praca u podstaw – z lokalnymi społecznościami, instytucjami i liderami. To oni najlepiej wiedzą jakie są największe lokalne wyzwania, potrzeby i zasoby. To od ich współpracy zależy sukces w walce z kryzysami. Stąd pomysł na te warsztaty – nasza Fundacja stara się budować siłę polskiego społeczeństwa, poczynając od jego najmniejszych, ale kluczowych elementów – społeczności lokalnych – mówi Maciej Kuziemski, prezes Fundacji PKO Banku Polskiego.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Karpie na ostatniej prostej

Jacek Drost
jacek.drost@polskapress.pl

Ostatni przedświąteczny weekend to ostatni moment, żeby zadać fundamentalne pytanie: czy karpi nie zabraknie na naszych wigilijnych stołach? Odpowiedź jest jednoznaczna, ale...



FOT. ARCHIWUM ROMANA KAMMINSKIEGO

Na Podbeskidziu, zwanym Zagłębiem Karpiowym, zakończyły się już przedświąteczne odłowy ryb

Karpie zostały odłowione i trafiły do specjalnych magazynów, tzw. płuczek z czystą wodą, gdzie czekają na swoją ostatnią drogę - na wigilijny stół. Producenci ryb z Podbeskidzia, nie bez kozery zwanego Zagłębiem Karpiowym, zastanawiają się, czy wszystkie odłowione ryby uda się sprzedać, czy będzie zysk, czy strata. Po drugiej stronie barykady/lustra (niepotrzebne skreślić) są konsumenci, którzy stoją przed strategiczną decyzją: karp czy inna ryba na wigilijnym stole, a jeśli karp, to czy go starczy i w jakiej będzie cenie? To są teraz pytania, obok których nie sposób przejść obojętnie.

Wszystko przez te ości

- Karpia starczy. W ostatnich latach nie brakowało go. Odłowy w całej Polsce są na stabilnym poziomie. Mogą być lokalne braki, ale na większą skalę nie powinno być z rybą problemu - rozwiewa wątpliwości Roman Kamiński, prezes Gospodarstwa Rybackiego w Pogórzu na Śląsku Cieszyńskim.

Bartłomiej Huculak, który prowadzi hodowlę w Międzyrzeczu Dolnym, potwierdza, że karpi nie powinno zabraknąć. W ostatnich dwóch latach hodowcom nie udało się w okresie przedświątecznym wszystkich sprzedać. - Czy tak będzie w tym roku? Nie wiem - zastanawia się pan Bartłomiej.

Hodowcy o ilość karpi w sklepach są spokojni. Bardziej spędza im sen z powiek to, czy konsumenci akurat zdecydują się na zakup tej ryby. W ostatnich latach zmieniają się bowiem kulinarne upodobania Polaków. Karp nie jest już taką oczywistą rybą na wigilijnym stole, jak za czasów PRL-u. Coraz częściej wypierają go inne gatunki: słodkowodne drapieżniki - pstrągi, szczupaki, jesiotry, sandacze czy sumy, a także słonowodne - dorsze, dorady, łososie i tuzin innych dość egzotycznych gatunków.

- W każdej rodzinie przynajmniej jeden karp powinien być na wigilijnym stole z racji naszej tradycji. Wtedy byłoby dobrze dla nas, hodowców, ale wydaje mi się, że stopniowo coraz mniej tej ryby ludzie jedzą. Karpie zastępują inne ryby, te, które mają mniej ości, bo konsumenci wolą spokojnie zjeść rybę niż się trochę pomęczyć, choć przecież teraz karpia można spokojnie filetować i myślę, że to jest jego przyszłość. Jeśli chcemy myśleć o jego sprzedaży, to właśnie w takiej postaci - dzieli się swoimi spostrzeżeniami Bartłomiej Huculak.

Podbeskidzie Karpiowym Zagłębiem

Południe województwa śląskiego i zachodniej części Małopolski, głównie rejon Zatora, to Karpiowe Zagłębie.

- Pod względem rybackości (wskaźnik nasycenia danego obszaru działalnością rybacką i liczbą osób z nią związanych - red.) województwo śląskie na czele z Lokalną Grupą Rybacką Bielska Kraina plasuje się na zaszczytnym piątym miejscu w skali kraju, a biorąc pod uwagę działalność pozostałych Rybackich Lokalnych Grup Działania, LGR Bielska Kraina zajmuje pierwsze miejsce z grup śródlądowych - informuje Barbara Stepek, dyrektor Lokalnej Grupy Rybackiej „Bielska Kraina".

Kiedy się przyjrzymy konkretnym liczbom, to łączna powierzchnia lustra wody w samym rejonie Bielska-Białej wynosi ponad 1200 hektarów, a produkcja osiąga średnio 800 ton ryb, w tym głównie karpia, ale także amura, tołpygi, szczupaka, jesiotra, a w śladowych ilościach także lina, okonia, karasia i suma. Podbeskidzie to skupisko małych gospodarstw - na terenie samej „Bielskiej Krainy" dominują gospodarstwa o powierzchni 1-5 hektarów (50 procent). Jedyne 8 proc. gospodarstw to stawy wielkopowierzchniowe powyżej 40 ha.

- Zdecydowanie jesteśmy karpiową potęgą, nie tylko jeśli chodzi o województwo śląskie, ale także cały kraj - podkreśla dyrektor Stepek. - Mamy bardzo dużą ilość gospodarstw rybackich na terenie powiatu bielskiego. Tylko w gminach Bestwina, Czechowice-Dziedzice, Jasienica, Jaworze i Wilamowice działa około 140 gospodarstw.

Roman Kamiński zwraca uwagę, że na terenie Śląska Cieszyńskiego,ziemi bielskiej czy ziemi oświęcimskiej można zaobserwować nie tylko duże zagęszczenie stawów, ale są one także jednymi z najstarszych w Polsce.

Karpie słynne na cały świat

Od dziesięcioleci hodowane są w nich ryby, których doskonały smak wyszedł daleko poza granice regionu. Wystarczy wspomnieć choćby historię słynnego karpia królewskiego z podbielskiej wsi Kaniów. Za to kulinarne cudo (kto nie wierzy na słowo, niech koniecznie spróbuje przy najbliższej okazji) odpowiada żyjący na przełomie XIX i XX wieku Adolf Gasch, ambitny i wykształcony (ukończył prestiżowy wydział rolniczy na uniwersytecie w Hohenheim) dzierżawca stawów i folwarku w Kaniowie. Gdy obejmował te włości, miał 33 lata i pomysł, jak rozwinąć hodowlę ryb.

„Adolf Gasch, opierając się na metodzie »przesadkowania« Tomasza Dubisza (stopniowego przesadzania ryb do innych stawów ze zmianą ich zagęszczenia) oraz nabytej wiedzy, wykształcił w ciągu kilku lat karpia, który charakteryzował się nieznanym dotąd wyglądem: miał małą głowę, pysk z wąsami i dobrze umięśnione ciało. Wyróżniał się też średnim wygrzbieceniem i owalnym przekrojem, ale w dotyku był mięsisty i jędrny" - pisałem na łamach „DZ"kilka lat temu.

„Dążyłem do uzyskania ryby, w której znajduje się więcej mięsa, mającej dobrze wykształcone ciało - nie tylko przez zwiększanie wagi, lecz przede wszystkim proporcji między bardziej a mniej cennymi częściami karpia" - pisał Adolf Gasch w jednej ze swoich prac.

I z takimi właśnie rybami - karpiami wyhodowanymi w kaniowskich stawach - Adolf Gasch wybrał się w 1880 roku do Berlina na wielką wystawę rolniczą. Tam ryby spotkały się z dużym z uznaniem - mimo innego wyglądu (miały wszak małe głowy), charakteryzowały się dobrym mięsnym. W efekcie Gasch dostał złoty medal, a wyhodowany przez niego karp zyskał miano karpia królewskiego. Warto dodać, że ryba z kaniowskich stawów święciła triumfy także w Hamburgu, Wiedniu i Mediolanie.

Po ile ten karp?

Na koniec, kiedy już wiemy, że karpi w sklepach nie braknie i do tego będą one wyjątkowo smaczne, bo produkowane w regionie z wieloletnią tradycją, zazwyczaj w stawach zasilanych górską wodą, a także odpowiednio karmione, to należy zadać fundamentalne pytanie: Po ile ten karp?

Roman Kamiński zapewnia, że ceny utrzymają się na ubiegłorocznym poziomie.

Bartłomiej Huculak jest podobnego zdania. - Obstawiam, że będzie to od 20 do 24 zł za kilogram żywego karpia - mówi. ©℗



FOT. MAGDALENA BUCHALSKA-FRYSZ

Ryby trafiły do specjalnych magazynów, tzw. płuczek

eprasa.pl 7b85c3b1a8



eprasa.pl 7b85c3b1a8

„Szklana pułapka". Wigilia iście wystrzałowa

Wojciech Obremski
Film

Nie ma tutaj świątecznego indyka ani pomysłowego chłopca, który daje wycisk włamywaczom. Brak również tysięcy światełek, które, rozgrzewając licznik do czerwoności, oplatają dom. Ze świecą szukać tu także mikołajów, bałwanków, kolędników czy innych atrybutów typowej produkcji świątecznej. Jednak „Szklana pułapka", w której trup ściele się gęsto, stanęła w jednym szeregu z innymi obowiązkowymi hitami na Gwiazdkę.

Na początku nie wróżono filmowi sukcesu. Ot, po prostu opowieść o nowojorskim gliniarzu Johnie McClane'ie, który, przybywszy w wigilijny wieczór do Los Angeles, w pojedynkę rozprawia się w wieżowcu Nakatomi Plaza z całą zgrają terrorystów.

McClane to sprytny, zaradny i dowcipny policjant, zaś jego cięte frazy, rzucane za pomocą krótkofalówki w stronę złoczyńców, doprowadzają ich do furii (oczywiście tych, którzy jeszcze dychają). McClane, mimo że bosy i uzbrojony jedynie w służbowy pistolet, staje na wysokości zadania. Przy okazji zamierza wrócić do swojej żony, z którą jest w separacji, ale żeby było jeszcze dramatyczniej, ta przebywa w opanowanym przez terrorystów budynku, uczestnicząc w gwiazdkowym przyjęciu firmowym.

Za stary i za bogaty na McClane'a

Nie wszyscy wiedzą, że „Szklaną pułapkę" (oryginalny tytuł „Die Hard") nakręcono na podstawie powieści Rodericka Thorpe'a „Nothing Lasts Forever", zaś jej autor inspirował się filmem „Płonący wieżowiec" z 1974 roku. Książka była swoistym sequelem powieści „The Detective" z 1966 roku, którą dwa lata później zekranizowano, a w roli głównego bohatera obsadzono Franka Sinatrę. Z kolei prawa do adaptacji kontynuacji posiadał Clint Eastwood, stąd to on początkowo miał zagrać McClane'a w drugiej odsłonie, jednak nic z tego nie wyszło. Następny w kolejce był właśnie Frank Sinatra, któremu zagwarantowano w kontrakcie rolę w kolejnym filmie opartym o powieść Thorpe'a. Sinatra faktycznie otrzymał taką propozycję, jednak uznał, że mając 73 lata jest „za stary i za bogaty", by wcielać się w twardego gliniarza. Dodajmy, że gdy Roderick Thorpe dowiedział się, że tytuł filmu różni się od tytułu jego książki, wpadł we wściekłość.

Poszukiwania aktora, który miał zagrać głównego bohatera, trwały nadal. I to dość gorączkowo, bowiem rolę McClane'a zaproponowano praktycznie wszystkim, będącym wówczas na topie aktorom. Byli to m.in.: Arnold Schwarzenegger, Burt Reynolds, Sylvester Stallone, Al Pacino, Robert De Niro, Richard Gere, James Caan czy Burt Lancaster. Wszyscy oni odmówili, zrobił to nawet Richard Dean Anderson, odtwórca MacGyvera.

Wreszcie postawiono na Bruce'a Willisa, którego dodatkowym atrybutem był zawadiacki humor, widoczny zwłaszcza w serialu „Na wariackich papierach". Aktor zgodził się, tym bardziej że cykl zawieszono ze względu na ciążę partnerki Willisa Cybill Shepherd, przez co ten dysponował wolnym czasem. W dodatku zaproponował do roli swojej żony Bonnie Bedelię. Zachwycił się nią, oglądając film „Serce do jazdy", w którym wcześniej zagrała. Pierwotnie jednak panią McClane miały być m.in.: Meryl Streep, Glenn Close, Sally Field i Diane Keaton.

Pomysł wziął się... z pudła

Wracając do Willisa: filmowcy wiedzieli, że daleko mu do gwiazdora (oczywiście wówczas). Stąd na pierwszym kinowym plakacie z 1988 roku nie umieścili jego podobizny (skupiając się na wieżowcu Nakatomi), by ta nie zniechęcała widzów. Twarz aktora weszła na afisze dopiero po tym, kiedy film okazał się hitem.

Za rolę w „Szklanej pułapce" Bruce Willis dostał 5 milionów dolarów, co było wówczas ogromną gażą (po tym fakcie inni artyści masowo zaczęli domagać się podwyżek). Jednak coś za coś: na planie aktor nabawił się nieodwracalnego uszkodzenia słuchu w lewym uchu. Udało mu się na szczęście uratować stopy, dzięki specjalnym, gumowym nakładkom, które można zauważyć w paru scenach.

W 2017 roku aktor przekazał „zakrwawiony" podkoszulek, w którym paradował przez większość filmu, do National Museum of American History at the Smithsonian. Zaś słynne zdanie „Yippee-ki-yay, motherfucker" było wynikiem improwizacji. - To była jednorazowa rzecz. Chciałem rozbawić ekipę realizującą film i nigdy nie sądziłem, że twórcy pozwolą, by stała się ona częścią filmu – wspominał Bruce Willis, któremu nawet nie przeszło przez myśl, że tekst ten pozostanie w finalnej wersji. A już na pewno, że stanie się kultowy. Jednak po latach scenarzysta Steven E. de Souza stwierdził, że to on, a nie Willis wprowadził do obrazu słynną kwestię.

A skoro przy scenarzystach jesteśmy, to drugi z nich, Jeb Stuart, wpadł na pomysł filmu, gdy pewnego dnia wyszedł wściekły z domu po kłótni z żoną. Trzasnął drzwiami, a następnie wsiadł do auta i pognał autostradą. Jadąc, nie zorientował się, że poruszające się przed nim pojazdy zjeżdżają na inny pas, by ominąć leżące na drodze wielkie pudło. Stuart nie zdążył skręcić i z impetem wjechał w karton, który na szczęście okazał się pusty. I wtedy przyszedł mu do głowy pomysł na scenariusz: jego bohaterem będzie 30-latek, który, po kłótni z małżonką z czasem zrozumie, że to ona miała rację i teraz musi zrobić wszystko, by ją przeprosić.

Beethoven musi zostać!

Z kolei reżyser John McTiernan (miał nim być początkowo Paul Verhoeven) nie chciał, by powstał „ponury film o terrorystach", stąd, wzorując się na „Śnie nocy letniej" Szekspira, zdecydował, że cała walka w wieżowcu rozstrzygnie się w jedną noc, a nie trzy, jak pierwotnie planowano. Również reżyser wymyślił, że tematem muzycznym „Szklanej pułapki" (podczas prezentowania terrorystów), będzie „Oda do radości" Beethovena. Nie zgadzał się z tym twórca muzyki do filmu Michael Kamen, który chciał utworu Straussa lub Wagnera, gdyż użycie dzieła Bethoveena uważał za świętokradztwo. McTiernan przekonał go jednak tym, że wcześniej, w podobnym kontekście, utwór Beethovena został użyty przez Stanleya Kubricka w „Mechanicznej pomarańczy". A że Kamen był wielkim fanem Kubricka, odpuścił.

Na planie nie ustrzeżono się wypadków; w jednej ze scen kaskader Bruce'a Willisa wpadł do szybu windy. Nie zdołał jednak chwycić się wystającego elementu i naprawdę runął w dół. Reżyser, cóż, był zachwycony i zdecydował się włączyć ową scenę do filmu.

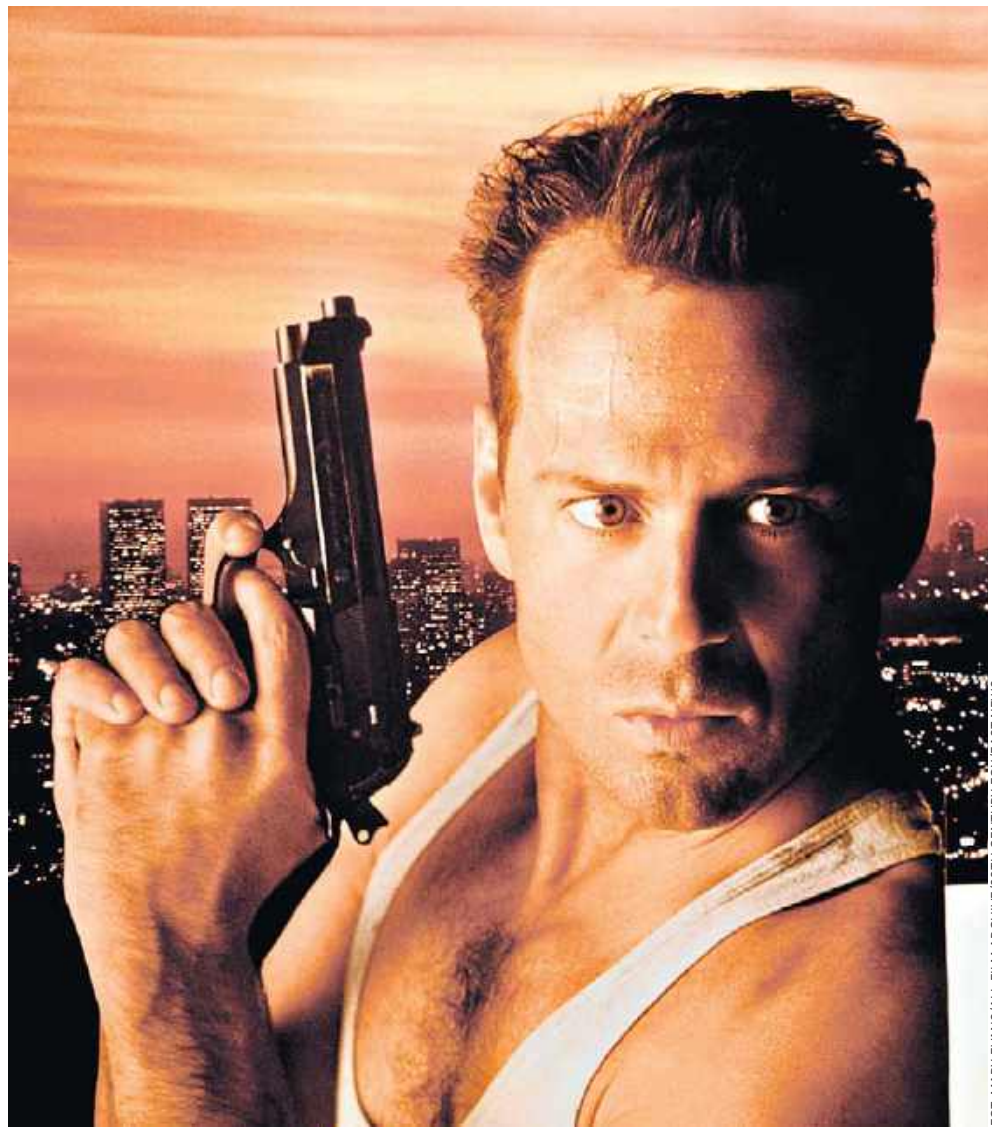
Pechowy Alan Rickman

Wcielający się genialnie w rolę Hansa Grubera, czyli przywódcę niemieckich terrorystów, Alan Rickman nie był pierwszym wyborem filmowców, którzy początkowo typowali do tej postaci Sama Neila. Jednak Rickman spodobał im się, grając wicehrabiego de Valmonta w sztuce opartej o „Niebezpieczne związki", co przeważyło. Aktor nie od razu wpasował się w swoją rolę, miał nawet problem z prawidłowym trzymaniem broni i nie cierpiał huku wystrzałów, przy których odruchowo zamykał oczy, toteż trzeba było kręcić osobno moment strzału i osobno nieruchomą twarz aktora.

Zaś podczas słynnej sceny, w której grany przez Rickmana bohater spada ze szczytu wieżowca, przerażenie aktora wcale nie jest udawane; miał on na komendę „trzy" upaść na specjalną poduszkę. Jednak jeden z asystentów nie zamierzał doliczyć do trzech i puścił Rickmana prawie od razu, ku jego wielkiemu, widocznemu na ekranie zaskoczeniu. A jakby tego było mało, Rickman na planie uszkodził sobie kolano, przez co musiał poruszać się o kuli. W efekcie podczas sceny, gdy celuje do Willisa, stoi... na jednej nodze.

Filmowy wieżowiec Nakatomi Plaza to tak naprawdę siedziba studia Century Fox (Fox Plaza), które wyprodukowało „Szklaną pułapkę". Zaś sceny z placu budowy ostatnich pięter również powstawały w tym budynku, ponieważ w momencie kręcenia filmu gmach nie był jeszcze skończony. Po emisji obrazu wieżowiec stał się prawdziwą atrakcją turystyczną Los Angeles. Był do tego stopnia oblegany przez fanów, że, dla dobra pracowników, studio Century Fox wprowadziło kategoryczny zakaz robienia zdjęć budynkowi z zewnątrz.

W 2017 roku „Szklana pułapka" została wpisana w Stanach Zjednoczonych na prestiżową listę „National Film Registry" („Narodowego Rejestru Filmowego"). Nie stało się to z nakręconymi w latach 1990-2013 czterema kontynuacjami filmu, które nie spotkały się już z takim uznaniem zarówno krytyków, jak i widzów. ©℗



FOT. MARY EVANS/ALL FILM ARCHIVE/20TH CENTURY FOX/EAST NEWS

Poszukiwania aktora, który miał zagrać głównego bohatera, trwały bardzo długo. Wreszcie postawiono na Bruce'a Willisa, którego atrybutem był zawadiacki humor

eprasa.pl 7b85c3b1a8

KSIĄŻKI

Słowiański przewodnik po świętowaniu

Anna Stasiak



Wydawnictwo Insignis. Od wydawcy: „Odkryj niezwykłe sekrety Słowian i wkrocz do świata, którym władali pradawni bogowie i natura. Przekonaj się, że świat naszych przodków nadal żyje, a ich wierzenia wcale nie zostały zapomniane. Anna Stasiak – etnografka i socjolożka, znana z instagramowego profilu @slowianski.przewodnik - zabierze cię w podróż po tradycjach, wierzeniach i duchowości naszych przodków. Poznasz słowiański rok obrzędowy i odkryjesz bogactwo dawnych świąt pogańskich, a także ich ślady we współcześnie praktykowanych zwyczajach”. Bardzo ładnie wydane i zilustrowane. Świetny prezent pod choinkę. I jaki ogrom wiedzy! **MARA**

W potrzasku

Piotr Rozmus



Wydawnictwo Insignis. Podtytuł: Od wydawcy: „Weekend w Świnoujściu miał być tylko chwilą oddechu od wypalonego małżeństwa i korporacyjnej rutyny. Julia Walter, ambitna menedżerka, przyjeżdża na konferencję o pandemii, szukając luksusu i spokoju. Zamiast tego spotyka widmo z przeszłości – byłego przełożonego, który kilka godzin później zostaje znaleziony martwy. Kiedy wszystko wokół zaczyna się sypać, Julia odkrywa, że najbardziej przyciąga ją ten, którego powinna się bać”. Świetna postać pani komisarz, wiele „trupów w szafie”, wiele wątków i warstw. Nie przelecicie przez lekturę, trzeba nieco pogłówkować. Kryminał i obyczajówka. **MARA**

Jedna noc

Kinga Wójcik



Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Od wydawcy: „Julia Szyszka wyrusza w pokutną wędrówkę z plecakiem przez Polskę. Kiedy kontuzja zmusza ją do zrobienia przerwy w podróży, zatrzymuje się w opustoszałej jesienią Spale. Znajduje na brzegu rzeki zwłoki dziewczyny. Była policjantka mimowolne zostaje wmieszana w śledztwo. Odkrywając tajemnice mieszkańców miasteczka, naraża się na coraz większe niebezpieczeństwo. Zbrodnia nie może zostać bez kary, jednak komuś zależy na tym, żeby to, co wydarzyło się w Spale, na zawsze w Spale zostało. Nawet jeśli wymaga to kolejnych ofiar”. Wciąga mocno, kartka za kartką. Dobra kryminalna robota. **MARA**

Cudze oddechy

Paweł J. Sochacki



Wydawnictwo Zwierciadło. Od wydawcy: „Rok 1963. Stojąca u progu dorosłości Olimpia zaczyna mierzyć się z powojennymi traumami oraz skrywanymi przez bliskich sekretami. Gdy w niewyjaśnionych okolicznościach ginie jej szkolna koleżanka, złudne poczucie bezpieczeństwa w poniemieckim mieście znika na zawsze. Po maturze Olimpia podejmuje pracę w PGR-ze. Za zarobione pieniądze planuje wyjazd do Poznania, by zapewnić matce – posądzanej o opętanie – odpowiednie leczenie”. Bardzo ładne wydanie (na prezent w sam raz!), jest dużo emocji, nostalgii i przemyśleń. Dobrze pokazana peerelowska prowincja. Polecam. **MARA**

Szykuj sanie latem

Jędrzej Morawiecki



Wydawnictwo Znak Literanova. Od wydawcy: „Co łączy syberyjskiego Chrystusa, a zarazem byłego milicjanta, który doznał objawienia w trolejbusie, z reżimem Władimira Putina? Jak to możliwe, że sekta głosząca pokój i miłość przekształciła się w strukturę przypominającą autorytarne państwo? I dlaczego Rosjanie, szukając alternatywy dla opresyjnego systemu, dali się pochłonąć innemu – równie bezwzględnemu? Jędrzej Morawiecki – reporter, rusycysta i znawca Rosji – przez ponad dwie dekady śledził losy Wissariona i jego wyznawców”. Nie wiem, czy chcę rozumieć Rosję i Rosjan. Zbyt wiele zła tam się kryje. Co nie zmienia faktu, że książka jest bardzo dobra. **MARA**

Gołoborze

Maciej Siembieda



Wydawnictwo Znak Literanova. Od wydawcy: „W świętokrzyskich lasach, w cieniu Łysej Góry, obok miejsca, gdzie na Czarciej Polanie głaz przygniótł diabła, od lat toczy się zajadła wojna. Dwa zwaśnione rody pielęgnują nienawiść, której nauczyli ich przodkowie. W tej wsi są ludzie z kamienia twardszego i ostrzejszego niż te na gołoborzu, a ich oczy płoną gniewem. Wszyscy wiedzą, że wojna między Kończakami a Cebrzynami jest święta, morderstwo – honorowe, a rodzina i obowiązek wobec niej stoją ponad prawem. Wyrok wymierza się tutaj osobiście”. Po prostu świetne, mięsiste i epickie, jak mówi młodzież. Będzie film! Czekam! **MARA**

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
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA, jezioro Rydzewo k/Drawska uzbrojona 1,15ha z linią brzegową, 18zł/m², 502-914-559.

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

REKLAMA 0011454548

Wójt Gminy Potęgowo
informuje,
że zgodnie z art. 58 § 1 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny (tj. Dz. U. z 2025 r., poz. 1071 ze zm.) w związku z art. 35 i 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) podał do publicznej informacji zawiadomienie/ogłoszenie o unieważnieniu przetargu z dnia 19.04.2024 r. na sprzedaż dz. nr 714/1 i 130/4 obręb Potęgowo. Informacje na ww. temat można uzyskać w Urzędzie Gminy Potęgowo pokój nr 23 lub pod nr tel. 598454986.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN



Twój wybór programów
telemagazyn.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

HISTORIA/FOTOGRAFIA

Dla miłośników architektury Lublina, choć nie tylko

W ramach Projektu Badawczego „Zniszczenia wojenne Lublina w latach 1939-1944" ukazał się album (w polsko-angielsko-niemieckiej wersji językowej) „Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany". Jego redaktorem jest Jacek Wołoszyn, a autorką opracowania fotograficznego Patrycja Gustaw.

Przed, w trakcie, po wojnie

Celem albumu – piszą autorzy – jest „ukazanie skali destrukcji dokonanej przede wszystkim przez Niemców w okresie ostatniej wojny światowej i pokazanie skutków, jakie zaistniały z tego powodu w krajobrazie miasta". Ponadto dokonanie porównania wyglądu wybranych obiektów zniszczonych we wrześniu 1939 r., w trakcie tzw. wysiedleń Wieniawy, w wyniku likwidacji dzielnicy żydowskiej, sowieckiego bombardowania w maju 1944 r. oraz w czasie walk o miasto w lipcu tego roku.

Sama kompozycja albumu opiera się na porównawczym układzie fotografii ułożonych w cyklach czasowych: przed wojną, w trakcie wojny, tuż po wojnie i współcześnie. Album podzielono na rozdziały odpowiadające poszczególnym etapom zniszczeń miasta. Główny podział terytorialny obejmuje Wieniawę, Stare Miasto oraz Podzamcze, czyli teren dawnego getta, obszar Krakowskiego Przedmieścia i placu Wolności.

Ikony pamięci zbiorowej

Tak przyjęty układ pozwala śledzić odrębną historię każdej dzielnicy, a zarazem dobrze pokazuje skalę strat w miejskiej tkance. Zaś przez bezpośrednie porównanie „dawniej i dziś" odbiorca lepiej rozumie konsekwencje wojny dla całego miasta. Może dostrzec zarówno bezpowrotną utratę pewnych obiektów, jak i ciągłość miejskiej tkanki tam, gdzie udało się ją odbudować.

Kryterium porządkowania materiału jest też symbolika. Preferowane były kadry miejsc i obiektów o znaczeniu historycznym, np. katedra, synagogi, rynek Starego Miasta. Takie fotografie – dowodzą autorzy – niosą ze sobą głębszy przekaz, stając się ikonami pamięci zbiorowej.

Zamiast banku dom towarowy

Przypatrzmy się pomysłowi autorów na przykładzie kamienicy przy ul. Kapucyńskiej 3. Dawniej mieścił się w niej Dom Bankowy Michała Morajnego, a w jednej z jej oficyn 15 marca 1903 r. urodził się poeta Józef Czechowicz. Na fotografii z lat 30. widać solidną dwupiętrową mieszczańską kamienicę o zróżnicowanym detalu, kutymi balkonami i przejazdem bramnym.

9 września 1939 r. w kamienicę uderzyła niemiecka bomba, rozłupując ją niemal na pół. Zrujnowana stała przez całą okupację, a po wojnie podjęto decyzje o jej nieodbudowywaniu. Na przełomie lat 50. 60. na jej miejscu (i częściowo na miejscu hotelu Victoria), wybudowany oszklony Pedet – Państwowy Dom Towarowy. Pierwsze zakupy w Pedecie, który uchodził wówczas za symbol luksusu, mieszkańcy zrobili w 1964 roku.

opr. margra



„Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany", wyd. IPN, Lublin 2025, cena 49 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

SANDRA KUBICKA

Przygotowuje mieszkanie



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Modelka Sandra Kubicka po rozwodzie przygotowuje nowe mieszkanie - ale się z tym nie spieszy

Dopiero co w plotkarskich mediach gruchnęła wiadomość, że modelka i jej mąż się rozwodzą, a już Kubicka zamieściła na Instagramie relację z przenosin z dotychczasowego domu do nowego mieszkania. Pokazała, jak rozkłada tekturowe pudełka i oznajmiła: „To jest moje nowe mieszkanie. Nikt nikogo nie wyrzucił, od razu tutaj ucinam wszystkie spekulacje. Nadal jesteśmy właścicielami domu. Ja tam jeżdżę, kursuję, sobie powoli przygotowuję to mieszkanie, bo dopiero jest świeże po remoncie, jeszcze pachnie farbą. Robię pokój Leosiowi, muszę tapetę mu tam nakleić, rozpakowuję, przygotowuję garderobę, nie śpieszy mi się. To była moja decyzja" - podsumowała.

MAJKA JEŻOWSKA

Mogłaby nauczać

Ostatnio wszyscy internetowi influencerzy próbują swych sił w śpiewaniu. Do grona tego należy Julia Żugaj, która niedawno zaprezentowała swe wokalne umiejętności w „Twoja twarz brzmi znajomo". Jakby tego było mało wywijała również hołubce w „Tańcu z gwiazdami". Do tych popisów odniosła się w niedawnym wywiadzie Majka Jeżowska. - Myślę, że Julka ma talent do wielu rzeczy. Na przykład, gdy tańczyła na parkiecie, to było widać gołym okiem, że ona się tego nie uczy, że tańczyła od dziecka. Ale jeśli chodzi o stronę muzyczną, to myślę, że ja bym mogła ją wielu rzeczy nauczyć. Tylko nie wiem, czy ona chce – stwierdziła. I dodała: - Wszyscy mają parcie, żeby nagrywać płyty i śpiewać. A ja uważam, że aby śpiewać czy nagrać album, to jednak trzeba mieć coś więcej, trzeba mieć muzyczną osobowość – powiedziała w „Vivie".

KINGA RUSIN

Dochodzi do siebie

Kilka tygodni temu celebrytka złamała rękę. Nie wróciła jednak do Polski, tylko zakotwiczyła w Barcelonie, gdzie spędzi najbliższe święta. Ostatnio pochwaliła się na Instagramie, że przeczesuje miasto w poszukiwaniu eleganckich butików.

„Te święta będą dla mnie inne. Lekarze zabronili mi gotować czy piec potrawy świąteczne. Rehabilitacja ręki. Na razie więc przedświątecznie odbywam długie spacery po Maladze i Barcelonie. Słońce dobrze mi robi. Pogoda zachęca do tego, żeby się wystroić - zamiast stroić choinkę, czego też mi zabroniono. Ale w końcu nic bardziej nie poprawia kobietom samopoczucia niż moda" – napisała.

PAULINA MŁYNARSKA

Została opluta

Kiedyś była aktorką, potem prezenterką. W końcu kupiła i wynajmowała dom w Grecji, a teraz przeniosła się do Francji. Podczas niedawnej wizyty w Polsce, dała się namówić na wywiad Magdzie Mołek. Tam, słynąca z wyrazistych poglądów Młynarska, przyznała, że nieraz dostawała po głowie za swoje wypowiedzi. Przez pewien czas otrzymywała wręcz groźby. Raz było nawet gorzej. - Napluł na mnie facet. Stałam w samochodzie i pokazał mi, żebym odkręciła szybę. Myślałam, że on chce mi coś powiedzieć, a on charknął i mi plunął – zdradziła. Potem stwierdziła, że „ludzie są źli". Zaskoczona tymi słowami autorka podcastu uznała, że nie przystają one do założeń jogi, którą Młynarska od lat praktykuje. W odpowiedzi usłyszała, że „jeżeli jesteś wrednym, narcystycznym skursynem, to joga zrobi z ciebie jeszcze lepszego, wrednego, narcystycznego skur**syna".**

BLANKA LIPIŃSKA

Nic nie widziała

Autorka poczytnych erotyków od lat eksperymentuje z zabiegami chirurgii estetycznej. Ostatnio na jej InstaStories trafiła relacja z wizyty w zaprzyjaźnionej klinice, gdzie poddano jej twarz naświetlaniu przez trzy różne lasery. Lipińska pokazała się z kompresem na twarzy. „Jestem tak spuchnięta, że dowiedziałam się, jak to jest nic nie widzieć. A Paweł powiedział do mnie: „Tylko kobieta zniesie coś takiego dla wyglądu". True! Co wam mogę rzec, wyglądam dziś strasznie. I zupełnie nie jestem tym zaskoczona. To nie boli, tylko ciągnie i troszkę, w niektórych miejscach, piecze. Ale jak pokazali mi efekty tych laserów przed i po... Nie ma takiego dyskomfortu, który mnie przed tym powstrzyma" – orzekła.

EDYTA PAZURA

Była łakomym kąskiem

Ostatnio ktoś spytał żonę i menedżerkę słynnego aktora czy kiedyś weźmie udział w telewizyjnym talent-show. Pazura odparła: - Miałam propozycję udziału w „Tańcu z Gwiazdami" w 2009 r., ale wtedy Amelka była malutka, więc zrezygnowałam. Nie żałuję, bo rodzina jest dla mnie zawsze na pierwszym miejscu. Wtedy byłam łakomym kąskiem. Dzisiaj, w opinii publicznej, jestem po prostu nudną żoną Cezarego Pazury – podsumowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przypływ energii, ale działaj spokojnie. Horoskop dzienny ostrzega, że pośpiech może okazać się złym doradcą.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ktoś poprosi Cię o pomoc. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że Twoja interwencja będzie nieodzowna.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na piątek radzi uważnie słuchać innych ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać sobie wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć wśród znajomych, horoskop na dziś radzi jednak nie zapominać o innych i pozwolić im dojść do głosu.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie osobistych spraw przyniesie Ci sporą ulgę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by skupić się na detalach.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga będzie wyzwaniem. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji przy dokonywaniu wyborów.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja pomoże przełamać impas. Uważaj jednak na ostre słowa: horoskop na dziś ostrzega, że mogą zranić kogoś bliskiego.

Waga (23.09 - 22.10)
Chęć przygód doda Ci skrzydeł. Horoskop dzienny zapowiada, że przed Tobą dobry dzień na planowanie lub naukę czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki mogą Cię przytłoczyć, ale horoskop na dziś uspokaja, że systematyczność da dobre efekty.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Horoskop na dziś zapowiada, że nieszablonowe pomysły spotkają się z uznaniem. Nie bój się ich przedstawić, nawet jeśli są odważne...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dzień sprzyja twórczości i spokojnym rozmowom.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

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 Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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 stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

„13. ...", polski serial szczęśliwy okres w życiu
rzymska bogini łowów
stolica Gwinei
imię Wellman, dziennikarki
barki
pylasta gleba
lichy koń
popielcowa
antylopa z Afryki
daleko mu do zawodowca
bierki
metalowe pręty
nocna zjawa
półpiętro
rodzaj kutra rybackiego
ciasto ze świeczkami
liche utwory literackie
anglosaska jednostka masy

miasto w powiecie grodzkim
Sławomir Mrożek
miara wierszowa
pora wstawania
duży pies myśliwski
samiec wilka
etat, posada
model Polonеza
rzymski okręt wojenny
wyższa izba parlamentu
fusy na dnie garnka
dawna papieska korona
etap
polski taniec ludowy
projekt, zamiar
cząstki materii
leśne lub złote
morskie skorupiak
rzymski Ares
alkohol etylowy
„Gra o ..." serial
koc dla siwka
sol na pięciolinii
dawny żaglowiec
siostra Balladyny
rupiecie w lamusie
... Twain, pisarz
edukacja
polski zespół rockowy
grecka litera
kolor jasnozielony
zapalenie migdałków
w lokalu wyborczym
gorliwy wyznawca
medyczny sączek
szwedzki kwartet wokalny
okrągła w cyrku
młotem lub dyskiem
pruski naczelnik powiatu
duchowieństwo
płynie przez Kościan
krzyk, hałas o coś
prawy dopływ Wisły
węgierski autobus
ryba łososiowata
śliwodaktyl
sieć rybacka
ma jasne włosy
osesek kłapoucha
pierwsza dama opery
rozżarzone cząstki

Stolica Piotrowa
jest srebrem
kojarzył małżeństwa
polska kawa zbożowa
wojsko mongolskiego władcy
składana podczas tarła
poręka na wekslu
egzotyczna muchówka
waluta Wenezueli
krótkie u letniej koszuli
zupa z buraczków
marka telewizora
wydechowa w aucie
obawy o przyszłość
gaz szlachetny
lina przy żaglu
cieplny lub słoneczny
do rysowania pięciolinii
czarna w rodzinie
uszkodzenie ciała
dokumenty w archiwum
ósmy szczyt świata
pomieszczenie dla trzody
wpada do łuzy
dawny patrol wojskowy
mierzy prędkość statku
dawna nazwa statku
malowidło ścienne
pokarm dzikich zwierząt
miniatura fortepianowa
roślina na przyprawę
słodki lub gorzki
rzadko się uśmiecha
domowe ognisko
ekran komputera
nadrzewne małpiatki z Azji
„.... dla reportera"
imię Arciuch, aktorki
rodzaj gimnastyki
rączka
kraina w Polsce i Słowacji
wielka flota wojenna
wystawiana w teatrze
artystyczne tkaniny
imię Rusowicz, piosenkarki
część dzielnicy Wawer
król sawanny
stolica Senegalu
pracownik stoczni
małpa wąskonosa
zakwita w maju
ostrze włóczni
arabskie imię męskie
sejmik czarownicna Łysej Górze
serowe miasto w Holandii
gra w karty
moment pędu cząstki elementarnej
rzeka jak ryba
uderza z jasnego nieba
odkryty wagon kolejowy
miasto nad Neretwą
islamski miesiąc postu
Bartosz, polski siatkarz
auto z Korei Południowej
drapieżny kot
waluta Tunezji
atrybut ministra
człowiek niecywilizowany
w sklepie wojskowy bęben
„oczy" pilota
papuga z Nowej Zelandii
niewygodne łóżko

REKLAMA 0010990366

GŁOS
w prenumeracie
z Tele Magazynem
94 340 11 14



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

SŁOWNIK: GRAN, LUGER, LANDRAT, MANASLU, RASTRAL, SPIN, TRIREMA.

ROZWIĄZANIE: STRUNA ZBYT NAPIĘTA PĘKNIE.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.12.2025

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Zagłosuj i wspieraj swoich faworytów w wojewódzkim etapie naszej akcji specjalnej

Zbliżający się koniec roku to czas refleksji i podsumowań, ale też idealny moment, by wskazać tych, którzy w minionych miesiącach zachwycili talentem, determinacją i pasją na sportowych arenach.

Sukces sportowy to nie zawsze liczba medali, szereg pucharów na półce czy ściana wypełniona dyplomami, to także droga pełna wyrzeczeń, codziennej pracy nad sobą i pokonywanie własnych słabości. I właśnie to doceniamy w Plebiscycie Sportowym: nie tylko wyniki, statystyki i liczby, ale serce i zapał do sportu.

Zakończyliśmy już etap powiatowy, a teraz czas, by najlepsi zawodnicy wzięli udział w rywalizacji na szczeblu wojewódzkim. A zdecydowanie jest o co walczyć! Bo stawką jest nie tylko zaszczytny tytuł, medal lub puchar, ale także nagroda finansowa oraz możliwość reprezentowania naszego regionu w skali kraju.

Każda kategoria pozwala wyróżnić tych, którzy swoją pasją i pracą zasługują na szczególne uznanie. Możemy docenić sportowców, którzy nie tylko osiągają znakomite wyniki, ale także inspirują innych; trenerów, którzy potrafią wydobyć z zawodników to, co najlepsze; talenty sportowe, które mimo młodego wieku zachwycają umiejętnościami i determinacją; wreszcie drużyny, które są dumą lokalnych społeczności.

A to, kto stanie na podium Plebiscytu Sportowego w naszym województwie i awansuje do ogólnopolskiego finału, zależy tylko od Państwa głosów. Prezentujemy więc aktualnych liderów głosowania i zachęcamy do wspierania swoich faworytów w każdej z kategorii.



Sportowiec Roku
Aleksandra Makowska, triathlon



Sportowiec Roku
Elżbieta Parapura, kettlebell, Iron Queens



Sportowiec Roku
Katarzyna Maciejewska, biegi, Gryficka Siła Biegowa



Sportowiec Roku
Kornel Wiśniewski, combat kalaki



Sportowiec Roku
Adam Gembarski, trójbój siłowy, Farma Lifterów Wojny



Sportowiec Roku
Rafał Pryk, triathlon



Sportowy Talent Roku
Maksymilian Bryzek, judo, Klub Sportowy Judo Gwardia Koszalin



Sportowy Talent Roku
Wiktor Karbowski-Klunder, Żeglarstwo, UKS KEJA Świnoujście



Sportowy Talent Roku
Jakub Chmielewski, Piłka nożna, Pogoń Szczecin



Trener Sportowy Roku
Islam Mayrasultanov, kickboxing, mma, boks, Berserkers Stargard



Trener Sportowy Roku
Wojciech Zacholski, piłka nożna, MKS Rozwój Koszalin



Trener Sportowy Roku
Kamil Pasek, piłka nożna, Bizon Cerkwica

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO

KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto aktualni liderzy w wojewódzkim etapie plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Aleksandra Makowska,** Triathlon
2. **Alicja Misztal,** Karate, UKS Karate Kyokushin Moryń
3. **Elżbieta Parapura,** kettlebell, Iron Queens

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Kornel Wiśniewski,** combat kalaki
2. **Adam Gembarski,** trójbój siłowy, Farma Lifterów Wojny
3. **Rafał Pryk,** triathlon

SPORTOWY TALENT ROKU

1. **Maksymilian Bryzek,** judo, Klub Sportowy Judo Gwardia Koszalin
2. **Wiktor Karbowski-Klunder,** Żeglarstwo, UKS KEJA Świnoujście
3. **Jakub Chmielewski,** Piłka nożna, Pogoń Szczecin

TRENER SPORTOWY ROKU

1. **Islam Mayrasultanov,** kickboxing, mma, boks, Berserkers Stargard
2. **Wojciech Zacholski,** piłka nożna, MKS Rozwój Koszalin
3. **Nicole Trigo Moutinho,** gimnastyka, KS Olympia Police

DRUŻYNA ROKU

1. **MKS Kusy Szczecin,** piłka ręczna
2. **FAP Carlo Ladies Czaplinek,** piłka nożna
3. **LZS Drzewiarz Krosino,** piłka nożna

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.gk24.pl/plebiscyt-sportowy
i www.gs24.pl/plebiscyt-sportowy

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Lewandowski negocjuje letni transfer do Chicago Fire

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polski napastnik Barcelony i kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski odbył pozytywne rozmowy w sprawie transferu do klubu Major League Soccer - Chicago Fire.**

Gwiazdor reprezentacji Polski Robert Lewandowski próbuje dogadać się z Barceloną w sprawie przedłużenia konktraktu, który wygasa mu z końcem sezonu.

Chce zostać w Barcelonie, ale ta się nie kwapi

„Lewy" upoważnił swojego agenta Piniego Zahaviego, aby poinformował władze „Blaugrany", że gotowy jest na znaczne obniżenie wynagrodzenia (obecnie ma jeden z najwyższych kontraktów w drużynie, sięgający 26 milionów euro rocznie) i pełnienie roli rezerwowego w kolejnym sezonie, ale szefostwo Barcy nie spieszy się z zawarciem porozumienia, dając Robetowi do zrozumienia , że wszystko zależeć będzie od jego postawy do zakończenia obecnej kampanii.

37-latek, nie mając konkretnej odpowiedzi z „Dumy Katalonii", próbuje zabezpieczyć swoją przyszłość po ewentualnym opuszczeniu Barcelony latem nadchodzącego roku. Jedną z opcji miałby być transfer do klubu MLS, a konkretnie skupiska największej Polonii w Stanach Zjednoczonych - Chicago.

Otwarty na transfer do ligi amerykańskiej

Źródła poinformowały, że Lewandowski jest otwarty na transfer do Chicago Fire i kwestia jego wynagrodzenia nie powinna stanowić problemu.



FOT. AP/EASTNEWS

Robert Lewandowski ma o czym myśleć, siedząc na ławce rezerwowych Barcelony

Choć „Lewy" ma inne opcje poza pozostaniem w Barcelonie (wybór klubu w Saudi Pro League, a także AC Milan czy Atletico Madryt), transfer do amerykańskiej MLS wydaje się całkiem realny.

Klub Fire, który w tym sezonie po raz pierwszy od 2017 roku awansował do fazy play-off MLS, umieścił go na swojej „liście odkryć", co oznacza, że żaden inny klub w lidze nie może pozyskać Polaka bez zapłacenia mu opłaty.

Inter Miami również był łączony z Lewandowskim, ale dopóki figuruje on na liście, „Czaple" nie mogą rozmawiać z Lewandowskim, ponieważ Fire jest pierwszą opcją, gdyby Robert zdecydował się kontynuować karierę w Ameryce.

W drużynie Interu Miami dowodzonej przez Lionela Messiego jedno z miejsc jest wolne po tym, jak Jordi Alba przeszedł na emeryturę po po pierwszym w historii zdobyciu mistrzostwa MLS.

Chicago Fire priorytetem wobec Interu Miami

Fire, które na początku tego roku próbowało również pozyskać Neymara Juniora i Kevina de Bruyne, od co najmniej sześciu miesięcy traktuje Lewandowskiego priorytetowo. Byłby to strategiczny ruch, ponieważ Chicago ma największą polską społeczność w USA.

Chicago Fire to najbardziej polski klub w MLS. Z powodzeniem grały tam gwiazdy Biało-Czerwonych: pod koniec lat 90. Roman Kosecki i Jerzy Podbrożny, Piotr Nowak, który grał w „Strażakach" do 2002 roku, Tomasz Frankowski w 2008 roku, Krzysztof Król w 2010 roku, Przemysław Frankowski w latach 2019-2021 i ostatnio Kacper Przybyłko w latach 2022-2024.

Zasilenie Fire Lewandowskim można byłoby wykorzystać do zwiększenia zainteresowania klubem w podobny sposób, jak miało to miejsce w przypadku przybycia dawnej gwiazdy Tottenhamu Hotspur, Koreańczyka Son Heung-mina, do Los Angeles FC czy byłego partnera „Lewego" z Bayernu Monachium - Niemca Thomasa Müllera do kanadyjskiego Vancouver Whitecaps minionego lata.

Anna Lewandowska już odwiedziła Chicago

Żona byłego napastnika Bayernu Monachium i Borussii Dortmund, Anna, odwiedziła Chicago w zeszłym miesiącu podczas swojego pobytu w Stanach Zjednoczonych, co oznacza, że bardzo poważnie traktuje przeprowadzkę do stanu Ilinois.

Lewandowski strzelił 109 goli w 164 meczach dla Barcelony, dwukrotnie wygrywając La Ligę, odkąd dołączył do „Blaugrany" w 2022 roku na mocy czteroletniego kontraktu. W bieżącym sezonie zdobył 8 bramek w 17 występach, a jego drużyna ma 4 punkty przewagi nad Realem Madryt na szczycie tabeli La Ligi. ©℗

PSG sięgnęło po Puchar Interkontynentalny – szósty tytuł paryżan w 2025 roku

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Paris Saint-Germain triumfowało w Pucharze Interkontynentalnym FIFA - turnieju z udziałem najlepszych klubów poszczególnych konfederacji.**

W finale na Ahmed bin Ali Stadium w Katarze PSG pokonało w rzutach karnych Flamengo Rio de Janeiro 2:1.

Regulaminowy czas gry i dwie połowy dogrywki zakończyły się remisem 1:1. Gruziński zawodnik Chwicza Kwaracchelia strzelił gola dla PSG (38. minuta), bramkę dla Flamengo zdobył Jorginho (62. minuta, rzut karny).

W 78. minucie na boisku w paryskiej drużynie pojawił się Ousmane Dembele. Zwycięzca tegorocznych plebiscytów na najlepszego piłkarza - „Złotej Piłki" oraz „The Best FIFA" - nie zdołał jednak rozstrzygnąć meczu. Co więcej, 28-letni Francuz nie trafił też do siatki w serii rzutów karnych.

W PSG oprócz Dembele pomylił się też jego rodak Bradley Barcola. Skuteczni z jedenastu metrów byli Portugalczycy Vitinha i Nuno Mendes.

Francuska drużyna wygrała w rzutach karnych 2:1. Te fatalnie wykonywali jednak zawodnicy „Fla". Do siatki trafił tylko Urugwajczyk Nicolas de la Cruz w pierwszej serii. Rosyjski bramkarz PSG Matwiej Safonow obronił cztery rzuty karne!

PSG zostało trzecią drużyną w męskiej piłce nożnej w XXI wieku, która zdobyła sześć trofeów w jednym roku kalendarzowym: po Barcelonie w 2009 roku i Bayernie Monachium w 2020 roku.

W 2025 roku paryżanie zdobyli mistrzostwo Francji, Puchar Francji, Superpuchar Francji, Ligę Mistrzów i Superpuchar Europy.

Jedynym trofeum, którego nie udało się zdobyć PSG, był tytuł klubowych mistrzostw świata. W finale tego turnieju w lipcu PSG przegrało z Chelsea Londyn 0:3. ©℗



FOT. EPA/PAP

Zespół Paris Saint-Germain celebrujący zdobycie Pucharu Interkontynentalnego 2025 w Katarze

Czas na Engelberg. Z tego miejsca Polacy mają dobre wspomnienia

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Od piątku do niedzieli w Engelbergu rozgrywany będzie Puchar Świata. W programie są po dwa konkursy kobiet i mężczyzn, a w stawce oczywiście nie zabraknie Polaków.**

Engelberg w kalendarzu Pucharu Świata od lat jest tuż przed świętami Bożego Narodzenia (w kategoriach sportowych - przed Turniejem Czterech Skoczni). Ten ośrodek dobrze kojarzy się naszym skoczkom i kibicom, bo sukcesów tam Biało-Czerwoni odnosili sporo. Bywało i tak, że początek sezonu się nie układał, a akurat w Szwajcarii następował przełom. Aż 10 razy na podium stawał Kamil Stoch (wygrał 2 konkursy), 5 razy Adam Małysz (1 zwycięstwo), 4 razy Piotr Żyła (bez wygranej) i dwukrotnie Dawid Kubacki. Ten ostatni okazał się najlepszy w 2022 r. - to ostatni znaczący wynik Polaków w tym miejscu.

Do Engelbergu trener Maciej Maciusiak wysłał tę samą szóstkę, co ostatnio do Klingenthal. Zawody w Niemczech przyniosły rozczarowanie, bo tydzień wcześniej w Wiśle Polacy wreszcie załapali się do czołowej dziesiątki i liczyliśmy, że pójdą za ciosem. Tak się nie stało: Biało-Czerwoni skakali bardzo nierówno.

Stabilną dyspozycję zagubił Kamil Stoch - wcześniej walczył o miejsce w „10", często plasował się w TOP 15, a w kwalifikacjach potrafił być nawet 4. Później jednak zaczął mieć problemy z awansem do drugiej serii (a Wiśle nie przebrnął eliminacji). Poziom trzymał Kacper Tomasiak. Debiutujący w PŚ młody skoczek punktował w każdym konkursie PŚ, aż do Klingenthal. Trzeba jednak pamiętać, że to nie na nim powinna spoczywać presja wyniku. Lepiej z nią radzić sobie powinien doświadczony Piotr Żyła, on jednak skacze „w kratkę". Jeśli trafi na „dobry" dzień, to może włączyć się nawet do walki o podium.

Pozostała trójka - Maciej Kot, Dawid Kubacki i Paweł Wąsek - nie dała na tyle mocnych sygnałów, by liczyć na ich znaczące wyniki. A może akurat teraz sprawią sobie i kibicom świąteczny prezent?

Rok temu, podobnie jak w całym sezonie, na Gross-Titlis-Schanze rządzili Austriacy: oddali rywalom tylko jedno miejsce na „pudle" (3.). Zwyciężyli Jan Hoerl i Daniel Tschofenig. Teraz faworytem numer jeden jest Domen Prevc. Słoweniec był na podium sześciu ostatnich konkursów, cztery poprzednie wygrał, momentami wręcz deklasując rywali.

W Engelbergu dwa konkursy rozegrają także panie. Polska wystąpi w takim samym składzie: Anna Twardosz, Pola Bełtowska i Nicole Konderla-Juroszek.

Program PŚ w Engelbergu

Piątek, 19 grudnia
11:30 - trening kobiet;
13:45 - trening mężczyzn;
15:45 - kwalifikacje mężczyzn.

Sobota, 20 grudnia
12:00 - kwalifikacje kobiet;
13:00 - konkurs kobiet;
15:00 - seria próbna mężczyzn;
16:00 - konkurs mężczyzn.

Niedziela, 21 grudnia
10:15 - kwalifikacje kobiet;
11:30 - konkurs kobiet;
14:30 - kwalifikacje mężczyzn;
16:00 - konkurs mężczyzn. ©℗

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011451399



eprasa.pl 7b85c3b1a8

KSM NA SKARPIE

GRUDZIEŃ 2025



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Spółdzielnia „Na Skarpie" to 50 lat tradycji i pewny krok w nowoczesność

Spółdzielnia Mieszkaniowa „na Skarpie" jest jedną z największych w Koszalinie. Może pochwalić się także zdecydowanie bogatą tradycją – to pół wieku budowania nie tylko budynków, ale przede wszystkim tożsamości lokalnej i wielopokoleniowych więzów pomiędzy mieszkańcami.



FOT. RADOSŁAW BRZÓSTEK

Spółdzielnia istnieje na rynku mieszkaniowym od pięćdziesięciu lat. Swoją oficjalną działalność rozpoczęła w styczniu 1976 roku. Pomimo wielu przemian ustrojowych, burzliwych zawirowań gospodarczych i stale zmieniających się potrzeb lokatorskich, Spółdzielnia „Na Skarpie" przez dekady stale się rozwijała, nadążając za zmianami ekonomiczno-społecznymi. Dziś to przestrzeń, gdzie budowana przez lata tradycja odważnie miesza się z nowoczesnością.

KSM „Na Skarpie" w liczbach

Spółdzielnia prowadzona jest przez trzyosobowy zarząd. Zatrudnionych jest tu również czterdziestu pracowników, którzy na co dzień zajmują się kwestiami lokatorskimi, administracyjnymi i dbałością o prawidłowe funkcjonowanie budynków. W zasobach lokalowych spółdzielni obecnie znajduje się 211 tys. m2 powierzchni lokali mieszkalnych w 70 budynkach wielorodzinnych, 11 tys. m2 lokali użytkowych oraz blisko tysiąc garaży szeregowych o łącznej powierzchni 15,5 tys. m2. Działają tu dwie osiedlowe administracje - administracja Osiedla na Skarpie oraz administracja Osiedla Morskie i Rzemieślnicze. Obecnie w spółdzielni zarejestrowanych jest 5,5 tysiąca członków.

Inwestycje w lepsze jutro

Władze spółdzielni nieprzerwanie szukają najbardziej efektywnych rozwiązań na poprawę jakości i komfortu życia mieszkańców, duży nacisk kładąc na inwestycje - zwłaszcza te mające na celu ograniczenie kosztów eksploatacyjnych, które przekładają się na realne oszczędności w domowych budżetach lokatorów.

Jedną z największych inwestycji przeprowadzonych w ostatnich latach była likwidacja piecyków gazowych w mieszkaniach. To przedsięwzięcie, którego koszt wyniósł 45 mln złotych, pozwoliło na obniżenie rachunków płaconych przez mieszkańców, a zarazem zwiększyło ich bezpieczeństwo, niwelując ryzyko zatrucia tlenkiem węgla.

- W budynkach wymieniona została instalacja wodna, kanalizacyjna oraz gazowa. Doprowadzona została instalacja ciepłej wody oraz wybudowano indywidualne jedno budynkowe węzły cieplne. Nasza spółdzielnia otrzymała także dofinansowanie z KPO na instalacje odnawialnych źródeł ciepła. Kolejną dużą planowaną inwestycją jest budowa nowego budynku wielorodzinnego przy ul. Bosmańskiej. W związku z brakiem rady nadzorczej, która sprawuje kontrolę i nadzór nad działalnością spółdzielni nie możemy realizować niektórych inwestycji, czego przykładem może być budowa obiektów budowlanych. Co nie znaczy, że zarząd z tych inwestycji rezygnuje - zaznacza prezes Leszek Ślipek.

Sumienni mieszkańcy

Spółdzielnia „Na Skarpie" jest jedną z niewielu, która może pochwalić się zdecydowanie niskim odsetkiem dłużników. Współczynnik zadłużeń jest tu na wyjątkowo niskim poziomie. Dlatego też jest ona również jedną z nielicznych spółdzielni, która nie zdecydowała się na wprowadzenie systemu odpracowywania długów.

- W naszej spółdzielni nie występują poważniejsze problemy z zaległościami z tytułu opłat eksploatacyjnych. Procent zadłużeń w stosunku do rocznych wpływów opłat wynosi około 4 %, co świadczy o skutecznej windykacji prowadzonej przez pracowników spółdzielni i dyscyplinie wnoszenia opłat przez mieszkańców oraz o ich dużej sumienności - podkreśla prezes Spółdzielni „Na skarpie".

Odważne działania w obliczu wyzwań ekonomicznych

Sytuacja gospodarcza oraz stale rosnące ceny nie pozostały bez wpływu na funkcjonowanie i działalność spółdzielni. Na przełomie ostatnich kilku lat zarząd skupił się na ograniczaniu wzrostu kosztów poprzez zredukowanie liczby pracowników oraz wielkości składu Rady Nadzorczej z dotychczasowych 15 członków na 9. W tym roku zarząd wystąpił również do Walnego Zgromadzenia z uchwałą proponującą zmniejszenie wskaźników wynagrodzenia członków Rady Nadzorczej z tytułu ryczałtu za udział w posiedzeniach, który obliczany jest od minimalnego wynagrodzenia za pracę. To jednak nie jedyne działania mające na celu zredukowanie rosnących kosztów administracyjnych oraz eksploatacyjnych.

- Wdrożona została m.in. e-kartoteka mieszkańca. To kolejne rozwiązanie pozwalające ograniczyć koszty usług pocztowych, wydruku zawiadomień i wymiarów opłat. Ponadto w obliczu wzrastających kosztów energii elektrycznej rozpoczęliśmy w spółdzielni montaż paneli fotowoltaicznych na nieruchomościach, które zużywają jej bardzo dużo. Po pierwszym roku korzystania z fotowoltaiki na czterech nieruchomościach znacząco spadły koszty energii elektrycznej, co z kolei przełożyło się na zmniejszenie stawki opłaty za energię elektryczną na częściach wspólnych o 75 % i więcej - mówi Leszek Ślipek.

Jak dodaje: - W dużej mierze skupiamy się na poszukiwaniu nowych źródeł przychodów dla mieszkańców nieruchomości, zawierając nowe umowy dzierżawy terenu pod paczkomaty, dzierżawy dachu pod nadajniki czy umowy na wynajem powierzchni reklamowych, co przekłada się na wzrost pożytków dla nieruchomości, których dotyczą. Pomimo trudnej sytuacji na lokalnym rynku najmu lokali użytkowych, w naszej spółdzielni wynajęte są prawie wszystkie tego typu lokale. Zapewnia to przychody z działalności gospodarczej na stabilnym poziomie.

Stawiamy na kulturę i integrację

- Głównym celem naszej działalności jest zaspokajanie potrzeb mieszkańców, ich zadowolenie i bezpieczeństwo. To właśnie mieszkańcy tworzą tą spółdzielnię i społeczność opartą na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i wsparciu. My z kolei dajemy im kolejne narzędzie do integracji, realizując program działalności społeczno-kulturalnej oraz oświatowej w klubach osiedlowych. Obecnie działają u nas dwa takie kluby: „Na Skarpie" oraz „Bałtyk", których oferta skierowana jest do osób w każdym wieku - mówi Leszek Ślipek, prezes Spółdzielni „Na Skarpie".

Podstawową misją obu klubów jest prowadzenie działalności społecznej, kulturalnej i oświatowej skierowanej do wszystkich mieszkańców. Z bogatej oferty mogą skorzystać zarówno dzieci i seniorzy, jak i mieszkańcy aktywni zawodowo. Od wielu lat we wspomnianych klubach działają zespoły śpiewacze, sekcje sportowo-rekreacyjne oraz teatralne.

- Ugruntowaną pozycję w działalności naszych klubów mają również wernisaże i czasowe ekspozycje wystaw malarskich. W naszej spółdzielni odbywa się także wiele imprez rozrywkowo-kulturalnych organizowanych przy udziale samorządowych rad osiedli oraz sponsorów - dodaje Leszek Ślipek.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA

0011431905

Szanowni Mieszkańcy
Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie”



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragniemy przekazać Państwu najserdeczniejsze życzenia pełne ciepła, spokoju i radości. Niech ten wyjątkowy czas upłynie w atmosferze rodzinnych spotkań, wzajemnej życzliwości i odpoczynku od codziennych obowiązków. Niech w Państwa domach zagości światło nadziei, a wspólne chwile przy świątecznym stole przyniosą wiele uśmiechu i umocnią rodzinne więzi.

Kończący się rok był dla naszej Spółdzielni czasem wytężonej pracy, wielu inwestycji i wspólnych działań na rzecz poprawy jakości życia w naszych zasobach. Dziękujemy Państwu za współpracę, zrozumienie i wszelkie zaangażowanie w budowanie sąsiedzkiej wspólnoty. To właśnie dzięki Państwa otwartości i trosce o otoczenie możemy wspólnie tworzyć miejsce, w którym dobrze się mieszka.

W nadchodzącym Nowym 2026 Roku życzymy Państwu pomyślności, zdrowia oraz realizacji osobistych planów i marzeń. Niech będzie to rok pełen pozytywnej energii, inspirujących wyzwań i sukcesów – zarówno tych dużych, jak i drobnych, codziennych. Życzymy również, aby nasze osiedla były dla Państwa przestrzenią bezpieczeństwa, komfortu i wzajemnej życzliwości.

Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku!

Z wyrazami szacunku,
Zarząd oraz Pracownicy
Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” w Koszalinie

KSM NA SKARPIE Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie”

Szanowni Mieszkańcy
KSM „Na Skarpie”,

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się Nowego Roku pragniemy złożyć Państwu serdeczne życzenia zdrowia, spokoju i radości. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie ciepło rodzinnych spotkań, a nadchodzący rok obfituje w pomyślność, dobre chwile i spełnienie planów. Dziękujemy za współpracę i atmosferę wzajemnego zaufania, która pozwala nam wspólnie tworzyć lepszą przestrzeń do życia.

Wesołych Świąt
i Szczęśliwego Nowego Roku!

Z wyrazami szacunku,
Zarząd i Pracownicy
Budmar Sp. z o.o.

BUDMAR

Drodzy Mieszkańcy
KSM „Na Skarpie”,

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy życzyć Państwu wielu pięknych chwil, spokoju i ciepła, które niosą te wyjątkowe dni. Niech świąteczna atmosfera wypełni Państwa domy radością, a spotkania w gronie bliskich staną się źródłem energii na cały nadchodzący rok. Życzymy również, aby Nowy Rok przyniósł Państwu zdrowie, pomyślność oraz satysfakcję z podejmowanych działań. Niech będzie to czas nowych możliwości i dobrych wydarzeń. Serdeczne pozdrowienia i najlepsze życzenia składa

PUPH „Bartex”
Krzysztof Omański

PUPH BARTEX

Szanowni Mieszkańcy
KSM „Na Skarpie”,

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku życzymy Wam pogodnych, spokojnych i pełnych ciepła chwil w gronie najbliższych. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie wytchnienie, radość i wzajemną życzliwość. Niech nadchodzący rok obfituje w zdrowie, bezpieczeństwo i wiele powodów do uśmiechu. Życzymy, by Wasze domy były miejscem komfortu, spokoju i dobrych sąsiedzkich relacji. Oby każdy dzień Nowego Roku niósł ze sobą pomyślność, dobre decyzje i realizację planów.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Zakład Usługowo-Remontowy
Wod.-Kan., Gaz i C.O.
Eugeniusz Aziewicz

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Inwestycje, które poprawiają komfort i jakość życia mieszkańców

Spółdzielnia Mieszkaniowa „na Skarpie" jest jedną z największych w Koszalinie. Może pochwalić się także zdecydowanie bogatą tradycją – to pół wieku budowania nie tylko budynków, ale przede wszystkim tożsamości lokalnej i wielopokoleniowych więzów pomiędzy mieszkańcami.

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie" w ostatnich latach przeprowadziła szereg zarówno mniejszych, jak dość spektakularnych inwestycji, które w znaczący sposób poprawiły komfort życia mieszkańców. Wiele z nich pozwoliło także na znaczne obniżenie kosztów utrzymania budynków oraz rachunków, co z kolei przełożyło się na oszczędności w domowych budżetach lokatorów.

Jedną z największych strategicznych inwestycji, przeprowadzonych przez Spółdzielnię „Na Skarpie" w ostatniej dekadzie z całą pewnością była szeroko zakrojona akcja polegająca na likwidacji piecyków gazowych w mieszkaniach znajdujących się w zasobach spółdzielni. Przedsięwzięcie to miało dwa główne cele - po pierwsze obniżenie rachunków płaconych przez mieszkańców, a po drugie zwiększenie bezpieczeństwa lokatorów poprzez wyeliminowanie czynnika zagrażającego ich życiu i zdrowiu, jakim jest potencjalne zatrucie tlenkiem węgla.

- Inwestycja ta była kluczowa dla mieszkańców i pochłonęła około 45 milionów złotych. Co ważne, została ona sfinansowana z funduszu remontowego nieruchomości, bez zaciągania kredytów, a tym samym bez konieczności płacenia w późniejszych latach kosztownych odsetek - mówi Leszek Ślipek, prezes zarządu Spółdzielni KSM „Na Skarpie". - Priorytetem inwestycji było przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom, ze względu na wybuchowość piecyków gazowych i liczne zatrucia tlenkiem węgla. Kolejnym benefitem jest znacznie mniejsza awaryjność instalacji, dzięki czemu staniała ich konserwacja. Nieocenionym jest również komfort korzystania z bieżącej, ciepłej wody o stałej temperaturze, co przy gazowych podgrzewaczach było nieosiągalne.

W ramach przeprowadzonej w latach 2016-2024 inwestycji w budynkach wymieniona została instalacja wodna, kanalizacyjna oraz gazowa. Doprowadzona została instalacja ciepłej wody oraz wybudowano indywidualne jedno budynkowe węzły cieplne.

Wcześniej budynki zasilane były ze starych, nieefektywnych węzłów grupowych. Mieszkańcy płacili za ciepło zużyte przez dany węzeł, wliczając w to straty przesyłanego ciepła. Dzięki efektywnej współpracy zarządu Spółdzielni „Na Skarpie" z koszalińską Miejską Energetyką Cieplną udało się wymienić instalacje zewnętrzne. To pozwoliło na rozliczanie ciepłą zużytego przez mieszkańców z indywidualnych węzłów znajdujących się w budynkach.

- Obecnie każdy budynek ma swój licznik ciepła znajdujący się w danym budynku i rozliczany jest indywidualnie, bez ponoszenia kosztów strat przesyłu. Same węzły cieplne zostały wybudowane i są obsługiwane przez naszą spółdzielnię, co stanowi ewenement w mieście. Dzięki takiemu rozwiązaniu korzystamy z najtańszej taryfy opłat za ciepło i jesteśmy w stanie tak kontrolować węzeł, aby był wydajny i oszczędny. Kolejnym etapem tej inwestycji, zaplanowanym na przyszłe lata, jest skorzystanie z dofinansowania unijnego i objęcie węzłów cieplnych telemetrią z AI. Pozwoli to wypracować kolejne oszczędności zużycia ciepła - wyjaśnia prezes Leszek Ślipek.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Spółdzielnia chętnie korzysta z rożnych programów i grantów

Spółdzielnia „Na Skarpie" istnieje na rynku mieszkaniowym od 50 lat i od początku swojej działalności wybudowała i oddała do użytku 70 budynków mieszkalnych wielorodzinnych. W najbliższych latach planowana jest budowa i oddanie do użytku kolejnego obiektu. Ma to być wielokondygnacyjny budynek z 50 mieszkaniami oraz podziemnymi garażami. Jeżeli sytuacja na to pozwoli jest szansa, że procedury związane z wyłonieniem wykonawcy oraz rozpoczęciem budowy rozpoczną się już w przyszłym roku.

- Dużą inwestycją w trakcie realizacji jest budowa budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ulicy Bosmańskiej. W minionych latach Spółdzielnia wykonała projekt budowlany i uzyskała pozwolenie na budowę. Niestety pandemia i koniunktura finansowa, jaką za sobą niosła, wstrzymała realizację tego przedsięwzięcia - zauważa nasz rozmówca. - W uchwale Walnego Zgromadzenia, którą podjęli mieszkańcy wpisane jest, że finansowanie inwestycji realizowane będzie z pieniędzy przyszłych nabywców. Jest to pewna trudność, ponieważ aby rozpocząć budowę, trzeba sprzedać co najmniej 50 % mieszkań.

Władze spółdzielni nieustannie szukają nie tylko rozwiązań korzystnych ekonomicznie, ale także ekologicznie. W latach 2023-2025 KSM „Na Skarpie" uzyskała dofinansowanie w ramach „Grant OZE" z Krajowego Planu Odbudowy. Otrzymane pieniądze pozwoliły na realizację instalacji odnawialnych źródeł ciepła.

- W ramach programu otrzymaliśmy 958 900 złotych bezzwrotnej dotacji. Wykonane już instalacje widocznie zmniejszyły koszty zużycia energii elektrycznej. Na pierwszych budynkach jest to około 35-50 zł miesięcznie od mieszkania - podsumowuje prezes Leszek Ślipek.

Dość niecodzienną - i zdecydowanie ciekawą inwestycją - jest pozyskanie finansowania z automatów paczkowych postawionych przy budynkach mieszkalnych. Spółdzielnia wynajmuje teren pod urządzenia należące do firm kurierskich, co przekłada się na realne zyski, a przy okazji również wygodę lokatorów. Taki ruch z jednej strony zapewnił komfort mieszkańcom w użytkowaniu nowoczesnego sposobu dokonywania zakupów i nadawania przesyłek, ponieważ mogą oni wysyłać i odbierać paczki wygodnie i w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania, a z drugiej strony pozwoliło to uzyskać około 300 tys. złotych rocznie z najmu terenów pod paczkomatami.

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa wspólnie z miastem realizuje obecnie jeszcze jedną ważną i potrzebną inwestycję - tym razem w infrastrukturę drogową przy ul. Plater 2 i 4. Została ona rozpoczęta w tym roku i będzie kontynuowana w przyszłym. W jej ramach powstają tu nowe miejsca parkingowe, wymieniana jest nawierzchnia asfaltowa oraz układane są nowe chodniki wzdłuż znajdujących się tu budynków.

- W tym roku i w latach kolejnych nasze inwestycje skupiają się na polepszeniu komfortu i jakości estetycznej poprzez remonty elewacji, klatek schodowych, balkonów i chodników. Zakres prac dla każdego budynku omawiany jest na corocznych spotkaniach z mieszkańcami - dodaje prezes Leszek Ślipek.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Jedną z nieoczywistych inwestycji jest stworzenie przestrzeni dla automatów paczkowych

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Odnawialne Źródła Energii – ekologia, ale też i ekonomia

W latach 2023-2025 Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie" w Koszalinie uzyskała dofinansowanie „Grant OZE" z Krajowego Planu Odbudowy na realizację instalacji odnawialnych źródeł ciepła.

W ramach programu otrzymaliśmy 958 900 zł bezzwrotnej dotacji. Po wnikliwej analizie kosztów i zysków z inwestycji Zarząd Spółdzielni podjął decyzję, że pierwszy etap inwestycji obejmie budynki Sikorskiego 7,9,11,13 w Koszalinie. Te budynki wyposażone są w wentylację mechaniczną, która generuje duże koszty energii elektrycznej. Wykonany został odpowiedni projekt zasilania nieruchomości z paneli fotowoltaicznych i w 2023 r. Spółdzielnia uzyskała granty na inwestycje. A jest to 50% kosztów wybudowania instalacji wraz z infrastrukturą towarzyszącą. Instalacje zostały uruchomione w 2024 r. i po roku eksploatacji widocznie zmniejszyły koszty zużycia energii elektrycznej. Pozwoliło to obniżyć miesięczne opłaty o około 35-50 zł od mieszkania.

Jdąc dalej za ciosem została przeprowadzona analiza budynków wysokich (wieżowców) pod kątem opłacalności wykonania Instalacji Fotowoltaicznych. Wyniki były bardzo obiecujące więc spółdzielnia ponownie przeprowadziła procedurę uzyskania Grantów OZE i wybudowania instalacji. Granty zostały przyznane i w 2025r rozpoczęła się budowa instalacji fotowoltaicznych na 11 budynkach.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Na blokach koszalińskiej spółdzielni pojawiły się już pierwsze panele fotowoltaiczne



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Fotowoltaika pozwala obniżyć koszty zuzycia energii elektrycznej



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Spółdzielnia widzi w fotowoltaice duży potencjał

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Monitoring osłon śmietnikowych – krok ku nowoczesności

Spółdzielnia mieszkaniowa Na Skarpie w Koszalinie wdrożyła system monitoringu osłon śmietnikowych. To inwestycja, która ma poprawić bezpieczeństwo, estetykę oraz komfort życia mieszkańców.

Przy osłonach śmietnikowych pojawił się monitoring. To na razie kilkanaście kamer, których lokalizacja pozostanie tajna. Ale będzie ich więcej.

Kamery zwiększyć też mają poczucie bezpieczeństwa. Celem projektu jest przede wszystkim ograniczenie aktów wandalizmu, ale nie tylko – system monitoringu pozwoli też kontrolować, czy mieszkańcy rzeczywiście segregują odpady.

Doświadczenia innych miast i osiedli pokazują, że monitoring buduje odpowiedzialność mieszkańców – zmniejsza się liczba nielegalnych podrzutów odpadów, poprawia się segregacja, a osiedle staje się bardziej przyjazne. System, na którego zainstalowanie zdecydowała się spółdzielnia, oparty jest na kamerach cyfrowych z trybem nocnym, odpornych na warunki atmosferyczne.

Administracja ma możliwość zdalnego podglądu i szybkiej reakcji na incydenty. Pierwsze efekty zainstalowania monitoringu już są. Materiały z monitoringu, na których widać numery rejestracyjne aut osób, które podrzucały śmieci trafiły do służb.

Osłony śmietnikowe to pierwszy etap. Spółdzielnia planuje rozszerzenie monitoringu na place zabaw, parkingi i ciągi komunikacyjne, co zwiększy komfort i bezpieczeństwo mieszkańców.

Widzisz?
Nie bądź obojętny!

W przypadku zaobserwowania przez mieszkańców aktów wandalizmu oraz przypadków wywozu nielegalnego śmieci do naszych osłon zachęcamy do przesyłania materiałów do spółdzielni na adres sekretariat@ksmnaskarpie.pl
Państwa dane pozostaną poufne, a przypadki nielegalnego podrzucania śmieci pozostaną skutecznie udaremnione lub też ukarane przez służby miejskie.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Na razie spółdzielnia zainwestowała w kilkanaśnie kamer



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

W planch jest objęcie monitoringiem też innych części spółdzielni



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Segregacja odpadów – nowe zasady i wyzwania

Jednolity system segregacji odpadów w Polsce funkcjonuje od 2017 roku i obejmuje pięć podstawowych frakcji. Od stycznia 2025 roku wprowadzono istotną zmianę - do systemu dołączyła nowa kategoria, czyli TEKSTYLIA.

W pierwszych miesiącach po wprowadzeniu zmian mieszkańcy Koszalina napotkali trudności. Odpady tekstylne można było oddawać wyłącznie w PSZOK, co powodowało niedogodności.

Dopiero od listopada zaczęły pojawiać się specjalne kontenery na tekstylia przy osłonach śmietnikowych.

Gabaryty

Innym problemem sa tzw. gabaryty, czyli odpady komunalne powstające w naszych domach, które ze względu na duże rozmiary lub wagę nie mieszczą się w standardowych kontenerach. To meble (stoły, szafy, kanapy, krzesła), wykładziny i dywany, materace, wózki dziecięce oraz duże zabawki (bez elektroniki), rowery, karnisze, lustra. Tego typu odpady powinny trafić do Pujnktów Selektywnej Zbiórki Odpadów - w Koszalinie takie punkty sa dwa - ul. Komunalna 5 oraz ul. Na Skwierzynkę 2. Można je też według harmogramu zamieszczonego na stronie PGK i tablicach informacytjnych spółdzielni zostawiać przy osłonach śmietniukowych. Spółdzielnia wydzieliła na nie specjalne miejsca.

Edukacja

Spółdzielnia wspólnie z Miastem Koszalin prowadzi programy edukacyjne - rozsyła ulotki, rozwiesza plakaty i organizuje akcje informacyjne, których celem jest przekonanie mieszkanców do segregowania odpadów.



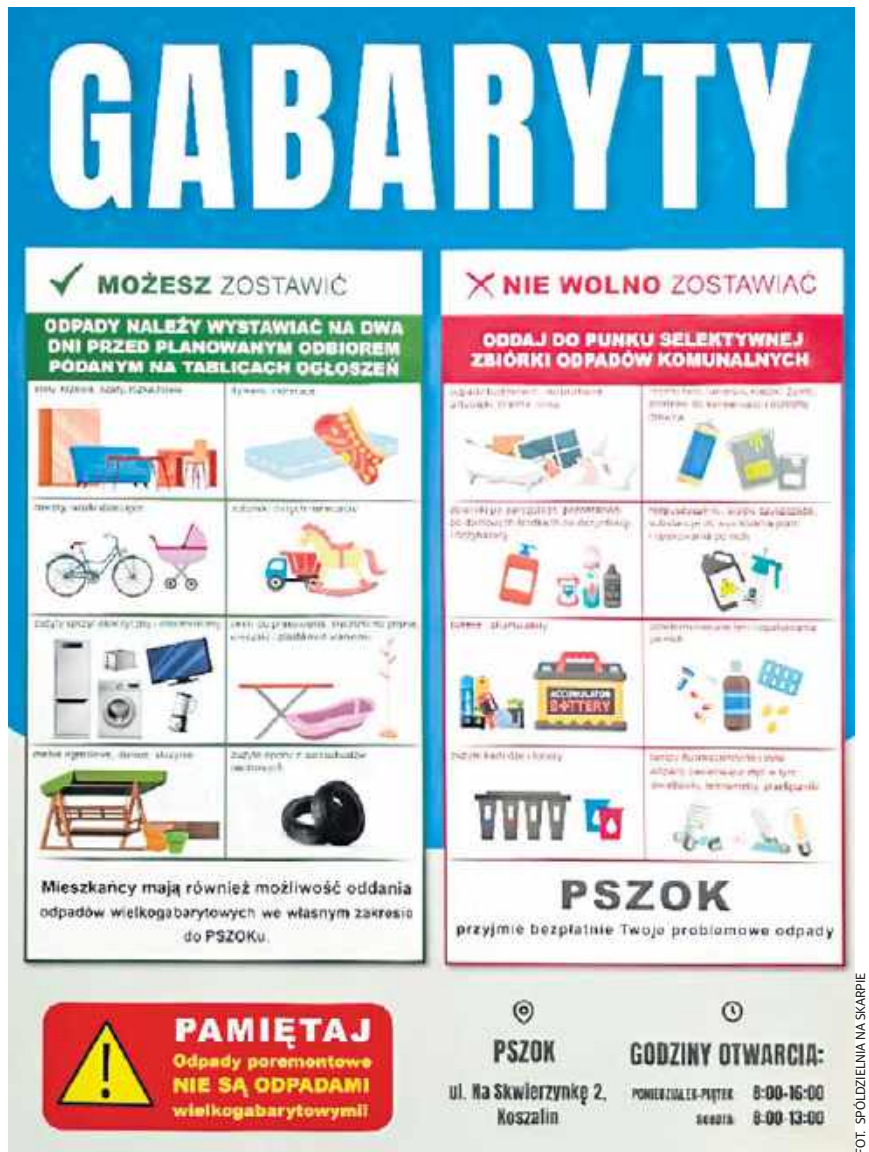
FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Problem nielegalnego podrzucania śmieci

W ostatnich latach nasiliło się zjawisko podrzucania odpadów pod spółdzielcze osłony śmietnikowe.
Konieczność uprzątnięcia takich odpadów obciąża budżet naszej Spółdzielni, więc ostatecznie jej członków.
W 2025 roku Spółdzielnia, by walczyć z tym niepokojącym zjawiskiem, wdrożyła system stałego monitoringu przy osłonach śmietnikowych.
Już teraz widać pierwsze pozytywne efekty tego rozwiązania – liczba takich incydentów zaczęła spadać.
Mieszkańców zachęcamy do anonimowego zgłaszania incydentów.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

eprasa.pl 7b85c3b1a8

KLUBY OSIEDLOWE PODSUMOWUJĄ TEN ROK. DZIAŁO SIĘ WIELE

Kluby osiedlowe to miejsca wyjątkowe . Integrują mieszkańców, inspirują do działania i rozwoju.

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa Na Skarpie, w swój statut wpisaną ma działalność kulturalną i wychowawczą. Realizują ją kluby osiedlowe - „Bałtyk" i „Na Skarpie", które od lat zapewniają warunki do rozwoju i odkrywania talentów dzieci, młodzieży, osób dorosłych, w tym przede wszystkim seniorów, dla których kluby osiedlowe są drugim domem.

Kluby Aktywnego Seniora, to cykliczne spotkania tematyczne, wykłady i prezentacje multimedialne o różnorodnej tematyce, gdzie prelegentami są nasi mieszkańcy, przyjaciele klubów oraz znane, ciekawe postaci z naszego miasta.

W ramach integracyjnych spotkań seniorów, odbyły się wspólne wycieczki do: Berlina na Jarmark Bożonarodzeniowy, Lubiany do Fabryki Porcelany Stołowej, Gdyni do Muzeum Emigracji, Sopotu oraz wycieczka na wyspę Rugia. Miały również miejsce plenerowe wyjazdy integracyjne z okazji zakończenia roku ko, klub ,,Na Skarpie'' do Rosnowa, klub ,,Bałyk'' do ,,Krainy Łagodności". Należy także wspomnieć o jesiennych wyjazdach na grzyby, klub ,,Na Skarpie'' do Rosnowa połączony z pieczeniem kiełbasek. Klub ,,Bałtyk'' w ramach projektu „Bezpieczne grzybobranie", do miejscowości Stołpia. Nie można zapomnieć o licznych warsztatach plastycznych w klubach i Zagrodzie Jamneńskiej. Seniorzy również wspólnie wychodzili do kina, BTD w Koszalinie, Teatru Muzycznego „Adria", na kręgle oraz na basen, gdzie uczestniczyli w zajęciach gimnastyki w wodzie.

Dla dorosłej części naszych mieszkańców, oba kluby przygotowały koncerty muzyczne, promocje książek, imprezy okolicznościowe m.in. ,,Dzień Kobiet'' połączony z koncertem ,,Mr Tomma'', koszykowe zabawy taneczne. W naszej działalności zapisały się już na stałe zajęcia rekreacyjne takie jak: zajęcia taneczne Zumba, Zumba Gold, gimnastyka kręgosłupa z elementami rehabilitacji, zajęcia gimnastyczne dla pań oraz joga.

Od wielu lat, działają w klubach, zespoły śpiewacze: ,,Skarpianie", ,,Ballada", ,,Wesoła Drużyna'', ,,Bałtyk", Zespół ,,Po Godzinach Na Skarpie'', składający się z pracowników KSM ,,Na Skarpie" oraz duet ,,Ona i On''. Nasze zespoły wielokrotnie brały udział w przeglądach zespołów na terenie miasta i powiatu (Piosenka Patriotyczna, Złota Jesień, DPS w Koszalinie i Mielnie, Centrum Kultury w Sianowie). W lokalnej TV Max, prezentowany był program słowno-muzyczny z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

W klubie „Na Skarpie", swoją działalność kontynuował teatr ,,Witraż", taneczna grupa żeńska ,,Impuls'' oraz Aikido czyli klub zrzeszający sympatyków sportów walki, zarówno dzieci jak i dorosłych. Ciekawą nowością były w tym roku zajęcia dla młodzieży z ilustracji kreatywnej, a dla najmłodszych, zajęcia kodowania. Dwa razy w miesiącu odbywały się do czerwca zajęcia dla dzieci ,,Baw się i ucz'' - eksperymenty prowadzone przez firmę ,,Pomysłowa Fabryka''.

Wśród ofert dla dorosłego odbiorcy, Klub ,,Bałtyk" prowadził stałe zajęcia relaksacyjne „Sztuka Życia", a klub ,,Na Skarpie" zajęcia malarstwa ,,Kopiowania obrazów".

Ugruntowaną pozycję w działalności klubów mają wernisaże i czasowe ekspozycje, wystaw fotograficznych i malarstwa. Dotyczy to zarówno artystów indywidualnych jak i zbiorowych. W Klubie „Na Skarpie" jest to Galeria ,,Jednego Artysty", a w Klubie ,,Bałtyk"- Galeria Klubu ,,Bałtyk". Galerie te współpracują z lokalnymi stowarzyszeniami i związkami artystów plastyków oraz fotografów.

Wśród mieszkańców Spółdzielni ogromnym zainteresowaniem cieszyły się plenerowe imprezy ,,Festyn Na Maxa" oraz ,,Piknik rodzinny". Dzięki nowej, stałej, plenerowej scenie wybudowanej na terenie Spółdzielni odbyły się Plenerowy Przegląd Zespołów Senioralnych ,,Zaśpiewajmy Na Skarpie'' oraz duża, plenerowa im-



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Nasz Zespół Śpiewaczy Bałtyk wziął udział w niedzielnym Przeglądzie Zespołów Śpiewaczych i Folklorystycznych „Złota Jesień" w koszalińskim CK 105

eprasa.pl 7b85c3b1a8


FOT. FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Warsztaty dla seniorów w klubie Na Skarpie oraz Bałyuk odbywają się regularnie - tym razem seniorzy uczyli się robić wieńce



FOT. FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Kluby to też przyjazna przestrzeń, dla tych, którzy chcą zadbać o formę. Prócz zajęć przeznaczonych dla seniorów, wieczorami prowadzone są grupy dla każdego

preza 32 Finał WOŚP ,,KSM gra dla WOŚP".

Jak co roku, kluby prowadziły półkolonie zimowe i letnie, w ramach ,,Ferii w Klubie" i ,,Wakacji w Klubie" dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. W czasie trwania półkolonii oba kluby przeszły kontrole Kuratorium Oświaty oraz Sanepidu. Wszystkie te wizytacje nie budziły żadnych zastrzeżeń i zakończyły się pochlebną opinią.

Dzięki bardzo dobrze układającej się współpracy klubów z obiema Samorządowymi Radami Osiedla ,,Morskie" i ,,Na Skarpie", w naszych placówkach odbyły się osiedlowe Spotkania Wielkanocne, Wieczory Wigilijne, Mikołajki, imprezy z okazji Dnia Dziecka i Dnia Seniora.

Relacje, informacje i zaproszenia znajdziecie na klubowych profilach Facebooka (fanpage FB).


FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Dzień Seniora w Klubie Bałtyk - jak zawsze świętowany z rozmachem


FOT. ??????????????????????????????

Kluby Na Skarpie i Bałtyk organizują też wyjazdy dla swoich seniorów - na przykład do Teatru Muzycznego w Gdyni

Seniorzy jesteśmy dla was

Dziś seniorzy to duża grupa mieszkańców koszalińskiej spółdzielni. Młodzi duchem, ciekawi świata, otwarci na nowe pomysły. Ale czasem też samotni i zagubieni. Dla nich wszystkich jest miejsce w osiedlowych klubach! Z zajęć organizowanych przez kluby korzysta coraz więcej seniorów. Panie, bo to głównie one korzystają z zajęć, wykładów i innych form aktywności, przyprowadzają koleżanki. Działalność Klubów Aktywnego Seniora Spółdzielnia promuje też przy okazji innych wydarzeń. Bywa, że dzieci przyprowadzają na zajęcia rodziców, którym potrzebne jest towarzystwo. Program zajęć to wypadkowa naszych pomysłów oraz oczekiwań i podpowiedzi uczestników zajęć.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Kluby są oczywiście otwarte także dla najmłodszych - ci chętnie biorą udział w imprezach okolicznościowych takich jak na przykład wizyta Mikołaja

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Nowy rok w klubach osiedlowych zapowiada się ciekawie

Życie w koszalińskich klubach osiedlowych toczy się przez cały rok – spotkania Klubów Seniora, joga, fitness, czy spotkania sekcji. Są jednak wyjątkowe okazje w życiu klubów. Jednym z nich jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, czy ferie, w czasie których to najmłodsi mieszkańcy osiedli opanowują nasze kluby.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

W tym roku również zaprosimy was do naszego orkiestrowego sklepiku

W styczniu zapraszamy was serdecznie do grania razem z nami w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. A w lutym oddajemy nasze kluby we władanie najmłodszym!

WOŚP tradycyjnie zagra też Na Skarpie

Podczas 34 finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wolontariusze zbierać fundusze będą na diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci!". Pieniądze zostaną przeznaczone na nowoczesny sprzęt dla oddziałów gastroenterologii dziecięcej w całej Polsce, wspierając miliony małych pacjentów zmagających się z problemami trawiennymi.

Podczas zeszłorocznego finału w klubie Na Skarpie zebrali ponad 9 tysięcy złotych. Puszki w klubach czy biurach spółdzielni podobnie jak w tym roku pojawią się, gdy tylko kluby się zarejestrują w sztabach orkiestry.

Plan orkiestrowych wydarzeń jeszcze nie jest gotowy – na pewno będą występy artystyczne, sklepik orkiestrowy, w którym znajdą się też prace przekazane przez artystów współpracujących z naszymi klubami. Tak jak rok temu przy klubie Na Skarpie stanie specjalna scena. Zadbamy też o poczęstunek – nie zabraknie gorącej herbaty i pożywnej, rozgrywającej zupy!

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (WOŚP) odbędzie się w niedzielę 25 stycznia 2026 roku.

Już dziś serdecznie namawiamy wszystkich naszych spółdzielców do wzięcia udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu. Mamy nadzieję, że dzięki waszemu wsparciu nie tylko uda nam się zebrać więcej niż podczas 33 finału, ale przede wszystkim, że będziemy się świetnie bawić.

Ferie w klubie osiedlowym? To świetny pomysł!

Klub Na skarpie i Bałtyk zapraszają najmłodszych do wspólnego spędzenia ferii. Kluby zapraszają na dwa tygodniowe turnusy - od 2 do 6 lutego oraz od 9 do 13 lutego.

W programie znajdzie się wiele atrakcji. Dzieciaki będą pod dobrą opieką i nie będą się nudzić!

Styczeń to też kolejne wystawy

09 stycznia klub Na Skarpie zaprasza na finisaż wystawy foto autorstwa Violetty Goldfarb pt. Fotograficznie 2.0.

Violetta GoldFarb fotografią zaczęła zajmować się jeszcze przed zakończeniem kariery zawodowej, dopiero po przejściu na emeryturę w pełni oddała się swojej pasji. Od 2024 roku jest członkinią Związku Artystów Plastyków Rzeczypospolitej Polskiej. Goldfarb fotografuje pejzaże, przyrodę, martwą naturę, sceny uliczne oraz wydarzenia, nie bojąc się przy tym eksperymentów. Inspiracje czerpie m.in. z abstrakcji i impresjonizmu, co sprawia, że jej prace wyróżniają się niepowtarzalnym stylem. Jej p[race były wielokrotnie nagradzane.

Na 30 stycznia zaplanowany jest wernisaż wystawy uczestników zajęć plastycznych dla dorosłych z CK 105 , jtórzy swoje pasje rozwijają pod okiem Doroty Majewskiej.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Program ferii jest zróżnicowany, nie może w nim zabraknąć sporej dawki sportu



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Ferie w klubie to też okazja by się „wyżyć" artystycznie

eprasa.pl 7b85c3b1a8



W KLUBIE **Bałtyk** KSM NA SKARPIE

ZAPRASZAMY DZIECI NA PÓŁKOLONIĘ

W WIEKU **8-12** LAT - 1-6 KL. SZKOŁA PODSTAWOWA

W DNIACH:

2-6.02. i 9-13.02.2026

W GODZINACH 07.00-16.00

PROPONUJEMY: wyjście do kina, na kręgle, miejski basen, wyjazd do *Pomeranii*, warsztaty i zajęcia artystyczne, zajęcia rekreacyjne, śniadanie - słodka bułka, obiad - zupa

ODPŁATNOŚĆ ZA 5-DNIOWY TURNUS - 1 TYDZIEŃ

600 zł DLA DZIECI Z ZASOBÓW KSM *NA SKARPIE*

750 zł DLA DZIECI Z MIASTA I OKOLIC

ZAPISY DO 15.01.26 BR OSOBIŚCIE - KLUB UL. SPOKOJNA 48

LUB TEL. 94 34 304 51 W GODZ. 12.00-18.00

ZAPRASZAMY DO SPĘDZENIA FERII ZIMOWYCH W KLUBIE

KLUB OSIEDLOWY „NA SKARPIE"

KOSZALIŃSKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „NA SKARPIE"

ul. Na Skarpie 17, tel. 94 347 66 58

zaprasza dzieci w wieku od 7 do 13 lat na:

FERIE W KLUBIE

Turnus I : 2.02 - 6.02.2026r.
Turnus II : 9.02 - 13.02.2026r.
w godz. od 7.00 do 16.00

- **Wyjścia do Kina**
- **Wyjścia do teatru**
- **Wyjazdy na wycieczki**
- **Wyjścia na zajęcia warsztatowe**
- **Gry i zabawy w klubie**



Zajęcia prowadzone będą na zasadzie półkolonii (Przewidujemy poczęstunek: słodka bułka i zupa).

ODPŁATNOŚĆ:
600,00 zł. za turnus – członkowie KSM „Na Skarpie"
750,00 zł. za turnus – osoby niebędące członkami Spółdzielni.

ZAPISY przyjmujemy do 12.01.2026r.
liczba miejsc ograniczona
(pierwszeństwo mają dzieci z osiedli KSM „Na Skarpie")

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Koszalińska spółdzielnia kuźnią młodego pokolenia

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie" w Koszalinie od wielu lat współpracuje z Koszalińską „Budowlanką" – Zespół Szkół Nr 7 im. Bronisława Bukowskiego.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

W spółdzielni odbywają się praktyki zawodowe przyszłych budowlańców, techników krajobrazu a nawet ostatnio grafików komputerowych. Najliczniejszą grupą są technicy krajobrazu, którzy w ramach praktyk mają możliwość dotknąć rzeczywistej pracy z zielenią.

W roku 2025 przez progi Spółdzielni przeszło 35 uczniów wiosną i 12 jesienią. Prowadzenie praktyk dla tylu osób jest nie tylko wymagające merytorycznie ale również logistycznie. Praktykantom trzeba zapewnić miejsce socjalne, sprzęt do pracy, wyposażenie BHP, niezbędne szkolenia BHP i stanowiskowe. W trakcie praktyk uczniowie styczność ze sprzętem użytkowanym przez Spółdzielnię to jest traktory, kosiarki samojezdne, kosy spalinowe, piły do krzewów, drzew i wiele innych wykorzystywanych przy pielęgnacji zieleni. Z niektórymi bardziej ambitnymi grupami udało się stworzyć piękne nowe rabaty, czy kompleksowe zagospodarowanie tereny. Takim popisowym miejscem jest plac przy ul. Bosmańskiej w Koszalinie gdzie jedna grupa projektowała a dwie kolejne wykonywały. W centralnym miejscu Osiedla Morskie przy słynnej kotwicy powstała przepiękna rabata ze ścieżkami i oczkami z kamienia, w których posadzone są ciekawe kwiaty, wrzosy, kolorowe trawy i krzewy. Pracy było dużo, ale efekt przerósł oczekiwania twórców. Należy również dodać, że prace zostały bardzo docenione przez mieszkańców osiedla. Radość z nowej, pięknej przestrzeni była do tego stopnia duża, że spowodowała wzbudzenie odpowiedzialności społecznej, wyrażonej w dbałość o dalszą eksploatację. Poszczególni mieszkańcy pielą rabaty, inni podlewają a jeszcze inni pilnują przed dewastacją. Plac stał się centrum spotkań mieszkańców i cieszy swoim wyglądem.

W 2025r z bardzo liczną grupą udało się stworzyć kolejny projekt, skarpę przy szkole podstawowej nr 5, w przejściu komunikacyjnym wzdłuż Osiedla Morskie. Projekt również w całości wykonany przez praktykantów w koordynacji z zaangażowanymi mieszkańcami. Wspólnie stworzyliśmy kolejną ciekawą przestrzeń zieleni.

Działania na tyle były interesujące, że zaktywizowała się grupa mieszkańców Osiedla Na Skarpie i w 2026r planujemy wspólnie stworzyć plac rekreacji i odpoczynku przy ul. Sikorskiego w Koszalinie.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Edukacja, praktyka i wspólnota w sercu Koszalina

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie" od wielu lat jest miejscem, gdzie młodzi ludzie zdobywają pierwsze doświadczenia zawodowe. Współpraca z Zespołem Szkół Nr 7 im. Bronisława Bukowskiego, popularną „Budowlanką", owocuje praktykami dla przyszłych budowlańców, techników krajobrazu, a od niedawna także grafików komputerowych.

Najliczniejszą grupę stanowią technicy krajobrazu, którzy w ramach praktyk mają okazję pracować z zielenią w realnych warunkach. W roku 2025 Spółdzielnia gościła aż 47 uczniów - 35 wiosną i 12 jesienią. Organizacja praktyk dla tak licznej grupy wymagała nie tylko wiedzy merytorycznej, lecz także sprawnej logistyki: zapewnienia zaplecza socjalnego, sprzętu, odzieży i wyposażenia BHP oraz odpowiednich szkoleń.

Nauka poprzez działanie

Praktykanci korzystają ze sprzętu używanego na co dzień przez Spółdzielnię - traktorów, kosiarek samojezdnych, kos spalinowych czy pił do krzewów i drzew. Dzięki temu poznają realia pracy w terenie i uczą się odpowiedzialności.

Niektóre grupy podjęły się ambitnych projektów, które dziś cieszą oko mieszkańców. Plac przy ul. Bosmańskiej stał się wizytówką współpracy - jedna grupa opracowała projekt, a dwie kolejne go zrealizowały. W centralnym punkcie Osiedla Morskie, tuż przy słynnej kotwicy, powstała rabata ze ścieżkami i kamiennymi oczkami, obsadzona kwiatami, wrzosami, trawami i krzewami.

Efekt przerósł oczekiwania - mieszkańcy nie tylko docenili pracę młodzieży, ale także sami zaczęli dbać o nową przestrzeń. Rabaty są pielone, podlewane i chronione przed dewastacją. Plac stał się miejscem spotkań i symbolem wspólnoty.

Kolejne sukcesy

W tym samym roku praktykanci wraz z mieszkańcami stworzyli kolejną zieloną przestrzeń - skarpę przy Szkole Podstawowej nr 5, w przejściu komunikacyjnym wzdłuż Osiedla Morskie. Projekt w całości wykonany przez uczniów pokazał, że młodzież potrafi nie tylko pracować, ale także współdziałać z lokalną społecznością.

Plany na przyszłość

Działania okazały się tak inspirujące, że zaktywizowały mieszkańców Osiedla Na Skarpie. Wspólnie ze Spółdzielnią planują w roku 2026 stworzyć plac rekreacji i odpoczynku przy ul. Sikorskiego. Będzie to przestrzeń, która połączy pokolenia - miejsce relaksu, spotkań i integracji.

Spółdzielnia „Na Skarpie" - więcej niż praktyka

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa udowadnia, że praktyki zawodowe mogą być czymś więcej niż nauką zawodu. To okazja do budowania więzi społecznych, rozwijania odpowiedzialności i tworzenia przestrzeni, które służą wszystkim mieszkańcom.

„Kuźnia młodego pokolenia" - to określenie najlepiej oddaje rolę Spółdzielni w kształtowaniu przyszłych fachowców i aktywnych obywateli.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

HARMONOGRAM SPOTKAŃ ROBOCZYCH ZARZĄDU SPÓŁDZIELNI Z MIESZKAŃCAMI BUDYNKÓW W 2026 r.

OSIEDLE NA SKARPIE

03.02.2026 r. ul. Gierczak 2-2c, 4-4c, 6-6c, godz. 16:00
05.02.2026 r. ul. Dąbka 3, 5-5b, 7-7a, 9-9a, 11-11b, godz. 16:00
10.02.2026 r. ul. Gierczak 8-8c, 10-10c, 12-12c, godz. 16:00
12.02.2026 r. ul. Plater 2a-2b, 2c-2d, 4a-4b, godz. 16:00
17.02.2026 r. ul. Herberta 1,2,3, godz. 16:00
19.02.2026 r. ul. Sikorskiego 7a-7e, 7g, 9a-9e, 9g-9h, 11a-11e, 11g, 13a-13e, 13g, godz. 16:00
24.02.2026 r. ul. Sikorskiego 1a-1d, 3a-3d, 5a-5d, godz. 16:00
26.02.2026 r. ul. Sikorskiego 6a-6b, 6c-6d, godz. 16:00
03.03.2026 r. ul. Sikorskiego 15a-15e, 17a-17e, godz. 16:00
05.03.2026 r. ul. Sikorskiego 2a-2h, 2k, 2m, 2p, 4, godz. 16:00
10.03.2026 r. ul. Kwiatkowskiego 4-4b, ul. Władysława IV 141, godz. 16:00
12.03.2026 r. ul. Robotnicza 1-1a, 3-3a ul. Kwiatkowskiego 26-26a, godz. 16:00
17.03.2026 r. ul. Sucharskiego 3a-3e, 4a-4d, 5a-5e, godz. 16:00
19.03.2026 r. ul. Sucharskiego 1a-1b, godz. 16:00, ul. Starzyńskiego 2a-2b, 2c-2d

*Spotkania odbędą się w klubie osiedlowym „Na Skarpie”, ul. Na Skarpie 17.

HARMONOGRAM SPOTKAŃ ROBOCZYCH ZARZĄDU SPÓŁDZIELNI Z MIESZKAŃCAMI BUDYNKÓW W 2026 r.

OSIEDLE MORSKIE I RZEMIEŚLNICZE

03.02.2026 r. ul. Franciszkańska 110-110a, 112-112c, 114-114a, godz. 18:00
05.02.2026 r. ul. Franciszkańska 116-116e, 118-118c, 122-122c, 124-124d, godz. 18:00
10.02.2026 r. ul. Bosmańska 9a-9b, 11-11c, 13-13e,13g-13h, 15-15a, godz. 18:00
12.02.2026 r. ul. Bosmańska 10-10e,12-12a, 14-14c, 16-16c, godz. 18:00
17.02.2026 r. ul. Bosmańska 18-18c, 20-20a, 22-22c, godz. 18:00
19.02.2026 r. ul. Bosmańska 17-17c, 19-19a, 21-21a, 23-23c, godz. 18:00
24.02.2026 r. ul. Bosmańska 25-25a, 27-27e, 29-29c, 29d, 31-31d, godz. 18:00
26.02.2026 r. ul. Bosmańska 33-33c, 35-35a, 37-37e, godz. 18:00
03.03.2026 r. ul. Spółdzielcza 3-31, ul. Rzemieślnicza 10-101, ul. Niepodległości 151, godz. 18:00

*Spotkania odbędą się w klubie osiedlowym„Bałtyk” ul. Spokojna 48.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Rada Osiedla Na Skarpie

Rada Osiedla „Na Skarpie" jest jednostką pomocniczą Miasta Koszalina, której zadaniem jestreprezentowanie interesów mieszkańców oraz dbanie o rozwój i zagospodarowanie terenu Osiedla.Kadencja Rady i Zarządu Osiedla trwa 5 lat.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

W skład Zarządu Osiedla wchodzą:
Teresa Tomczyk - przewodnicząca, Jolanta Dudek-Ignaczak - wiceprzewodnicząca, Katarzyna Chorzewska-Zielezińska - sekretarz
Członkowie Rady Osiedla:
Magdalena Dul, Alicja Frank, Halina Gołas, Halina Horbowicz, Rafał Kolasiński, Mariusz Krajczyński, Bernard Krupski, Ewa Mazurek, Tadeusz Michalak, Tomasz Pukiewicz, Krystyna Rutkowska, Joanna Wierzbicka.

Co robimy?

Rada Osiedla „Na Skarpie" ściśle współpracuje z Koszalińską Spółdzielnią Mieszkaniową „Na Skarpie" w zakresie organizowania wspólnych wydarzeń kulturalnych, takich jak na przykład: obchody Dnia Kobiet, Festyn NA MAXA, Ogólnopolski Dzień Seniora i spotkań przedświątecznych dla samotnych Seniorów.

Współpracujemy również z Przedszkolem nr 23 w Koszalinie, organizując m.in. konkurs plastyczny z okazji Narodowego Święta Niepodległości oraz konkurs grudniowy na najpiękniejsze stroiki i dekoracje świąteczne.

W obecnej kadencji Rada Osiedla, w ramach posiadanych środków finansowych oraz środków pozyskiwanych z Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego i grantów z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, zrealizowała m.in. takie inwestycje jak:

- zagospodarowanie terenu zielonego przy ul. Robotniczej,
- doposażenie terenu rekreacyjnego przy ul. Emilii Plater,
- przebudowę i doposażenie terenu sportowo-rekreacyjnego przy ul. Emilii Gierczak,
- oraz bieżące drobne naprawy na terenach sportowo-rekreacyjnych Osiedla.

Życzenia od Rady Osiedla

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. To czas szczególny — czas spotkań w gronie rodzinnym i wśród przyjaciół. W imieniu członków Rady Osiedla „Na Skarpie" Gminy Miasta Koszalin składam Państwu najserdeczniejsze życzenia szczęśliwych, spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności i zdrowia w nadchodzącym Nowym Roku.

Przewodnicząca Zarządu Osiedla „Na Skarpie"
Teresa Tomczyk



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Rada Osiedla Morskie

Misją naszej rady jest wspieranie inicjatyw, poprawa jakości życia oraz współpraca z władzami miasta w sprawach ważnych dla naszego osiedla. Zgłasza potrzeby mieszkańców, inicjuje działania inwestycyjne, organizuje wydarzenia integrujące oraz podejmuje zadania, które służą budowaniu bezpiecznej, przyjaznej i aktywnej społeczności lokalnej.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

Rada Osiedla Morskie w obecnym składzie działa od 2021 roku, reprezentując mieszkańców i dbając o rozwój lokalnej społeczności .

Radę tworzą:

KARINA STAŃCZAK, przewodnicząca Rady i Zarządu Osiedla, KATARZYNAŻBIKOWSKA , wiceprzewodnicząca Rady i Zarządu Osiedla, AGNIESZKA JUREK-CHOMAZIUK , sekretarz.

Zarządu Osiedla tworzą:

BORUCKA IRENA Członek Komisji Rewizyjnej, CHACIA DAWID, GRZESIK MAGDALENA, IWANOWSKA ELIZA Członek Komisji Rewizyjnej, IWATPIOTR, JANIEC MARIANNA, KONARZEWSKI ADAM, OSTROWSKA RENATA, PIOTROWIAK PRZEMYSŁAW , RYBICKI WIESŁAW, przewodniczący Komisji Rewizyjnej, SADOWSKA SANDRA, ZEBROWSKI ANDRZEJ.

W czasie trwającej kadencji udało się zrealizować szereg działań wpływających na rozwój osiedla oraz komfort mieszkańców.

Do najistotniejszych inwestycji należą:

1. Wsparcie inwestycji w Szkole Podstawowej nr. 5 - Rada Osiedla współfinansowała budowę wiaty rowerowej, która zapewniła uczniom bezpieczne miejsce do przechowywania rowerów.

2. Mural „Osiedle Morskie”

Dzięki współpracy z lokalnym artystą Cukinem powstał efektowny mural z napisem „ Osiedle Morskie”, który stał się wizytówką i elementem podkreślającym wyjątkowy charakter osiedla.

3. Rewitalizacja skweru przy ul. Spokojnej obok Klubu „Bałtyk”.

Rada pozyskała środki z Grantów Osiedlowych, co pozwoliło na odnowę skweru, zwiększenie zieleni i stworzenie bardziej funkcjonalnej przestrzeni rekreacyjnej.

4. Nasadzenie roślin pnących przy ekranach akustycznych wzdłuż ul. T. Mazowieckiego

Wzdłuż całego odcinka, od ul. Morskiej, wykonano nasadzenia roślin pnących o charakterze wygłuszającym, co zwiększyło kolejną zieloną przestrzeń która poprawiła estetykę okolicy.

5. Wymiana gablot informacyjnych na nowe. Aktualne 4 gabloty informacyjne zostały wymienienie na nowe, posiadają aktualne mapy naszego osiedla. W kolejnych latach na pewno będziemy podejmować następne inwestycje.

Liczymy jednak na to, że kierunek i potrzeby tych działań wskażą nam sami mieszkańcy – bo to właśnie dla Was pracujemy, słuchając Waszych głosów, pomysłów i oczekiwań.

Rada Osiedla Morskie organizuje wydarzenia, które integrują mieszkańców, wspierają relacje sąsiedzkie i tworzą przestrzeń do wspólnego spędzania czasu. Wśród nich znajdują się np. Dzień Dziecka, Mikołajki, Wigilia Samotnego Seniora, Festyny i wydarzenia sportowe i konkursy. Dzięki tym inicjatywom mieszkańcy mogą spotkać się, porozmawiać, zacieśniać relacje i wspólnie budować osiedlową tożsamość. Naszym celem jest, aby Osiedle Morskie służyło każdemu: najmłodszym, rodzinom, seniorom i wszystkim, którzy tworzą tę wyjątkową społeczność.



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE



FOT. SPÓŁDZIELNIA NA SKARPIE

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011431906

Przewodnik Interesanta

KSM NA SKARPIE Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie”

Spółdzielnia pracuje w godzinach:

- **poniedziałek 7:00 - 17:00**
- **wtorek - czwartek 7:00 - 15:00**
- **piątek 7:00 - 13:00**

Zgłoszenia Awarii

- w godzinach pracy Spółdzielni wszelkie awarie prosimy zgłaszać do Zespołu Technicznego KSM „Na Skarpie”

- w godzinach:

poniedziałek od 17:00 - 7:00
wtorek - czwartek od 15:00 - 7:00
piątek od 13:00 - 24:00
Dni świąteczne - całą dobę

AWARIE PROSIMY ZGŁASZAĆ DO SŁUŻB POGOTOWIA TECHNICZNEGO

awarie hydrauliczne, gazowe, C.W.U oraz C.O.	tel.: 94 720 31 00
-||-	tel.: 94 343 21 92
-||-	tel.: 693 540 586
elektryk w godzinach 7:00-15:00	tel.: 693 694 232
15:00-7:00	tel.: 693 540 586
awarie domofonów	tel.: 603 766 901
Telewizja Kablowa Koszalin awarie sygnału telewizyjnego Czynne od pon.-pt.	
w godz. 10:00 – 17:00	tel.: 94 720 20 20
po godzinie 17:30	tel.: 94 720 20 22

SEKRETARIAT SPÓŁDZIELNI
tel.: 94 347 66 31
tel.: 518 48 55 34
tel.: 797 41 20 98
fax: 94 347 66 71

ZESPÓŁ CZŁONKOWSKI
Informacje w sprawach członkowsko-mieszkaniowych oraz nabywania/sprzedaży mieszkań w Spółdzielni.

Czynny w godz.:

poniedziałek
od 7:00 do 9:00 oraz od 12:00 do 17:00

wtorek, środa i czwartek
od 7:00 do 9:00 oraz od 12:00 do 15:00

piątek
od 7:00 do 13:00

tel. bezpośredni: 94 347 66 44
(czynny w godzinach przyjmowania interesantów)

ZESPÓŁ KSIĘGOWOŚCI
Informacje o rozliczeniach opłat eksploatacyjnych lokali mieszkalnych oraz garaży
tel. bezpośrednie: 94 347 66 46 oraz 94 720 35 19

KASA
Czynna w godz.:

poniedziałek
od 10:00 do 12:00 oraz od 15:00 do 16:00

wtorek, środa, czwartek, piątek
od 10:00 do 12:00

tel. bezpośredni: 94 347 66 37

NRB Spółdzielni:
PKO BP: 90 1020 2791 0000 7902 0009 4177

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH
Malwina Nowik - *Inspektor Ochrony Danych*
E-MAIL: rodo@ksmnaskarpie.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

naszemiasto.pl

KOSZALIN

wydanie bezpłatne | grudzień 2025 r.

REKLAMA 0011453017

Kamienie Świata

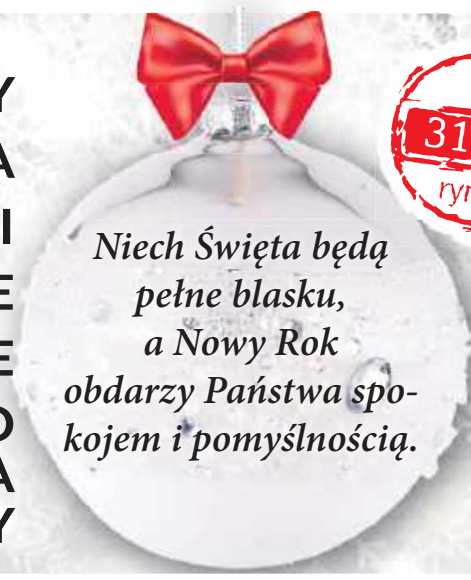
www.kamienieswiata.pl
ul. Unii Lubelskiej 12
Kołobrzeg
609 601 800

Obdaruj bliskich czymś wyjątkowym!



Biżuteria na zamówienie!

MINERAŁY
BIŻUTERIA
UPOMINKI
LAMPY SOLNE
HANDMADE
KAMIENIE DO OCZYSZCZANIA WODY



na 31 lat rynku

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Mikołaj i pomocnicy Mikołaja spotkali się z autorami najpiękniejszych, najbardziej wzruszających listów

Finał akcji „Listy do św. Mikołaja”. Najpiękniejsze listy zostały nagrodzone

LISTY DO ŚW. MIKOŁAJA

Już po raz 17. Miejska Energetyka Cieplna wcieliła się w rolę pomocnika św. Mikołaja i razem z Głosem Koszalińskim przygotowała akcję „Listy do św. Mikołaja”.

#Joanna Boroń

Akcję organizujemy już od 17 lat. Z wielką radością realizujemy dziecięce marzenia zawarte w najsympatyczniejszych listach wysłanych do redakcji. W gościnnych progach koszalińskiego kina Helios poznaliśmy autorów nagrodzonych listów.

W tym roku w ramach akcji spłynęło do nas kilkadziesiąt listów, wszystkie były piękne. Spośród nadesłanych, kapituła konkursowa wyróżniła blisko 30 prac. Wyjątkowi pomocnicy Mikołaja spełnili też kilka dziecięcych życzeń.

A oto wyróżnieni: Szymon Kusek, Mikołaj Kusek, Olivier Ćwikliński, Marcel Ordecha, Laura Lis, Artur Lis, Alan Zagrzejewski, Lila Baliga, Aleksandra Choruży, Michalina Miarka, Aleksandra Cichosz, Antonina Dudek, Stanisław Sikora, Agata Smorąg, Natalia Seewald, Anna Barecka, Piotr Barecki, Aleksandra Jewdokimow, Oliwier Michalak, Amelia Komar, Kamil Łuczak, Pola Fedczak, Daria Zielińska, Mateusz Capała, Zofia Śledź oraz Halina Kalina.



W imieniu Mikołaja i Redakcji dziękujemy autorom za ich małe dzieła sztuki!



Słowa podziękowania kierujemy też do prezesa MEC Zbigniewa Nowaka



Dziękujemy również Muzeum i Grupie Mojsiuk za spełnienie dziecięcych marzeń



Gratulujemy wszystkim dzieciom! Listy były przepiękne



Heliosowi dziękujemy za gościnę i niezapomniany świąteczny seans

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011440660

PLAY PARK

RODZINNY PARK ROZRYWKI

WYSKOKOWA ZABAWA

tel. 730 073 730
www.playpark.pl
PlayPark Koszalin

















eprasa.pl 7b85c3b1a8

1300 koszalińskich przedszkolaków w Hali Widowiskowo Sportowej

Przedszkolaki spotkały się z Mikołajem

MIKOŁAJKI

Blisko 1300 podopiecznych przedszkoli publicznych wyczekiwało na to szczególne spotkanie. I się nie zawiedli, dzieci odwiedził sam Święty Mikołaj.

#opr. Natalia Sobierajska



Mikołajki na sportowo od lat wpisują się w kalendarz koszalińskich wydarzeń

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK



Przyjazd Świętego Mikołaja był nietypowy. Do dzieci zjechał na linie

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

- Już kilka tygodni temu wystosowaliśmy list do Świętego Mikołaja, by ten przybył do Koszalina i spotkał się z najmłodszymi mieszkańcami naszego miasta. Warunek Świętego Mikołaja był prosty: najpierw sport, potem nagrody - wyjaśnia Tomasz Sobieraj, Prezydent Koszalina.

Wobec oczekiwań Świętego Mikołaja w Hali Widowiskowo-Sportowej uczestnicy wydarzenia najpierw odbyli taneczną rozgrzewkę, którą poprowadziła Diana Staniszewska - znana z prowadzenia zajęć dla najmłodszych, pełnych rytmu i uśmiechu.

Potem dzieci wyczekiwały na przyjazd gościa specjalnego z dalekiej Laponii.

W wydarzeniu uczestniczyli także sportowcy, m.in. piłkarki ręczne z klubu Piłka Ręczna Koszalin oraz szczypiorniści KSPR Gwardia Koszalin.

Organizatorem tradycyjnego spotkania koszalińskich przedszkolaków ze Świętym Mikołajem jest Zarząd Obiektów Sportowych w Koszalinie.

Mikołajki na Sportowo to nie tylko ruch i zabawa, ale przede wszystkim radość, emocje i niezapomniane wspomnienia dla najmłodszych.

Motomikołaje z widowiskową paradą

MOTOMIKOŁAJE

Motomikołaje to wieloletnia koszalińska tradycja, na którą czekają nie tylko ci najmłodsi mieszkańcy, ale także i ci nieco starsi - zwłaszcza fani motoryzacji.

#Marzena Góra



Motomikołaje to już tradycja!

FOT. NATALIA SOBIERAJSKA

Akcji jak zwykle przyświecał charytatywny cel - tym razem to pomoc dla małego Antosia.

Tegoroczna odsłona akcji rozpoczęła się w sobotni mikołajkowy wieczór. Wtedy też w Clubie105 wystąpiła koszalińska formacja Krzywy Jack – młody zespół rockowy, który w ostatnim czasie jest coraz bardziej rozpoznawalny na regionalnej scenie muzycznej. Koncert odbył się pod hasłem Rockowe Motomikołaje, a w jego trakcie równolegle trwała zbiórka dla Antosia Dolaty, 4-letniego podopiecznego Fundacji „Zdążyć z Miłością".

Punktem kulminacyjnym tegorocznych Mikołajek w motocyklowym „wydaniu" była widowiskowa parada ulicami naszego miasta. Motomikołaje z koszalińskiego Klubu Motocyklowego „Adventure" zaprosili wszystkich na miejski rynek, gdzie oficjalnie otwarto 13. edycję tej flagowej imprezy. Organizatorzy jak zwykle nie zawiedli. Podobnie jak i goście, którzy tłumnie stawili się na paradzie.

Motomikołaje poprzebierani w świąteczne stroje, na swoich głośnych - i oczywiście odpowiednio przystrojonych - motocyklach, zapewnili wszystkim kolejne niezapomniane widowisko. Była także okazja do zrobienia sobie wspólnych zdjęć, złożenia świątecznych życzeń, a nawet do wspólnego ubierania bożonarodzeniowej choinki. Na wszystkich czekała też gorąca, aromatyczna motogrochówka.

Każdego roku członkowie koszalińskiego Klubu Motocyklowego „Adventure" w tym przedświątecznym okresie wspierają charytatywny cel, zapraszając pozostałych mieszkańców do przyłączenia się do akcji. Tym razem zebrane w ten weekend pieniądze zostaną przekazane na leczenie 4-letniego Antosia Dolaty.

Antek urodził się z bardzo rzadką chorobą genetyczną Zespół Sturge'a-Webera. Jednym z objawów są naczyniaki, które obejmują około 70% ciała dziecka i czeka je seria zabiegów usuwania laserowego. Antek jest po operacji wstawienia zastawki komorowo-otrzewnowej. Do zapewnienia mu pełnej rehabilitacji, potrzebny jest sprzęt m.in. pionizator. Antoś uczęszcza do przedszkola, gdzie ma zapewnione zajęcia z logopedą, rehabilitantem, ale potrzebuje jeszcze dodatkowych zajęć z integracji sensorycznej.

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI
75-411 Koszalin,
ul. Partyzantów 17
tel. 94 347 35 52
redakcja.koszalin@naszemiasto.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY
Natalia Sobierajska
natalia.sobierajska@polskapress.pl

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.
Tomasz Bocheński

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

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

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

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

REKLAMA 0011440669



eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011450688

Z okazji **Świąt Bożego Narodzenia** oraz **Nowego 2026 Roku** życzymy naszym Pacjentom i ich Rodzinom przede wszystkim zdrowia.

Niech **Święta** przyniosą Wam oddech, spokój i obecność osób, które dodają sił. Życzymy, aby **nadchodzący rok** obfitował w momenty nadziei oraz zwycięstw, tych małych i tych dużych.

Pracownicy Międzynarodowego
Centrum Onkologii Affidea w Koszalinie

affidea

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Kartkę bożonarodzeniową prezydenta Koszalina zaprojektowali wyjątkowi uczniowie

Rozstrzygnięto konkurs na kartkę

KARTKA ŚWIĄTECZNA

Dwie zwyciężczynie i sześcioro wyróżnionych - w piątek prezydent Koszalina uroczyście wręczył nagrody w konkursie na projekt świątecznej kartki.

#Natalia Sobierajska

Do konkursu na świąteczną kartkę bożonarodzeniową wpłynęły aż 82 wyjątkowe projekty. Zwyciężczyniami w tegorocznej edycji są Nina Roszkowska oraz Klaudia Wygaś. Obie laureatki są wychowankami SOSW w Warninie. To ich kartki staną się oficjalnymi kartkami świątecznymi prezydenta miasta Koszalin.

Ale nie zabrakło też wyróżnień. Te otrzymali Jaś Cieślar, Maciej Mokrzycki, Przemysław Barzon, Rafał Kaczmarczyk, wszyscy z Zespołu Szkół nr 12 oraz Kacper Pawłowski i Łukasz Łukaszewski z SOSW w Koszalinie.

- Dziękuję za liczny udział i ogromne zaangażowanie. I już teraz zapraszam do kolejnych edycji. Jeszcze raz wszystkim gratuluję, bo poziom prac jak co roku był bardzo wysoki - podziękował prezydent Sobieraj.



Tomasz Sobieraj spotkał się laureatami konkursu

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK



Wręczenie nagród odbyło się w koszalińskim ratuszu

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Onkomikołajki w szpitalu w Koszalinie

AMAZONKI

Co roku o tej porze, przed Świętami Bożego Narodzenia, pacjentów Oddziału Onkologii w szpitalu w Koszalinie odwiedzają Amazonki z Darłowa.

#opr. Dawid Jaśkiewicz

Panie zawsze przywożą ze sobą własnoręcznie przygotowane drobiazgi. Ale przede wszystkim...

- Przywozimy ze sobą serce... - mówi Elżbieta Betlińska, prezes klubu Amazonki w Darłowie, która organizuje akcję we współpracy z Urzędem Gminy w Darłowie.

- Przywozimy też uśmiech i optymizm, tylko tyle i aż tyle, bo to w chorobie bardzo ważne i bezcenne.

- W ramach wsparcia chorych onkologicznie razem z wolontariuszami przygotowaliśmy dla każdego chorego symboliczny świąteczny upominek, który jest formą pokazania, że w chorobie nie są sami, że warto walczyć, trzeba wierzyć i nie wolno się poddawać. My jesteśmy dowodem na to, że sukces medyczny i wiara w dobre jutro, ma nasze imię - podkreśla Elżbieta Betlińska.

Obdarowani pacjenci nie kryli wzruszenia. Życzeniom nie było końca. Padło wiele ciepłych słów, pełnych życzliwości i zrozumienia, bo jak mówią Amazonki - one są dowodem na to, że trzeba walczyć, i że można tę walkę wygrać. Nie jeden raz...

Mikołaj dotrzymał słowa i odwiedził również pacjentów oddziałów dziecięcych. Z prezentami przyjechał Wicemarszałek Województwa Jakub Kowalik. Ponadto upominki od Szpitala, które udało się przygotować dzięki wsparciu sponsorów, przekazał też dzieciom Dyrektor Szpitala Piotr Sołtysiński.

Mikołaj był również w Poradniach Specjalistycznych, gdzie mali pacjenci czekali na wizytę u specjalistów. Wydarzeniu towarzyszyły ogromne emocje, zwłaszcza u małych dzieci, które bardzo chciały mieć pamiątkowe zdjęcie z Mikołajem. Większe dzieci również nie kryły radości z niespodziewanego spotkania. Wizyta Mikołaja wywołała także uśmiechy u dorosłych.

- Cieszymy się, że udało się choć na chwilę poprawić humory wśród chorych, tych małych i tych większych - informuje Marzena Sutryk, Rzecznik Prasowy Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.



Wyjątkowe odwiedziny Amazonek z Darłowa

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W KOSZALINIE

REKLAMA 0011447142



eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011448125

GRANIT
SPÓŁKA AKCYJNA

Zamieszkaj na osiedlu Chełmska Góra

ceny od 8400 zł/m²



Biuro sprzedaży w Koszalinie
ul. Tytusa Chałubińskiego 9
tel. 669 111 222 | www.granitsa.pl

Sprawdź

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Tegoroczne świąteczne ozdoby świecić się będą do końca stycznia przyszłego roku

Koszalin rozbłysnął tysiącem świateł. W mieście zapanował iście świąteczny klimat

ILUMINACJE

W mikołajkowy wieczór zdecydowanie warto było wybrać się do Parku Książąt Pomorskich. Hasło do włączenia dał prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj.

#Marzena Góra

Na tegoroczny świąteczny okres władze miasta przygotowały dla mieszkańców niespodziankę - dekoracje, którymi od dziś będziemy mogli się cieszyć przez najbliższych kilka tygodni - różnią się od tych, jakie towarzyszyły nam w ubiegłoroczne Boże Narodzenie.

W tym roku najbardziej rozświetlony został Park Książąt Pomorskich. Tu pojawiło się więcej dekoracji, niż przed rokiem - i to w nowej, bardziej bajkowej odsłonie. Na spacerowiczów czekają tu iluminacje przywodzące na myśl filmy animowane dla dzieci, a także oświetlone zwierzęta, udekorowana brama wejściowa oraz skrzynka na listy do Świętego Mikołaja.

W poszukiwaniu świątecznego klimatu warto zajrzeć również na Plac Zwycięstwa. Tu „wyrosła" 17-metrowa choinka, pod którą czeka niespodzianka - sporych rozmiarów instalacja w kształcie świątecznego prezentu, gdzie można sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie. Jest też podświetlany napis „I love Koszalin".



Koszt miejskiej świątecznej oprawy to około 600 tysięcy złotych



Mieszkańcy Koszalina chętnie robili sobie zdjęcia ze świątecznymi ozdobami



Tłumy mieszkańców przyszły do parku zobaczyć odpalenie iluminacji



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

REKLAMA 0011446768

ZBR KOWALSKI
ZAKŁAD BUDOWLANO-REMONTOWY

Koszalin, ul. Rodła 39B
tel.: 603 79 18 17
e-mail: zk29@.pl
www.zbrkowalski.pl

– ELEWACJE BUDYNKÓW
– WYKOŃCZENIA WEWNĘTRZNE
– PRACE OGÓLNOBUDOWLANE

Gwarantuję, że znamy się na swojej robocie!
~mgr inż. Zbigniew Kowalski, właściciel firmy

RZETELNA Firma



eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011442120






Z pasją i pełnym zaangażowaniem tworzymy inspirujące, edukacyjne doświadczenia, które pobudzają kreatywność i ciekawość świata Twojego dziecka!

* Niezapomniane chemiczne urodziny
* Rodzinne eksperymenty
* Warsztaty chemiczne dla firm
* Warsztaty dla szkół i przedszkoli
* Warsztaty kosmetyczne dla Pań



MINILAB w Twoim domu

Cały zespół MiniLab życzy Czytelnikom ciepłych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia



ul. Kaszubska 1/1a 514 372 150 minilabwtwoimdomu@gmail.com

REKLAMA 0011441244

Zawsze aktualne kolekcje!

Saranti Men's Style

Laureaci plebiscytów 2024 Nasze Dobre z Pomorza

Mistrzowie Ślubu i Wesela 2023



SALON Z ODZIEŻĄ MĘSKĄ:

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

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

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Tłumy mieszkańców odwiedzają koszaliński jarmark

Jarmark świąteczny w Koszalinie

JARMARK ŚWIĄTECZNY

Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami. W tym roku po raz drugi jarmark został zorganizowany w parku w okolicach koszalińskiego amfiteatru.

#opr. Natalia Sobierajska



Szczególnie tutaj możemy poczuć klimat nadchodzących świąt

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK



W tym roku na odwiedzających czeka więcej wystawsów

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Na straganach znaleźć można klasyczne ozdoby choinkowe, stroiki, maskotki, biżuterię i inne rzeczy, które stanowić mogą dobry prezent.

Dla najmłodszych organizatorzy przygotowali bezpłatną karuzelę, warsztaty rękodzielnicze i animacje dla dzieci m.in. spotkanie ze Św. Mikołajem i zagrodę Św. Mikołaja. Jarmark potrwa do 21.12.

Bożonarodzeniowy Jarmark Jamneński

JARMARK JAMNEŃSKI

Jarmarki Jamneńskie w Koszalinie już na dobre wpisały się w koszaliński kalendarz wydarzeń. Organizowane są przez muzeum kilka razy w roku.

#opr. Natalia Sobierajska



Jarmark to była idealna okazja do znalezienia wyjątkowych prezentów

FOT. KEWIN HENDZEL



Jak zwykle przygotowano wiele ciekawych atrakcji

Świąteczne ozdoby i smakołyki, wytwory rękodzielników, wspólne kolędowanie, warsztaty i owieczki z jamneńskiego stada to wszystko czekało na uczestników Bożonarodzeniowego Jarmarku Jamneńskiego w Zagrodzie Jamneńskiej. Wydarzenie odbyło się w niedzielę 14 grudnia. - Jak zwykle przygotowaliśmy sporo atrakcji. Największą z nich są stoiska z przepięknymi wyrobami rękodzielników – przyznaje Anna Michalik z Zagrody Jamneńskiej. - Myślę, że to świetna okazja, żeby kupić bardzo oryginalne prezenty. - dodała.

Na stoiskach można było znaleźć drewniane rzeźby, ręcznie szyte zabawki, oraz dekoracje świąteczne, którymi można przystroić swoje domy.

Nie zabrakło także przysmaków przygotowanych przez Panie z Kół Gospodyń Wiejskich. Jak się łatwo domyślić, królowały tu przede wszystkim potrawy świąteczne.

Przygotowano również ciekawą ofertę warsztatów. Podczas jarmarku można było wykonać gwiazdy z papieru, zimowe herbaty lecznicze, ozdobić pierniki oraz zawieszki na choinkę. Podczas jarmarku nie mogło zabraknąć kolędowania. W świąteczny nastrój podczas wydarzenia uczestników wprowadziła Dąbrowska Ferajna, która wykonała pastorałki i kolędy. Stałym elementem jarmarków w Zagrodzie są także owieczki z jamneńskiego stada. Chętni mogli je pogłaskać i nakarmić.

REKLAMA 0011445644

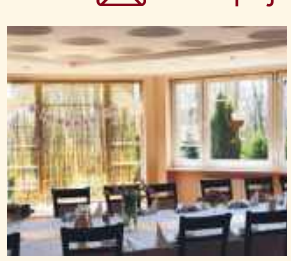




Centrum Edukacyjno-Formacyjne
Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej
CEF.KOSZALIN.PL

PRZYJĘCIA
okolicznościowe
wesela | komunie | chrzciny | stypy

723 609 800
Koszalin, ul. Seminaryjna 2A
recepcja@cef.koszalin.pl





eprasa.pl 7b85c3b1a8

MATERIAŁ INFORMACYJNY BD KANCELARIA RADCÓW PRAWNYCH I ADWOKATÓW BARCZ & DOMAŃSKA 0011442228

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 zmaga 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 r**oszczeń 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. Swarożyca 15A/U1, Szczecin
tel. 48 91 484 29 35, kancelaria@adwokat-bd.pl

REKLAMA 0011447343



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Koszalin, Kołobrzeg i Słupsk będą lepiej skomunikowane z regionem

Koleje wprowadzają nowy rozkład jazdy pociągów. Będzie więcej połączeń

POCIĄGI

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

#Marzena Góra

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



Jakie zmiany czekają podróżnych?

FOT. ARCHIWUM GK24

DOBRE WIADOMOŚCI DLA KOŁOBRZEGU I KOSZALINA

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

Przewoźnik postanowił również zwiększyć liczbę pociągów na trasie Białogard-Kołobrzeg. Nowe połączenie z Białogardu zaplanowane zostało na godz. 4.40, który o godz. 5.15 dotrze do Kołobrzegu i dalej ruszy w trasę do Słupska. W drogę powrotną wyruszy z Kołobrzegu o godz. 22.45.

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

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

Zwiększona zostanie również liczba pociągów bezpośrednich na trasie Szczecin-Szczecinek przez Stargard, Drawsko Pomorskie, Złocieniec i Czaplinek. Mowa o porannym pociągu, dotychczas kursującym na trasie Szczecinek- Runowo Pomorskie, który wydłuży swoją trasę i zawiezie pasażerów bezpośrednio do Szczecina. Z peronu w Szczecinku odjedzie on o godz. 6.33. Będzie też jedno dodatkowe połączenie powrotne. Ze Szczecina w kierunku Szczecinka pociąg odjedzie o godz. 9.05 - zmiana dotyczy dni kursowania, bowiem dotychczas pociąg ten jeździł jedynie w weekendy i święta. Od 14 grudnia kurs będzie realizowany codziennie.

Liczba pociągów relacji Szczecin-Koszalin przez Stargard i Białogard zostanie zwiększona o dwie pary. Nowe połączenia ze Szczecina do Koszalina będą realizowane o godz. 9.36 oraz 14.40. Z kolei z Koszalina do stolicy województwa pociągi pojadą o godz. 13.40 i o godz. 18.10.

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

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

To już 12. edycja akcji mieszkańców gminy Będzino, w którą angażują się dzieci, młodzież i dorośli

1200 kartek z życzeniami dla pacjentów szpitala od mieszkańców gminy Będzino

SZPITAL W KOSZALINIE

Inicjatywa mieszkańców gminy Będzino nabrała niesamowitego rozmachu. W tym roku przygotowali 1200 kartek dla pacjentów Szpitala w Koszalinie.

#opr. Dawid Jaśkiewicz



Takie gesty są wyjątkowe dla pacjentów i pracowników

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W KOSZALINIE



Pacjenci przyjmują kartki świąteczne z dużą radością

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W KOSZALINIE

W przygotowanie własnoręcznie wykonanych kartek z życzeniami świątecznymi za każdym razem angażują się instytucje i organizacje.

- Każda kartka została wykonana z dbałością i przekazuje ciepłe, pełne nadziei życzenia – mówi Dorota Kokłowska, Sekretarz Gminy Będzino.

- Tworzyli je seniorzy, uczniowie, mali i duzi. Każdy włożył w swoje „kartkowe dzieło" kawałek serca, aby sprawić choć odrobinę radości i umilić pobyt pacjentom w szpitalu.

Do tego pięknego gestu przyczynili się: Wójt Gminy Będzino Sylwia Halama, Przewodniczący Rady Gminy Andrzej Nożykowski, Dom Ludowy w Mścicach, Dom Ludowy w Tymieniu, Wiejski Dom Kultury w Dobrzycy, Gminny Ośrodek Kultury w Będzinie, Świetlica w Strzepowie, Przedszkole w Będzinie, Szkoła Podstawowa im. Leśników Polskich w Dobrzycy, Szkoła Podstawowa im. Ochotniczych Straży Pożarnych w Łeknie, Szkoła Podstawowa im. Ludzi Morza w Mścicach, Szkoła Podstawowa im. Kard. Ignacego Jeża w Tymieniu, Dzienny Dom Seniora „Senior+" w Tymieniu, Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zalesie" z Mścic, Gminna Biblioteka Publiczna w Będzinie wraz z Filiami w Tymieniu i Dobrzycy, Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Radośniej" w Będzinie, instytucja spoza gminy Będzino - Przedszkole w Ustroniu Morskim.

Podziękowania dla wszystkich zaangażowanych w akcję, na ręce Sekretarz Gminy Będzino Doroty Kokłowskiej, przekazał Piotr Sołtysiński, dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

- Wszystkim bardzo dziękujemy za poświęcony czas i zaangażowanie, za każdą pięknie i starannie wykonaną kartkę. Z pewnością będą miłą niespodzianką dla naszych pacjentów w tym przedświątecznym okresie, gdy każdy czeka na życzenia pełne ciepła i życzliwości – mówił dyrektor Piotr Sołtysiński.

Kartki trafią przed świętami do pacjentów przebywających w szpitalnych oddziałach.

Mieszkańcy gminy Będzino od ponad czterech lat przygotowują okolicznościowe kartki dla pacjentów szpitala na Boże Narodzenie, Wielkanoc czy walentynki.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011441437

lendi

JAN HOŃKO
690 193 185
jan.honko@lendi.pl



MONIKA WIŚNIEWSKA
tel. 604 681 525
monika.wisniewska@lendi.pl



PIOTR TOMASZEWSKI
tel. 501 029 047
piotr.tomaszewski@lendi.pl



Doświadczeni Eksperci Kredytowi Lendi

KREDYTY KOSZALIN

ul. Zwycięstwa 150a, 75-613 Koszalin

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Opłaty za parkowanie w Koszalinie czeka prawdziwa rewolucja

Zeskanuj i zapłać telefonem. W Koszalinie ruszył nowy system opłat parkingowych

PARKINGI

Bez aplikacji, wystarczy zeskanować kod QR i to wszystko. Nie trzeba stać w kolejkach, a czasem można nawet nie wysiadać z samochodu.

#Piotr Polechoński



Kilka osób może jednocześnie skanować kod QR nie czekając w kolejce

FOT. PIOTR POLECHOŃSKI

Pilotaż nowego systemu płatności parkingowych właśnie wystartował w mieście i jest już aktywny. W dziewiętnastu miejscach w Koszalinie przy parkingach stanęły specjalne tablice, które bardzo ułatwią życie koszalińskim kierowcom w dokonaniu opłaty.

Co trzeba zrobić, aby z tej oferty skorzystać? Kilka prostych czynności. Wystarczy tylko zeskanować kod QR z wirtualnego parkomatu, wpisać numer rejestracyjny, wybrać czas postoju i zapłacić BLIKIEM, Apple Pay lub Google Pay.

Cała procedura nie zajmie więcej niż kilkadziesiąt sekund. Nie potrzebna jest żadna, szczegółowa rejestracja i podawanie danych osobowych.

Co dalej? Kierowca po chwili dostaje na e-mail potwierdzenie, że płatność została dokonana, a 10 minut przed końcem opłaconego czasu parkowania przychodzi powiadomienie, że czas ten za chwilę się skończy.

- Nowe rozwiązanie oznacza wygodę dla kierowców oraz nowoczesną, elastyczną i tanią w utrzymaniu usługę dla miasta - mówił Tomasz Sobieraj, prezydent Koszalina, który wraz Michałem Żuberem, dyrektorem Zarządu Dróg i Transportu, ogłosili w środę start nowego systemu.

Prezydent poinformował też, że dostarczyła go polska firma Paymove, a koszt jego funkcjonowania dla miasta to 1,50 zł netto miesięcznie.

Uruchomienie nowego systemu nie oznacza, że z koszalińskich parkingów znikną tradycyjne parkomaty. Te zostaną i będzie można nadal płacić za parkowanie za ich pośrednictwem. Choć ani prezydent, ani dyrektor ZDM nie ukrywają, że w przyszłości będą raczej promowane te rozwiązania, które idą z duchem czasu i technologicznym oraz cyfrowym postępem.

Na razie tablic z kodami jest 19. To, czy postawimy ich więcej uzależniamy od tego z jakim przyjęciem spotkają się wśród kierowców - mówił Tomasz Sobieraj.

Oto pełna lista lokalizacji parkingowych tablic z kodami QR: ul. 1 Maja, ul. Władysława Andersa, ul. Dzieci Wrzesińskich, ul. Bartosza Głowackiego, ul. Jana z Kolna x2 lokalizacje, ul. Władysława Laskonogiego, ul. Jana Matejki, ul. Adama Mickiewicza, ul. Młyńska, Plac Gwiaździsty, ul. Połtawska, ul. Rynek Staromiejski, ul. Juliusza Słowackiego, ul. Szpitalna, ul. Ludwika Waryńskiego, ul. Zwycięstwa, ul. Zwycięstwa

Cennik opłat jednorazowych: 1,40 zł za pierwsze pół godziny parkowania, 2,80 zł za pierwszą godzinę parkowania, 3,20 zł za drugą godzinę parkowania, 3,60 zł za trzecią godzinę parkowania, 2,80 zł za czwartą i każda następną godzinę parkowania, 0,00 zł - osoby niepełnosprawne kierujące pojazdami samochodowymi oraz osoby przewożące osoby niepełnosprawne o ile posiadają kartę parkingową osoby niepełnosprawnej wydaną na podstawie odrębnych przepisów - jedynie w miejscach oznaczonych i przeznaczanych na postój pojazdów osób niepełnosprawnych lub pojazdów przewożących osoby niepełnosprawne.

Opłaty parkingowe w nowym systemie obowiązują od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 - 18.00

Niestety, pieniędzy miasto nie dostało, przebudowy więc nie będzie

Nie będzie pieniędzy na dalszą przebudowę ul. Zwycięstwa w Koszalinie

PRZEBUDOWA

Około 50 milionów złotych miał dostać Koszalin na dokończenie przebudowy ulicy Zwycięstwa, od starego empiku aż do galerii handlowej Kosmos.

#Jakub Roszkowski

Chodzi o kontynuację przebudowy ul. Zwycięstwa w śródmieściu Koszalina. Około 500-metrowy odcinek od ronda Pileckiego aż do ul. Grodzkiej jest już objęty przebudową. Ta - włącznie z drugim, kilometrowym odcinkiem na osiedlu Rokosowo - będzie kosztowała około 26-27 milionów złotych.

Pierwotnie miało to być 21 milionów złotych, ale zdecydowano się jeszcze na remont mostu na wysokości koszalińskiego Centrum Kultury. Tutaj prace teoretycznie mają potrwać - zgodnie z harmonogramem - aż do 2027 roku.

Dowiedzieliśmy się jednak, że droga ma być otwarta dla ruchu w połowie 2026 roku. Ale to tylko wspomniane pół kilometra nowej trasy. Miasto chciało jednak przebudować całą ul. Zwycięstwa, a więc także od wspomnianej ul. Grodzkiej aż do galerii Kosmos.

Niskooprocentowany kredyt na tę inwestycję miał wyłożyć Bank Gospodarstwa Krajowego. Nie wyłoży. Bo pieniądze, które miał na takie inwestycje, już rozdał innym samorządom.

O niekorzystnym rozstrzygnięciu poinformował właśnie prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj.

- Składając wniosek tego jeszcze nie wiedzieliśmy, ale okazało się, że rzeczywiście dostępna pula pieniędzy została rozdysponowana chwilę wcześniej - przyznaje samorządowiec.

CO DALEJ?

Miasto chciało pozyskać z Banku Gospodarstwa Krajowego na dalszą przebudowę ulicy Zwycięstwa około 50 milionów złotych. Wiadomo, że tych pieniędzy już nie dostanie.


Zamiast świateł będzie rondo

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Samo takich nie chce wydać z własnego budżetu. Przynajmniej na razie. Ale mimo wszystko z planu zwężenia tego odcinka głównej trasy, przecinającej śródmieście, nie rezygnuje.

Koszalińscy samorządowcy liczą, że jednak prędzej czy później ta inwestycja się rozpocznie. Już zaczynają szukać nowych źródeł wsparcia.

A przypomnijmy, ulica Zwycięstwa ma być zwężona z czterech do dwóch pasów jezdni, po jednym w każdą stronę. Na odcinku, który już jest przebudowywany, ma obowiązywać ograniczenie prędkości do 30 km/h. Pojawi się więcej zieleni, będą szersze chodniki, ścieżki rowerowe.

Wszystko to ma zniechęcić kierowców do jeżdżenia przez centrum miasta. Odcinek od ul. Grodzkiej aż do ul. Połtawskiej - choć wiadomo już że pieniędzy na jego przebudowę na razie nie ma - też będzie zwężony. To już jest postanowione.

Jak wcześniej zapowiedział nam Michał Żuber, dyrektor koszalińskiego Zarządu Dróg i Transportu, miasto planuje tam po prostu wykonanie nowego malowania jezdni. Udostępni po jednym pasie w każdą stronę, a dwa pozostałe pasy staną się parkingami.

BĘDZIE NOWE RONDO

Zniknąć ma sygnalizacja świetlna ze skrzyżowania ulic Młyńskiej i 1 Maja ze Zwycięstwa. Pojawi się rondo. To malowanie - szacuje się - będzie kosztowało około 400 tysięcy złotych, a ma być wykonane wiosną przyszłego roku.

ROZPOCZĘTE INWESTYCJE

Dyrektor Michał Żuber zapewnia także, że rozpoczęte inwestycje na ulicy Zwycięstwa - na osiedlu Rokosowo i w Śródmieściu do starego Empiku - zostaną zakończone zgodnie z planem.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011442314

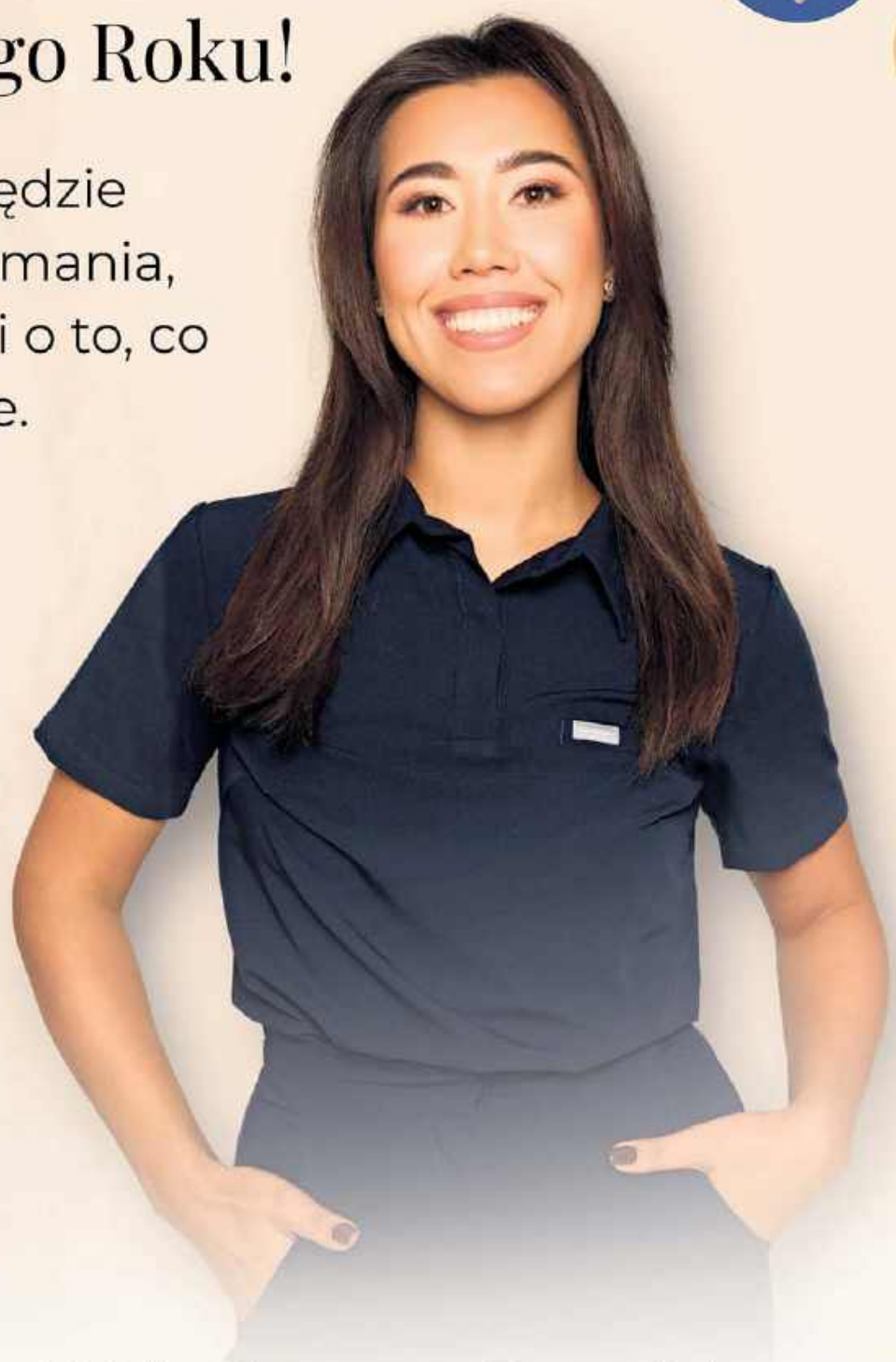
PAULINA TOŁŁOCZKO

PERMANENT MAKE UP

TRAINER

WESOŁYCH ŚWIĄT
i pięknego Nowego Roku!

Niech ten czas będzie
momentem zatrzymania,
wdzięczności i troski o to, co
najważniejsze.



Właścicielka Vietnamese Beauty Salon
Ekspert • PMU • Koszalin

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Możesz oszczędzić sobie dużo czasu podczas Bożego Narodzenia

Wigilia bez stresu. Te potrawy wigilijne możesz przygotować nawet dziś

PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT

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

#Eliza Nowosad



FOT. PEXELS

Okres świąteczny często bywa nerwowy. 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 czasy 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 gratisy.

Druga rzecz to sprzątanie. Wiadomo, że zamiatanie 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.

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. 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 zmiękł. Podobnie rzecz ma się z pierniczkami - lepiej jest je przygotować wcześniej i trzymać w zamkniętej puszce, 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 gar tej 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.

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 in 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 szczelnie zapakujmy do słoika lub puszki by nie straciły aromatu.

Łuska od karpia, sianko pod obrusem, poczęstunek dla zwierząt w gospodarstwie. To najczęstsze zwyczaje

Wigilijne tradycje i przesądy. To one przyniosą nam szczęście w przyszłym roku

PRZESĄDY

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

#Kamila Pochowska



Wigilia i okres świąteczny obfitują w wiele przesądów i tradycji

FOT. ARCHIWUM PPG

Przesądy wigilijne znane są od pokoleń. Związane są z powodzeniem w finansach, miłości, szczęściu rodzinnym. Choć niektóre z nich w Polsce odchodzą w zapomnienie, część z nich jest stosunkowo popularna.

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

Zobaczenie myszy w wigilijną noc może przynieść niepowodzenie w finansach, z kolei łuski od karpia zapewnią życie w dostatku. Podobnie jest w przypadku umycia twarzy zimą wodą w wigilijny poranek. To tylko niektóre z wigilijnych przesądów.

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

Podczas wieczerzy wigilijnej, należy posmakować wszystkie świąteczne potrawy. W ten sposób w nadchodzącym roku niczego nam nie zabraknie. Posmakowanie każdej potrawy to symboliczne przyjęcie dobrobytu i zapewnienie sobie, że przez następne dwanaście miesięcy niczego w domu nie zabraknie. Tradycyjne dania wigilijne (zwykle bezmięsne, oparte na płodach ziemi, zbóż, grzybów i ryb) reprezentują dary natury, a spróbowanie każdego z nich wyraża również szacunek dla urodzaju.

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

Według przesądu, nie należy niczego pożyczać w wigilię - to, co się z domu wydaje, ten niczego się nie dorobi. Nie należy brać udziału w hazardzie, wyścigach i innych grach na pieniądze, a także wydawać pieniędzy, ponieważ grozi to utratą majątku. Pożyczanie czegokolwiek z domu w Wigilię (zarówno przedmiotów, jak i pieniędzy) ma rzekomo sprawić, że w nowym roku w domu będzie brakowało pomyślności, a domownicy „niczego się nie dorobią" ani nie będą w stanie utrzymać swojego majątku.

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

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

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

Według przesądów, warto się tego dnia dużo uśmiechać. To przyniesie szczęście w nadchodzącym roku.

Nie wolno z kolei płakać i wszczynać kłótni. Negatywne emocje mogą przyciągnąć konflikt w nadchodzącym roku.

Według dawnych zwierzeń, w Wigilię powinniśmy zjeść jabłko, które chroni gardło przed infekcjami. Z kolei orzechy zapobiegają dolegliwościom bólowym zębów. Niezalecane jest z kolei picie wódki

A co z miłością? Osoby wolne po kolacji wigilijnej powinny zjeść jabłko. Zgodnie z przesądami, dwie lub cztery pestki zapowiadają miłość, z kolei sześć zwiastuje związek, który skoczy się ślubem.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011450199

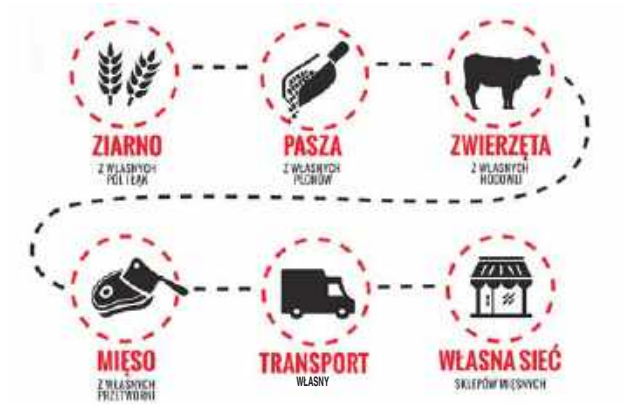
SPÓŁDZIELCZA Agrofirma WITKOWO

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 haśle **„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.**



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

/AGROFIRMAWITKOWO

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.

Koszalin, ul. Władysława IV 46, stoisko w NETTO

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 pasją.

Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy Spółdzielczej Agrofirmy Witkowo



eprasa.pl 7b85c3b1a8

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

Piękny stół bożonarodzeniowy 2025. Kolorowy, naturalny lub elegancki

DEKORACJE

Stół na Boże Narodzenie powinien mieć odświętny wygląd, by w pełni cieszyć się ze wspólnych posiłków z bliskimi. Oto inspiracje na dekoracje świąteczne.

#Karolina Rokitnicka



Proponujemy ozdoby, kwiaty i wiele innych dekoracji

FOT. PIXABAY

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

Zimne napoje i wodę najlepiej serwować w szkle. Elegancka jest zastawa jednolita. Trendy może być także łączenie kolorów, przy zachowaniu tego samego stylu/rodzaju 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 sprawdzą się też czarne obrusy. Mamy w ofercie zarówno obrusy gładkie, jak i wzorzyste, m. in. w paski, kwiaty czy z motywami bożonarodzeniowymi. Popularne są obrusy naturalne z lnu lub bawełny.

Na święta często stosuje się nieco więcej tekstyliów. Stąd popularność kładzenia na obrusie: bieżników, podkładek, podtalerzy czy serwet. Bieżnik możemy stosować gotowy lub zrobić go z materiałów (np. organzy, tiuliu, 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 betlejemska, która może być wybarwiona m.in. na czerwono, biało, kremowo, różowo. Kwitnące rośliny potrafią zrobić efekt wow. Na święta zwykle kupujemy: grudnika i ciemiernika (zimą 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 nierozerwalnie kojarzy się z czerwonymi malutkimi owocami ostrokrzewu. Podobne ma kilka roślin doniczkowych, np. golteria i ardizja.

Wśród roślin doniczkowych przed Bożym Narodzeniem popularne są te, które mogą posłużyć do udekorowania i stać się choinką. Mamy tu szeroki wybór: cyprysów, tui (żywotników), świerków i jodeł.

Od kilku lat w Polsce jest dostępna także niezwykle wdzięczna roślina wiecznozielona - 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.

Pomysły na piękne i magiczne bożonarodzeniowe wianki

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

WIEŃCE

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

#Karolina Rokitnicka

Mamy ogromny wybór dekoracji na Boże Narodzenie. Jednak to świąteczny wieniec jest jedną z najbardziej popularnych. W kwiaciarniach możemy kupić/zamówić wieńce jednoroczne, z żywymi roślinami. Są także gotowe wianki z trwałych 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 wersje sztuczną. Na bazę wieńca świątecznego na Boże Narodzenie nadają się: metalowa obręcz, wiklinowy wieniec, podkład florystyczny, słomiany wieniec, plastikowa gotowa forma czy styropianowa.

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

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

Jeśli wieniec ma być ozdobą w pokoju dziennym, to powinien pasować do wnętrza. W salonie w stylu glamour wskazane są błyszczące dekoracje, np. w kolorze złota, srebra, czerni, burgundu czy butelkowej zieleni. Można postawić na porcelanę, metal czy szkło. Świetnie wyglądają nowoczesne wianki wyłącznie z bombek w różnych rozmiarach w jednej tonacji kolorystycznej oraz wianki z piórek.



Eleganckie wianki pasują do nowoczesnych wnętrz

FOT. PEXELS

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 biało-zielona kolorystyka. Nie brakuje też beżu, złota i srebra.

Do ozdób świątecznych wprowadzono też czerń oraz brąz. Ponadczasowa jest czerwień.

ZNACZENIE WIEŃCA

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.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011440684

fundacja ZASTOPUJ ZDETERMINOWANI

Nasza Fundacja prowadzi Program Przeciwdziałania Wykluczeniu Społecznemu.

SCHRONISKO Readaptacyjny Dom Ojca KOSZALIN

Działamy w tym zakresie w 3 Filarach.

I Filar – Program Profilaktyki Uzależnień, w ramach którego regularnie docieramy do uczniów z tematyką profilaktyki uzależnień, głównie z terenu powiatu koszalińskiego. Rocznie docieramy do około 5000 osób (uczniowie, rodzice, nauczyciele).

II Filar – Program Duszpastersko-Profilaktyczny prowadzony na terenie jednostek penitencjarnych, w których prowadzimy spotkania dla osadzonych, a także wspieramy ich rodziny.

III Filar – Schronisko Readaptacyjne: Dom Ojca w Koszalinie. W naszej placówce wspieramy osoby wychodzące z kryzysu bezdomności, uzależnień czy chorych.

1% podatku jest dla nas wsparciem elementarnym, dzięki któremu możemy sprawniej i lepiej działać - dla dobra innych w myśl motta:
„Nie dojdziesz do nowego miejsca, starą drogą".

Fundacja ZASTOPUJ

Biuro - PUNKT KONSULTACYJNY
ul. Plac Wolności 2-3, pok. 203
75-622 Koszalin
506 265 504

Podaruj nam 1,5% - KRS: 0000550066

REKLAMA 0011445746

Drodzy Mieszkańcy!

Zbliżające się Święta to moment, by zwolnić, odetchnąć i skupić się na tym, co naprawdę ważne. W codziennym zabieganiu warto dostrzegać małe radości i bliskość innych — to one dodają nam siły i nadziei.

Życzę Państwu spokojnych, pełnych harmonii Świąt oraz dobrego, jasnego wejścia w nowy 2026 rok. Niech przyniesie on spełnienie planów i wiele chwil, które wywołują uśmiech.

Zanim jednak nadejdzie — serdecznie zapraszam na nasz Jarmark Bożonarodzeniowy. Spotkajmy się i wspólnie poczujmy świąteczny klimat.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego 2026 roku!

życzy
Tomasz Sobieraj
Prezydent Koszalina



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Modne dekoracje na Boże Narodzenie za grosze

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

OZDOBY ŚWIĄTECZNE

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

#M. Czuba-Skarzyńska



Orzechy włoskie to pomysłowa dekoracja do domu i ogrodu

FOT. GETTY IMAGES

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 wnętrz 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. Połóżmy na stole duży arkusz tektury lub folii i nałóżmy na dłonie rękawiczki ochronne.

Energicznie potrząsajmy przez kilkanaście sekund opakowaniem z farbą, żeby dokładnie wymieszać wszystkie jej składniki. Powinniśmy usłyszeć, że kulka w puszce 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 powbijajmy niewielkie gwoździe w orzechową skorupkę i delikatnie je wygnijmy.

Następnie zamocujmy 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 paterę na owoce, kawałek listewki, tacę, deskę do krojenia czy fragment pnia).

W naczyniu umieszczamy nie tylko orzechy włoskie, ale również m.in.: kolorowe świece, bombki, gałązki choinki, suszone owoce, laski cynamonu, 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 wykonać z szyszek. Najlepiej zebrać je podczas spaceru w lesie, czy też parku i w przydomowym ogrodzie. Między gałęziami drzew iglastych znajdziemy szyszki w różnych kształtach i wielkościach. Najłatwiej dostępne są szyszki sosnowe, które rosną po kilka obok siebie. W świątecznych dekoracjach pięknie się prezentują zarówno szyszki w swoich naturalnych kolorach, jak i te pomalowane m.in. metaliczną farbą o barwie złota, czy czerwieni. Wystarczy niewiele, żeby stworzyć piękne ozdoby.

Wśród kupujących choinki nadal największym zainteresowaniem cieszą się jodła kaukaska i świerk kłujący

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

CHOINKA

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

#M. Czuba-Skarzyńska

Zależy nam więc, żeby przystrojone żywe drzewko szybko nie traciło igieł i cieszyło oczy przynajmniej do Święta Trzech Króli. Sprawdź, jak zadbać o ciętą choinkę, żeby dłużej zachowała świeżość. Koniecznie przetestuj te domowe triki.

Ubieranie choinki to jeden z najmilszych momentów w czasie przedświątecznych przygotowań. Ta niezwykła tradycja jest kultywowana prawie w każdym domu. Elegancko wystrojone choinkowymi 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 giętkie oraz intensywnie zielone gałązki, warto więc zwrócić na to uwagę podczas zakupu.

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



Podpowiadamy, jak przedłużyć trwałość świątecznego drzewka

FOT. 123RF

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.

CO ZROBIĆ, ŻEBY DRZEWKO NIE GUBIŁO IGIEŁ?

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 umieśćmy bożonarodzeniowe drzewko w specjalnym stojaku, do którego regularnie będziemy dolewać wodę.

Zadbajmy o odpowiednie ulokowanie choinki we wnętrzu. Świąteczne drzewko nie może stać w sąsiedztwie grzejnika, pieca czy kominka, a temperatura w pomieszczeniu powinna oscylować w okolicy 20 stopni Celsjusza.

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

Choinka musi być regularne nawadniana, najlepiej podlewajmy ją mieszanką wody i cukru. Wystarczy, że rozpuścimy 3 łyżki białego proszku w 1,5 litra wody, a drzewko dłużej zachowa świeżość. Zamiast cukru możemy wykorzystać sól w tej samej proporcji. Oba środki spożywcze zadziałają jak naturalny nawóz.

Korzystaj wyłącznie z lampek choinkowych w technologii LED, które nie tylko są energooszczędne, ale też się nie nagrzewają i nie wysuszają gałązek.

Podczas wieszania ozdób choinkowych zachowajmy umiar, żeby nie nadwyrężać iglastych gałązek.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011441804

Boże Narodzenie - między opłatkiem a Christmas puddingiem

Grudzień w Polsce pachnie barszczem, makowcem i lasem wniesionym do domu wraz z choinką. W Wielkiej Brytanii natomiast już od początku miesiąca ulice toną w światełkach, a w oknach migoczą wieńce i papierowe gwiazdy. Dwa kraje, dwie tradycje - a jednak atmosfera ta sama: ciepła, rodzinna, pełna oczekiwania.



W polskich domach najważniejsza jest Wigilia. Czekamy na pierwszą gwiazdkę, dzielimy się opłatkiem, życząc sobie dobra i zgody. Na stole pojawiają się uszka, pierogi, śledzie, kompot z suszu - smaki dzieciństwa, które powracają co rok. W Wielkiej Brytanii centrum świątecznego świętowania przypada dzień później - 25 grudnia. Tego dnia dźwięk rozrywanych papierów od prezentów miesza się z zapachem pieczonego indyka, a na deser czeka ciężki, korzenny Christmas pudding. Każda tradycja inna, każda piękna.

Ciekawe jest jednak to, jak często te światy zaczynają przenikać się nawzajem. Coraz więcej Polaków w Wielkiej Brytanii w Wigilię podaje barszcz, a dzień później kroi indyka i strzela Christmas crackers, w których kryją się żarty i papierowe korony. Z kolei Brytyjczycy zakochani w Polsce zasiadają do stołu przy dwunastu daniach i próbują pierwszy raz pierogi z kapustą i grzybami. Wtedy okazuje się, że świąteczny stół to najlepsze miejsce do spotkania kultur - bo tam, gdzie są smaki i ludzie, tam jest dom.

Tak właśnie bywa czasem także poza domem. W Koszalinie od ponad roku istnieje miejsce, które w sposób bardzo naturalny łączy te dwa światy - The Arch Deacon - Bar u Anglika. Prowadzony przez polsko-angielskie małżeństwo - Joannę i Aedana - oferuje możliwość przeniesienia się na drugą stronę kanału La Manche... wystarczy przekroczyć próg lokalu i nagle te 1000 mil wydaje się jakby mniej odległe. Drewniany bar, angielskie piwa, polskie serdeczne ciepło - i nagle polskie wspomnienia świąt zaczynają współgrać z brytyjską swobodą.

Można tu wypić cydr jak w angielskim pubie, a potem wrócić do rozmów o tym, kto u babci lepi pierogi najcieniej. Można rozmawiać o Christmas puddingu, a chwilę później nucić „Cichą noc". Dwa światy, dwa języki, dwa smaki - a jednak jedna magia Bożego Narodzenia.

Bo święta, niezależnie od tego, czy obchodzimy Wigilię, czy Christmas Day, mają jedno wspólne serce. To ludzie spotykający się przy stole. Czasem przy opłatku, czasem przy krakersie - ważne, że razem.



Koszalin,
ul. Zwycięstwa 148
573 183 000
FB: The Arch Deacon
- Bar u Anglika

REKLAMA 0011443795



Wierzymy, że nasze działania
na rzecz samotnych, bezdomnych
matek z dziećmi oraz osób
z niepełnosprawnościami są
potrzebne i zechcecie nas wesprzeć
w kolejnym roku przy odpisie

1,5% z podatku dochodowego.

Fundacja
Zdążyć z Miłością

www.zdazyczmiloscia.org.pl



„Naszą polityką jest miłość…"

Dajemy szanse na lepsze życie.

KRS 0000496082

Fundacja „Zdążyć z Miłością"
ul. Jana z Kolna 10
75-204 Koszalin

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Wypróbuj ten przepis na wigilijny kompot z suszu

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

ZDROWIE

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

#Agata Siemiaszko



Suszone owoce dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie

FOT. RUSTAMANK/ GETTYIMAGES.COM

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

- 70 g suszonych moreli,
- 70 g wędzonych śliwek,
- 45 g suszonej żurawiny,
- 150 g suszonych jabłek,
- 150 g suszonych gruszek,
- łyżeczka suszonych goździków,
- 1/4 łyżeczki cynamonu w proszku,
- połowa pomarańczy.
- 3,5 l wody.

Wybierając morele staraj się wybierać te ciemne, ponieważ nie zawierają one siarki, jak w przypadku suszonych moreli o pomarańczowej barwie. Jeśli jednak wybierasz te siarkowane, warto przed gotowaniem wyparzyć je chwile 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 odcedzić z owoców, które mogą być słodką przekąską wigilijną.

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

Tradycyjny kompot z suszu przygotowuje się najczęściej z suszonych jabłek, gruszek, śliwek oraz korzennych przypraw, jednak niektórzy dodają również suszoną żurawinę oraz morele. Jego kaloryczność 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 kompocie z suszu, ponieważ korzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości podczas zatrucia.

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

Jemioła to symbol świąt, ale ma również wiele leczniczych właściwości

JEMIOŁA

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

#Monika Góralska



Z jemioły można przyrządzić macerat. Działa on uspokajająco

FOT. OLYASOLODENKO/ GETTYIMAGES.COM

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

Po raz pierwszy lecznicze właściwości jemioły opisał uczeń Arystotelesa, Teofrast. W Europie jemiołę stosowano przeciwepileptycznie, a na Dalekim Wschodzie leczono nią niepłodność. Obecnie dokładniej poznano właściwości prozdrowotne tej rośliny.

Ilość składników zawartych w jemiole zależy od drzewa, na którym pasożytuje. Jemioła zawiera flawonoidy, aminokwasy, fitosterole, trójterpeny, kwasy organiczne, wiskotoksyny, lektyny, polisacharydy, związki śluzowe, sole mineralne. Obecne w jemiole wiskotoksyny wykazują działanie cytotoksyczne, przeciwnowotworowe i aktywujące układ immunologiczny. Jemioła działa także moczopędnie i uspokajająco. Wspomaga także leczenie niepłodności poprzez regulowanie cyklu miesiączkowego.

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

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

Preparaty z jemioły stosuje się w celu:

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

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

Ze świeżych owoców jemioły można przygotować maść, która wspomaga leczenie zmian skórnych takich jak kłykciny. Aby przygotować maść należy świeże owoce jemioły zmiażdżyć, dodając olej rycynowy, lanolinę i glicerynę oraz roztwór soli fizjologicznej.

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

Należy pamiętać, że świeża jemioła nie nadaje się do spożycia, ponieważ jest toksyczna, można więc stosować jedynie napary, maceraty, odwary i ekstrakty z tego ziela lub maść z jego owoców. Jemioła, tak jak każde zioło, powinna być stosowana ostrożnie i z umiarem.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011444779

LECHBUD KOSZALIN

Szanowni Państwo,

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia.
Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen radości, spokoju i rodzinnego ciepła.
Życzymy, aby nadchodzący rok przyniósł wiele sukcesów, zdrowia
oraz spełnienia wszystkich marzeń.

Dziękujemy za zaufanie i współpracę w mijającym roku.
Mamy nadzieję, że nasza współpraca będzie się rozwijać
równie owocnie w przyszłości.

Wesołych Świąt
i Szczęśliwego Nowego Roku!

Z poważaniem,
Lechbud Koszalin

Lechbud Koszalin, ul. Podgórna 8 | tel. 94 342 62 77 | www.lechbud.pl | e-mail lechbud-koszalin@wp.pl

REKLAMA 0011444849

Solaris ★★★★

CENTRUM SOLARIS
KONFERENCJE ~ IMPREZY FIRMOWE ~ WESELA
~ IMPREZY RODZINNE

UL. SŁONECZNA 16, 76-002 ŁAZY
REZERWACJE: 665 911 264, RECEPCJA@SOLARIS.TURYSTYKA.PL
WWW.SOLARIS.TURYSTYKA.PL

ZAREZERWUJ TEŻ
OSTATNIE MIEJSCA
NA PAKIET SYLWESTROWY.

SZCZEGÓŁY
POD KODEM

ŻYCZYMY PAŃSTWU WESOŁYCH ŚWIĄT
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

eprasa.pl 7b85c3b1a8

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

Sprawdzone triki na tegoroczne święta! Te przedmioty uczynią twój dom magicznym

ŚWIĄTECZNY KLIMAT

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

#Patrycja Chojnacka



Proste sposoby, jak udekorować dom na święta 2025!

FOT. FREEPIK

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

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

Ciepłe światło świec, lampionów i lampeczek na stroikach i choinkach pomoże wprowadzić nasze pokoje i również tarasy w odpowiedni klimat. W galerii mamy kilka podpowiedzi, jak udekorować dom na święta!

KOCE I PODUSZKI

Zarówno w sklepach stacjonarnych jak i w Internecie znajdziemy różnorodne komplety poszewek i pościeli, które swoimi wzorami i kolorami idealnie wpasowują się w nasze dekoracje wnętrz na święta.

Czasami wystarczy jedna lub dwie poduszki oraz kolorowy świąteczny koc, aby pokój zmienił swój wygląd i cieszył oko świątecznymi wzorami mikołajków, choinek lub śnieżynek.

OBRAZKI I DREWNIANE DOMKI

Moda na home made cały czas trwa. Dekoracje wykonane własnoręcznie, a tym bardziej przez nasze pociechy z pewnością uczyni święta spędzone w domu magicznymi.

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

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

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

Warto również pamiętać o muzyce, która subtelnie dopełnia atmosferę całego domu. Delikatne dźwięki kolęd lub instrumentalnych melodii świątecznych stworzą tło sprzyjające odpoczynkowi i wspólnemu spędzaniu czasu. Gdy połączymy światło, zapachy, miękkie tkaniny i odpowiednią muzykę, nawet najbardziej codzienne wnętrza zamienią się w miejsce pełne ciepła, harmonii i oczekiwania na nadchodzące święta. Dzięki temu każdy moment, od świątecznych przygotowań aż po sylwestrowy wieczór, zyska wyjątkowy, rodzinny charakter.

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

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

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

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

GWIAZDA BETLEJEMSKA

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

#Iwona Góralczyk



Gwiazda betlejemska zdobi niemal wszystkie domy w Polsce w święta

FOT. PIXABAY

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

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

„Bardziej popularna stała się jednak nazwa gwiazda betlejemska. Tę nazwę roślina zawdzięcza szczytowym liściom, zwanym przykwiatkami, które wspaniale się przebarwiają, kontrastując z niżej położonymi liśćmi o barwie zielonej. Przykwiatki zazwyczaj są czerwone ale istnieją też odmiany gwiazdy betlejemskiej o liściach przebarwiających się na pomarańczowo, żółto lub biało, a także dwubarwnych" - informuje także poradnikogrodniczy.pl.

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

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

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

Niestety w wielu domach gwiazda betlejemska nie utrzymuje się zbyt długo. Listki opadają, a roślinka ląduje w koszu. Jak dbać o gwiazdę betlejemską, aby długo zdobiła nasze wnętrza?

Radzi się podlewać roślinę co drugi dzień (choć zależy to od temperatury w pomieszczeniu, im bardziej sucho, trzeba podlewać częściej). Trzeba uważać, aby kwiatka nie przelać, ale także, by nadmiernie nie wysuszyć gleby, która wówczas będzie odchodzić od ścianek doniczki. Ilość wody na standardową poinsecję w doniczce o średnicy 13 cm wynosi około 100 ml; mniej więcej tyle, co kieliszek szampana. Odpowiednia ilość na miniaturową poinsecję w doniczce o średnicy 6 cm to pół szklanki wody; około 10 ml. Jeśli nadmiar wody nie może odpłynąć, następuje zalanie korzeni. Jeśli gleba zostanie całkowicie przemoczona, korzenie nie będą dotlenione. Rezultatem są żółte, wiotkie liście i niepewny los poinsecji. Jeśli podczas podlewania woda wypłynie do spodka i wyschnięta bryła korzeniowa zacznie ją stamtąd czerpać, nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że usuniesz resztę po 15 minutach.

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

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

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011441235

ŻYTNIA
CAR WASH DETAILING

- Myjnia samochodowa
- Auto Detailing
- Powłoki tytanowe CS-II
- Folie PPF
- Wygłuszanie samochodów i nadkoli
- Zmiana koloru auta
- Konserwacja podwozia - Partner
- Dechroming





UMÓW MYCIE SWOJEGO AUTA W 4 KROKACH
ŻYTNIA CAR WASH DETAILING
Pobierz aplikację na swój telefon
i umawiaj wizyty wygodnie kiedy chcesz!
Bez kolejek
Wygodne terminy
Profesjonalna obsługa
Zeskanuj kod i pobierz aplikację!
Dostępna na Android i iOS

ŻYTNIA CAR WASH DETAILING
VOUCHER
DATA
KWOTA
IMIĘ
VOUCHER WAŻNY 3 MIESIĄCE NR 01
IDEALNY PREZENT
DLA MĘŻCZYZNY POD CHOINKĘ

ul. Żytnia 20a, Koszalin +48 880 300 811 myjnianazytniej.pl

Cały Zespół Myjni na Żytniej życzy klientom
Spokojnych Świąt Bożego Narodzenia
i samych sukcesów w nadchodzącym roku!

REKLAMA 0011446583

Komputery

Sklep Serwis Komis

sprawnie, szybko, tanio!

- KOMPUTERY
- LAPTOPY
- MONITORY
- CZĘŚCI

KOSZALIN
UL. ENERGETYKÓW 11

profesjonalna pomoc
serwis
modernizacja

tel. 500 430 777
500 512 777
f7-koszalin@wp.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

Czeka nas w tym roku rekordowo długa przerwa świąteczno-noworoczna

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

WIGILIJNY WYJAZD

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

#Emil Hoff

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

Sami zobaczcie (i zaplanujcie własny urlop, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście): Wigilia jest w tym roku po raz pierwszy ustawowo wolna od pracy. Wypada w środę, więc kolejne dwa dni Świąt zapewniają nam wolny czwartek i piątek. Z kalendarza jasno wynika, że nawet bez brania choćby dnia urlopu z własnej puli, będziemy mieć aż pięć dni wolnego na Święta, a kto zdecyduje się jednak wziąć urlop na poniedziałek i wtorek przed Wigilią, zyska dziewięć dni przerwy świątecznej.



JAKUB STEINBORN / POLSKA PRESS GRUPA

Nadmorskie kurorty wyglądają zimą zupełnie inaczej niż latem

Potem nadejdzie Nowy Rok, który wypada w czwartek - wystarczy wziąć urlop na piątek 2 stycznia 2026 r., by mieć znowu długi, czterodniowy weekend, albo nawet sześciodniowy, jeśli weźmiemy też wolne na poniedziałek 5 stycznia, tuż przed świętem Trzech Króli. Przerwę świąteczną da się połączyć z noworoczną, biorąc jeszcze trzy dni urlopu na 29-31 grudnia. Wtedy za cenę 7 dni urlopu z własnej puli zyskujemy aż 18 dni wolnego na przełomie grudnia i stycznia!

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

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

Gdzie konkretnie zaplanować Święta nad morzem? Kto lubi gwar wielkiego miasta, powinien zaplanować pobyt w Gdańsku z jarmarkiem bożonarodzeniowym docenianym nawet za granicą. Nieco spokojniej jest z kolei w mniejszych kurortach, jak Kołobrzeg, Władysławowo, Łeba, Ustka, czy Międzyzdroje.

Także Warmia i Mazury nadają się świetnie do spędzenia Świąt poza domem. Zimowa atmosfera w tamtejszych lasach i nad jeziorami sprzyja wyciszeniu i relaksacji, ale kto chce, może sobie zorganizować Wigilię, jakiej długo nie zapomni - w krzyżackim zamku! Zamek w Rynie oferuje gościom pakiety świąteczne ze śniadaniami, obiadokolacjami i zestawem atrakcji: wieczorem wigilijnym, 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 źródeł termalnych.

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

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

ŚWIĄTECZNY PORTFEL

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

#A. Domka-Rybka

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

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

Tegoroczne Święta Bożego Narodzenia zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów. Inflacja jest niższa niż w poprzednich latach, co sprawia, że wzrost cen - choć nadal obecny - jest zdecydowanie mniej dotkliwy. Z danych GUS wynika, że inflacja w październiku wyniosła 2,8 proc. r/r, a zgodnie z szybkim szacunkiem, w listopadzie spadła do 2,4 proc. W efekcie, mimo że nie wszystkie koszty maleją, łagodniejsza dynamika cen pozwala z większym spokojem planować świąteczne wydatki i przygotowania.

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

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



FOT. ARCHIWUM PPG

Tegoroczne święta zapowiadają się łagodniej dla domowych budżetów

- W raporcie „Świąteczny Portfel Polaków 2025" po raz kolejny przyglądamy się temu, jak zmieniają się świąteczne zwyczaje zakupowe oraz ile realnie kosztuje dziś organizacja Świąt. Analiza pokazuje, że sytuacja finansowa wielu gospodarstw domowych jest stabilniejsza niż przed rokiem, choć część Polaków nadal deklaruje konieczność kontrolowania wydatków - komentuje dr Przemysław Barbrich, dyrektor Zespołu Komunikacji i PR, Związek Banków Polskich.

Bankowcy zaś spodziewają się wyraźnego wzrostu zainteresowania kredytami konsumenckimi w okresie przedświątecznym - wskazuje na to 55 proc. respondentów. Jednocześnie coraz mniej klientów finansuje prezenty kredytem: taki cel deklaruje 10 proc. badanych bankowców, podczas gdy rok temu było to 19 proc. W raporcie zapytano również Polaków o źródła finansowania Bożego Narodzenia. Aż 82 proc. deklaruje, że pokryje wydatki z bieżących dochodów, 30 proc. zamierza wspomóc się oszczędnościami, a jedynie 4 proc. chce skorzystać z kredytu konsumenckiego.

Próbując odpowiedzieć na to pytanie, autorzy raportu przyjrzeli się szacunkowym kosztom dla czteroosobowej rodziny. Pod uwagę wzięto m.in. najpopularniejsze produkty spożywcze, choinki, ozdoby świąteczne, czy wydatki związane z podróżami. I tak, szacunkowo, czteroosobowa rodzina wyda3 655,30 zł, czyli o prawie 150 zł mniej niż rok temu.

Na ogólny koszt wpływają przede wszystkim tańsze paliwo oraz niższe ceny części usług i przygotowań. Benzyna PB 95 kosztuje średnio 5,81 zł/l, a olej napędowy 5,92 zł/l, co oznacza spadek w porównaniu z poprzednim rokiem.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011447427

Jak naprawdę działa ubezpieczenie na życie i poważne choroby? Święta to dobry moment, by to zrozumieć

Święta mają w sobie coś wyjątkowego. Zwalniamy, siadamy do stołu z bliskimi, myślimy o tym, co dla nas najważniejsze. I właśnie wtedy najłatwiej zauważyć, że bezpieczeństwo i zdrowie to nie jest rzecz, którą możemy „odłożyć na później".

To dobry moment, żeby spokojnie i bez stresu przyjrzeć się temu, jak działa ochrona na życie i poważne choroby - i dlaczego warto ją mieć, zanim pojawi się problem.

W swojej pracy widzę, że wiele osób myśli o ubezpieczeniach jak o skomplikowanych dokumentach, w których trudno się odnaleźć. A tak naprawdę to bardzo proste narzędzia finansowe. Mają jedno zadanie: **wesprzeć rodzinę wtedy, kiedy życie staje się trudniejsze niż zwykle.**



Co daje ubezpieczenie na poważne zachorowanie?

Poważna choroba to nie tylko leczenie. To często:

- ograniczenie lub utrata dochodu,
- konieczność korzystania z prywatnych wizyt i szybkich badań,
- koszty leków,
- rehabilitacja i organizacja opieki.

Ubezpieczenie ma zapewnić środki na to wszystko, kiedy nagle okazuje się, że zwykła pensja nie wystarcza.

Wypłata jest jednorazowa i często wysoka - po to, żeby można było skupić się na zdrowiu, a nie na finansach.

A co z ubezpieczeniem na życie?

Jego rola jest równie ważna. Gdy w rodzinie zabraknie jednej osoby, brakuje nie tylko emocjonalnego wsparcia. Pojawia się też luka finansowa.

Polisa nie rozwiązuje bólu, ale daje najbliższym czas: czas na reorganizację, na spokój, na to, żeby nie martwić się od pierwszego dnia o rachunki i zobowiązania.

Dlaczego święta to dobry moment, żeby o tym pomyśleć?

Bo właśnie wtedy jesteśmy bardziej uważni. Widzimy, komu chcemy zapewnić bezpieczeństwo.

Ubezpieczenia kupuje się wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi - wtedy mamy najlepsze warunki i pełną ochronę.

Po diagnozie bardzo często jest już za późno.

Dlatego warto raz w roku, choćby właśnie w grudniu, zrobić mały „przegląd bezpieczeństwa" swojej rodziny. Sprawdzić, czy mamy wsparcie finansowe na wypadek trudnych sytuacji.

To nie jest ani straszenie, ani przewidywanie złego.

To zwykła troska - taka, którą okazujemy bliskim na co dzień, nie tylko od święta.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak taka ochrona działa w praktyce i jakie rozwiązania mogą pasować do Twojej sytuacji, chętnie Ci to wytłumaczę - prosto i po ludzku, bez specjalistycznego języka.

Na koniec…



Życzę Państwu spokojnych, ciepłych świąt - pełnych zdrowia, obecności i dobrych rozmów przy stole. Niech nowy rok przyniesie poczucie bezpieczeństwa i siłę do realizowania wszystkiego, co dla Państwa ważne.



Aleksandra Wiskulska
Agent Ubezpieczeniowy
660 564 772
www.aleksandrawiskulska.pl

REKLAMA 0011449433



eprasa.pl 7b85c3b1a8

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

Poznaj najdziwniejsze świąteczne zwyczaje w krajach europejskich

TRADYCJE W EUROPIE

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

#Patrycja Seklecka



Które polskie tradycje za granicą uważa się za nietypowe?

FOT. WIKIPEDIA.ORG / DAVID KOSTNER

Czy twoje dziecko chciałoby spotkać demona o wątpliwej urodzie, zamiast uśmiechniętego brodacza? Cóż, dzieci w Niemczech, Austrii, Słowenii a nawet na północy Włoch, muszą stawić temu czoła. Krampus to postać wywodząca się z alpejskiego folkloru - według legend nosi odrażającą maskę z drewna, a sam jest mieszanką 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”. Przerażająca postać ma towarzyszy 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 je 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! Każdy mieszkaniec tej malowniczej wyspy wie, że do wigilijnej kolacji musi zasiąść w nowej garderobie - inaczej dopadnie go Jólakötturinn. „Świąteczny kot” jest wielki jak dom, a jego czarne futro połyskuje złowieszczo. 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 ciekawi cię, jak przedstawiciele innych narodowości świętują Boże Narodzenie, koniecznie zapoznaj się z poniższą listą. Zebrałam w niej najbardziej nietypowe zwyczaje, które przyprawiłyby Polaków o zawrót głowy.

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

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

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

Nie tylko wnętrza domów zachwycają dekoracjami bożonarodzeniowymi

Okno, witryna i drzwi w świątecznej szacie. Zobacz najpiękniejsze dekoracje zewnętrzne

DEKORACJE

Tarasy, werandy, okna, drzwi, schody, witryny w świątecznej szacie wyglądają świetnie, zarówno w domach, jak i sklepach czy restauracjach.

#Karolina Rokitnicka

Niewątpliwie dekoracje budynków zwracają uwagę i wywołują pozytywne emocje. Zyskujemy świeżość, przytulność i klimatyczny nastrój. Sezonowe dekoracje pozwalają się wyciszyć i zrelaksować. Ponadto widoczna jest dbałość o budynek i przywiązanie wagi do szczegółów.

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.

Jeśli stawiamy na dekoracje świąteczne, świetnie nadają się do nich: okna, drzwi, tarasy, werandy, schody, witryny, balustrady, parapety.

W Polsce nadal najpopularniejszym sposobem dekoracji budynków są świąteczne „światełka”. Wybór jest tu ogromny. Ich wadą jest fakt, że widać je tylko po zmroku.

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

Nie brak także tematycznych figurek (m.in. Świętego Mikołaja, sani, reniferów, gwiazdek, Dziadka do orzechów). Są np. ozdoby dmuchane, z tworzywa sztucznego czy stelażowe. Imponująco prezentują się też girlandy na balustradach lub 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 dekoracje. Liczy się przede wszystkim pomysł. W wersji ekonomicznej warto posiłkować się dostępnymi materiałami. Świetnie sprawdzają się gałązki, pnie, stare sprzęty sportów zimowych czy bombki. Tworzenie dekoracji może być świetną zabawą.



Takie dekoracje zwracają uwagę i wzbudzają pozytywne emocje

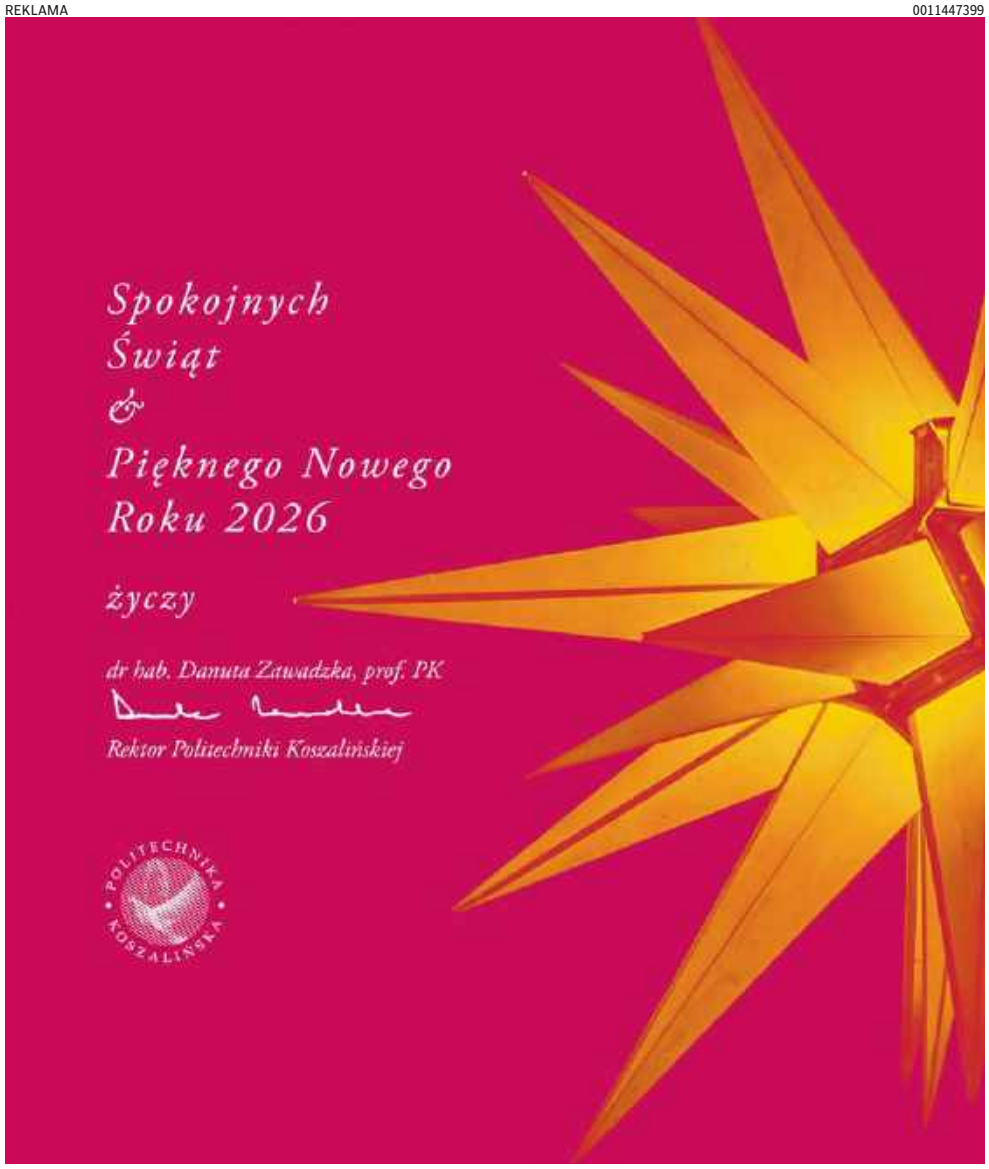
FOT. KR

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.

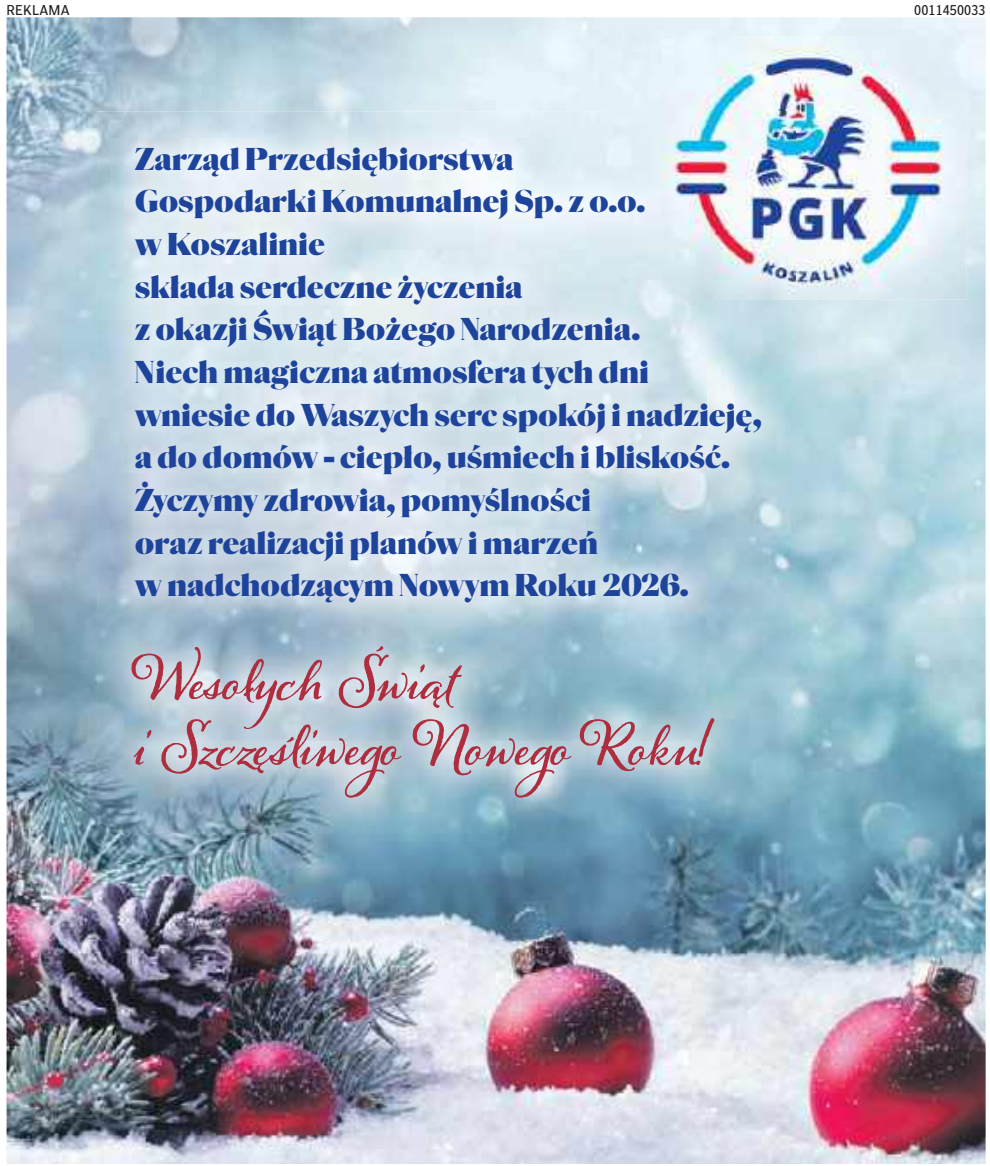
Modnym akcentem są również niskie, drewniane latarenki ustawione przy drzwiach lub na schodach. Jeśli chcesz dodać bardziej nowoczesny charakter, możesz sięgnąć po dekoracje w odcieniach złamanej bieli, szarości i złota, które pięknie współgrają ze świerkową zielenią. Popularnością cieszą się także minimalistyczne 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.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011447399



REKLAMA 0011450033



REKLAMA 0011447939



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Śledzia można wędzić oraz dodawać do różnego rodzaju sałatek

Świąteczny śledź pod lupą! Czy jest zdrowy i warto go jeść podczas Bożego Narodzenia?

ŚLEDŹ

Śledzie są popularne w czasie ostatków i w okresie Wielkiego Postu. Te tłuste ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia! W kuchni gości pod wieloma postaciami.

#Agata Siemiaszko



Lubianą formą podawania są rolmopsy lub koreczki z dodatkiem warzyw

FOT. GKRPHOTO/123RF

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

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

Śledzie to bardzo popularne ryby w Polsce, szczególnie w okresie Wielkiego Postu. Najczęściej 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 tłuszczy. Mimo dużej ilości tego składnika nie powinno się rezygnować ze spożywania śledzi, ponieważ znaczną większość stanowią zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Kwasy omega-3 wykazują korzystne działanie na organizm, ponieważ mają właściwości przeciwzakrzepowe oraz wzmacniające odporność. Spożywanie ich z dietą zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów.

Szczególnie kwas EPA, dzięki wspomaganiu 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 rybołówstwa. Niestety przy masowych połowach łapane są również zagrożone gatunki ssaków morskich, żółwi oraz ptaków.

Śledź w kuchni gości pod wieloma postaciami. Szczególnie popularny jest marynowany z dodatkiem oleju i pokrojonej cebuli. Jednak jego zastosowanie jest znacznie szersze.

Popularne ryby morskie, które powszechnie smakują i są łatwo dostępne

Nieznane polskie ryby na święta. Bywają tańsze od karpia, a zaskoczysz gości

RYBY NA ŚWIĘTA

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

#A. Wodzień-Nowak



Jaką rybą zastąpić karpia? Możesz wybrać morską lub słodkowodną

FOT. GKRPHOTO/123RF

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez twórców aplikacji Too Good to Go, w czasie świąt i zaraz po nich wyrzucany tony jedzenia. Najbardziej niechlubny dzień przypada 24 grudnia, w Wigilię. Tego dnia marnujemy rekordowe 9,2 tys. ton żywności, głównie to ryby. Może zanim podamy takie, które nasi goście niespecjalnie lubią, warto w tym roku zdecydować się na odmianę i zastąpić tradycyjnego karpia?

Aż 83% Polaków wyrzuca jedzenie świąteczne między 23 a 30 grudnia. To przekłada się na 61,7 tys. ton, czyli aż 1,6 kg na osobę. Preferencje Polaków dotyczące ryb zmieniają się bardzo dynamicznie. Poza tym konsumenci oczekują zagwarantowania najwyższej jakości. Badania przeprowadzone w 2025 r. pokazały, że dla większości polskich konsumentów jakość ryb i produktów z ryb jest znacznie ważniejsza niż niska cena - mówi Dawid Tarasiewicz, prezes Organizacji Producentów Polski Karp.

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

Nieco mulisty posmak i tłustość tej ryby ze słodkowodnych stawów nie wszystkim odpowiada. Może zamiast usilnie forsować jego obecność, warto pomyśleć o zastępstwie. Poszukujący alternatywy dla karpia na kolację wigilijną, mają kilka opcji prosto z polskich stawów albo z morskich wód.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7b85c3b1a8

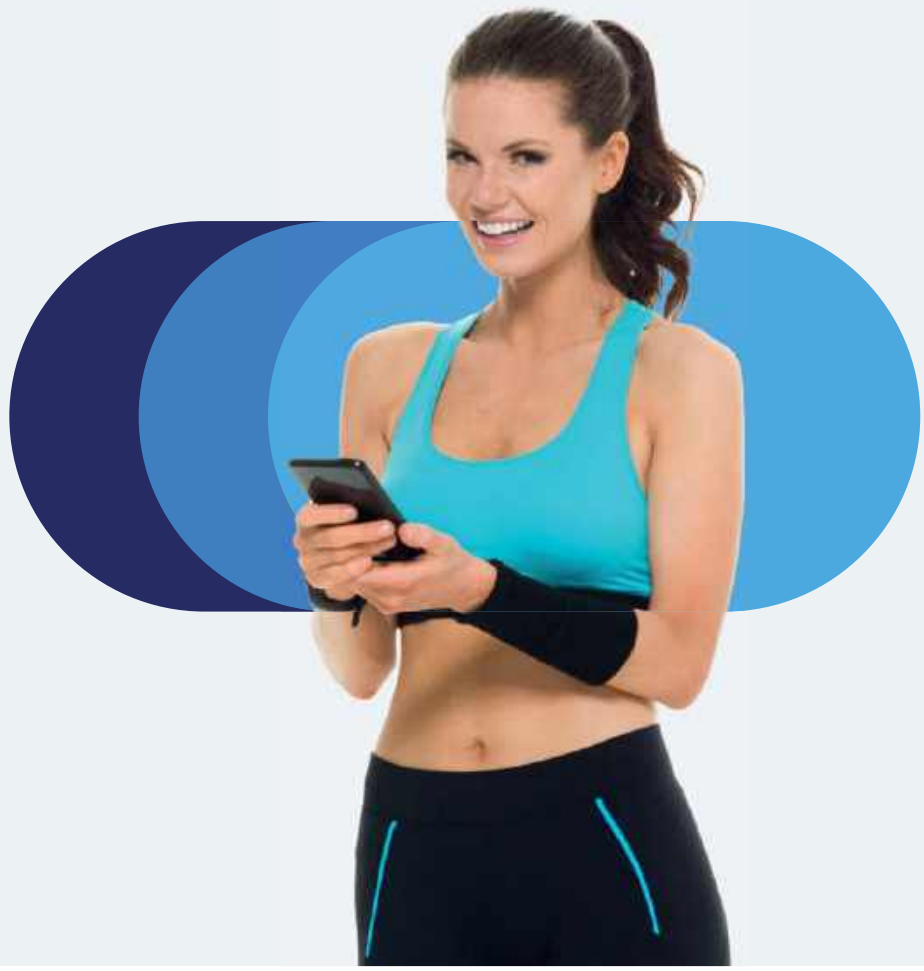
AUTOREKLAMA 0011453686

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



REKLAMA 0011451169

TEATR .MUZA

Teatr Variete Muza

Miejsce spotkań muzyki, kultury, sztuki i kuchni.



Repertuar:





08.02
17:00
SKOLIM
Koncert KRÓLA LATINO

23.01
19:00
Un treno per l'Italia
Niesamowite SHOW
z największymi hitami muzyki
włoskiej w wykonaniu
solistów i tancerek Muzy,
z orkiestrą na żywo





14.02
19:00
Walentynki w Muzie
Trzydaniowa kolacja
przy nastrojowych dźwiękach
artystów Teatru Variete Muza



Organizujemy:
- komunie
- imprezy okolicznościowe
- imprezy firmowe
- cateringi

WIĘCEJ INFO
ZNAJDZIESZ NA NASZEJ
STRONIE INTERNETOWEJ
WWW.TEATR-MUZA.COM.PL

Rezerwacje: biuro@teatr-muza.com.pl lub 607-900-117

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011445694



eprasa.pl 7b85c3b1a8

głos szczecinka

wydanie bezpłatne | **grudzień 2025 r.**

BEZPŁATNE WYDANIE SPECJALNE
WYDANIE EKSTRA
BEZPŁATNE WYDANIE SPECJALNE



PARTNER WYDANIA

SZCZE CI NEK

REKLAMA 0011453191



eprasa.pl 7b85c3b1a8

RADNI NA „TAK". SZCZECINEK MA BUDŻET NA 2026 ROK. NA CO WYDAMY PRAWIE 290 MLN ZŁ? LISTA JEST DŁUGA

Marzena Góra
Miasto

Radni niemal jednogłośnie przyjęli projekt budżetu Miasta Szczecinek na przyszły rok. Jak wyglądają jego założenia?


FOT. MARZENA GÓRA

Planowane dochody miasta w 2026 roku mają zamknąć się kwotą prawie 270 mln zł. Przewidywane wydatki natomiast mają pochłonąć blisko 290 mln zł. Tym samym zakładany deficyt budżetowy wyniesie ponad 18 mln złotych. Ma być on pokryty m.in. z kredytu w wysokości 10 mln złotych oraz z wolnych środków.

- Deficyt budżetowy jest wynikiem zaplanowania większych wydatków, niż przychodów. Oczywiście deficyt można było jednym ruchem zmniejszyć, po prostu zmniejszając planowane inwestycje. Te inwestycje są na znacznym poziomie. Myślę, że w momencie, kiedy mamy bardzo jasny sposób pokrycia deficytu, nie ma żadnego powodu, dla którego powinniśmy zwalniać rozwój miasta. Są miasta w Polsce, i to nie tak mało, których budżet na rok 2026 będzie niższy, niż w roku 2025. I tam ten budżet jest zazwyczaj budżetem na przetrwanie, nie ma inwestycji, nie rozwoju - mówi Jerzy Hardie-Douglas, burmistrz Szczecinka.

Jak dodaje: - My, mając taką sytuację, że i w liczbach bezwzględnych, i w procencie naszego zadłużenia do dochodów miasta mamy dobre wyniki, jest bezpiecznie zarówno wziąć kredyt 10 mln zł, jak i zaplanować zwiększone wydatki. Te zwiększone wydatki są w dużej mierze pokryte wolnymi środkami. To oznacza, że zaoszczędziliśmy pieniądze w 2025 roku. I te wolne środki plus kredyt powodują pokrycie deficytu budżetowego.

Przyjrzyjmy się nieco bliżej liczbom. Na pokrycie wydatki bieżących, czyli na tzw. funkcjonowanie miasta, zaplanowano 256 mln zł. Koszty związane z oświatą pochłoną prawie 98 mln zł, bezpieczeństwo publiczne - 6,7 mln zł, a na gospodarkę komunalną nieco ponad 28 mln zł. Większe wydatki obejmą również kulturę i ochronę dziedzictwa (ponad 13,4 mln zł), kulturę fizyczną i sport (13,7 mln zł), utrzymanie miejskiej zieleni (ponad 2 mln zł) oraz na komunikację miejską (blisko 12,5 mln zł).

Z kolei jeżeli chodzi o przychody, to ich głównym źródłem będzie wpływ z podatków dochodowych płaconych przez mieszkańców i firmy. Szacunkowo ma on wynieść 142,1 mln złotych. To o 17 mln więcej, niż w 2025 roku. na wspomniany udział miasta w podatkach składają się m.in. podatek od nieruchomości - 43,7 mln zł, dochód z podatków i opłat pobieranych przez Urząd Skarbowy - 3 mln zł, wpływy ze sklepów i punktów gastronomicznych sprzedających alkohol - 1,75 mln zł, podatek od środków transportowych - 1,3 mln zł, podatek leśny i rolny - 165 tys. zł.

Będzie też sporo inwestycji, na które planuje się przeznaczyć blisko 26 mln złotych. Wśród nich w projekcie budżetu znalazły się m.in. takie przedsięwzięcia, jak modernizacja i przebudowa pawilonu na plaży miejskiej, gdzie mieszczą się między innymi przebieralnie, magazyn sprzętu i pokój ratowników wodnych. Na jego realizację planuje się zabezpieczyć 500 tys. złotych.

Wśród zaplanowanych zadań pojawiła się też „Przebudowa układu drogowego skrzyżowania ul. Szczecińskiej - ul. Gdańskiej - ul. Miłej w Szczecinku". Koszt inwestycji oszacowano na 2 mln 500 tys. złotych. W ramach puli pieniędzy zabezpieczonych w budżecie miasta na 2026 rok, planuje się przeznaczyć blisko 300 tys. zł na remont schroniska. Kontynuowana będzie również rewitalizacja dworca PKP, a także kilka mniejszych inwestycji w poprawę infrastruktury drogowej.

Zainwestujemy w uatrakcyjnienie basenu. Wybudujemy za około dwa i pół mln zł, cieszącą się wielkim zainteresowaniem strefę Spa

- Zainwestujemy w uatrakcyjnienie naszego basenu. Między innymi wybudujemy od nowa za około dwa i pół mln zł, cieszącą się wielkim zainteresowaniem strefę Spa. Wymienimy też nawierzchnię trzech krytych kortów i dokonamy ich termomodernizacji. Nie zabraknie inwestycji mieszkaniowych. W 2026 powinniśmy oddać do użytku Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne przy ulicy Pileckiego. W związku z wprowadzeniem IA do Straży Miejskiej, rozbudujemy system monitoringu wizyjnego miasta - wylicza burmistrz Jerzy Hardie-Douglas.

Wśród innych inwestycji pojawiło się również rozpoczęcie budowy planetarium i strefy chillu przy Narutowicza oraz na Świątkach, oddanie do użytku dwóch rond - Wyszyńskiego-Pileckiego-Armii Krajowej i Szczecińska-Gdańska, a także nowej ulicy łączącą Harcerską z Fabryczną. W planach jest również przebudowa ul. Pileckiego oraz budowa odcinka ul. Wypoczynkowej i Łąkowej w Trzesiece.

Gmina Szczecinek dostała nowe tablety i laptopy dla szkół

Marzena Góra
Region

Przedstawiciele gminy podpisali umowę na nieodpłatne przekazanie sprzętu komputerowego finansowanego ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO).


FOT. POSKA PRESS, ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE
W ramach wsparcia Gmina Szczecinek otrzymała 49 laptopów, 22 laptopy przeglądarkowe oraz 28 tabletów.

- Głównym celem projektu jest wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów poprzez zapewnienie im dostępu do nowoczesnych technologii, a także cyfrowe wzmocnienie szkół i znaczące podniesienie jakości kształcenia. Realizacja przedsięwzięcia umożliwia uczniom korzystanie z zasobów cyfrowych, efektywne uczestnictwo w zajęciach oraz rozwijanie kompetencji niezbędnych we współczesnym świecie - wyjaśnia Magdalena Szkudlarek-Szarkowska, rzecznik prasowy Gminy Szczecinek. W ramach wsparcia Gmina Szczecinek otrzymała 49 laptopów, 22 laptopy przeglądarkowe oraz 28 tabletów.

Sprzęt ten został przekazany wszystkim szkołom podstawowym prowadzonym przez gminę i trafił do Szkoły Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Turowie, Szkoły Podstawowej w Wierzchowie, Szkoły Podstawowej w Parsęcku i do Szkoły Podstawowej w Żółtnicy. - Dostarczone urządzenia wspierają uczniów w codziennej nauce, umożliwiają realizację projektów edukacyjnych oraz rozwijanie umiejętności technologicznych. Inwestycja ta w istotny sposób wpływa na wzrost jakości edukacji i pozwala na pełniejsze dostosowanie pracy szkół do współczesnych standardów nauczania - dodaje Magdalena Szkudlarek-Szarkow. ©℗

głos szczecinka

ADRES REDAKCJI
75-004 Koszalin
Ul. Partyzantów 17
www.gk24.pl
redakcja.gk24@polskapress.pl

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

SZEF ODDZIAŁU KOSZALIN
Marcin Stefanowski
tel. 94 340 11 14
marcin.stefanowski@polskapress.pl

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY I DZIENNIKARZ
Piotr Polechoński, Marzena G óra
tel. 697 770 118
piotr.polechonski@polskapress.pl

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

BIURO OGŁOSZEŃ
Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 99

ZAMÓW PRENUMERATĘ
tel. 94 340 11 14
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.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

MATERIAŁ INFORMACYJNY MIASTA SZCZECINEK

0011441195

Budżet miasta na rok 2026.

Znowu będziemy dumni ze Szczecinka

W rok 2026 Szczecinek wchodzi z rekordowo wysokim budżetem. Miasto kończy ważne inwestycje, inne będzie kontynuować i rozpocznie nowe.

Na grudniowej sesji Rady Miasta Szczecinka uchwalono budżet na rok 2026. To najważniejsza decyzja radnych, którzy ustalili dochody i wydatki samorządu. Na nadchodzący rok zaplanowano dochody na poziomie 268,3 mln złotych – dla porównania w rok 2025 wchodziliśmy z dochodami zakładanymi na 243,6 mln zł, a więc notujemy wzrost rzędu 25 mln zł.

Rosną też naturalnie wydatki miasta. Te w nadchodzącym roku zaplanowano na 286,6 mln złotych, czyli będą wyższe aż o 30 mln niż zakładano na starcie tego roku budżetowego. Deficyt pokryjemy głównie z wolnych środków i 10-milionowego kredytu. Sytuacja finansowa miasta jest bowiem stabilna i pozwala na zaciągnięcie takiego zobowiązania – spłacamy bowiem pożyczki zaciągane z lat poprzednich.

– Mimo iż zaplanowanie budżetu na rok 2026 nie było proste, będzie to czas realizacji kilku ważnych zadań inwestycyjnych – mówi burmistrz Szczecinka Jerzy Hardie-Douglas i zapowiada, że już pod koniec pierwszego kwartału nowego roku oddamy do użytku i przekażemy SAPiK-owi cały zrewitalizowany budynek byłego dworca.

REKORDOWY BUDŻET SZCZECINKA

Są to rekordowe kwoty w historii szczecineckiego samorządu. Co się na nie składa?

Filarem finansów miasta jest udział w podatkach dochodowych płaconych przez mieszkańców i firmy. To 142,1 mln złotych (przed rokiem było to prawie 125 mln zł). Ważna uwaga – od roku 2025 większość dochodów samorządu w dochodach państwa skomasowano w jednym miejscu. Wcześniej subwencja oświatowa czy udział miasta w dochodach z podatku dochodowego mieszkańców i firm były naliczane osobno.

Szczecinek uzyska także z podatków i opłat lokalnych 63,4 mln zł, z czego najwięcej z podatku od nieruchomości – 43,7 mln zł.

Na co miasto przeznaczy te pieniądze? Dopłata do Komunikacji Miejskiej ma wynieść 12,4 mln zł, z czego większość pochłoną wydatki związane z przewozami autobusowymi. Najwięcej pochłoną oświata i edukacja, na którą Szczecinek przeznaczy 97 mln zł. Na pomoc społeczną wydamy 22,6 mln zł, a na kulturę i ochronę dziedzictwa narodowego (m.in. SAPiK, muzeum) 13,5 mln zł. Na szeroko pojęty sport – w tym organizację imprez, wsparcie dla klubów dzieci i młodzieży oraz utrzymanie bazy – zaplanowano 13,7 mln zł.



DZIESIĄTKI MILIONÓW NA INWESTYCJE

Oczywiście najbardziej ciekawią mieszkańców inwestycje. – W sumie wydatki majątkowe pochłoną ponad 30 mln zł, z czego stricte inwestycje aż 25,7 mln – mówi Jerzy Hardie-Douglas i wśród najważniejszych zadań wymienia rozpoczęcie budowy planetarium i strefy chilloutu przy Narutowicza i na Świątkach, oddanie do użytku dwóch rond – Wyszyńskiego-Pileckiego-Armii Krajowej i Szczecińska-Gdańska, czy nowej ulicy łączącej Harcerską z Fabryczną, o którą zabiegali mieszkańcy osiedla Raciborki. – Przejęliśmy od powiatu wiele kilometrów ulic, czeka nas m.in. utwardzenie niedokończonych dróg na osiedlu Świątki – dodaje burmistrz. – Przebudujemy ulicę Pileckiego i zbudujemy odcinek Wypoczynkowej i Łąkowej w Trzesiece. Zainwestujemy w uatrakcyjnienie naszego basenu. Między innymi wybudujemy od nowa za około dwa i pół mln zł cieszącą się wielkim zainteresowaniem strefę Spa. Wymienimy też nawierzchnię trzech krytych kortów i dokonamy ich termomodernizacji. Nie zabraknie inwestycji mieszkaniowych. W 2026 roku powinniśmy oddać do użytku Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne na ulicy Pileckiego. W związku z wprowadzeniem AI do Straży Miejskiej, rozbudujemy system monitoringu wizyjnego miasta. To tylko część, może najbardziej spektakularnych wydatków inwestycyjnych. Tak więc powinien być to rok, po którym znów poczujemy się dumni z naszego miasta.

Życzę wszystkim mieszkańcom naszego pięknego Szczecinka, Waszym bliskim, przyjaciołom i znajomym, aby te magiczne święta Bożego Narodzenia upłynęły w zdrowiu, atmosferze spokoju, oderwania się na chwilę od codziennych trosk i radości z rodzinnych spotkań.

Jerzy Hardie-Douglas
Burmistrz Miasta Szczecinek



PO DWORCU CZAS NA PLANETARIUM

Konkrety prezentujemy poniżej. Zacznijmy od finiszującej przebudowy i remontu dworca kolejowego przejętego przez miasto. Ostatnie rozliczenia i doposażenie tej wartej ponad 23 mln zł inwestycji zaplanowano jeszcze na rok przyszły.

Ruszamy także z kolejnym dużym przedsięwzięciem, czyli budową planetarium z dostrzegalnią astronomiczną. Aktualnie powstaje projekt, po jego ukończeniu ogłoszony będzie przetarg i jeszcze w ciągu roku powinny się rozpocząć pierwsze prace na wzgórzu św. Jerzego.

Konsekwentnie stawiamy na zadania drogowe: planujemy budowę dróg na osiedlu Świątki (400 tys. zł), odcinka ulicy Harcerskiej z włączeniem w Fabryczną (1,7 mln zł) oraz budowę odcinka Wypoczynkowej i Łąkowej (1,7 mln zł). Zapisano także modernizację odcinka Kościuszki-Mierosławskiego (750 tys. zł) oraz przebudowę Pileckiego (500 tys. zł). Przebudowa czeka skrzyżowania Szczecińska-Gdańska-Miła (2,5 mln zł) oraz Wyszyńskiego-Armii Krajowej-Pileckiego (1,35 mln zł), gdzie już rozpoczęły się prace.

Są i wydatki na bazę sportową – największe będą na przebudowę strefy SPA na basenie (2,3 mln zł). Trzy kryte korty Regionalnego Centrum Tenisowego zyskają nową nawierzchnię, przejdą też termomodernizację (509 tys. zł). W ramach Budżetu Obywatelskiego powstanie klatka Ninja/OCR (150 tys. zł), a OSiR kupi przyczepę rolniczą (52 tys. zł). Na stadionie zamontowana zostanie nowa brama wjazdowa (40 tys. zł).

Miasto tradycyjnie wspomoże także szczecinecki szpital powiatowy – 415 tys. zł przeznaczymy na zakup wyposażenia bloku operacyjnego i 210 tys. zł na wsparcie funkcjonowania oddziałów. Ponadto planuje się kupno drona dla Straży Miejskiej (140 tys. zł) do monitorowania jakości powietrza i wykrywania nielegalnych emisji, a 120 tys. zł przekażemy policji na zakup radiowozu.

Kontynuowana będzie budowa Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego przy ulicy Pileckiego (709,9 tys. zł). Ruszamy również z pracami nad odtworzeniem ekosystemu retencjonującego wodę przy Narutowicza (tzw. Wapna) i na Świątkach. Na Wapnach planujemy stworzyć strefę chilloutu (w sumie przeznaczamy na to milion złotych).

Powstanie także nowy Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (1 686 920 zł), remont czeka schronisko dla zwierząt (300 tys. zł), a z Budżetu Obywatelskiego przekażemy na weekendowe dyżury weterynaryjne i kociarnię 190 tys. zł, a na stworzenie psiej plaży 40 tys. zł. Na doświetlenie przejścia dla pieszych na ul. Piłsudskiego zaplanowano 50 tys. zł, a na wymianę opraw oświetleniowych na energooszczędne LED 250 tys. zł.

Ratusz planuje także rozpocząć przebudowę zaplecza zabytkowej plaży miejskiej przy ul. Mickiewicza (500 tys. zł). Ponadto zostanie zmodernizowany monitoring w Muzeum Regionalnym (100 tys. zł) oraz doposażane będą place zabaw (323 tys. zł).







eprasa.pl 7b85c3b1a8

Rekordowa świąteczna zbiórka na rzecz małych pacjentów

Marzena Góra
Szczecinek

Prawdziwa góra kolorowanek, puzzli, kredek i gier planszowych trafiła do najmłodszych pacjentów szczecineckiego szpitala. To efekt kolejnej zbiórki zabawek przeprowadzonej dla dzieci przebywających w okresie świąt na oddziale pediatrycznym.


FOT. MARZENA GÓRA

Prezentów było tak dużo, że inicjatorzy akcji postanowili nieco poszerzyć jej zasięg

Akcja ta została zorganizowana przy wspólnej inicjatywie miejskiej radnej Pauliny Peciak-Nazarewskiej, Przemysława Pasiecznego z Samorządowej Agencji Promocji i Kultury oraz Agnieszki Matias z Publicznego Przedszkola im. K. Makuszyńskiego.

- To już kolejna odsłona naszej akcji. I z roku na rok widzimy, jak bardzo się ona rozrasta. Sama inicjatywa ma na celu zebranie zabawek, gier, puzzli, książek, artykułów papierniczych, kredek i mazaków dla dzieci przebywających w szczecineckim szpitalu. W tym roku odzew jest naprawdę ogromny. Włączyły się placówki ze Szczecinka, szkoły z Bornego Sulinowa, z Czaplinka, ludzie przesyłali prezenty nawet z Poznania. Zbiórka przerosła nasze oczekiwania, zebraliśmy bardzo dużo rzeczy, za co chcielibyśmy serdecznie podziękować – mówi nam radna Paulina Peciak-Nazarewska.

Okazuje się, że prezentów było tak dużo, że inicjatorzy akcji postanowili nieco poszerzyć jej zasięg. Część zabawek trafiła do najmłodszych mieszkańców naszego miasta, których rodziny są w trudnej sytuacji życiowej.

- Tych rzeczy jest tak dużo, że postanowiliśmy też część z nich podarować dzieciom potrzebującym. Przygotowaliśmy dla nich świąteczne paczki, do których zapakowaliśmy puzzle, kolorowanki i kredki. Obdarowane zostały rodziny przez nas znane, o których wiemy, że są w trudnej sytuacji materialnej. Tych prezentów było naprawdę ogrom i jesteśmy naprawdę pod dużym wrażeniem, że z roku na rok jest tak dużo empatii. W akcję włączyły się szkoły, różne ośrodki, osoby prywatne, firmy - kontynuuje Paulina Peciak-Nazarewska. I dodaje:

- Myślę, że ten okres świąteczny też ma na to wpływ, ponieważ ludzie chcą się dzielić, chcą zrobić coś dobrego dla innych. I to jest taka dobra okazja, żeby zrobić coś miłego dla dzieci ze szpitala. Bo każdy wie, że szpital kojarzy się głównie z bólem i z cierpieniem, a takie prezenty pozwalają na to, żeby dziecko choć trochę o tym bólu nie myślało. ©℗

MIASTO WYSTROIŁO SIĘ NA ŚWIĘTA. ILUMINACJE BŁYSZCZĄ PO ZMROKU

Marzena Góra
Przed świętami

Do późnych godzin wieczornych trwał montaż ozdób choinkowych w centrum miasta. Przystrojony został również ogród różany. Wysiłek się opłacił, bo klimat świąteczny jest tego wart.


FOT. MARZENA GÓRA


FOT. MARZENA GÓRA

W pierwszym tygodniu grudnia w centrum miasta zamontowano tegoroczną miejską choinkę. To drugi rok z rzędu, kiedy możemy cieszyć się żywym drzewkiem.

13-metrowa jodła, która przyjechała do nas z Drawienia, w południe stanęła na Placu Wolności. Mieszkańcom podarował ją pan Jan Szymborski.

Przez cały dzień - aż do późnych godzin wieczornych - trwało przystrajanie szczecineckiego drzewka. Świetlne ozdoby pojawiły się również w ogrodzie różanym w miejskim parku. Ta część miasta została przystrojona i rozświetlona w okresie świątecznym po raz pierwszy,

REKLAMA 0011442559



Jeśli myślą Państwo o zmianie lub podniesieniu kwalifikacji – to idealny moment!

Rozpoczynamy nabór na luty 2026

Prywatne Liceum Ogólnokształcące Zaoczne dla Dorosłych
– zapisy na wyższe semestry

Prywatna Szkoła Policealna – kierunki:
Opiekun Medyczny
oraz Asystent Osoby Niepełnosprawnej

Postaw na edukację, która otwiera nowe możliwości!

ul. Bohaterów Warszawy 36 (budynek Poczty Polskiej, I piętro) **78-400 Szczecinek**

www.szkolaszczecinek.info

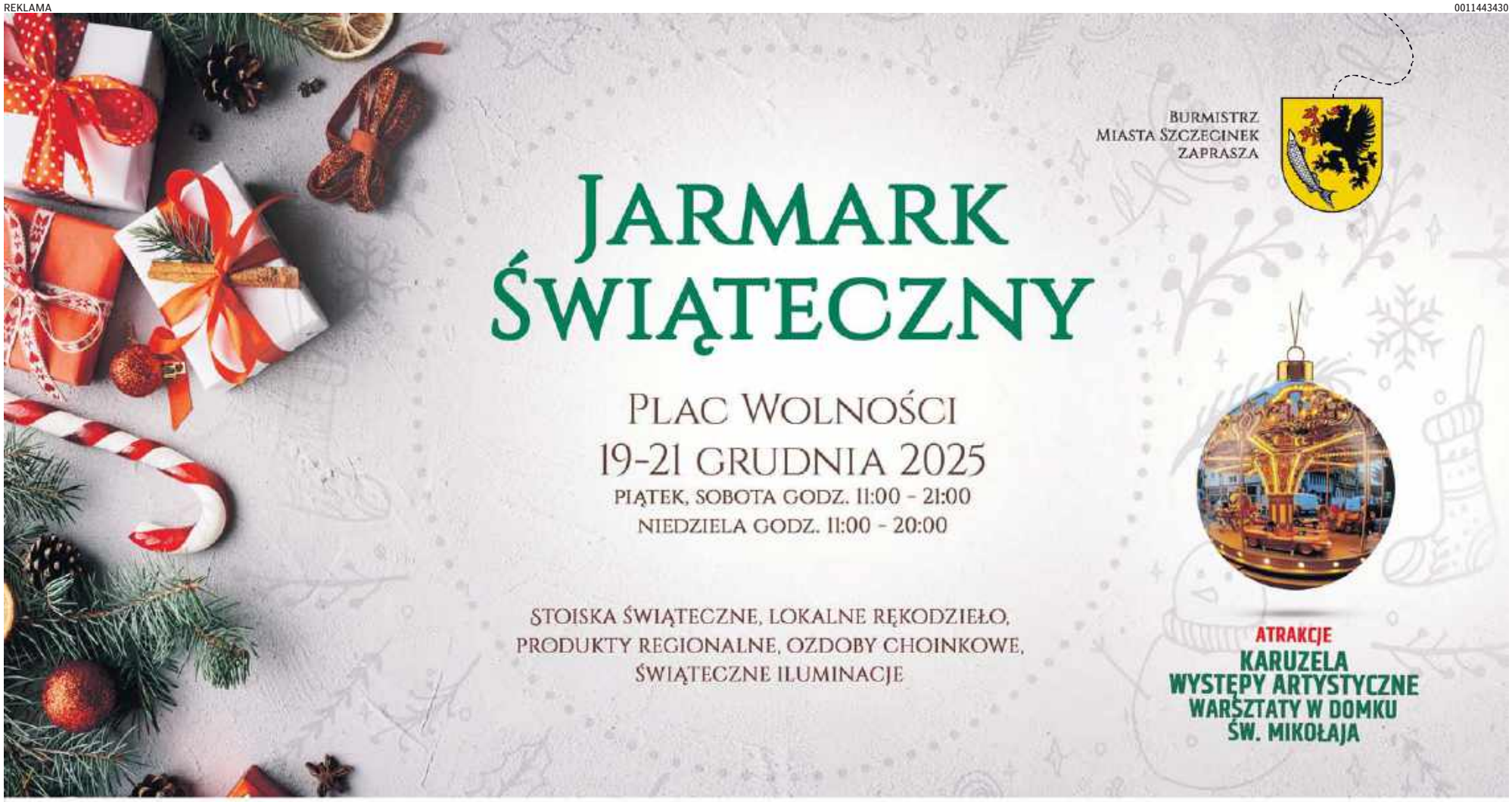
PRYWATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE ZAOCZNE DLA DOROSŁYCH

PRYWATNA SZKOŁA POLICEALNA

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA

0011443430



REKLAMA

0011444050



eprasa.pl 7b85c3b1a8

Trwa remont w szczecineckim szpitalu. Inwestycja za blisko 11 milinów złotych. Prace instalacyjne zbliżają się do końca

Marzena Góra
Szczecinek

Od ponad pół roku trwa generalna przebudowa oddziału chirurgicznego w szczecineckim szpitalu. Prace remontowo-budowlane obejmują teraz głównie blok operacyjny.



FOT. MARZENA GÓRA

Całkowity koszt inwestycji to 10 mln 880 tys. złotych

Zadanie pn. „Dostosowanie bloku operacyjnego do obecnych standardów oraz przebudowa części oddziału chirurgii ogólnej i onkologicznej szpitala powiatowego w Szczecinku" realizuje konsorcjum firm z Chojnic: Termowent Senuce oraz Zakład Ogólnobudowlany Andrzej Byszewski.

Prace obejmują całkowitą modernizację pomieszczeń i instalacji, a także wyposażenie bloku w nowoczesny sprzęt medyczny. Na czas remontu dostosowano pomieszczenia na parterze budynku do funkcji tymczasowego bloku operacyjnego.

- Obecnie wszelkie prace koncentrują się na głównym bloku. Zdemontowano stare ściany działowe, posadzki i sufity, a w ich miejsce pojawiają się nowe instalacje elektryczne, sanitarne, wentylacyjne i gazów medycznych. Zmodernizowany zostanie system oświetlenia operacyjnego, zasilania awaryjnego oraz bezpieczeństwa pożarowego. Na ścianach wykonano już część nowych tynków, a w kilku pomieszczeniach wylano świeże podkłady podłogowe. To znak, że prace konstrukcyjne i instalacyjne powoli zbliżają się do końca - wylicza Piotr Rozmus, rzecznik prasowy Starostwa Powiatowego.

Jak dodaje, wkrótce ekipy przystąpią do prac wykończeniowych, czyli m.in. montażu drzwi hermetycznych, wykładzin antybakteryjnych, malowania i instalowania systemów bezpieczeństwa.

Całkowity koszt inwestycji to 10 mln 880 tys. złotych. Z tego 6 mln złotych pochodzi z dofinansowania z rządowego Funduszu Polski Ład. Pozostałą kwotę starostwo pokryło z własnych środków.

Przypomnijmy, że to nie jedyna duża inwestycja w placówce w ostatnich latach. W 2016 roku gruntownie odnowiony i zmodernizowany został oddział pediatryczny. Kompleksową modernizację przeszedł również Oddział Intensywnej Terapii oraz Szpitalny Oddział Ratunkowy. Prace kosztowały ponad 7 mln złotych. Dwa lata temu całkowicie zmienił się również Oddział Ginekologiczny.

Pojawiła się konkurencja dla taksówek. W mieście już można korzystać z Bolta. Czy ta formuła wyprze tradycyjne usługi w tym zakresie?

Marzena Góra
Usługi

Taksówki Bolt pojawiły się w Szczecinku. Mieszkańcy mogą z nich już korzystać. Najpierw trzeba jednak pobrać dedykowaną aplikację i zamówić przejazd.



FOT. MARIUSZ SZACHOWSKI

Czy Bolt wyprze tradycyjne taksówki w Szczecinku? Niewykluczone, że tak się stanie

Chodzi o usługi przewozu taksówkami, zamawianymi przez aplikację Bolt.

- Bolt umożliwia użytkownikom w Szczecinku proste i wygodne zamawianie przejazdów taksówką za pomocą smartfona. To 82 miasto w Polsce, w którym dostępne są usługi europejskiej aplikacji. Dla mieszkańców Szczecinka dostępne są przejazdy w kategorii Bolt, czyli podstawowej - informuje Martyna Kurkowska-Trzmiel, manager ds. PR.

- W Bolt naszą misją jest aby zachęcić mieszkańców miast do rezygnacji z prywatnego samochodu i częstszego korzystania z alternatywnych środków transportu. Uruchamiając usługi zamawiania przejazdów przez aplikację Bolt lokalnie, chcemy wesprzeć istniejące rozwiązania transportu miejskiego i w ten sposób pomóc miastu w rozwiązaniu problemu ruchu, hałasu czy dostępności miejsc parkingowych. Dlatego bardzo nas cieszy, że mieszkańcy Szczecinka będą mieli dostęp do nowego rozwiązania - mówi Paweł Kuncicki, General Manager Bolt w Polsce.

Mieszkańcy mogą także sami zatrudnić się jako kierowcy. Wcześniej jednak trzeba przejść weryfikację oraz dopełnić formalności.

Czy Bolt wyprze tradycyjne taksówki w Szczecinku? Niewykluczone, że tak się stanie. Wszystko rozchodzi się o ceny przejazdów, które - jak wskazują przykłady z miast, gdzie Bolt jest już od jakiegoś czasu dostępny - są dość konkurencyjne.

REKLAMA 0011448022



eprasa.pl 7b85c3b1a8

MATERIAŁ INFORMACYJNY BD KANCELARIA RADCÓW PRAWNYCH I ADWOKATÓW BARCZ & DOMAŃSKA
0011442173

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 zmaga 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 r**oszczeń 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. Swarożyca 15A/U1, Szczecin
tel. 48 91 484 29 35, kancelaria@adwokat-bd.pl

REKLAMA
0011444056

Świętujmy razem!



Wy
ŚWIĄTECZNE GOTOWE SPECJAŁY
Z
I PIENIĄDZ

Intermarché
SZCZECINEK

WĘDZARNIA



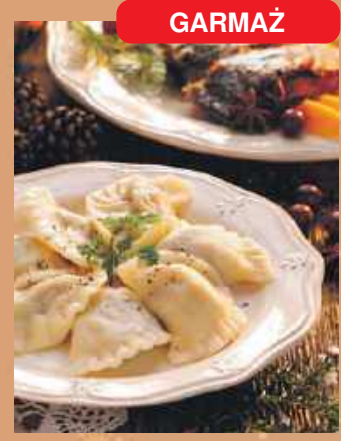
Pełna mięsnych rarytasów, przygotowywanych od początku do końca przez rzeźników w sklepie. Wszystko aż kusi... ten zapach, ten smak! Tej jakości trudno się oprzeć, zwłaszcza w Święta!

CUKIERNIA



Najsłodsze miejsce w Intermarché to Cukiernia wypełniona świątecznymi wypiekami w smacznych cenach. Słodko, gdy wszystko już gotowe na świąteczny stół!

GARMAŻ



Znakomity wybór spośród gotowych dań, takich jak przepyszne pierogi, uszka, krokiety, ryby w galarecie, a nawet pieczone mięsa. Idealne na świąteczny stół. Prosto, szybko i wygodnie.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Koleje wprowadziła nowy rozkład jazdy pociągów. Jest więcej połączeń w regionie, cieszą się również mieszkańcy Szczecinka

Marzena Góra
Region

14 grudnia zaczął obowiązywać nowi rozkład pociągów. Przybyło w nim kilka połączeń. Oznacza to, że mieszkańcy regionu mają więcej opcji do wyboru, również mieszkańcy Szczecinka. Jakie zmiany zaczęły funckjonować?



FOT. ARCHIWUM

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

Liczba pociągów relacji Szczecin-Koszalin przez Stargard i Białogard zostanie zwiększona o dwie pary. Nowe połączenia ze Szczecina do Koszalina będą realizowane o godz. 9.36 oraz 14.40. Z kolei z Koszalina do stolicy województwa pociągi pojadą o godz. 13.40 i o godz. 18.10.

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

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

Przewoźnik postanowił zwiększyć liczbę pociągów na trasie Białogard-Kołobrzeg. Nowe połączenie z Białogardu zaplanowane zostało na godz. 4.40, który o godz. 5.15 dotrze do Kołobrzegu i dalej ruszy w trasę do Słupska. W drogę powrotną wyruszy z Kołobrzegu o godz. 22.45.

Zmodyfikowane zostanie kursowanie pary pociągów łączących Koszalin i Kołobrzeg z Bydgoszczą przez Białogard, Szczecinek, Piłę i Nakło nad Notecią. Do tej pory skład ten wyruszał z Koszalina, a pod wieczór wracał do Kołobrzegu. Teraz pociąg ten będzie zarówno rozpoczynał, jak i kończył trasę w Kołobrzegu. Pociąg odjedzie z Kołobrzegu o godz. 6.03. W drogę powrotną wyruszy o godz. 14.28 z Bydgoszczy przez Szczecinek aż do Kołobrzegu. Ponadto będzie on jeździł również w weekendy - dotychczas kursował jedynie w dni robocze.

W nowym rozkładzie jazdy liczba uruchamianych pociągów zwiększy się na większości linii kolejowych w województwie

Zwiększona zostanie również liczba pociągów bezpośrednich na trasie Szczecin-Szczecinek przez Stargard, Drawsko Pomorskie, Złocieniec i Czaplinek. Mowa o porannym pociągu, dotychczas kursującym na trasie Szczecinek- Runowo Pomorskie, który wydłuży swoją trasę i zawiezie pasażerów bezpośrednio do Szczecina. Z peronu w Szczecinku odjedzie on o godz. 6.33. Będzie też jedno dodatkowe połączenie powrotne. Ze Szczecina w kierunku Szczecinka pociąg odjedzie o godz. 9.05 - zmiana dotyczy dni kursowania, bowiem dotychczas pociąg ten jeździł jedynie w weekendy i święta. Od 14 grudnia kurs będzie realizowany codziennie.

Nie wylewaj byle gdzie, chroń środowisko. W Białym Borze stanął pierwszy olejomat. Można tu przynieść zużyty olej spożywczy

Marzena Góra
Inicjatywa

Biały Bór dołączył do grona miast, które zdecydowały się zachęcać mieszkańców do korzystania z tego ekologicznego rozwiązania.



FOT. MARZENA GÓRA

To kolejna z form promowania proekologicznych zachowań wśród mieszkańców. Nowe urządzenie, które pojawiło się w Białym Borze, ma przede wszystkim zapobiec wylewaniu zużytego, przepalonego oleju spożywczego do odpływów kuchennych zlewów, co wpływa zdecydowanie niekorzystnie na środowisko, a także może prowadzić do poważnych systemów z kanalizacją.

- To pierwszy olejomat w naszej gminie. Urządzenie, do którego będzie można oddać zużyty olej spożywczy. Dziś zapewne ląduje on w zlewach niszcząc i zatykając kanalizację. Teraz można dostać specjalną butelkę, a po jej zwróceniu zbira się punkty, które można zamienić na przykład na drzewko - mówi Paweł Mikołajewski, burmistrz Białego Boru.

Urządzenie - w rzucającym się w oczy żółtym kolorze - stanęło przy Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Białym Borze. Jak z niego korzystać? Cała procedura jest bardzo prosta. Należy wejść na stronę www.olejomaty.pl lub zeskanować umieszczony na urządzeniu kod QR. Po ściągnięciu aplikacji i zalogowaniu możemy bezpłatnie z urządzenia pobrać specjalną butelkę, do której zbieramy zużyty olej spożywczy i po jej napełnieniu przynosimy ją i umieszczamy w urządzeniu.

Po ściągnięciu aplikacji i zalogowaniu możemy bezpłatnie z urządzenia pobrać specjalną butelkę, do której zbieramy zużyty olej

W ten sposób zbieramy punkty, które później można wymieniać na nagrody i prezenty.

©℗

REKLAMA 0011449812



eprasa.pl 7b85c3b1a8

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU SZCZECINECKIEGO

0011446203

Pracowity dzień Mikołajów

Choć 6 grudnia tradycyjnie kojarzy się z wizytą Mikołaja, w tym roku starosta Krzysztof Lis i wicestarosta Daniel Rak rozpoczęli świętowanie dzień wcześniej. 5 grudnia, mimo wielu obowiązków, nie mogli darować sobie corocznej wizyty w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jana Brzechwy oraz w działającym przy PCPR w Szczecinku Domu Dziecka w Szczecinku – miejscach, które od lat darzą wyjątkowym ciepłem i uwagą.

W związku z tym, że 6 grudnia w tym roku przypadał w sobotę, powiatowe Mikołaje pojawili się u dzieci już dzień wcześniej. Nawet najbardziej napięty harmonogram nie jest w stanie sprawić, by pominęli odwiedziny w SOSW czy Domu Dziecka. To dla nich tradycja, ale przede wszystkim ogromna przyjemność.

Dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Szczecinku czekały na Mikołajów w wyjątkowym miejscu – w nowej sali gimnastycznej, oddanej do użytku zaledwie kilka tygodni temu. To przestrzeń, która już zdążyła stać się sercem zajęć sportowych i integracyjnych.

W tak przyjaznej atmosferze nie mogło zabraknąć śpiewów, radości, rozmów i oczywiście... mnóstwa łakoci. Uśmiechy dzieci były najlepszym potwierdzeniem, że mikołajkowa tradycja wciąż ma ogromną moc.

Starosta Krzysztof Lis przypomniał również, że z okazji mikołajek Powiat Szczecinecki przygotował prezent dla wszystkich – od dziś przez cały weekend wejście na lodowisko jest darmowe. To świetna okazja, by spędzić aktywnie czas z rodziną i poczuć zimowy klimat.









W noc wigilijną, w blasku świec,
gdy melodia kolęd niesie się w zimowy mrok,
niech do Waszych domów wstąpi spokój, ciepło i magia,
która łączy ludzi bardziej niż jakikolwiek dar.

Niech ten wyjątkowy czas
przyniesie Wam radość, otuli nadzieją
i pozwoli zatrzymać się na chwilę,
aby docenić to, co naprawdę ważne
– bliskość, życzliwość i dobro, które wraca.

A z nadchodzącym Nowym Rokiem 2026
niech przyjdzie spełnienie planów,
siła do podejmowania nowych wyzwań i wiele chwil,
które będą rozświetlać każdy dzień
niczym najjaśniejsza gwiazda na zimowym niebie.

Z wyrazami szacunku i najlepszymi życzeniami

Krzysztof Lis
Starosta Szczecinecki

Marek Bulczak
Przewodniczący Rady Powiatu

Zarząd Powiatu Szczecineckiego

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Ile kosztuje Komunikacja Miejska w Szczecinku? Poznaliśmy dane za ostatnie lata

Marzena Góra
Usługi komunalne

Głośna dyskusja w mieście wywiązała się dwa ty temu dotycząca bezpłatnej komunikacji miejskiej. Część szczecineckich samorządowców uważa, że konieczne jest przywrócenie odpłatności za przejazdy miejskimi autobusam. Przyjrzeliśmy się, jak wyglądają liczby.

Koszty komunikacji miejskiej - wliczając autobusy, żeglugę oraz wypożyczalnie rowerów miejskich - jakie ponosiło miasto przed wprowadzeniem darmowej komunikacji miejskiej kształtowały się na-



FOT. MARZENA GÓRA

Czy do Szczecinka powróci płatna komunikacja miejska?

Analiza wskazuje, ze udział procentowy kosztów komunikacji w budżecie w latach wcześniejszych wahał się od 1,66-2,67 procent

stępująco: 2014 rok - 2,26 mln zł, co stanowiło 1,66% wykonanych dochodów; 2015 rok - 2,4 mln zł (1,88%); 2016 rok - 2,813 mln zł (1,86%); 2017 rok - 2,9 mln zł (1,75%); 2018 rok - 7,8 mln zł. Tak duży skok wydatków w ostatnim wspomnianym roku związany jest z kosztami zakupu nowych autobusów elektrycznych. Faktyczne koszty funkcjonowania komunikacji wyniosły 4,3 mln zł, co stanowiło 2,67% wykonanych dochodów.

Całkowite koszty przedstawiały się następująco: 2014 rok - 21 741 177,03 zł, 2015 rok - 18 363 335,18 zł, 2016 rok - 17 548 902,83 zł, 2017 rok- 13 232 944,19 zł, 2018 rok - 8 246 258,52 zł.

Jak wynika z odpowiedzi udzielonej na wspomnianą interpelację, obecne całkowite koszty funkcjonowania komunikacji miejskiej kształtują się na poziomie 12 mln 344 tys. zł, co odpowiada 4,86 % aktualnego budżetu Miasta (udział procentowy obliczono na podstawie planu wydatków oraz planu dochodów na dzień 30.09.2025 roku).

- Analiza porównawcza wskazuje, ze udział procentowy kosztów komunikacji w budżecie Miasta w latach wcześniejszych wahał się od 1,66-2,67 %, natomiast obecnie wynosi 4,86%. Należy zauważyć, że pomimo znacznie wyższego budżetu niż w latach wcześniejszych, obecny udział procentowy kosztów komunikacji miejskiej wzrósł - wyjaśnia burmistrz Jerzy Hardie-Douglas.

Jak dalej wskazuje burmistrz w analizie, gdyby wprowadzić płatne przejazdy miejskimi autobusami od połowy przyszłego roku, przychody ze sprzedaży biletów wyniosłyby 1 mln 250 tys. zł. Wówczas prognozowana dopłata do Komunikacji Miejskiej z budżetu miasta wyniosłaby 12 mln 560 tys. zł - w tym autobusy - 11.550.600 zł, żegluga - 460.000 zł, wypożyczalnia rowerów - 550.000 zł.

Czy do Szczecinka powróci płatna komunikacja miejska? Temat ten ma być przedmiotem jednych z najbliższych obrad Rady Miasta.

Gdyby wprowadzić płatne przejazdy od połowy przyszłego roku, przychody ze sprzedaży biletów wyniosłyby 1 mln 250 tys. zł

Budowa przedszkola w Białym Borze dobiega końca. Tak nowa placówka prezentuje się od środka

Marzena Góra
Region

To największa od kilkunastu lat inwestycja prowadzona w gminie Biały Bór. Powstaje tu nowy obiekt, w którym będzie mieściło się miejskie przedszkole.

Powoli dobiega końca realizacja jednej z największej inwestycji w gminie Biały Bór. Prace są już właściwie na ostatniej prostej. Większość pomieszczeń jest już gotowa. Przyjechało już również nowe wyposażenie oraz meble, które właśnie są składane. Sale przedszkolne powoli są meblowane. Wkrótce - po zakończeniu wszystkich niezbędnych prac - nastąpi „przeprowadzka" podopiecznych przedszkola do nowego obiektu.



FOT. RAJMUND WEŁNIC

Rozbudowę miejskiego przedszkola w Białym Borze realizuje firma Telmax z Człuchowa, dobrze znana na lokalnym rynku – zbudowała m.in. hale sportowe Szkoły Podstawowej nr 1 w Szczecinku

Gotowy jest już nowoczesny plac zabaw, który mieści się tuż przy budynku przedszkola. Jego wykonawcą jest firma Buglo

Na realizację tego zadania białoborski samorząd otrzymał 10 mln złotych dofinansowania Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych. Ostatecznie po przeprowadzonym przetargu inwestycję uda się zrealizować za 8,4 mln złotych. Została ona podzielona na dwie części. Pierwszą z nich była przebudowa istniejącego budynku przedszkola w tym m.in. wymiana dachu oraz drewnianych stropów. Druga część obejmuje właśnie budowę nowej, dydaktycznej części z nowoczesnymi salami. Nowa część przedszkola pomieści 120 dzieci, a obecna część w starym, poniemieckim budynku stanie się zapleczem higieniczno-kuchennym.

Gotowy jest już nowoczesny plac zabaw, który mieści się tuż przy budynku przedszkola. Jego wykonawcą jest firma Buglo - znany i renomowany producent urządzeń zabawowych dla dzieci. Koszt tej „kolorowej" inwestycji to1 mln złotych. Będzie to największy plac zabaw znajdujący się na terenie gminy.

Z kolei rozbudowę miejskiego przedszkola w Białym Borze realizuje firma Telmax z Człuchowa, dobrze znana na lokalnym rynku – zbudowała m.in. hale sportowe Szkoły Podstawowej nr 1 w Szczecinku i w podstawówce w Łubowie, a także salę szczecineckiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego.

Na realizację zadania białoborski samorząd otrzymał 10 mln zł dofinansowania Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA
0011446814

NASZA SZKOŁA TO MIEJSCE,
GDZIE MĄDROŚĆ SPOTYKA WARTOŚCI, A TALENT ROZKWITA BEZPIECZNIE.
DZIEJE SIĘ TO W SZKOLE PODSTAWOWEJ I LICEUM
JUŻ OD 28 LAT.



SZKOŁA PODSTAWOWA przy PRYWATNYM LO w Szczecinku

ul. Klasztorna 16
78-400 Szczecinek
tel. 600 205 353
sekretariat@szkola.fnp.pl

ROZPOCZĘLIŚMY ZAPISY DO KLASY PIERWSZEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NA ROK SZKOLNY 2026/2027



Chrystus przychodzi w prostocie betlejemskiej nocy, napełnia serca światłem i pokojem.
Boże Narodzenie to obecność Jezusa wśród nas, a nie jedynie rocznica Jego historycznych narodzin.
Wspólny posiłek, rozwiązany problem, słowo wsparcia, uśmiech dziecka – w tym możemy odnaleźć
Bożą Dziecinę, która przynosi radość i budzi wdzięczność.

Życzymy, aby Święta Narodzenia Pańskiego były czasem przepełnionym głęboką refleksją,
radością, rodzinnym ciepłem i wzajemną życzliwością.
Niech Święta będą czasem pokoju, a Nowy Rok – czasem rozwoju.
Do zobaczenia.

Dyrekcja, Pracownicy i Uczniowie Katolika

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM

Szczecineckie Mikołajki w Polsce Ludowej. Strach było się bać...

Rejmund Wełnic
Historia

Z pomocą naszych Czytelników udało nam się stworzyć galerię szczecineckich Mikołajków w PRL. Za wszystkie zdjęcia i wspomnienia dziękujemy.

Zabawy choinkowe organizowane przez zakłady pracy dla dzieci załóg nie odeszły i dziś całkowicie w niebyt, ale w Polsce Ludowej były wręcz obowiązkowe. Najmłodsi byli nimi - tak jak dziś - niesamowicie przejęci i wyglądali Mikołaja.

Scenariusz był podobny - zabawy, potem wizyta Mikołaja z workiem prezentów, obowiązkowe pytanie „czy byłeś grzeczny”, no i wyrecytowanie wierszyka lub zaśpiewanie piosenki. Czasy były, jakie były, więc ani profesjonalnych przebrań nie było, ani charakteryzacji. W Mikołaja wcielano się więc na różne sposoby - np. brodę robiło się z pakuł lub waty.

Efekty były niekiedy traumatyczne dla dzieci, które z płaczem uciekały na widok takich przebierańców lub nie były z sienie w stanie wydusić słowa. - Tak dzieci się bały, ale pani Krysia, która się przebierała za Mikołaja była piękną kobietą - wspomina dziś Władysław Król, szczecinecki fotograf, w tamtych czasach związany z Domem Kultury Kolejarza, w którym choinki organizowano na zamówienie różnych firm. - Pamiętam jak przebieraliśmy, broda zrobiona z peruki, było śmiechu co nie miara. Do tego nos malowany szminką. Można się było faktycznie wystraszyć.



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA
0011442856

AMELIA Piotr Burgieł
PRZYCHODNIA LEKARSKA



Przychodnia Amelia dynamicznie rozwija swoją działalność w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. W tym roku otworzyliśmy naszą 10. i 11. placówkę - w Okonku oraz Świeszynie, poszerzając dostęp do usług medycznych na terenie regionu.
To dla nas wyjątkowy czas, ponieważ w tym roku obchodzimy również 10-lecie działalności firmy.

Kulminacją naszych działań będzie otwarcie w przyszłym roku naszej 12. przychodni w Szczecinku. Będzie to centrum medyczne – główna i centralna siedziba Przychodni Amelia. Placówka zapewni pacjentom opiekę w jednym miejscu.

Oprócz podstawowej opieki zdrowotnej znajdą się tam m.in.:
- gabinety stomatologiczne,
- rehabilitacja,
- RTG i USG,
- poradnie lekarzy specjalistów,
- sklep medyczny,
- apteka,
- kroplówki witaminowe,
- a także niewielka kawiarnia, gdzie pacjenci będą mogli napić się kawy lub zjeść coś lekkiego w oczekiwaniu na wizytę.

Naszą misją jest nie tylko oferowanie usług w dużych ośrodkach, lecz także zapewnianie opieki medycznej mieszkańcom mniejszych miejscowości, które często są wykluczone zdrowotnie.



Z drugiej strony rozwijające się centrum medyczne w Szczecinku pozwoli zapewnić nam pełny wachlarz usług – zarówno mieszkańcom miasta, jak i pacjentom z mniejszych miejscowości, dla których dotychczasowy dostęp do badań i specjalistów bywał utrudniony.

786 994 147

biuro@przychodniaamelia.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Lokatorzy bloku SIM w Białym Borze odebrali klucze do nowych mieszkań. To pierwszy taki blok w powiecie

Marzena Góra
Region

To historyczna chwila dla gminy Biały Bór oraz dla kilkunastu rodzin. Niedawno oficjalnie oddano tu do użytku nowy budynek wielorodzinny, który powstał w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej.

To pierwszy taki blok mieszkalny w powiecie szczecineckim i zarazem zaledwie trzeci w całym województwie zachodniopomorskim, wybudowany w ramach SIM i oddany nowym lokatorom do użytku.

Inwestycja trwała ponad rok. Niedawno miało miejsce jej oficjalne zwieńczenie. Nowi lokatorzy odebrali klucze oraz upominkowe pakiety powitalne z rąk burmistrza Pawła Mikołajewskiego oraz Tomasza Truna, prezesa SIM Zachodniopomorskie. Teraz przyszedł czas na przeprowadzkę i urządzanie nowych mieszkań. Najbliższe święta kilkanaście rodzin spędzi już w swoich nowych „czterech kątach".



FOT. MARZENA GÓRA

W Białym Borze oddano do użytku blok wybudowany w ramach SIM

Okazało się, że dzięki inwestycji, sama gmina Biały Bór zyskała przy okazji nowych mieszkańców. Kilkoro lokatorów bowiem dotychczas było mieszkańcami innych miejscowości, ale po pozytywnym aplikowaniu o przydział mieszkania, postanowili zmienić miejsce zamieszkania i przeprowadzić się do Białego Boru. Jednym z nich jest pan Patryk Stolarek.

- Do Białego Boru mam około sto kilometrów. Do tej pory mieszkałem w gminie Będzino, a teraz właśnie się przeprowadzam do gminy Biały Bór. Najtrudniejsza teraz będzie kwestia przeprowadzki i tych kilometrów do pokonania, ale to wszystko jest do zrobienia - mówi nam pan Patryk Stolarek.

Bardzo fajne jest to mieszkanie. Wszystko jest elegancko wykończone. Widać, że było robione w naprawdę wysokiej klasie.

- Bardzo fajne jest to mieszkanie. Wszystko jest elegancko wykończone. Widać, że to było robione w naprawdę wysokiej klasie. Wiadomo, że trzeba się jeszcze dobrze rozejrzeć, trzeba tu chwilę spędzić. Dzisiaj jestem w moim mieszkaniu po raz pierwszy. I naprawdę mi się ono podoba. Wiem też, jak wszystko chcę urządzić. Już w samochodzie czekają meble - dodaje nasz rozmówca.

Podobne odczucia ma pani Iza, która również dzisiaj odebrała klucze do swojego „M": - jest rewelacyjnie. Wszystko jest naprawdę bardzo ładnie i solidnie wykonane. Jestem przeszczęśliwa, że będę mogła zamieszkać w nowym mieszkaniu.

©℗

REKLAMA 0011451243

Miśkowa kawiarnia w Szczecinku
WHITE BEAR COFFEE







Szukasz miejsca, w którym aromat kawy spotyka się z dobrą energią?

Wpadnij na chwilę... zostań na dłużej – u nas łatwo o mały reset, pyszną kawę i coś słodkiego dla poprawy dnia.

Świeżo palona kawa
Słodkie i wytrawne przekąski Przytulna atmosfera i miśkowy klimat

Zapraszamy
– Twój nowy ulubiony **kubek czeka!**











ul. Bohaterów Warszawy 43 d/3 • Szczecinek • tel. 788 668 067 • e-mail: szczecinek@whitebearcoffee.pl

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA
0011446980

EKSPERT FINANCE

PLANUJESZ ZAKUP MIESZKANIA LUB BUDOWĘ DOMU?

Chcesz obniżyć ratę swojego kredytu hipotecznego?

Skorzystaj z bezpłatnej analizy zdolności kredytowej i pełnego wsparcia
w wyborze najkorzystniejszej oferty spośród wszystkich banków.
Przygotujemy dla Ciebie porównanie ofert i pomożemy w całym procesie kredytowym.

Nasze usługi są całkowicie bezpłatne.

Zyskujesz czas, pewność decyzji i realną oszczędność na przyszłych ratach.
Pozwól nam znaleźć najlepszy kredyt dla Ciebie!



Katarzyna Kacprzak, Daria Piotrowska, Agnieszka Grabusińska

Zadzwoń: 792 222 599

Biuro w Szczecinku:
ul. Wyszyńskiego 16

Biuro w Złocieńcu:
ul. 5 Marca 17C

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Szczecinecki trener Janusz Leszko pilnie potrzebuje naszej pomocy. Walczy z okrutną chorobą

Marzena Góra
Pomoc

Janusza Leszko zna bardzo wielu mieszkańców Szczecinka i regionu. Przez lata zaangażowany był w promocję lokalnego sportu. To także były , szczecinecki radny. Teraz potrzebuje naszej pomocy. Kilka lat temu lekarze zdiagnozowali u niego Alzheimera. Niestety, choroba wciąż postępuje.

- Mój tata jest wspaniałym człowiekiem, który nigdy nie odmówił nikomu pomocy. W naszej społeczności lokalnej chyba każdy go zna. Ma pseudonim „Czarny". Przez lata związany był ze sportem, szczególnie piłką nożną. W młodości sam grał, później uczył innych jako trener. Zorganizował mnóstwo imprez, w tym charytatywnych. Pełnił też funkcję radnego. Niestety nagle pojawiła się ta straszna choroba - wspomina Łukasz, syn Janusza Leszko.



FOT. RAJMUND WEŁNIC, MARIUSZ PACZEK,

Janusz Leszko wraz z rodziną liczą na wsparcie i za nie bardzo dziękują

Pierwsze symptomy pojawiły się już dziesięć lat temu. - Zauważyłem u taty nietypowe zachowania, które mnie zaniepokoiły. Pamiętam nasz wspólny wyjazd nad morze. W pewnym momencie tata wyszedł do toalety. Po chwili do mnie zadzwonił, ponieważ nie wiedział, jak wrócić. Później pojawiały się kolejne takie sytuacje. Diagnoza była dla nas wielkim ciosem... Okazało się, że tata zachorował na Alzheimera.

- Tata stopniowo tracił samodzielność i sprawność. Dotychczas tak aktywny człowiek, nagle stał się zależny od innych osób. W końcu musiałem mu zapewnić całodobową opiekę w specjalistycznym ośrodku, w którym nadal przebywa. Choć nie było to łatwe, wiedziałem, że to jedyny sposób, by mu pomóc. Dziś tata prawie w ogóle nie chodzi, głównie porusza się na wózku. Przy wsparciu pielęgniarek może wykonać zaledwie kilka kroków. Rzadko też mówi... Wszystko tak naprawdę zależy od dnia. Gdy go odwiedzam, widzę, że mnie rozumie. Czasem nawet usłyszę od niego parę słów, a to dla mnie bardzo dużo znaczy - kontynuuje pan Łukasz.

Tata stopniowo tracił samodzielność i sprawność. Dotychczas tak aktywny człowiek, nagle stał się zależny od innych osób

Stan pana Leszka cały czas się pogarsza. Rosną również koszty zapewnienia mu odpowiedniej opieki. - W ośrodku tata ma wsparcie wielu lekarzy i pielęgniarek, kontynuuje leczenie i rehabilitację. Niestety koszt miesięcznego pobytu stale rośnie. Nigdy nie myślałem, że nadejdzie chwila taka jak ta. Jednak wiem, jak bardzo mój tata potrzebuje pomocy. Dlatego zwracam się do Was z wielką prośbą o wsparcie w dalszej walce z chorobą. Za każdą, nawet najmniejszą wpłatę już teraz bardzo Wam dziękuję - mówi syn Łukasz.

Każdy, kto chciałby wesprzeć szczecineckiego trenera Janusza Leszko oraz jego rodzinę i dołożyć swoją cegiełkę, może to zrobić poprzez wpłatę nawet niewielkiej kwoty na stronie zbiórki, która dostępna jest na: www.siepomaga.pl/janusz-leszko.

Małgorzata Kisiel z MOPS w Szczecinku została nagrodzona Medalem Prezydenta RP. Nigdy nie odmówi pomocy

Marzena Góra
Wyróżnienie

Małgorzatę Kisiel z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Szczecinku znają niemal wszyscy mieszkańcy miasta i regionu. I wiedzą, że zawsze mogą zwrócić się do niej o pomoc, a ona nigdy jej nie odmówi. I tak jest już od dwudziestu lat. Za swoją postawę, pracę i serce do drugiego człowieka została ona nagrodzona Srebrnym Medalem Prezydenta RP za Długoletnią Służbę.-

Wniosek o przyznanie tej nagrody napisali jej koledzy i koleżanki z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, doceniając jej postawę i zaangażowanie w pracę, często wychodzące ponad służbowe obowiązki. Małgorzata Kisiel pracuje jako starszy specjalista pracy socjalnej ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Miejskim Ośrodku pomocy Społecznej w Szczecinku. Jednak mieszkańcy znają ją z licznych akcji informacyjnych, pomocowych i charytatywnych organizowanych w naszym mieście, które każdorazowo przekładają się na realną pomoc innym.



FOT. ARCHIWUM

Uroczystość wręczenia medali odbyła się w Delegaturze Koszalińskiej. - Chciałabym podziękować wszystkim bohaterom, z którymi pracuję - mówiła Małgorzata Kisiel.

Uroczystość wręczenia Medali za Wieloletnią Służbę odbyła się w Delegaturze Koszalińskiej. Małgorzata Kisiel odebrała go z rąk wojewody Adama Rudawskiego. Gratulacje przekazał również dyrektor Delegatury Maciej Słomka.

- Jest to decyzja mojej załogi. Doceniam to, że to jest medal od pana prezydenta, ale przede wszystkim jestem bardzo wdzięczna za to, że zostałam doceniona tu lokalnie. Dowiedziałam się o tym 21 listopada, czyli w dniu, kiedy obchodzony jest Dzień Pracownika Socjalnego. Było to naprawdę bardzo dużym zaskoczeniem. Uważam, że wszyscy, którzy pracujemy tutaj w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, jesteśmy bohaterami dnia codziennego. I chciałabym podziękować wszystkim bohaterom, z którymi pracuję - mówi nam Małgorzata Kisiel.

Jak dodaje:

- Wszyscy pracownicy ośrodka pracujemy na rzecz drugiego człowieka. Jest to duże wyróżnienie dla mnie i czuję się tym zaszczycona, bo zostałam doceniona przez swoje grono zawodowe i grono moich współpracowników, natomiast traktuję to jako wyróżnienie dla całego ośrodka i dla moich bohaterów dnia codziennego.

Wszyscy pracownicy ośrodka pracujemy na rzecz drugiego człowieka. Jest to duże wyróżnienie dla mnie i czuję się tym zaszczycona

Małgorzata Kisiel posiada 20-letni staż pracy, w trakcie którego konsekwentnie realizowała zadania wynikające z misji pomocy społecznej, wykazując się profesjonalizmem, wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka oraz gotowością do niesienia pomocy, szczególnie osobom uwikłanym w przemoc. Pani Małgorzata promuje działania interdyscyplinarne i integrujące środowiska pomocowe na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej oraz dąży do zwiększenia wrażliwości społecznej wobec przemocy. Od 2011 roku jest również przewodniczącą Zespołu Interdyscyplinarnego Miasta Szczecinek. Organizuje ona szkolenia i służy stałym wsparciem metodycznym, promuje działania interdyscyplinarne i integruje środowiska pomocowe na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej, a także dążąc do zwiększenia wrażliwości społecznej wobec przemocy w rodzinie.

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA 0011445145

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku 2026!

Drodzy Klienci,

Z okazji nadchodzących Świąt chcielibyśmy życzyć Państwu, aby ten wyjątkowy czas wypełniony był ciepłem rodzinnego domu, radością z małych chwil i aromatem świątecznych wypieków. Niech święta będą okazją do dzielenia się opłatkiem oraz spędzenia niezapomnianych chwil przy stole pełnym pyszności.

Niech Nowy Rok 2026 przyniesie Wam zdrowie, pomyślność i mnóstwo powodów do uśmiechu. Niech każdy dzień będzie pełen inspiracji i nowych, smakowitych doświadczeń.

Dziękujemy, że jesteście z nami i że możemy dzielić się z Wami naszą pasją do pieczenia. To dzięki Wam nasza piekarnia Smak Pomorski istnieje i rozwija się z każdym dniem.

Z najcieplejszymi życzeniami,

Zespół Piekarni Smak Pomorski



REKLAMA 0011449571



REKLAMA 0011445149

PROFESJONALNE USŁUGI
HYDRAULICZNE I GAZOWE

KRZYSZTOF KARPIŃSKI



OFERUJĘ KOMPLEKSOWĄ OBSŁUGĘ INSTALACJI HYDRAULICZNYCH I GAZOWYCH, W TYM:

- Kompleksowe usługi hydrauliczne
- Poziomy kanalizacyjne
- Przyłącza wody i kanalizacji
- Lokalizacja i usuwanie nieszczelności gazowych
- Wymiana i modernizacja instalacji gazowych
- Próby szczelności instalacji gazowej, wodnej i CO
- Instalacje wodno-kanalizacyjne
- Centralne ogrzewanie
- Ogrzewanie podłogowe
- Montaż/serwis kotłów gazowych oraz na pellet
- Montaż pomp ciepła
- Montaż kuchenek gazowych
- Instalacje wodno-kanalizacyjne w domach – od fundamentów po wykończenie
- Wiele innych usług według potrzeb

Gwarancja jakości i rzetelnego wykonania!

KRZYSZTOF KARPIŃSKI • 791 352 244 • KRZYSZTOF_1180@WP.PL

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Umowa z wykonawcą podpisana. Rusza budowa łącznika S11 z „małą obwodnicą" Szczecinka

Marzena Góra
Inwestycje

Decyzja o wprowadzeniu budowy odnogi małej obwodnicy Szczecinka do programu wielkich inwestycji drogowych samorządu wojewódzkiego do roku 2028 zapadła w minionym roku. Właśnie podpisano umowę z wykonawcą. Oznacza to, że wkrótce rozpo



FOT. MARZENA GÓRA

Podpisanie umowy na budowę łącznika małej obwodnicy Szczecinka

Budowa łącznika między małą obwodnicą Szczecinka w ciągu drogi wojewódzkiej 172 z budowaną trasą ekspresową S11 właśnie się rozpoczyna. Chętnych na realizację tej inwestycji nie brakowało. W wyznaczonym czasie swoje oferty złożyło aż osiem firm. Najtańszą z nich - na 28 mln 203 tys. zł - zaproponowała firma Pol-Dróg z Drawska Pomorskiego. To właśnie ona podejmie się budowy łącznika. Samo zadanie nosi nazwę „Budowa obejścia m. Szczecinek w ciągu drogi wojewódzkiej nr 172 - etap II".

Umowa z wykonawcą została właśnie oficjalnie podpisana. Oznacza to, że wkrótce rozpoczną się prace. Ta inwestycja to kontynuacja drogi wojewódzkiej nr 172 od wybudowanego ronda do powstającej drogi ekspresowej S11 przy węźle Szczecinek Północ. Projektowana droga o długości 1,57 kilometra zlokalizowana jest w północno-zachodniej części miasta. Będzie to kontynuacja budowy DW 172 od istniejącego ronda do S11. Jezdnia ma mieć szerokość 7 metrów. Powstanie oświetlenie, odwodnienie, ciąg pieszo-rowerowy oraz obiekty inżynierskie (wiadukt nad linią kolejową na Białogard). Przy jezdni będzie znajdował się pas zieleni o szerokości 3,5 metrów.

-Jak podkreśla Jerzy Hardie-Douglas, burmistrz Szczecinka, inwestycja ta ma duże znaczenie dla dalszego wyprowadzania ruchu tranzytowego z miasta. Rozpoczynająca się właśnie inwestycja to niejako kontynuacja przedsięwzięcia, które kilkanaście lat temu miasto rozpoczęło wspólnie z samorządem wojewódzkim. Wtedy też wykonano pierwszy etap małej obwodnicy Szczecinka, na kolejny wówczas zabrakło pieniędzy.

- Nowa trasa jest ostatnim elementem układu komunikacyjnego Szczecinka, który sprawi, że praktycznie cały ruch ciężarówek, a mamy go sporo głównie z uwagi na Kronospan, zostanie wyprowadzony poza miasto. Ta inwestycja Zachodniopomorskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich i Urzędu Marszałkowskiego jest bardzo bardzo trudna do przecenienia. To półtora kilometra w trudnym, częściowo podmokłym terenie, z wiaduktem nad linią kolejową, a więc wcale nie tania - podkreśla burmistrz.

Wykonawca teraz ma 400 dni na realizację inwestycji. Nową drogą - od ronda Leśnego na małej obwodnicy Szczecinka w ciągu DW 172 do węzła drogowego Szczecinek Północ na S11 - pojedziemy wiosną 2027 roku. Prace mają rozpocząć się jeszcze przed świętami.

Łącznik obwodnic Szczecinka to część programu „Pomorze Zachodnie na dobrej drodze". Wielka inwestycja związana z „eską" wymusiła przeprojektowanie łącznika małej i dużej obwodnicy. Chodziło o ustalenie ostatecznego miejsca włączenia drogi do planowanej „eski". Projektowana droga o długości blisko 1,6 kilometra zlokalizowana zostanie w północno-zachodniej części miasta.

REKLAMA 0011453120



eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA
0011447607



Noclegi, Sala Bankietowa

Szczecinek, ul. Wierzbowa 4

Organizujemy wesela, komunie, chrzciny, imprezy rodzinne i firmowe

Zapewniamy noclegi dla 50 osób

Więcej informacji pod numerem telefonu: 600 458 194

Leśny Dwór

www.lesnydwor-szczecinek.pl



REKLAMA
0011446146



SGB Bank Spółdzielczy w Jastrowiu

Zimowy kredyt gotówkowy bez prowizji!

Bank Spółdzielczy w Jastrowiu
Oddział w Szczecinku
ul. Boh. Warszawy 53, 78-400 Szczecinek
tel. 94 374 02 23, www.bsjastrowie.pl



eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025



FOT. MARZENA GÓRA



FOT. MARZENA GÓRA

MotoMikołaje spotkali się z mieszkańcami . Było głośno i wesoło

Marzena Góra
Szczecinek

6 grudnia na Placu Wolności rozległy się klaksony i ryk motocykli. Na te dźwięki z niecierpliwością czekali zgromadzeni w centrum miasta mieszkańcy - zwłaszcza ci najmłodsi.

Była to już kolejna odsłona akcji pod hasłem „Moto Mikołajki", którą przygotowali szczecineccy motocykliści. To wspólna akcja Szczecineckiej Grupy Motocyklowej i MotoEkipy Koszalin. 6 grudnia spotkali się oni z mieszkańcami Szczecinka. Na swojej trasie mieli kilka przystanków.

Przed wyruszeniem w trasę motocykliści poprzebierani za Mikołów spotkają się pod swoim klubem. Stąd przejechali ulicami miasta, aby pojawić się na Placu Wolności przed ratuszem. Była to okazja do zrobienia sobie pamiątkowych zdjęć czy „przymierzenia" się do motocykli. MotoMikołaje dla wszystkich mieli też słodkie upominki.

Kolejnymi przystankami na corocznej trasie MotoMikołajów był szczecinecki szpital oraz domy dziecka. Organizatorzy, podobnie jak w poprzednich latach, tak i tym razem przygotowali prezenty dla podopiecznych oraz dla małych pacjentów oddziału pediatrycznego.

Zwieńczeniem mikołajkowej akcji było spotkanie w klubie Szczecineckiej Grupy Motocyklowej, gdzie na wszystkich czekał poczęstunek.

©℗



FOT. MARZENA GÓRA



FOT. MARZENA GÓRA



FOT. MARZENA GÓRA

eprasa.pl 7b85c3b1a8

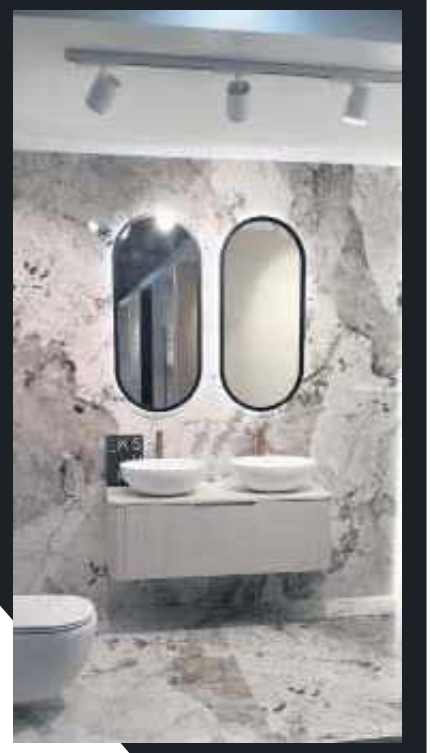
REKLAMA 0011447957

EUROSTANDARD
Salon Łazienek

STWORZYMY ŁAZIENKĘ TWOICH MARZEŃ!







SZCZECINEK
NAJWIĘCEJ INSPIRACJI W REGIONIE
Wiśniowa 10, Szczecinek
(1800 m². 60 boksów)

CHOJNICE
NAJWIĘKSZY SALON ŁAZIENEK NA POMORZU
Topole 20, Chojnice
(3000 m². 150 boksów)

eurostandard.biz

REKLAMA 0011449430

LOTTERIA Świąteczna

LOTTO

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR



4x Sztabka złota 100 g



18+

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.

WinTo!

eprasa.pl 7b85c3b1a8

PARTNER WYDANIA

Głos Szczecinka
Piątek, 19.12.2025

Pani Irena skończyła 100 lat. To jedna z najstarszych mieszkanek gminy Borne Sulinowo

Marzena Góra
Region

Pani Irena Hombek, mieszkanka Domu Pomocy Społecznej w Bornem Sulinowie, obchodziła niezwykły jubileusz - 100. rocznicę urodzin. Tak doniosłe wydarzenie zgromadziło wielu gości i stało się prawdziwym świętem całej społeczności DPS.



FOT. PIOTR ROZMUS

Nie zabrakło uroczystego przyjęcia, wspólnego śpiewania i ciepłej, rodzinnej atmosfery

Setne urodziny to moment absolutnie wyjątkowy, symbol mądrości, doświadczenia i pięknie przeżytego życia.

Właśnie taki jubileusz świętowała 15 grudnia Pani Irena Hombek, otoczona serdecznością współmieszkańców, pracowników Domu Pomocy Społecznej w Bornem Sulinowie oraz zaproszonych gości.

Gości powitali oraz życzenia jubilatce złożyli p.o. dyrektora DPS Dawid Kuliński oraz zastępca dyrektora Tomasz Kapuściński, podkreślając, jak ważnym i radosnym wydarzeniem dla całej placówki są setne urodziny jednej z mieszkanek.

- Życzymy Pani Irenie jeszcze wielu pięknych lat w naszym środowisku, w naszym Domu i ufam, że jest Pani u nas dobrze zaopiekowana, zabezpieczona. A obecność Pani wśród nas napawa nas wszystkich optymizmem, że można dożyć tak pięknego wieku i moglibyśmy zapewne Panią zapytać, jak tego dokonać. Zapewne ma Pani swoją wyjątkową receptę. Pani Ireno, życzymy jeszcze wielu, wielu lat w naszym Domu Pomocy Społecznej" - zwrócił się do pani Ireny starosta Krzysztof Lis, który tego dnia odwiedził jubilatkę.

Nie zabrakło uroczystego przyjęcia, wspólnego śpiewania i ciepłej, rodzinnej atmosfery. Tego dnia śpiewano nie tylko tradycyjne „Sto lat", ale przede wszystkim życzono jubilatce jeszcze wielu, wielu lat spędzonych wśród mieszkańców i pracowników DPS, w zdrowiu, spokoju i radości.

©℗

Obecność Pani wśród nas napawa nas wszystkich optymizmem, że można dożyć tak pięknego wieku w dobrym zdrowiu

REKLAMA 0011451844

Z okazji świąt Bożego Narodzenia

składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim Pracownikom i ich Rodzinom, Mieszkańcom naszego miasta i regionu, Klientom, Dostawcom oraz Kooperantom.

Niech ten wyjątkowy czas przyniesie spokój, radość, a także wytchnienie od codziennych spraw.

Życzymy zdrowia, wzajemnej życzliwości, pięknych chwil spędzonych w gronie najbliższych oraz nadziei, która dodaje sił na każdy kolejny dzień.

W Nowym Roku życzymy pomyślności, spełnienia planów, bezpiecznej i stabilnej współpracy oraz wielu sukcesów – zarówno zawodowych, jak i osobistych.

Dziękujemy, że jesteście z nami i współtworzycie to, co robimy każdego dnia.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

OPAK - producent opakowań kartonowych
ul. Harcerska 9, Szczecinek
www.opak.com.pl



eprasa.pl 7b85c3b1a8

75 LAT TRADYCJI, JAKOŚCI I ZAUFANIA

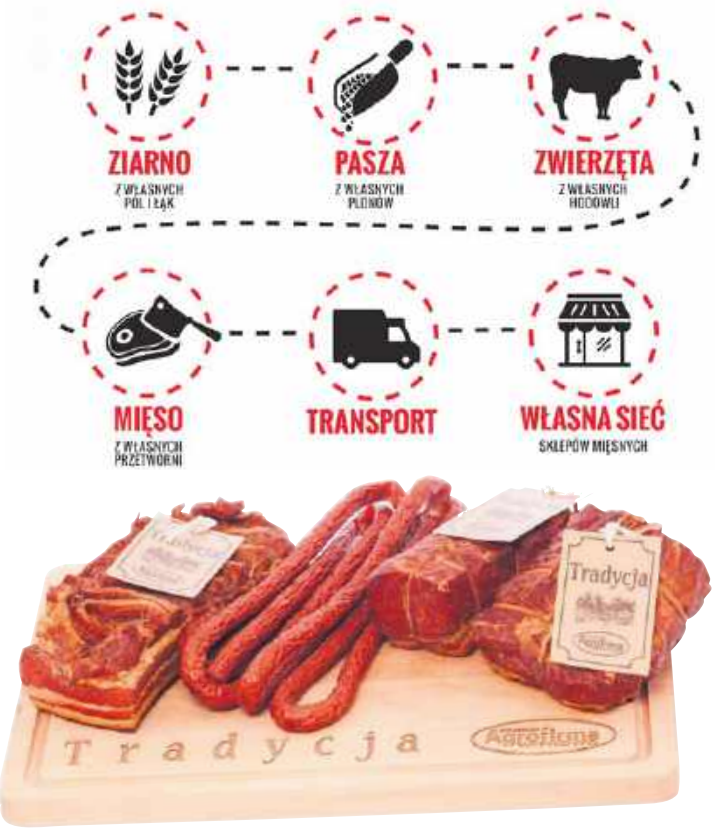
SPÓŁDZIELCZA Agrofirma WITKOWO

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 haśle **„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.**



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.

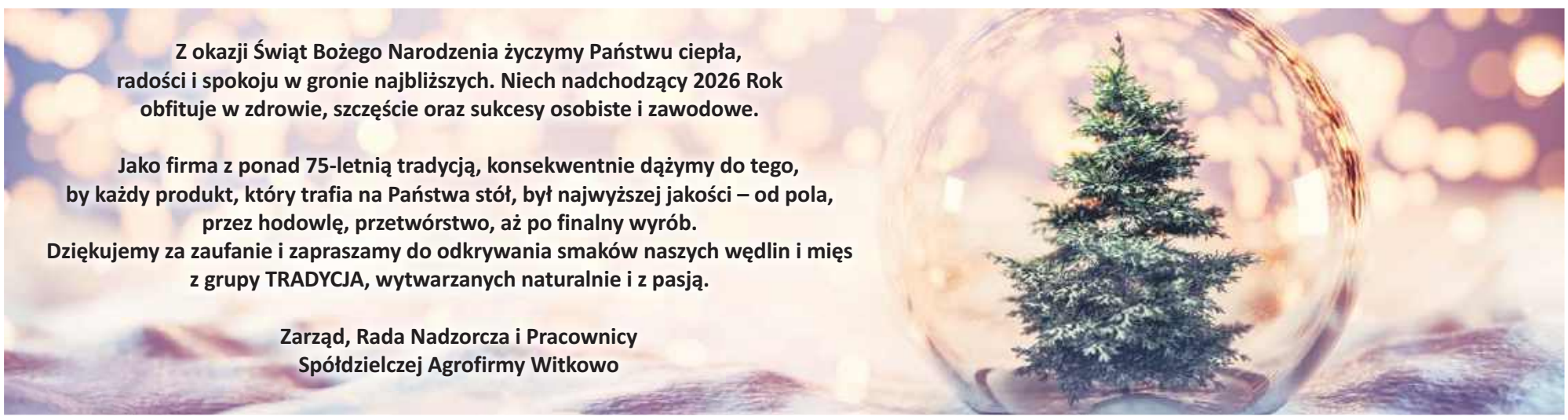


WWW.AGROFIRMAWITKOWO.PL

/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 pasją.

Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy Spółdzielczej Agrofirmy Witkowo

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.

Szczecinek, ul. Myśliwska 12

eprasa.pl 7b85c3b1a8

REKLAMA
0011450026

ZGM TBS
sp. z o.o. w Szczecinku



Szanowni Mieszkańcy Szczecinka!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie radość, wzajemną życzliwość i nadzieję.

W Nowym Roku 2026 życzymy Państwu pomyślności, realizacji planów i marzeń.

Dziękujemy za współpracę, zaufanie i wszelką życzliwość okazywaną nam na co dzień.

Prezes Zarządu Łukasz Maciejunas oraz Pracownicy ZGM TBS Sp. z o.o. w Szczecinku

eprasa.pl 7b85c3b1a8