

2,90
ZŁ
WTYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Zajęcia dodatkowe. Dziecko ma wybór - poradnik str. 6

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 9 września 2020

Ekspert: Obowiązek maseczek w szkole? Potrzebne jest jasne prawo

STRONA 2



Turniej o puchar prezydenta. Czarni w nowym składzie zagrają w Gryfii

STRONA 16

Pierwsza szkoła uczy hybrydowo

Kwarantanna dla uczniów i nauczycieli

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@potskappress.pl



Bytów

W Domu Pomocy Społecznej w Parchowie u kolejnych 7 osób stwierdzono zachorowania na koronawirusa: trzy osoby to pensjonariusze, a 4 pracownicy (wszyscy byli w kwarantannie). Z tego ogniska zakażona została uczennica Zespołu Szkół Ekonomikno-Usługowych w Bytowie. Wczoraj kwarantannie poddano całą klasę, do której uczęszczała i 13 nauczycieli.

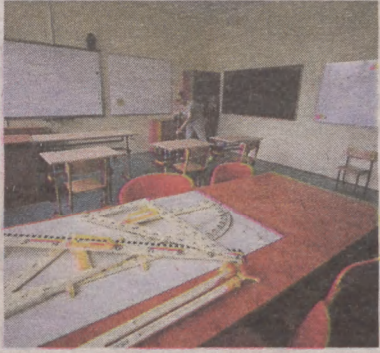
Szkoła organizuje hybrydowy system nauczania, polegający na tym, że część uczniów ma normalne zajęcia, a część będzie miała lekcje prowadzone w sposób zdalny. Hybrydowa nauka dotyczy łącznie 5 klas w ZSEU z powodu braku nauczycieli przebywających w kwarantannie. Szkoła wprowadziła nauczanie zdalne w pięciu z 23 klas.

- Potwierdzam, że w kwarantannie do 14 września przebywać będzie 12 nauczycieli, 30 uczniów i ich rodziny - mówi Dariusz Głazik, naczelnik Wy-

działu Edukacji, Kultury i Sportu w Starostwie Powiatowym w Bytowie. - Dłaskoły to problem, bo tych 12 nauczycieli prowadziło zajęcia w 15 oddziałach. Postanowiliśmy więc, że oprócz klasy z uczniami poddanyymi kwarantannie, nauczanie zdalne wprowadzamy dla dwóch klas drugich i dwóch klas czwartych. Na szczęście Sanepid wyraził na to zgodę. Inaczej nie udało by nam się tego zorganizować - przyznaje Głazik.

To pierwsza szkoła w regionie słupskim, w której za zgodą Sanepidu jest nauczanie zdalne. Na Pomorzu takich szkół jest w sumie siedem. ©R

Karol Uliczny
STRONA 3



Tryb zdalny lub hybrydowy ma w tej chwili siedem szkół w województwie



Jekaterina i Stanisław Drzewieccy, którzy wystąpili w poniedziałkowym koncercie 54. FPP, przekazali publiczności porcję pozytywnej energii

Prokuratura umorzyła sprawę wpłat za stanowiska na fundację Roberta Biedronia

STRONA 3

Pierwsza w kraju klasa o profilu łowieckim powstaje w Słupsku. Będzie nie tylko nauka strzelania z broni myśliwskiej, ale też nauka etyki

STRONA 3

Poranne autobusy MZK w Słupsku jadą przepelnione. Są pierwsze skargi rodziców na tłok

STRONA 4

14 pracowników zatrudni ZWiK w Miastku do gospodarki odpadami

STRONA 13

Pogoda w regionie

Dzisiaj

21°C
12°CBarometr
1016 hPa
Wiatr
płd.-zach. 25 km/h
Uwaga
8°C - duży wiatr

Czwartek

Piątek

Sobota

17°C 10°C

17°C 8°C

21°C 13°C

£b

Uwaga: nad morzem wiatr silniejszy

Uwaga na fałszywego
wnuczka i policjanta

Słupsk

W poniedziałek ofiarą oszustwa metodą na członka rodziny padła 79-letnia słupszczanka. W piątek do 82-letniej mieszkanki powiatu słupskiego zadzwonił mężczyzna, podszywając się pod policjanta. Obie kobiety straciły oszczędności życia.

79-letnia słupszczanka odebrała telefon od kobiety podszywającej się za córkę, która poinformowała ją o rzekomym wypadku drogowym. Rozmówczyni prosiła o pieniądze potrzebne na wpłacenie kaucji. 79-latką dała się nabrać, była przekonana, że rozmawia z prawdziwą córką.

W piątek ofiarą oszustów padła z kolei 82-latką, mieszkanka powiatu. W tym przy-

padku rozmówczyni, podszywając się pod policjanta, poinformowała seniorkę, że oszuści mają jej dane z dowodu osobistego. Fałszywa policjantka przekonywała, że w związku z tym pieniądze 82-latkę są zagrożone. Finalnie seniorka oszczędności życia przelała na podany rachunek bankowy fikcyjnego funkcjonariusza. Policja przypomina, że metoda działania przestępców w takich przypadkach za każdym razem jest bardzo podobna. Sprawcy podają się za członka rodziny: wnuczka, syna, córkę lub policjanta.

Pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze policji nigdy nie żądają przekazania pieniędzy - podkreśla sierż. sztab. Monika Sadurska, oficer prasowy KMP Słupsk. © (ALEK)

Maseczki w szkołach.
Potrzebne jasne prawo

MENISZKINI

Apelujemy, żeby zalecenia co do maseczek wydano w formie twardych przepisów, a nie wytycznych - mówi Marek Pleśniar, dyrektor Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Kadry Kierowniczej Oświaty.

Niektórzy rodzice sprzeciwiają się, aby ich dzieci w szkole nosili maseczki. Twierdzą, że to tylko zalecenie, a nie obowiązek. Co może zrobić dyrektor?

Noszenie maseczek określa regulamin, wprowadzony decyzją dyrektora. Jednak apelujemy, żeby zalecenia wydano w formie twardych przepisów, a nie wytycznych GIS. Zabrakło konkretnych narzędzi prawnych, które tę sprawę jasno by uregulowały. Na dłuższą metę może być coraz trudniej egzekwować wytyczne. Możemy sobie wyobrazić sytuację, że jakieś dziecko zarazi się koronawirusem poza szkołą. Tymczasem rodzic powie, że do zakażenia doszło w szkole, bo nie wszystkie dzieci prze-



Marek Pleśniar: - Zabrakło w tej sprawie skutecznych narzędzi prawnych

strzegali w niej zasad bezpieczeństwa. To może być podstawa do domagania się odszkodowania od szkoły.

To konkretnie może zrobić dyrektor, jeśli dziecko nie będzie nosiło maseczki, bo tak nakaże murem?

Zgodnie z przepisami, do odwołania należy zakrywać usta i nos w miejscach ogólnodostępnych. Przepis mówią też o tym, że nie ma obowiązku noszenia maseczek w placówkach oświatowych - i co bardzo istotne - chyba że kierujący placówką postanowi in-

aczej. Jeżeli rodzic przyprowadza dziecko do szkoły, że ma ono nie przestrzegać regulaminu szkoły, to moim zdaniem to znaczy, że rodzic nie zamierza oddać dziecka do szkoły na zasadach obowiązujących w tej szkole. Rodzic nie dopełni więc obowiązku szkolnego. W związku z tym mamy podstawę dopowiadania organu prowadzącego o zaniedbaniu obowiązku szkolnego przez rodziców. Może to skutkować ukaraniem mandatem przez organ prowadzący.

Czy to znaczy, że dyrektor może doszkoły nieprzyjąć ucznia, któremu rodzic zakazuje założenia maseczki?

Najpierw dyrektor powinien wydać mu maseczkę. Jeśli rodzic powie, że nie zgadza się na nią, to dyrektor może go poprosić, aby zabrał dziecko. Wejdziemy w spór. Trzeba to powiedzieć: jeśli rodzic nie zgadza się na zabezpieczenie dziecka, to tak naprawdę łamie jego prawa. © R

Rozmawiała Agnieszka Kamińska

Paczki dla małych
pacjentów szpitala
w Słupsku od Caritasu

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Akcja „Pudełko szczęścia” jest akcją ogólnopolską organizowaną przez Caritas Polska. W skali kraju paczki z zabawkami i słodyczami trafiają do 10 tys. dzieci. Kilkadziesiąt „Pudełek Szczęścia” już trafiło do małych pacjentów szpitala w Słupsku.

Podarunki dostarczone przez Caritas diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej otrzymali podo- pieczeni oddziałów pediatrycznego, chirurgii dziecięcej oraz SOR.

W każdym pudełku znajdują się zabawki, słodycze, a także edukacyjne kolorowania uczące bezpiecznych zachowań w czasie epidemii koronawirusa. Pudełka rozdawał małym pacjentom

ks. Dawid Andryszczak, nowy kapelan Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Akcja „Pudełko szczęścia” jest akcją ogólnopolską organizowaną przez Caritas Polska. W skali kraju paczki z zabawkami i słodyczami trafiają do 10 tys. dzieci.

- Dziękujemy Caritas diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej za ten piękny dar - powiedział nam Marcin Prusak, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Paczki ucieszyły też najmłodszych pacjentów słupskiego szpitala. © R



W każdym pudełku znajdują się zabawki, słodycze, a także edukacyjne kolorowanki uczące bezpiecznych zachowań w czasie epidemii koronawirusa. Pudełka rozdawał małym pacjentom ks. Dawid Andryszczak, nowy kapelan słupskiego szpitala

WY GP

BteCzwBliS&MCKSBHEf
wmS&ajij3taSttl%*aOGEf
wSkspek.Spa&
yt!Higr\$ Polobnego 19
M.SB3&88100

Bogumiła
Rzeczowska

KALENDARIUM

9 września

mo

Słupsk otrzymał odnowione
prawa miejskie.

JfiM

Hetman polny koronny Feliks
Kazimierz Potocki pokonał Tata-
rów w bitwie pod Podhajcami.
To ostatnia zwycięska bitwa
wojska polskiego nad Tatarami.

O11

Zniesiono ograniczenia budow-
lane na esplanadach fortecz-
nych w zlikwidowanej 16 sierp-
nia carskiej Twierdzy Warszawa.
Rozpoczęła się rozbudowa mia-
sta.

mm

W nocy z 9 na 10 września
aresztowano 19 byłych postów,
przywódców nowo powstałego
lewicowego komitetu wybor-
czego Związek Obrony Prawa
i Wolności Ludu.

1978

Kopalnia rcl Wieliczka została
wpisana na Listę Światowego
Dziedzictwa UNESCO.

1996

Powołano Radę Języka Pol-
skiego.

mm

07.09.2020, godz. 2130

Multi Multi: 1,3,7,21,22,24,25,28,
33,36,45,49,51,52,54,64,67,73,
75,78 plus jest 36
Ekstra Pensja: 8,12,14,15,35+1
Ekstra Premia: 14,19,20,30,33+3
Kaskada: 3,4,5,6,8,10,11,12,13,15,
22,24
Mini Lotto: 1,2,7,11,15
Superszanse: 3,2,9,2,8,4,7

08.09.2020, godz. 14

Multi Multi: 1,3,8,17,18,20,21,26,
29,31,32,43,44,62,63,64,66,
73,77,79 plus jest 73
Kaskada: 1,2,6,1,10,13,14,16,17,
19,20,22
Superszanse: 8,3,0,7,7,9,5

;WALUTYZ8iJa2020

USD	3.7652 (-)
EUR	4.4461 (-)
CHF	4.1027 (-)
GBP	4,9341 (-)

(4) wzrost ceny w stosunku
do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku
do notowania poprzedniego.

REKLAMA 009854693 Teraz MALINOWA

Słupsk

ERAM SŁUPSKI!

WYBIERAM SŁUPSKI

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska
ogłasza

przetarg na sprzedaż nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska
DOBRE - miejsce na Twój BIZNES!

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej,
położonej w obrębie 4 miasta Słupska, działka nr 245 o pow. 0,2781 ha
przy ulicy Malinowej.

Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg
Wieczystych prowadzi KW nr SL1 S/00032235/8.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 400.000,- zł,
wadium 40.000,- zł

Do wylicytowanej ceny za nabycie nieruchomości zostanie doliczony należny VAT.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Sportowa-Bauera”
przedmiotowa nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: usług nieuciążliwych (05.12.Un).

Przetarg odbędzie się w dniu 16.11.2020 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego
w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 10.11.2020 r.
na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 0811401153 00002175 42001011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego
w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz
w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim
w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 215,
pod nr. tel. 59 848 84 72.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej
przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Prokuratura umorzyła sprawę wpłat na fundację

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Prokuratura

Prokuratura rejonowa Bydgoszcz-Północ umorzyła sprawę wpłat dokonywanych przez osoby, które otrzymały stanowiska samorządowe w Słupsku od Roberta Biedronia. Zdaniem śledczych wpłaty były, ale nie miały charakteru korupcyjnego.

Śledczy z Bydgoszczy umorzyli oba wątki. Mowa o przyjmowaniu korzyści majątkowych w postaci wpłat na fundację Instytut Myśli Demokratycznej w związku z pełnieniem funkcji publicznej prezydenta Słupska Roberta Biedronia w zamian za stanowiska kierownicze w spółkach samorządowych. Również o wpłacie na fundację 6650 zł przez Bartosza Fieducika w zamian za zaniechanie odwołania go ze stanowiska członka rady nadzorczej Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

- Postępowanie jest zakończone, z uwagi na brak na znamion czynu zabronionego - informuje prokurator Adam Lis, z prokuratury Bydgoszcz-Północ, która badała oba wątki. - Nie potwierdziły się zarzuty dotyczące korupcji. Ustalono, że wpłaty były, ale nie miały one charakteru korupcyjnego.



Prokuratura rejonowa Bydgoszcz-Północ umorzyła sprawę wpłat dokonywanych przez osoby, które otrzymały stanowiska samorządowe w Słupsku od Roberta Biedronia

Przypomnijmy, założona przez Roberta Biedronia fundacja przez dwa lata nie miała środków, kiedy w 2017 roku na jej koncie zgromadziło się 170 tys. zł. Pieniądze na jej rzecz wpłacali min. radni czy członkowie rad nadzorczych słupskich miejskich spółek. Pytani o to przez dziennikarzy, tłumaczyli, że robili to dobrowolnie, ale Bartosz Fieducik, członek rady nadzorczej PARR za zasiadanie w niej, pieniądze wpłacał pod naciskiem. Poinformował o tym w rozmowie z dziennikarzem Radia Gdańsk, gdy obecna prezydent odwołała go ze stanowiska.

Dodajmy, że po zakończeniu prezydentury w Słupsku Robert Biedroń zatrudnił się w fundacji Instytutu Myśli Demokratycznej. Został w niej dyrektorem do spraw projektów. Zarobił tam ponad 57 tys. zł.

W lutym słupski sąd podjął decyzję, że bydgoska prokuratura ma zbadać sprawę wpłat na fundację Roberta Biedronia. Posiedzenie w słupskim sądzie rejonowym było skutkiem zażalenia działacza Słupskiej Inicjatywy Obywatelskiej, których zbulwersowało uzasadnienie pierwszej decyzji bydgoskiej prokuratury o umorzeniu po-

stępowania wyjaśniającego. Decyzją sędziego Krzysztofa Obsta, prokuratura musiała sprawę się zająć.

- To bardzo cieszy, bo wcześniej nie zrobiła nic, by ją wyjaśnić. Nawet nikogonie przesłuchała - zauważał wtedy Antoni Michał Górecki, działacz SIO!

Co ciekawe wtedy szefowie bydgoskich prokuratorów niezależnie od decyzji sądu też zdecydowali, że jednak sprawę trzeba wyjaśniać. Tak więc prokuratorzy musieli przesłuchać kilku świadków. Teraz podjęli decyzję o kolejnym umorzeniu postępowania. ©R

Pierwsza w kraju klasa o profilu łowieckim w Słupsku

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@polskapress.pl

Nie tylko nauka strzelania z broni myśliwskiej, ale też etyka i elementy sokolnictwa. W słupskim liceum dla dorosłych powstaje klasa o profilu łowieckim. To efekt porozumienia zawartego ze szkołą i miejscowym okręgiem Polskiego Związku Łowieckiego. To pierwsza tego typu klasa o takim profilu w kraju.

Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Słupsku, Pomorskie Liceum Biznesu i Centrum Edukacyjne Technik zawarły porozumienie w sprawie utworzenia klasy w liceum dla dorosłych o profilu łowieckim.

Słupski oddział PZŁ objął patronatem tę inicjatywę jak zapewnia, będzie aktywnie uczestniczył w przekazywaniu wiedzy. Słuchacze obok standardowych przedmiotów zmierzają się z rozszerzoną biologią i geografiami. Dodatkowo zapoznają się między innymi z historią łowiectwa, tradycją, etyką.

Specjalistycznych przedmiotów będzie zresztą więcej. W planie lekcji znajdzie się miejsce na zajęcia z sokolnictwa, kynologii oraz strzelactwa myśliwskiego, które będą odbywać się na strzelnicach myśliwskiej.

Co więcej, uczniowie, którzy przystąpią do nauki, zapoznają się również z tematem ochrony przyrody, gospodarowania populacjami czy biologią zwierząt łownych. Przedstawiciele PZŁ spodziewają się, że oferta spotka się z zainteresowaniem.

- Docelowi Słuchacze, to ludzie dorośli, a więc świadomi - przyznaje Michał Pobiedziński z ZO PZŁ Słupsk. - Nie będą uczyć się jedynie strzelać, co zresztą jest tylko promieniem naszej łowieckiej działalności. Na pewno poszerzą swoją wiedzę na temat łowiectwa w ogóle.

Zapisy do pierwszej w kraju licealnej klasy łowieckiej już się rozpoczęły. Potrwają do końca września. Jeśli znajdzie się co najmniej 15 zainteresowanych, nauka rozpocznie się w październiku.



Nie tylko nauka strzelania, ale też etyki jest w programie

AUTOPROMOCJA

**Czytaj tak,
jak lubisz**
Bp24.pl
WY24.pl

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP PIĄTKU
GŁOS POMORZA

REKLAMA

OGŁOSZENIE
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Słupsku
Plac Zwycięstwa 8,76-200 Słupsk
informuje o ogłoszeniu przetargu publicznego
dotyczącego sprzedaży używanego samochodu służbowego FIAT DOBLO.
Cena wywoławcza: 14 300,00 zł
Więcej informacji na stronie internetowej www.zus.pl - Mienie zbędne
i pod numerem telefonu 502 008 774

REKLAMA

Słupsk
Teraz MALINOWA
WYBIERAM SŁUPSK!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska
Dobre Miejsce na Twój biznes!

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej położonej w obrębie 4 miasta Słupska działka nr 244 o pow. 1,7769 ha przy ulicy Malinowej. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00032235/8.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 1.500.000 zł, wadium 150.000 zł

Do wycycytowanej ceny za nabycie nieruchomości zostanie doliczony należny VAT. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Sportowa-Bauera” przedmiotowa nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (02.13.Mn) i drogi wewnętrznej (22.KDW). Przetarg odbędzie się w dniu 16.11.2020 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 10.11.2020 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 0811401153 00002175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 8488472.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

Prezydent Miasta Słupska informuje,
że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro p. 213-224), został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:
'oddania w najem w trybie nieograniczonego przetargu ustnego:
• lokal użytkowy nr 144 przy ul. Jana Pawła 111, dz. 482/2 obr. 13.
• lokal użytkowy nr 149 przy ul. Jana Pawła 111, dz. 482/2 obr. 13.

REKLAMA

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ” w Słupsku przy ul. Braci Gierymskich 1
ogłasza
przetarg nieograniczony ofertowo-ustny
na wymianę 2 szt. dźwigów w budynkach mieszkalnych 11-kondygnacyjnych.
Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacjami Istotnych Warunków Zamówienia.
Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości 15 000,00 zł, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku 591020 4649 0000 7102 0003 4736 w terminie do dnia 6 października 2020 roku.
Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku do dnia 6 października 2020 roku do godziny 10.00 zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.
Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883 396 864, 883 396 823 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Szkoły w trybie hybrydowym. Siedem placówek na Pomorzu

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl



Pomorz

Mamy siedem placówek edukacyjnych na pomorzu z pozytywną opinią pomorskiego sanepidu w sprawie zmiany organizacji zajęć lekcyjnych. Przejście na tryb zdalny lub hybrydowy odbywa się przede wszystkim w tych szkołach, w których ujawniono zakażenie choćby jednego ucznia czy nauczyciela.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna informowała 7 września o trzech ogniskach zakażeń związanych ze środowiskami szkolnymi na terenie Pomorza. Chodzi o I Liceum Ogólnokształcące w Kościerzynie, trzy przypadki zakażeń w Szkole Podstawowej nr 59 w Gdańsku oraz dwa w VI Liceum Ogólnokształcącym w Gdyni. Wczoraj doszła kolejna szkoła - Zespół Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Bytowie.

To jednak nie jedyne placówki, które po 1 września otrzymały pozytywną opinię w sprawie możliwości zmiany organizacji zajęć na tryb zdalny lub tzw. hybrydowy, czyli zdalnie-stacjonarny. 7 września pomorski państwowy wojewódzki inspektor sanitarny wydał komunikat, w którym po-



- Przesłanką do wydania pozytywnej opinii w sprawie zmiany trybu nauczania jest zakażenie wśród uczniów lub nauczycieli - mówi Anna Obuchowska, rzecznik prasowy WSSE w Gdańsku

twierdzono, że zajęcia online, będą odbywać się w sześciu placówkach, jak ustaliliśmy, z pięciu różnych powiatów.

„Do organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej województwa pomorskiego wpłynęły łącznie 73 wnioski [stan na poniedziałek - red.] od dyrektorów szkół dotyczące zmiany trybu nauczania - sześć wniosków zostało rozpatrzonych pozytywnie, 57 negatywnie, zaś 10 wniosków jest w trakcie rozpatrywania. Ponadto służby sanitarne województwa pomorskiego na bieżąco monitorują liczbę uczniów,

nauczycieli i pracowników szkół objętych kwarantanną oraz poddanych hospitalizacji/izolacji” - czytamy na stronie WSSE w Gdańsku.

Tymczasem wczoraj bytowski sanepid zarządził kwarantannę 12 nauczycieli i jednej klasy (30 osób) z Zespołu Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Bytowie. Powód: jedna z uczennic miała styczność z ogniskiem koronawirusa wykrytym w Domu Pomocy Społecznej w Parchowie. Szkoła wprowadziła nauczanie zdalne w pięciu z 23 klas.

- Potwierdzam, że na kwarantannę do 14 września przebywać będzie 12 nauczycieli, 30 uczniów i ich rodziny - mówi Dariusz Głazik, naczelnik Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu w Starostwie Powiatowym w Bytowie. - Dla szkół to problem, bo tych 12 nauczycieli prowadziło zajęcia w 15 oddziałach. Postanowiliśmy więc, że oprócz klas z uczniami poddawanymi kwarantannie, nauczanie zdalne wprowadzamy dla dwóch klas drugich i dwóch klas czwartych. Na szczęście sanepid wyraził na to zgodę. ©

Poranne autobusy MZK w Słupsku jadą przepełnione

Słupsk
Kinga Siwiec
kinga.siwiec@gp24.pl

Nowy rok szkolny w dobie epidemii to duże wyzwanie na wielu płaszczyznach, problemy pojawiają się też w kwestii komunikacji miejskiej. Są pierwsze skargi rodziców na przepełnione autobusy.

Rok szkolny dopiero się rozpoczął, a już są skargi na przepełnione autobusy w godzinach, kiedy najwięcej dzieci i młodzieży rozpoczyna lekcje. Do Zarządu Infrastruktury Miejskiej wysyłane są też prośby o większe autobusy lub dublowanie kursów. Kopię jednej z takich prośb otrzymała redakcja.

- W związku z tym, że rozpoczęła się już szkoła, a większość uczniów rozpoczyna lekcje o godz. 8, to autobusy rano są

przepełnione. I to jest między innymi nalinia nr 5. Czy tak trudno wysłać większy autobus w tę trasę albo zdublować kurs? - zastanawia się nasza czytelniczka. - Wciąż przecież walczymy z pandemią, obowiązuje nas reżim sanitarny. Przełudnione autobusy to niebezpieczeństwo dla nas wszystkich.

O wyjaśnieniu sprawy poprosiliśmy Huberta Tosik z Zarządu Infrastruktury Miejskiej. - Docierają do nas uwagi dotyczące przepełnionych autobusów, ale w tej chwili nie posiadamy wystarczającej liczby większych pojazdów. Posiadamy jedynie siedem autobusów przegubowych, wszystkie są wykorzystane - mówi pracownik ZIM. - Możliwość zrealizowania podwójnego kursu na tej trasie też obecnie nie mamy. Niemniej monitorujemy sytuację i postaramy się rozwiązać problem. ©



Pierwsze skargi słupszczytan na przepełnione autobusy w nowym roku szkolnym

Potwierdzono 26 nowych zakażeń

Pomorz
Alek Radomski
aleksandr.radomski@gp24.pl

Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w najnowszym raporcie informuje, że zakażenie SARS-CoV-2 zostało stwierdzone u 26 osób z terenu województwa pomorskiego.

Najwięcej, bo aż 10 nowych przypadków zakażenia SARS-CoV-2 stwierdzono u mieszkańców Gdańska. W regionie zachorowały tylko dwie osoby. Jak informuje Tomasz Augustyniak, Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, jest to mężczyzna w starszym wieku ze Słupska i nastolatka z powiatu bytowskiego.

Natomiast według danych przekazanych przez sanepid

w Słupsku: - ognisko rodzinne w województwie zachodniopomorskim/pomorskim, związane z zakładem pracy - to ogółem 45 przypadków zakażenia (w tym 31 pracowników)

- ognisko rodzinne związane z ORW Jarosławiec - to jeden przypadek zakażenia, miasto Słupsk,

- ognisko w sanatorium w powiecie słupskim - to na dziś 3 przypadki zakażenia.

Do tej pory w powiecie bytowskim stwierdzono zakażenia COVID-19 u 30 osób, z których 22 uznawane są za ozdrowieńców. Ostatnie trzy zachorowania dotyczą Domu Pomocy Społecznej w Parchowie. Kwarantanną objęto całą placówkę, więc pracowników i pensjonariuszy oraz rodziny pracowników. To łącznie 200 osób. ©

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

009854366

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość, że zmarł Nasz Kolega
radca prawny Marian Lichoś
Wyrazy serdecznego współczucia Rodzinie i Bliskim składają
Dziekan, Rada i radcowie prawni oraz pracownicy biura Okręgowej Izby Radców Prawnych w Koszalinie

009854245

panu Arkadiuszowi Tałan
z powodu śmierci
Ojca
oraz Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia składają
Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy
PGK Spółka z o.o. w Słupsku

Wyrazy głębokiego współczucia
i słowa otuchy

Rodzinie

z powodu śmierci



**Radosława
Żmuda
- Trzebiatowskiego**

składają

Nadleśniczy oraz pracownicy
Nadleśnictwa Ustka

009854323

PiS chce zakazu hodowli zwierząt futerkowych

Warszawa

Tomasz Dereszyński
tomasz.dereszynski@polskapress.pl

PiS przedstawił projekt ustawy dotyczącej ochrony zwierząt. Zapisy w projekcie są dość idące, zakładają m.in. zakaz hodowli zwierząt futerkowych i zakaz wykorzystywania zwierząt w cyrkach. Program nazywa się „Piątka PiS dla zwierząt”.

- Uważamy, że w Polsce trzeba wprowadzić nowy porządek prawny w kwestii ochrony zwierząt - powiedział na konferencji prasowej prezes PiS Jarosław Kaczyński. Poinformował, że projekt jest gotowy.

- Przyszedł moment, w którym możemy na poważnie zająć się kwestią ochrony zwierząt. Cieszę się, że tak mocno angażuje się w to młode pokolenie - dodał i oddał głos Michałowi Moskalowi, szefowi Forum Młodych PiS.

- Chcemy pokazać, że miarą naszego człowieczeństwa jest to, jak traktujemy zwierzęta. Chcemy zakazu hodowli zwierząt futerkowych oraz uboju rytualnego - zapewnił Michał Moskał i przedstawił Piątke PiS dla zwierząt.

Piątka PiS dla zwierząt to: humanitarne traktowanie, kontrola społeczna ochrony zwierząt, precyzyjne prawo, większa ochrona, bezpieczne schroniska, koniec łańcuchami.

Humanitarne traktowanie to zakaz hodowli zwierząt futerkowych, a ubój rytualny jedynie na potrzeby krajowych związków wyznaniowych.

Kontrola społeczna ochrony zwierząt zakłada większe kompetencje dla organizacji społecznych, możliwość asysty policji przy odbieraniu źle traktowanych zwierząt.

Precyzyjne prawo, większa ochrona - ma zostać wprowadzona definicja koja w polskim prawie, inspekcja wetery-

naryjna z prawem nakładania mandatów, do tego zapis wprowadzający zakaz trzymania zwierząt w złych warunkach.

Bezpieczne schroniska - w projekcie ma zostać zapisane, że tylko jednostki gminne oraz organizacje pożytku publicznego chroniące zwierzęta dostaną prawo do prowadzenia schronisk. Zakłada się też wymóg niekaralności oraz nieposzlakowanej opinii wobec osób prowadzących i pracujących w schroniskach oraz częstsze kontrole w schroniskach.

Koniec z łańcuchami - ma zostać wprowadzony zakaz trzymania zwierząt na krótkiej uwięzi, a także ograniczenie stosowania koleczek.

Komentatorzy łączą wystąpienie prezesa PiS z opublikowanym we wtorek przez Onet reportażem „Krwawy biznes

Prezes PiS Jarosław Kaczyński podkreśla, że liczy na ponadpartyjne poparcie w sprawie ochrony zwierząt

futerkowców", który pokazuje niehumanitarne warunki hodowli zwierząt futerkowych.

Jego autor, dziennikarz Janusz Szwertner przypomniał w „Onet Rano”, że sam prezes PiS zapowiadał, iż „w 2017 r. miał obowiązywać w Polsce całkowity zakaz hodowli futerkowych”. - Ustawa była wtedy forsowana przez samego Jarosława Kaczyńskiego. Było słynne wystąpienie prezesa PiS, który powiedział, że zakaz hodowli zwierząt ubijanych na futra jest kwestią serca i elementarnej litości wobec zwierząt. Wtedy sobie pewnie każdy pomyślał, że skoro tak mówi prezes Kaczyński, to się to zaraz stanie - stwierdził. ©R



PiS chce polepszyć ochronę zwierząt w Polsce. Proponuje m.in. wprowadzenie zakazu trzymania psa na łańcuchu

Nepotyzm i dymisje w spółkach skarbu państwa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Łukasz Zbonikowski został odwołany z funkcji prezesa Wojskowych Zakładów Inżynieryjnych. Jego awans wywołał wiele kontrowersji, podobnie jak nominacja dla Kamili Andruszkiewicz, prywatnie żony wiceministra cyfryzacji, która zrezygnowała z kierowania fundacją państwowej Agencji Rozwoju Przemysłu. Z pracą w PKP Cargo może pożegnać się Antoni Duda, stryj prezydenta, który nie ma doświadczenia w kolejnictwie.

Zbonikowski został w poniedziałek odwołany przez radę nadzorczą z funkcji prezesa WZI w Dębnie, które wchodzi w skład Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

Zasiadał w fotelu prezesa zaledwie przez tydzień. Jego nominacja była szeroko krytykowana,

głównie w kontekście jego kontrowersyjnej przeszłości.

Kłopoty Zbonikowskiego

W 2016 roku Zbonikowski został oskarżony przez byłą już żonę o dwukrotną napaść. „W sierpniu 2018 r. przed Sądem Okręgowym w Toruniu zapadł w tej sprawie wyrok. Sąd uznał, że doszło do szarpaniny, ale prawomocnie umorzyl postępowanie” - przypomina Polsatnews.pl.

Służby i prokuratura prześwieślały kilka lat temu jego oświadczenia majątkowe, odkryto nieścisłości.

Zbonikowski chciał startować z list PiS w ostatnich wyborach do Sejmu, decyzją władz partii został usunięty jednak z listy, a następnie z PiS.

Jak informował „Super Express” informacja o nowej pracy Zbonikowskiego miała „rozświecić” prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

Po fali krytyki z pracy musiała zrezygnować również Kamila Andruszkiewicz, żona wiceministra cyfryzacji Adama Andruszkiewicza.

Samodzielną żonę

Tylko przez kilka dni pełniła funkcję prezesa fundacji Agencji Rozwoju Przemysłu. Jej pensja miała według mediów oscylować wokół 15 tysięcy złotych miesięcznie, ale według wiceministra Andruszkiewicza, który odniósł się do całej sprawy, jego żona miała zarabiać mniej. Był prezes zarzucono brak kompetencji, a Andruszkiewiczowi nepotyzm.

„Moja Żona zawsze sobie samodzielnie radziła (...). Dowodem na jej wiedzę oraz pracowitość jest chociażby biegła znajomość 3 języków obcych (szlify zdobywałam m.in. na paryskiej Sorbonie). Fundacja również chciała, wykorzystując te cenne umiejętności mojej Żony, rozpocząć międzynarodowe projekty charytatywne” - napisał na Facebooku Adam Andruszkiewicz.

Od majstra do wiceprezesa

Dwie kontrowersyjne nominacje zbiegły się z kolejną - dla Antoniego Dudy, stryja prezydenta. Został on kilka dni temu

powołany do rady nadzorczej PKP Cargo.

Antoni Duda w rozmowie z portalem nto.pl przyznaje, że nie ma doświadczenia związanego ściśle z transportem kolejowym. Ale przekonuje, że jego bogate CV predysponuje go do nadzorowania jednej z największych kolejowych firm przewozowych w Europie. - Przez kilkanaście lat pracowałem w przemyśle, gdzie przeszedłem drogę od majstra do wiceprezesa - mówi Antoni Duda.

Duda przyznał, że nie wie, ile będzie zarabiał, media spekulują, że jego miesięczna pensja może wynieść nawet 10 tys. zł. - Nie sądzę, żeby tak dużo - powiedział portalowi nto.pl.

Z informacji tv1124.pl wynika, że Antoni Duda w najbliższym czasie może pożegnać się z posadą w PKP Cargo.

Komentatorzy przypominają, że gdy PiS był w opozycji, zdecydowanie potępiał rząd PO-PSL za obsadzanie stanowisk w państwowych czy samorządowych spółkach rodziną i znajomymi. ©R

REKLAMA

009853082

WINO BRANIE

DNI ZIELONEJ GÓRY 5-13.09.2020

Winobranie 2020. Zielona Góra stolicą polskiego winiarstwa

W tym roku po raz kolejny w Zielonej Górze odbędą się Dni Zielonej Góry. Wszystkich smakoszy wina od 5 do 13 września zapraszamy na Winobranie 2020! Organizatorzy tego wyjątkowego wydarzenia przygotowali dla przybyłych moc atrakcji, których nie można przegapić! Między innymi uczestnicy będą mogli odwiedzić miasteczko winiarskie. Nie zabraknie również degustacji, jarmarku winobraniowego, koncertów, zawodów sportowych oraz gier i zabaw. W tym roku z uwagi na reżim sanitarny Winobranie 2020 będzie można śledzić również online!

Chociaż tegoroczna impreza nie może odbyć się bez przestrzegania zaleceń i obostrzeń, wszyscy przybyli mogą liczyć na wspaniałą zabawę! Punktem centralnym Winobrania 2020 będzie oczywiście Miasteczko winiarskie, miejsce stworzone do degustacji, rozmów o winie oraz spotkań z winiarzami. Wszystkich smakoszy pragnących delektować się lokalnymi przysmakami ziemi lubuskiej zapraszamy na jarmark, który zlokalizowany będzie na deptaku. Niestety, w tym roku nie odbędzie się uświetnianie przez uczestników korowód winobraniowy. Podczas koncertów na Placu Teatralnym będzie można podziwiać artystów, takich jak: Mela Koteluk, zespół Raz, Dwa, Trzy, Misia Furtak oraz LUC. Nie zabraknie także seminariów, wystaw, zwiedzania zabytkowej piwnicy winiarskiej, imprez

sportowych czy lubuskiego strzelania z broni czarnoprochowej o Puchar Bachusa. Dzieciaki z pewnością ucieszą się z wizyty w Lunaparku oraz przygotowanych przez organizatorów gier i zabaw.

Tegoroczna impreza Winobranie 2020 będzie zupełnie wyjątkowa. W dużej mierze przeniesie się do internetu. Czego mogą spodziewać się wszyscy zainteresowani? Wyjątkowych atrakcji online! Na wszystkich uczestników czekają: ciekawe artykuły, filmy, wywiady z ekspertami oraz quizy. Osoby śledzące nasz profil na Facebooku oraz stronę gazet lubuska.pl będą miały okazję poznać tajniki pracy sommelierów, czyli ekspertów do spraw win. Bez wychodzenia z domu mogą wybrać się na wspaniałą wycieczkę po najpiękniejszych winnicach ziemi lubuskiej. Za-

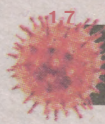
znajomić się z tajnikami foodpairingu, czyli zasadami zestawiania smaków z ulubionymi winami oraz dowiedzieć się, czym różni się poszczególne szczepy winogron. To idealny czas, by wybrać się w niezapomnianą podróż po wyjątkowych okolicach Zielonej Góry i całego regionu. Wszystkich pragnących poznać szczegóły imprezy Winobranie 2020 zapraszamy na stronę gazet lubuska.pl/winobranie.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Materiał opracowany przez Departament Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego. Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich PROW 2014-2020.



Sport, sztuka, muzyka... Nie zmuszaj do niczego, pozwól swobodnie wybrać - tu liczy się pasja

Zajęcia dodatkowe. Dziecko ma wybór

WAŻNE TELEFONY - Infolinia NFZ 800 190 590 - Infolinia ZUS 22 290 87 01 - Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 - Infolinia MSZ 22 523 88 80 # Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY - Jak najczęściej myj ręce - Kiedy kichasz lub kaszlesz zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem - Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Rozmowa

Z Mikołajem Marcelą - nauczycielem akademickim, promotorem innowacyjnych metod nauczania, pisarzem. Właśnie ukazała się jego książka. Jak nie zwariować ze swoim dzieckiem. Edukacja, w której dzieci same chcą się uczyć i rozwijać? - rozmawia Monika Jankowska.

Wielu rodziców chętnie wysyła swoje dzieci na różnego rodzaju zajęcia dodatkowe: lekcje programowania, rysunku, czy np. balet. Wierzymy, że takie zajęcia pomogą mu się rozwijać, ale czy potrzebne są każdemu dziecku?

Postawiłbym tę sprawę nieco inaczej. Wszystko zależy od tego, jaką funkcję pełnią takie zajęcia i kto jest inicjatorem ich wyboru. Problemem jest przekonanie rodziców, że dzieci „muszą” chodzić na jakieś zajęcia dodatkowe, żeby nic głupiego nie przyszło im do głowy i żeby nie traciły czasu. Od kilkudziesięciu lat obserwujemy na świecie i w Polsce sytuację, w której młodzi ludzie od najmłodszych lat mają coraz więcej obowiązków edukacyjnych i coraz mniej czasu na swobodną zabawę i odpoczynek. Wielu specjalistów właśnie w tym trendzie dopatruje się przyczyn wzrostu depresji i prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży.

Jeśli zdecydujemy, że chcemy, by nasze dziecko brało udział w tego typu zajęciach - jak wybrać takie, które przyniosą mu satysfakcję?



FOT. 123RF

Nigdy nie wysyłaj dziecka na zajęcia tylko dlatego, że są modne!

Choć rodzice mają dobre intencje, nie mogą wiedzieć, co tak naprawdę przyniesie dzieciom korzyści w przyszłości. Według mnie najlepiej jest stawiać nato, co przynosi satysfakcję, a więc bazować na motywacji wewnętrznej swoich dzieci, bo entuzjazm wyniesiony z robienia czegoś, co sprawia młodemu człowiekowi frajdę, z dużym prawdopodobieństwem udzieli się im w innych przestrzeniach życia, w tym w nauce w szkole. Jaka przykładowo przez cztery lata liceum grałem codziennie na perkusji (nie chodziłem na zajęcia, grałem z własnej woli). Wydawałoby

się, że to musiało mieć negatywny skutek na szkołę, ale było wręcz przeciwnie - nie miałem żadnych problemów z uczeniem się. Jeśli więc dzieci idą na zajęcia z rysunku, bo uwielbiają rysować i chciałoby się rozwijać w tym kierunku - czemu nie. W ten sposób rodzice odpowiadają na potrzeby swoich dzieci, a te mogą pracować w ten sposób nad swoim potencjałem i mocnymi stronami. Gorzej, jeśli dzieci chodzą na zajęcia, bo to modny wybór wśród rodziców. Bardzo często taka sytuacja zdarza się w przypadku zajęć sportowych: każdy rodzic zapisze dziecko do sekcji piłkarskiej,

ale już pewnie dwa razy zastanowi się, czy pozwolić dziecku „marnować czas” na rzut oszczepem. Generalnie rzecz biorąc, kierujmy się potrzebami dzieci, bo to przecież one chodzą na te zajęcia i dla nich je wybieramy.

Czym powinny charakteryzować się dobre zajęcia dodatkowe? Co warto sprawdzić, zanim zapiszemy na nie nasze dziecko?

Bardzo ciężko odpowiedzieć na takie pytanie. Na pewno można sprawdzić opinie o nich w internecie, jeśli jest taka możliwość, choć miałbym też ograniczone za-

fanie do takiego rozwiązania. Myślę, że najlepiej jednak zapisać dziecko i sprawdzić, jak się na nich czuje. Jeśli uczeń czuje na nie z radością, to zajęcia dla niego. Jeśli natomiast próbuje ich unikać i widać, że nie sprawiają mu satysfakcji, nie zmuszajmy je do uczestnictwa w nich. Pamiętajmy, że dzieci i tak muszą chodzić - często wbrew sobie - na bardzo wiele zajęć w szkole, które są dla nich udręką. Niedokładajmy im jeszcze więcej niemiłych edukacyjnych doświadczeń w ich czasie wolnym. To generalnie ich czas i niech one same decydują, jak chcą go spędzić. Przynajmniej tyle jesteśmy im winni.

Na całą edukację - i tę obowiązkową i na wszelkiego rodzaju zajęcia dodatkowe - mocno wpłynęła pandemia koronawirusa. Dzieci przeżyły kilka miesięcy przymusowej izolacji. Czy po takiej przerwie będą umiały na nowo odnaleźć się w grupie rówieśniczej?

Myślę, że przynajmniej dla części dzieci - przynajmniej dla tych, których rodzice mają bardziej otwarte podejście do edukacji - zdalne uczenie było dobrym czasem odpoczynku od tradycyjnego modelu edukacji w szkole. Być może rodzice pozwolili im zajmować się tym, co kochają (znam bardzo wiele takich przypadków) i dzięki temu (mimo izolacji) stały się szczęśliwsi i bardziej zaangażowani w rozmaite sprawy młodzieży. A główny problem edukacji jest ten sam, co przed pandemią: anachronicz-

ne sposoby uczenia, atmosfera strachu, przewlekły stres towarzyszący nauce i brak poczucia sensu tego, co się robi. Tu, niestety, nic się nie zmieniło i na razie nie zanoszą się, by miało się zmienić w najbliższym czasie.

Wiele osób wciąż obawia się wysyłać dzieci na dodatkowe lekcje - właśnie ze względu na pandemię. Jak w takim razie zorganizować czas wspólnie z dzieckiem, by dziecko chętnie przyswoiło sobie dodatkową wiedzę?

Problem w tym, że w szkole i w domu dzieci rzadko się uczą. Uczenie się nie jest tożsame z przyswajaniem wiedzy. Uczenie się to działanie - podejmowanie wyzwań, szukanie strategii do ich realizacji i wybór najlepszej z nich. Wbrew naszym wyobrażeniom dzieci bardzo dużo uczą się, grając w gry planszowe czy komputerowe (uczą się czytać świat gry, radzić sobie z porażką, skupiać się właśnie na dobieraniu odpowiedniej strategii do danego zadania). Świetnym pomysłem jest też wspólne oglądanie filmów i dyskusowanie o pojawiających się w nich problemach, albo wspólne spacerowanie czy spędzanie czasu w kuchni, które mogą być cudownymi, praktycznymi lekcjami biologii, fizyki czy chemii. I na koniec zabawa: w niej tak naprawdę uczą się najefektywniej, rozwijają zdolności komunikacyjne lub odkrywają, jak rozwiązywać problemy. Radzę więc jak najczęściej praktykować działania, a jak najmniej teorii i siedzenia nad książkami. ©®

WAŻNE

Warto skorzystać Nie rezygnuj z zajęć logopedycznych

Masz wątpliwości, czy rozwój mowy dziecka przebiega prawidłowo? Zawsze w takiej sytuacji warto skorzystać z pomocy logopedy. Im wcześniej nawiązesz kontakt ze specjalistą, tym skuteczniej możesz zapobiec utrwalaniu się pogłębianiu zaburzeń dotyczących komunikacji słownej. Pamiętaj, że mogą one poważnie blokować możliwości rozwoju szkolnego. Wybierając specjalistę, zwróć uwagę, by spotkania były prowadzone w przyjaznej dla dziecka atmosferze.

Ruch, nauka współpracy, koncentracji. Tylko nie przesadź!

Warto wiedzieć

Eksperti alarmują, że coraz więcej rodziców zwalnia swoje dzieci z zajęć wychowania fizycznego. Tymczasem okazuje się, że tego typu aktywność ma kolosalne znaczenie dla rozwoju. Naco jeszcze warto postawić?

W systematycznej aktywności nie chodzi tylko o fizyczne wzmocnienie, choć i o tym trzeba pamiętać. Ruch znakomicie rozładuje napięcie - zwłaszcza gdy uczniowie tak wiele godzin spędzają w szkol-

nej ławce. Podczas takich spotkań dziecko jest aktywne w grupie rówieśniczej i może się wyżyć, ucząc zdrowej rywalizacji, rozwiązywania konfliktów. Często powtarzamy, że znakomicie się sprawdzają wszelkie sporty zespołowe, ale jest warunek - nieśmiałość i niechęć do udziału w nich, który nieudźwignie ciężaru oceny trenera i innych członków drużyny nie zmuszają do tego typu aktywności. Dla takich dzieci lepsze będzie powolne wprowadzanie w tajniki wybranej dyscypliny, stopniowe zdobywanie osiągnięć i samodzielne realizo-

wanie zadań i celów, które samo sobie postawiło.

Pewne jest jedno - promowanie aktywnego trybu życia już od najmłodszych lat jest - z wielu powodów - kluczową inwestycją.

Wybierając zajęcia razem z dzieckiem, warto więc wziąć pod uwagę jego charakter. Hiperaktywny maluch odnajdzie się w ruchowej aktywności. Tu znakomicie sprawdzi się np. taniec. Zamknięty w sobie introwertyk może być zainteresowany zajęciami plastycznymi lub muzycznymi. Wszelkie eksperymenty i robotyka

będą pomocne w rozwijaniu wyobraźni przestrzennej, uczą koncentracji, precyzji. To także zdobywanie wiedzy przez zabawę.

Wielu rodziców docenia harcerstwo, gdzie przede wszystkim kładzie się nacisk na współpracę, dobrą organizację, bycie razem i działanie dla innych. Biwaki, obozy, zadania, zdobywanie sprawności, systematyczne zbiórki - to zawsze praca w grupie. I co ważne, w harcerstwie rodzą się znajomości i przyjaźnie - często na długie lata, nawet nacałe życie.

Wybór pozalekcyjnych zajęć często wiąże się z kosztami. Dodatkowa piłka nożna, judo, basen, nauka rysunku czy jazda konia to zawsze konkretne koszty. Dlatego eksperci radzą, by temat dobrze przemyśleć. Ponadto każda godzina spędzona na takich zajęciach jest dla dziecka dodatkową pracą. A może warto przeglądać ofertę szkolną i proponować coś uczniowi? Pozostanie w swoim środowisku, spędzi wolny czas z kolegami, nie straci czasu na dojazdy i zaoszczędzi nie tylko na zajęciach językowych. ©®

Metamorfoza dla nóg! **ZDOBAJ DARMOWE OPAKOWANIE** bezkonkurencyjnego preparatu pomagającego uporać się z sinymi wybrzuszeniami



Stewardessa ujawnia swój sposób na GŁADKIE NOGI BEZ ŻYŁAKÓW I FIOLETOWYCH PAJĄCZKÓW – efekty już po 14 dniach!



Regulamin - rgimnprmcjpk.com

Przypadek pani Agnieszki (481.) stanowi niepodważalny dowód na to, że nowatorski preparat działa! Stewardessa – która napisała do producenta list otwarty – opowiada, jak specyfik pomógł jej pozbyć się szpetnych żyłaków, sinych wybrzuszeń, opuchlizny oraz skurczy i bólu nóg! W dodatku wzmocniła układ krwionośny i poprawiła swoją odporność, odzyskując doskonałą kondycję. A to wszystko dzięki jednemu niesamowitemu preparatowi!

Niedrożne żyły oraz nogi i pokryte brzydkimi wybrzuszeniami to niestety problem, który dotyczy coraz większej liczby ludzi na całym świecie. Jedną z tych osób jeszcze do niedawna była pani Agnieszka, stewardessa z 15-letnim stażem pracy w międzynarodowych liniach lotniczych: „W mojej pracy najważniejsze są: znajomość języków obcych, spokój i opanowanie oraz przyjemna dla oka prezencja. Kiedy na moich nogach zaczęły pojawiać się fioletowe pajęczki, coraz ciężiej było mi je ukryć, a przez dyskomfort i obrzęk nie mogłam nosić butów na obcasach. Najgorsze jednak były ból i skurcze, które łapały mnie z nienacką. **Sytuacja zrobiła się tragiczna, kiedy podczas lotu**

idąc przez pokład, niosłam zamówione napoje dla pasażerów. Nagle złapał mnie bardzo silny skurcz w łydce, taca wyslizgnęła mi się z rąk, a napoje wylały się na dwoje pasażerów. Złożono na mnie skargę, a moje przeprosiny i tłumaczenia niewiele pomogły. Wiedziałam, że na moje miejsce czeka już w kolejce kilkadziesiąt młodszych i atrakcyjnych dziewczyn. Byłam załamana”.

**„Z DNIA NA DZIEŃ
ŻYŁAKI ZACZĘŁY SIĘ
ZMNIEJSZAĆ”**

Sytuacja Pani Agnieszki zmieniła się, kiedy pewnego dnia, czekając na lotnisku na kolejny lot, przeczytała w gazecie o innowacyjnym preparacie wspierającym

redukcję żyłaków: „Pamiętam, że przeczytałam o środku, który przyczynił się do poprawy pracy żył i zmniejszenia sinych wybrzuszeń na nogach u tysięcy ludzi. Stwierdziłam, że ja też muszę tego spróbować! Zadzwońłam pod podany numer, a za 3 dni, tuż przed wyjściem do pracy, przyjechałam 1. dawkę specyfiku. Kilka godzin później, w trakcie startu samolotu zauważyłam, że zmiana ciśnienia nie powoduje tego okropnego bólu nóg i pierwszy raz od wielu miesięcy nie mam wrażeń, że moje nogi są jak z ołowiu. **Przez 6 h lotu cały czas byłam w ruchu i z uśmiechem na twarzy dbałam o pasażerów. A opuchlizna, skurcze i ból nie pojawiły się nawet na chwilę.** W następnych dniach codziennie zażywałam ten preparat i stopniowo nawet najbardziej zaawansowane żyłaki oraz sine pajęczki zaczęły się zmniejszać. **Wkrótce moje nogi były gładkie i piękne jak 10 lat temu”.**



„Odzyskałem siłę w nogach”

Pracuję fizycznie, a moja praca wymaga silnych i sprawnych nóg. W ostatnich miesiącach codziennie po powrocie do domu nogi puchły i bolały tak bardzo, że nie miałem siły podnieść się z kanapy. Wystarczyły 2. dawki tego preparatu, żeby ból, obrzęki i uczucie ołowianych nóg całkowicie zniknęły. W dodatku na skórze nie ma już sinych wybrzuszeń, a łydki znowu mają normalny kolor.

Paweł, 51 lat, Dobrzyń nad Wisłą

w pracy!” – opowiada z dumą pani Agnieszka. Pionierski środek już od 1. dawki wspiera regenerację układu krwionośnego i stymuluje prawidłowe krążenie krwi w kończynach. W rezultacie nieestetyczne zasinienia mogą zniknąć, a poskręcane żyły wrócić do swojego pierwotnego kształtu. Dzięki rewolucyjnemu specyfikowi, tak jak pani Agnieszka, możesz zyskać silne i zdrowe nogi bez żadnej szkazy. **Pomyśl o tym, że już nigdy nie będziesz wstydzić się odsłaniać swoich nóg, a uczucie ciężkich jak z ołowiu kończyn niedługo stanie się dla Ciebie tylko przykrym wspomnieniem.**

**„OBRZYDLWE
PAJĄCZKI ZNIKŁY JUŻ
PO 2 TYGODNIACH!”**

„Ten preparat dodał mi skrzydeł! Znowu mogę pracować, a zmiana ciśnienia podczas lotu nie powoduje bolesnych skurczy. W dodatku podczas chodzenia po pokładzie nie krępują mnie już te okropne fioletowe żyłaki, które odbierały mi całą pewność siebie. Teraz mam nogi 20-latk i żadnej konkurencji

**ZDROWE NOGI
BEZ BOLESNYCH
ŻYŁAKÓW!**

Stosując innowacyjny preparat, możesz:

Wzmocnić ściany żył i tętnic

Odzyskać gładkie nogi o prawidłowym kolorze

Zredukować żyłaki, fioletowe pajęczki i owrzodzenia

Pozbyć się uczucia „ciężkich nóg”

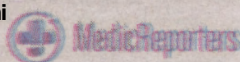
Wesprzeć eliminację bólu i obrzęków nóg oraz skurczy łydek

**2W1. ZERO ŻYŁAKÓW
I LEPSZA ODPORNOŚĆ!**

Zamiast narzekać na obolałe nogi pokryte żyłakami, weź sprawy w swoje ręce i tak jak pani Agnieszka odzyskaj piękne, gładkie nogi nawet w 2 tygodnie. **Jeżeli się pospieszysz i zadzwonisz pod niżej podany numer, już dziś otrzymasz specjalną refundację, która obejmuje BONUSOWE opakowanie nowatorskiego specyfiku. Nie zwlekaj i działaj teraz!**

Usuwa przebarwienia podskórne już od 1. dawki!

Najlepszy preparat do walki z żyłakami według MedicReporters



Wzmacnia i uelastycznia ściany żył, eliminując wybrzuszenia

Ten preparat błyskawicznie pomaga przywrócić równowagę w pracy naczyń włosowatych. **W efekcie ból, opuchlizna, skurcze i uczucie „ciężkości nóg” mogą zniknąć po kilku dniach.** Natomiast regularne przyjmowanie środka wspomaga pobudzenie krążenia krwi oraz funkcjonowanie żył, wspierając ich wytrzymałość i elastyczność. Co więcej, specyfik poprawia szczelność naczyń krwionośnych, co ma wpływ na redukcję żyłaków, jak również na podniesienie odporności organizmu. Dzięki temu znikają przebarwienia i wybrzuszenia podskórne, a układ odpornościowy funkcjonuje lepiej.

Zbigniew Wąs, ekspert ds. flebologii

„LEKKIE” NOGI BEZ WYBRZUSZEŃ – wystarczy przez 14 dni stosować TĘ metodę

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 22.09.2020 r., otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

ZADZWOŃ: 56 649 01 70

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.



+SZYBKAWYSYŁKA

ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Anna Lewandowska świętuje 32. urodziny
Anna i Robert Lewandowscy spędzają wakacje na Sardynii. To tam też trenerka fitness świętowała swoje 32. urodziny. Z tej okazji Lewandowski złożył jej życzenia, które opublikował w sieci. „Niech twoje życie wypełnia miłość i szczęście. Jesteś dobra, troskliwa i niesamowita, jesteś najlepszą mamą i prawdziwą inspiracją! Dziękuję ci za wsparcie, pomoc i wszystko, co robisz. Jestem niesamowicie dumny mogąc nazywać cię swoją żoną” - napisał.



FOT. SZYMON STARNIAWSKI

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Nicole Poturalski nie jest dziewczyną Pitta?

Plotki o tym, że hollywoodzki aktor spotyka się z modelką polskiego pochodzenia pojawiły się po publikacji wspólnych zdjęć z wakacji. Takim pogłoskom zaprzeczyła jednak matka modelki, twierdząc, że o nowym związku nic nie słyszała. „To, że jest zdjęcie z nim, to nie znaczy, że są parą. Pani nie ma zdjęć z kolegami?” - odpowiedziała dziennikarce „Dobrego Tygodnia”.

Gąsiewska i Zdrójkowski nie są już parą?

Takie domysły słyszy się coraz więcej fanów, głównie przez brak relacji z ich wspólnie spędzanego czasu. Sama Wiktoria Gąsiewska i Adam Zdrójkowski nie odnoszą się do tych komentarzy, natomiast w rozmowie z Plotkiem menedżerka aktorki stwierdziła: „Wiktoria nie chce być komentowana swojego życia uczuciowego i jest natychmiast do niego niechętna, by jego szczegóły zachować dla siebie”.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Ostaszewska relacjonuje festiwal w Wenecji

Ekipa filmu „Śniegu już nigdy nie będzie” w reż. Małgorzaty Szumowskiej przebywa w Wenecji, gdzie film walczy o statuetkę Złotego Lwa. - Dziś pokaz krótkiego filmu „Night walk” z serii „Miu Miu Prada Women’s Tales” w reż. Małgorzaty Szumowskiej i zdjęciami Michała Englerta. Już jutro wielka premiera naszego „Śniegu już nigdy nie będzie” w głównym konkursie. Trzymajcie kciuki za dobry odbiór filmu - napisała Maja Ostaszewska.

TV HIT

FILM



Rozważnirantyczna
TVP KULTURA 20:00

Po śmierci ojca na Elinor spadł obowiązek opieki nad siostrami i matką. Kobiety muszą opuścić posiadłość. Teraz jedyną szansą na poprawę losu jest odpowiednia partia małżeńska.

FILM



Coś
TV 4 21:40

Antarktyda, zima 1982 roku. Grupa norweskich badaczy odkrywa zamrożone ciało kosmity. Po przetransportowaniu na teren stacji badawczej obca forma życia wydostaje się z bryły lodu.



Dzień w Middleton
TVP 2 22:30

Edith i George przyjeżdżają z dziećmi do Middleton z okazji dnia otwartego na uczelni. Podczas gdy przyszli studenci zwiedzają kampus, Edith i George postanawiają nacieszyć się malowniczą okolicą.



Zaginiony syn
TVP 123:30

Matt zaginął dziesięć lat temu. Niespodziewanie wraca na łono rodziny i próbuje odbudować więzi z bliskimi. Jednak starszy brat Matta ma wątpliwości, czy młody mężczyzna jest tym, za kogo się podaje.

Krzyżówki 140

Poziomo:

- 1) oszustwo finansowe,
- 5) gęste, trudne do przebycia zarośla,
- 9) grzyb lepszy od niczego,
- 10) kolce przy butach alpinisty,
- 12) imię pani Bovary z powieści Stendhala,
- 14) paliwo opałowe w postaci płynu,
- 15) altówka miłosna,
- 16) śruba do drewna,
- 17) chroni pień lipy,
- 18) mocny, aromatyczny trunek,
- 19) skąpi każdego grosza,
- 22) instrument muzyczny w kościele,
- 23) jednostka natężenia prądu,
- 28) ideał do naśladowania,
- 29) był nim Eros wobec boga wojny,
- 30) sztuczka iluzjonisty,
- 31) cecha bohatera,
- 34) stara, bezużyteczna miotła,
- 38) imię autora „Pożegnania z bronią”,
- 39) piętnaście sztuk,
- 40) minerał na szkło,
- 41) smaczny kawałek jedzenia,
- 42) wygląda na deszczu jak...

Pionowo:

- 1) pachnąca roślina, floks,
- 2) w kratkę do matematyki,
- 3) ubranie na chłodne dni,
- 4) trzykrotny zdobywca statek,
- 5) ... na Godota w sztuce Bekketa,
- 6) większa niż życie w polskim serialu,

1		2		3		4			5		6		7		8
						9									
				10		11			12	13					
14					15					16					
				17					18						
19	20		21		22					23	24		25		
					26					27					
28					29						30				
31		32		33						34	35		36		37
38										39					
40											41				
				42											

Zamów prenumeraię łafosu:



- 7) resztkę potłuczonego dzbanu,
- 8) wydawca książki,
- 11) dzwonek w talii kart,
- 13) nosze dla zmarłych,
- 20) ... Stanu Cywilnego dla młodożeńców,
- 21) dziura w jezdni,
- 24) drapieżny głowonóg morski wydzielający sepię,
- 25) imię autorki powieści „Nad Niemnem”,
- 26) odprowadzana przez kapłana w kościele,
- 27) impreza turystyczna,
- 31) ukochana Andrzeja Kmici-cy,
- 32) bezmyślny niszczyciel,
- 33) skupisko krzaków trudne do przebycia,
- 35) kość w kolanie,
- 36) podwyższenie dla mówcy,
- 37) Jan Jakub, reżyser filmu „Jasminum”.

mmmmmm m

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

W działaniach obarczonych ryzykiem niepowodzenia - rób krok wstecz. Horoskop dzienny ostrzega, że nadmierna brawura może spowodować przykre konsekwencje.

Ryby (19.02-20.03)

Trudno będzie przebić się swoimi pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że nawet osoby, które zazwyczaj przychylają się Twojej propozycji, tym razem będą obojętne.

Baran (21.03-19.04)

Wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Wykorzystaj te sprzyjające okoliczności i zabieraj się za to, co zazwyczaj sprawia Ci trudność. Horoskop dzienny na środę doda Ci siły.

Byk (20.04-20.05)

Nierozmieniaj swojego zaangażowania na drobne. Horoskop dzienny radzi skupić się na tym, co ma dla Ciebie największe znaczenie.

Bliznięta (21.05-21.06)

Emocje odłożą na bok i kieruj się przede wszystkim zdrowym rozsądkiem. Horoskop na dziś radzi dwa razy przemyśleć każdą decyzję.

Rak (22.06-22.07)

Trudno będzie na krótko Cię do zmiany planów. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój upór może spowodować przykre konsekwencje.

Lew (23.07 - 22.08)

To, co dzisiaj zrobisz, zostanie bardzo dobrze ocenione przez inne osoby. Horoskop dzienny radzi wykorzystać te pozytywne opinie do osiągnięcia bardziej wymiennych korzyści...

Panna (23.08-22.09)

Nie przejmuj się dzisiaj, jeśli nie wszystko będzie szło po Twojej myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że drobne niepowodzenia nauczą Cię, jak takich sytuacji unikać w przyszłości.

Waga (23.09-22.10)

Twoje oczekiwania wobec innych osób będą dzisiaj bardzo wygórowane. Horoskop dzienny na środę wróży, że tylko nieliczni będą w stanie przeskoczyć poprzeczkę...

Skorpion (23.10-21.11)

Łatwo Ci będzie przychodziło wchodzenie w bliskie relacje z innymi osobami. Horoskop dzienny wróży wiele pozytywnych doznań.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie będziesz dzisiaj w najwyższej formie. To, co wymaga skupienia i koncentracji, horoskop na dziś stanowczo radzi odłożyć na później.

Koziorożec (22.12-19.01)

Wróć do w myślach do wydarzeń z przeszłości. Horoskop dzienny na środę wróży, że popadniesz w sentymentalny nastrój...



www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.lg24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Natęcz

Zastępcy
Yvona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 94 347 35 00

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 47 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, 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.



POLSKA
PRESS
GRUPA

WDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający/biura reklamny
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.
pazio@polskapress.pl

Problemy z prostatą. Jakie objawy powinny skłonić do wizyty u urologa?

Powiększenie gruczołu krokowego to wstydlivy problem intymny dojrzałych mężczyzn. Objawy tego stanu przeważnie pojawiają się nagle, a na dodatek niezwykle łatwo przypisać je infekcji w obrębie układu moczowego

Zdrowie mężczyzn

Martyna Jaros

martyna.jaros@polskapress.pl

Prostata to ważny narząd męskim układzie rozrodczym. Ta niewielka struktura ma rozmiar kasztana i jest zlokalizowana wokół cewki moczowej tuż pod pęcherzem. Produkuje wydzielinę, która obok plemników stanowi główny składnik nasienia, ma więc ogromny wpływ na zdrowie intymne mężczyzn.

Problemy z prostatą zwykle zaczynają się w okresie andropauzy, czyli męskiego przekwitania, gdy z powodu zmian hormonalnych gruczoł ten zwiększa swoje rozmiary. Przysparza to panom kłopotów z oddawaniem moczu i powoduje spory dyskomfort. Dlatego pierwsze niepokojące objawy należy skonsultować z urologiem. To żaden wstyd!

Przyczyny powiększenia stercza

Gruczoł prostaty, nazywany też krokowym albo sterczem, zaczyna nieznacznie zwiększać swoje rozmiary już po ukończeniu 45. roku życia. To efekt starzenia, a więc również zmian hormonalnych. Niestety, wciąż niewielu panów ma świadomość, że w ich organizmach wytwarzany jest nie tylko testosteron – hormon odpowiedzialny za męskie cechy płciowe, ale także estrogeny, czyli hormony kobiece. Ilość tych drugich jest niewielka, lecz niezbędna do właściwego funkcjonowania ustroju. Gdy produkcja testosteronu zaczyna stopniowo maleć, nie towarzyszy temu zmniejszenie syntetyz estrogenu. Dochodzi więc do zmiany proporcji między tymi hormonami, co w konsekwencji prowadzi do stopniowego rozrostu tkanek gruczołu prostaty.

Sygnaly ostrzegawcze

Powiększający się stercz powoduje zwężenie cewki moczowej, która przebiega przez jego środek, oraz na-



Powiększenie prostaty jest skutkiem zmian hormonalnych, jakie zachodzą w ciele mężczyzny po 50 r.ż.

ciska na pęcherz moczowy. Dlatego mężczyźni z tym problemem zmagają się z uczuciem niecałkowitego opróżnienia pęcherza. Częściej też odczuwają potrzebę oddawania moczu, zarówno w dzień, jak i w nocy, przy czym czas korzystania z toalety jest dłuższy niż zwykle. Rozrost gruczołu utrudnia rozpoczęcie mikcji i osłabia strumień moczu, co często kończy się wypływaniem jedynie jego kropelek. Czynności tej może towarzyszyć ból i pieczenie. Do objawów wymagających pilnej konsultacji lekarskiej urologiem lub wizyty na Szpitalnym Oddziale Ratunko-

wym należy obecność krwi w moczu lub spermie albo zatrzymanie jego odpływu.

Badanie prostaty

Niepokojące objawy należy jak najszybciej skonsultować z urologiem. Podczas wizyty lekarz ocenia wielkość gruczołu, wprowadzając palec do odbytu pacjenta i za pomocą dotyku bada stercz. Badanie to, niosące nazwę DRE, może powodować dyskomfort, lecz jest absolutnie niezbędne. Urolog może również ocenić wielkość stercza w badaniu USG, które powinno być wykony-

wane przy całkowicie wypełnionym pęcherzu. Mężczyzna powinien otrzymać od lekarza skierowanie na badanie PSA (swoistego antygenu

Każdy mężczyzna po ukończeniu 50. roku życia powinien raz w roku być przebadany przez urologa. Profilaktycznie wykonuje się badanie DRE, PSA oraz ogólne badanie moczu

sterczowego) z krwi i badanie ogólne moczu. W razie potrzeby diagnostyka może zostać poszerzona o wykonanie specjalistycznego badania urodynamicznego i wzornikowanie pęcherza moczowego (cytoskopia).

Leczenie przerostu prostaty

Łagodny przerost prostaty leczy się za pomocą modyfikacji dotychczasowego stylu życia. Obejmują one: ograniczenie ilości wypijanych płynów przed ważnymi wydarzeniami (np. wyjściem do kina), a także dwukrotne oddawanie moczu w kilkuminutowym odstępie czasowym, by lepiej opróżnić pęcherz. Ważny jest też regularny trening siłowy, który zwiększa poziom testosteronu w organizmie, a także ćwiczenia mięśni Kegla i utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

Gdy objawy są bardzo nasilone, urolog może zdecydować o włączeniu farmakoterapii. Leki mają na celu rozluźnić mięśnie dróg moczowych, ułatwiając oddawanie moczu, lub zmniejszać gruczoł krokowy. Leczenie jest skuteczne w 75–80 proc. przypadków, ale nigdy nie prowadzi do całkowitego pozbycia się problemu. Ostatecznością jest leczenie chirurgiczne, które polega na wycięciu części lub całej prostaty.

Chociaż ryzyko rozwoju raka prostaty u mężczyzn z jej przerostem nie jest większe niż u mężczyzn bez tego problemu, nieleczone może doprowadzić do rozwoju innych poważnych problemów zdrowotnych. Jego skutkiem bywa kamica pęcherza moczowego, będąca efektem utrudnionego odpływu i zalegania moczu w pęcherzu. Prowadzi to do tworzenia się w nim złogów w postaci kamieni nerkowych i sprzyja infekcjom. Brak podjęcia terapii może ponadto skutkować rozwojem niewydolności nerek.

Jak wybrać szczoteczkę do zębów? Zalety i wady dostępnych rodzajów

Higiena jamy ustnej to podstawa profilaktyki próchnicy, na którą cierpią niemal wszyscy Polacy. Warto więc myć zęby jak najskuteczniej!

Stomatologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Niemal każdy Polak ma próchnicę, a najlepszym sposobem profilaktyki tej choroby jest regularne mycie zębów. Jaką więc wybrać szczoteczkę? Lepsza jakaśkolwiek niż żadna, ale jeśli już porównywać dostępne rodzaje, warto rozważyć kilka kwestii – zwłaszcza zalety i wady czyszczenia.

W jamie ustnej z rozwojem chorób cywilizacyjnych, których ryzyko można by znacząco zmniejszyć. Paląc potrzebą jest więc edukacja społeczeństwa odnośnie znaczenia mycia zębów. Najważniejsze, by robić to regularnie!

Jak często myć zęby?
Wbrew niektórym opiniom nie jest wcale konieczne, by myć zęby po każdym posiłku, bo wystarczy robić to dwa razy dziennie przez 3 minuty. Co jednak ważne, należy też czyścić przestrzenie między-



Mycie zębów to nawyk, który należy wyrabiać od dziecka

zębowe, a ponadto usuwać osad z języka, co pomaga też zadbać o świeży oddech. Należy przy tym pamiętać, by szczotkę manualną lub końcówkę teleteletrycznej wymieniać nie rzadziej niż co 3 miesiące lub częściej, w zależności od stopnia zużycia. Wybór rodzaju szczoteczki zależy od różnych czynników.

Szczoteczka manualna

Najpopularniejszy rodzaj szczoteczki do zębów jest dostępny w dziesiątkach, jak nie setkach wersji. Są to produkty z włosiem o różnej twardości, który należy dostosować do jakości szkliwa zębnego, techniki mycia (głównie siły nacisku) oraz zdrowia dziąseł. Ważna jest też wielkość główki i szerokość rączki, którą warto wybrać odpowiednio do sposobu jej chwytania i manewrowania w jamie ustnej.

Zaletą ręcznej szczotki jest niska cena, wynosząca od kilku do kilkunastu złotych. Dla lepszego czyszczenia warto jednak zainwestować nieco więcej w produkt wyposażony w kilka rodzajów włosia, najlepiej ułożonego pod różnymi kątami, oraz gumowe wypustki. W sprzedaży są też szczotki z wło-

siem pokrytym granulkami gumy. Wadą szczoteczki manualnej jest konieczność zastosowania odpowiedniej techniki, by uzyskać optymalną jakość czyszczenia zębów, a w porównaniu z tą soniczną – słabe usuwanie osadów w okolicach przestrzeni międzyzębowych.

Szczoteczka elektryczna

Szczoteczka elektryczna to urządzenie akumulacyjne. Ze względu na zanieczyszczenie środowiska i zużywanie w szybszym tempie niż to deklarowane przez producenta, nie polecane są jednorazowe modele szczoteczek na baterie. Elektryczna szczoteczka jest zazwyczaj wyposażona w obrotową głowicę z włosiem – czyli więc zębów za pomocą ruchów rotacyjnych. Jest wygodniejsza niż ta manualna, ale ze względu na sposób działania również wymaga umiowanego stosowania. Nie wykazuje ponadto takiej skuteczności, jak szczoteczka soniczna, ale jest tańsza w eksploatacji. Urządzenie elektryczne to inwestycja, której koszt może nieprzekraczać nawet stu złotych, a końcówki (zwłaszcza w komplecie kilkudziesięciu sztuk) często nie kosztują nawet 10 złotych.

Szczoteczka soniczna

Szczoteczka soniczna to urządzenie elektryczne, ale działające na innej zasadzie niż popularne przyrządy z obrotową głowicą. Jej końcówka przypomina zwykły przyrząd manualny, jednak dzięki zastosowaniu ultradźwięków włosie wykonuje ruchy oscylacyjne. Pozwala to osiągnąć doskonałe efekty myjące. Powoduje bowiem powstawanie bąbelków powietrza, które wraz z pastą dostają się między zęby, atakując odrywanie zanieczyszczeń i osadów ze szkliwa. Działanie to dotyczy również przestrzeni międzyzębowych oraz linii dziąseł, a przy odpowiedniej technice mycia nie stwarza zagrożenia ich podrażnieniem. Szczoteczki soniczne należy używać w specyficzny sposób: zamiast nią szorować, główkę należy przesuwając po zębach powoli, wykonując ruchy wymiatające.

Koszt sonicznej szczoteczki do zębów to wydatek od około stu złotych nawet do powyżej tysiąca, przy czym najdroższe modele wyposażone są m.in. w urządzenia do sterylizacji końcówek za pomocą promieni ultrafioletowych. Również końcówki do takich szczoteczek są droższe niż do tych elektrycznych, a cena zależy nie tylko od marki urządzenia, ale również od rodzaju tej części wymiennej. Itak np. za końcówkę o działaniu wybielającym znanej firmy trzeba zapłacić nawet kilkadziesiąt złotych. Jest to jednak inwestycja opłacalna, bo korzystając z dobrej szczoteczki do zębów, można oszczędzić na dentyście, między innymi unikając konieczności częstego usuwania kamienia nazębnego. Należy jednak pamiętać, że nawet najlepsze urządzenie ultradźwiękowe nie oczyści w stu procentach szkliwa między zębami, dlatego niezależnie od niego zawsze trzeba stosować nitkę do zębów. Jest ona polecana zwłaszcza przy ciasnych przestrzeniach międzyzębowych – warto wtedy wybrać nie płaską i woskowaną, a najlepiej też z fluorem.

POLECANI:

Szczoteczki i przyrządy do zadań specjalnych, które wspomogą higienę zębów. Kiedy po nie sięgać?

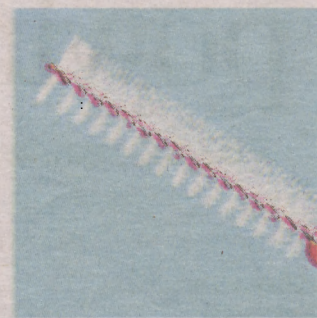
DO NADWRAŻLIWYCH ZĘBÓW

Szczoteczka o bardzo miękkim włosiu polecana jest przy nadwrażliwości zębów związanej przede wszystkim z osłabionym, cienkim szkliwem. Nie powoduje jego ścierania ani podrażnienia, ale zapewnia mniejszą skuteczność mycia. Ważne jednak, że pozwala z niego nie rezygnować.



MIEDZYZĘBOWA

Mała szczoteczka przypominająca tę do mycia butelek umożliwia dotarcie do niezbyt ciasnych przestrzeni międzyzębowych oraz higienę założonego na stałe aparatu ortodontycznego. Przyrząd jest dostępny w wersjach o różnej grubości, a jego stosowanie uzupełnia klasyczne mycie.



Z WĘGLEM AKTYWNYM

Cząstki węgla wchłaniają bakterie i zanieczyszczenia obecne na zębach i w jamie ustnej, odświeżając oddech i zapewniając naturalny efekt wybielający. Obecnie węgiel stosuje się nie tylko w pastach, ale też jako składnik włosia szczoteczek do zębów, który zwiększa ich moc czyszczącą.



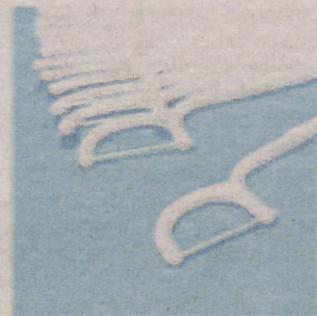
EKOLOGICZNA BAMBUSOWA

Popularne szczoteczki do zębów z tworzyw sztucznych to źródło zaśmiecającego środowiska odpadów. Osoby stawiające na ekologię mogą wybierać zamiast nich ulegające biodegradacji produkty wykonane z naturalnego włosia i drewna bambusowego, które jest surowcem odnawialnym.



NIĆ DENTYSTYCZNA LUB FLOSSER

Żadna szczoteczka do zębów nie usunie dokładnie osadów z przestrzeni międzyzębowych, zwłaszcza ciasnych. Dlatego raz dziennie, najlepiej wieczorem, należy zdjąć je za pomocą nici dentystrycznej z rolki (kawałek ok. 30 cm), ew. umocowanej na mniej polecanych flosserze.



CZYŚCIK DO JĘZYKA

Bakterie obecne w jamie ustnej występują szczególnie licznie na języku. Stąd jego mycie nie tylko poprawia jakość zabiegów higienicznych, ale zapewnia także świeży oddech. Aby usuwać osad z języka, najlepiej korzystać ze specjalnego czyścika nazywanego też skrobakiem.



VAHTO WEFK

TRAGICZNY STAN UZĘBIENIA POLAKÓW

Problem próchnicy dotyczy 99,9 procent Polaków w wieku 35-44 lat. Mają 80 proc. dzieci i 92 proc. nastolatków, a ponad połowa osób po 40. roku życia nosi protezy zębowe. Nic dziwnego, skoro statystyczny obywatel zużywa 3,5 tubki pasty do zębów rocznie, a ok. 20 procent osób nie używa jej wcale. Tyle samo mieszkańców naszego kraju myje zęby tylko raz dziennie, a szukająca liczba 3,8 min rodaków nie robi tego w ogóle!

Co na żylaki? Sprawdź, co powinien zawierać skuteczny środek

Żylaki to problem, który sprzyja komplikacjom. W ich leczeniu pomocne są określone składniki aktywne, aplikowane w różnych formach

Lkku i krwumtiśm

Marzena Herica

redakcja@stronazdrowia.pl

Żylaki nóg to poszerzenia żyłne, które są wynikiem niewydolności zastawek. Gdy krew nie odpływa w kierunku serca, zalega w żyłach i powoduje ich nadmierne obciążenie. Skutkiem są zmiany w ich budowie i opuchlizna zwłaszcza na wysokości kostek, a także bóle ciężkości nóg.

Na rynku dostępnych jest wiele preparatów łagodzących objawy żylaków nóg. Dobrze wiedzieć, na jakie substancje czynne warto zwrócić uwagę przy wyborze konkretnego produktu, a także jak zapobiegać powstawaniu i powiększaniu się zmian.

Dlaczego i jak powstają żylaki? Najczęstszą przyczyną powstawania poszerzenia żylnych są uwarunkowania genetyczne. Na żylaki dwa razy



Do najpopularniejszych środków łagodzących objawy żylaków kończyn dolnych w postaci bólu i ciężkości należą kremy i żele do stosowania na skórę nóg

częściej cierpią kobiety niż mężczyźni, zwłaszcza po 40. roku życia. Ich rozwojowi sprzyjają też przebyte ciążę, praca stojąca, otyłość i brak ruchu, który powoduje osłabienie mięśni nóg. Proces ten przebiega w kilku stadiach. Najpierw pod skórą widoczne są sine żyły, następnie powstają rosnące uwypuklenia o krętym przebiegu. Mogą im później towarzyszyć obrzęki i sine zgrubienia, a nawet trądzik i owrzodzenia. Często dostrzegalne są też popękane ściany naczyń krwionośnych, a zmiany są zwykle wyczuwalne za pomocą dotyku. Tak też się diagnozuje, wspomagając rozpoznawanie wynikami badania USG żył.

Skuteczne składniki przeciwko żylakom nóg

Lek na żylaki dostosowania zewnętrznego najczęściej ma postać kremu lub żelu. Preparaty takie są zwykle bogate w składniki aktywne oddziałujące na wzmacnianie naczyń krwionośnych, zmniejszającym obrzęki, poprawiającym krążenie i przeciwzapalnym. Do najważniejszych substancji czynnych wspomagających walkę z żylakami należą:

- # Dobesylan wapnia - zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych, redukuje opuchliznę i przeciwdziała zastojom krwi.
- # Heparyna - hamuje procesy zapalne, rozrzedza krew i wspomaga jej przepływ, dzięki czemu zmniejsza obrzęk i działa przeciwzakrzepowo.
- # Diosmina - obniża napięcie w ściankach naczyń krwionośnych, poprawia krążenie żyłne i łagodzi uczucie ciężkich nóg.
- # Hesperydyna - uszczelnia naczynia krwionośne i regeneruje skórę, wspomagając syntezę kolagenu.
- # Escyna - tak, jak zawierający ją wyciąg z nasion kasztanowca, hamuje aktywność enzymu rozkładającego kwas hialuronowy, który jest spoiwem śródbłonnki naczyń krwionośnych. Pomaga przywracać elastyczność żył, usprawnia rozpuszczanie ew. skrzepów krwi, działa przeciwciwobólowo.
- # Witamina C - wspomaga syntezę kolagenu, wzmacniając ściany żył i ich ochronę przed uszkodzeniami.
- # Kwercecytyna - ma silne właściwości przeciwzapalne.

- Naryngenina - działa przeciwzapalnie i antyseptycznie.
- Rutozyd i rutyna - zmniejszają przepuszczalność naczyń krwionośnych, usprawniają działanie wit. C, działają przeciwzapalnie.
- Wyciąg z zielonej gryki - obfituje w rutynę, witaminę C i składniki mineralne.
- Wyciąg z kłącza ruszczyka - uszczelnia i obkurcza naczynia krwionośne oraz limfatyczne, hamuje rozkład elastyny, która razem z kolagenem tworzy tkankę łączną.
- Wyciąg z miłorzębu japońskiego - wspomaga krążenie krwi, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i poprawia ich stan.
- Wyciąg zarniki górskiej - działa przeciwzakrzepowo, poprawia krążenie, pomaga zredukować opuchliznę i stan zapalny.
- Wyciąg z mięty i mentol - chłodzi i łagodzi ból.

Gdy objawowe leczenie żylaków nie daje oczekiwanych rezultatów, stosowane są metody chirurgiczne, m.in. skleroterapia i usuwanie za pomocą lasera. Stosuje się też krioterapię i stripping, czyli zabieg usuwania zmienionych chorobowo żył.

POLECAMY

Co zawierają środki przeciw żylakom odbytu, które potocznie nazywane są hemoroidami?

Środki na żylaki stosuje się również przy żylakach odbytu, choć mają one inny skład od tych stosowanych na skórę nóg. Żylaki powstają na hemoroidach, czyli tzw. guzkach krwawniczych w odbycie, w których zlokalizowane są naczynia krwionośne. Pierwszym symptomem choroby jest świąd i pieczenie odbytu. Następnie pojawia się ból, problemy z wypróżnianiem i wypadające z odbytu guzki krwawnicze.

Na wczesnym etapie leczenia warto wypróbować preparaty dostępne bez recepty. Do skutecznych należą te z propolisem, który ma silne działanie przeciwzapalne i stymulujące naturalne procesy usuwania nieprawidłowych tkanek. Można też wybrać maść lub czopki na hemoroidy z wyciągiem z kory kasztanowca, który wzmacnia ściany żył i poprawia krążenie, lub z kory dębu o działaniu przeciwzapalnym, ściągającym i hamującym krwawienie. Jeśli domowe środki

nie przyniosą poprawy w ciągu kilkunastu dni, należy udać się do lekarza.

Zaawansowane żylaki odbytu wymagają leczenia u proktologa. Stosuje się wtedy środki zawierające tribenozyd o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwświądowych, a także lidokainę czy benzokainę, które działają znieczulająco. Z kolei adrenalina pomaga obkurczyć naczynia krwionośne. (MH)



Leczenie hemoroidów ułatwia propolis (kit pszczeleli)

Na czym polega leczenie żylaków kończyn dolnych? Rola produktów uciskowych i suplementów diety

Leczenie żylaków nóg, zwłaszcza zaawansowanych, zwykle jest długotrwałe i obejmuje metody objawowe oraz chirurgiczne. Dolegliwości łagodzić specjalne maści i kremy, a także suplementy diety wspierające krążenie żyłne i wzmacniające ściany naczyń krwionośnych. Zawierają diosminę i hesperydynę, a często też inne przeciwzapalne flawonoidy, rutynę, witaminę C, krzem i wyciągi roślinne bogate w te składniki. Lekarze zalecają też noszenie

podkolanówek, pończoch lub rajstop uciskowych. Pomagają one niwelować ból łydek, uczucie rozpierania i ciężkości w nogach, a także zapobiegać nasileniu się choroby i jej powikłaniom. Są dostępne w czterech klasach siły ucisku. Dobór produktów przeciwżylakowych wymaga konsultacji z lekarzem. Te noszone profilaktycznie (klasy I-E) muszą być dobrze dopasowane do wymiarów nóg, zwłaszcza obwodów kostek i łydek. (MH)



Uczucie ciężkości nóg, będące jednym z objawów rozwoju żylaków, można złagodzić poprzez ich unoszenie

WAŻNE

PAJĄCZKU ŻYLAKI TO NIE TO SAMO

Choć pojęcia te są często ze sobą mylone, określają różne problemy. Pajączki to popękane naczynia włosowate znajdujące się pod skórą. Bezpośrednią przyczyną ich powstawania jest osłabienie ścian tych naczyń, które pękają na skutek powtarzającego się rozkurczania i kurczenia. Stanowią one defekt kosmetyczny, ale ich obecność może zwiastować pojawianie się żylaków w przyszłości. U podłoża obu problemów leżą bowiem zaburzenia gospodarki hormonalnej, rozkład budujących naczyń białek kolagenowych, a także zwiększenie ciśnienia tętniczego i jego wahania.

ZDROWIA

ZAPYTAJ LEKARZA

WMSZPYmNE Napis:- do nas nć adres; redLi^a^strosaza* w^ .pl

Zatydzień
unos nasNAJCZĘSTSZE
CHOROBY
WIEKU
PODESZŁEGOJAK ZROBIC
SMACZNE
ZIMOWE
ZAPASY
Z LEŚNYCH
GRZYBOW?

Czy w przypadku problemów ze stopami warto korzystać ze specjalnych wkładek do butów? Czy sprawdzić się gotowe rozwiązania ze sklepu, czy też zawsze trzeba skonsultować się z ortopedą?

**EKSPERT WYJAŚNIA:**

Firmy obuwnicze wykonują różnego rodzaju buty bądź fabryczne wkładki, które są odpowiednio wyprofilowane lub amortyzujące. Rozwiązania takie nie pozwalają jednak na pełną korektę indywidualnych wad stóp, zwłaszcza jeśli są one znaczne lub nietypowe. Taką możliwość daje jedynie indywidualna korekta wkładkami, które wykonane są na podstawie badania ortopedycznego. Pozwala ono ocenić rozkład nacisków stóp na podłoże,

prawidłowe ustawienie stóp, kolan, miednicy i kręgosłupa. Postępowanie takie jest zasadne nie tylko przy dużych zmianach (haluksy, koślawość stóp i kolan), ale też tych niewielkich, których rozwój można jeszcze zatrzymać, a nawet takich, których jeszcze nie widać, a da się wykryć za pomocą specjalistycznego sprzętu.

Jeśli jesteśmy już zdiagnozowani i mamy dobre wkładki, należy je nosić. Tylko w takim przypadku spełnią swoją rolę. Wkładki ortopedyczne wykonywane indywidualnie wkłada się do butów i tylko z nimi mogą zapewniać swoje działanie. Tymczasem wiele osób nosi wkładki jedynie okazjonalnie, np. tylko w szkole, tylko do biegania, tylko w drodze do pracy itd. To błąd! Wkładki ortopedyczne działają wy-

łącznie podczas noszenia, natomiast w momencie jego zaprzestania proces terapeutyczny natychmiast się odwraca. Nie oznacza to, że od razu jest znowu źle, ale wracają obciążenia, które spowodowały dolegliwość. Dlatego zalecane jest, aby nosić wkładki bez przerwy, czyli przekładać do butów, w których akurat wychodzimy nawet na krótko, no i oczywiście chodzić w nich po domu.

W czym nosić ortopedyczne wkładki do butów w domu? W jaki sposób można dopasować je do kapci?

**SPECJALISTA RADZI:**

Na rynku pojawia się coraz więcej butów czy kapci, które nadają się do noszenia wkładek. Jak rozpoznać te drugie? Są to kapcie, z których można wy-

jąć wkładki fabryczne. Posiadają zapętki, które utrzymują wkładki w bucie. Niektóre modele mają rzepy, które je dodatkowo mocują. Dzięki takiej technologii istnieje możliwość wyjmowania wkładek do korekty oraz przekładania ich do innych butów.

Często pacjenci mówią, że po całym dniu noszenia wkładek chcą od nich odpocząć i chodzić boso. Nie jest to dobry pomysł. Wieczorem nogi są zmęczone, a pozbawione wkładek, które trzymają je w prawidłowym ustawieniu przez cały dzień, nie są w stanie go utrzymać. W takiej sytuacji tracimy korzystny efekt całodziennego chodzenia w butach z wkładkami! Problem ten dotyczy szczególnie dzieci, które – jeżeli noszą wkładki przez cały czas – bardzo szybko uzysku-

ją poprawę nawet dużych wad. W przypadku najmłodszych, którzy nie noszą wkładek w domu bądź noszą je z przerwami, efekt terapeutyczny jest dużo gorszy. Nie mając na stopach butów, chodzimy bowiem głównie na palcach.

Pomimo to że na rynku znajdziemy duży wybór butów i kapci odpowiednich do wkładek i przeznaczonych dla dzieci, jako obuwie domowe najlepiej wybierać modele sięgające poniżej kostki (o ile nie ma specjalnych zaleceń). Dlaczego? Ponieważ zbyt wysoka cholewka ogranicza ruch w stawie skokowym górnym. Mogą to być na przykład tenisówki lub sportowe buty halowe, które są miękkie i lekkie.

Witold Dudek, podolog w klinice ortopedii, rehabilitacji medycyny sportowej Carolina Medical Center

Polipy jelita grubego to nie rzadkość

Pewne zaburzenia w funkcjonowaniu jelit mogą wskazywać na rozwój polipów w obrębie tego narządu.

Mad pokarmowy

Marek Zaborowski
redakcja@stronazdrowia.pl

Polipy jelita grubego to patologiczne zmiany w obrębie błony śluzowej, które mogą prowadzić do powstania nowotworu. Niestety, rzadko dają osobie znać. Dlatego większość osób dowiaduje się o ich obecności dopiero podczas profilaktycznie wykonywanej kolonoskopii dolnego odcinka przewodu pokarmowego.

Większość osób schorzenie przez długi czas rozwija się bezobjawowo. Dopiero w momencie, gdy uwypuklenie jest na tyle duże, że utrudnia przemieszczanie się treści pokarmowej przez jelito, pojawiają się pewne dyskretnie symptomy. Warto być na nie wyczulonym, by móc jak najszybciej podjąć odpowiednie działania.

Czym są polipy?

Polipy to patologiczne uwypuklenia błony śluzowej ponad jej powierzchnię. Mogą tworzyć się w obrębie całego przewodu pokarmowego, w macicy, krtani czy nosie. Najczęściej diagnozowane są w jelicie grubym podczas badania kolonoskopem – dotyczy to aż 20-40 proc. pacjentów. Większość polipów to łagodne zmiany nowotworowe.



W leczeniu problemów związanych z funkcjonowaniem układu pokarmowego, a więc przetyku, żołądka, wątroby i dróg żółciowych, trzustki oraz jelit, specjalizuje się lekarz gastrolog

Objawy późne

Polipy jelita grubego mogą rozwijać się przez wiele lat, nie dając niepokojących objawów. Nietypowe symptomy pojawiają się dopiero wtedy, gdy rozmiar polipa utrudnia przemieszczanie się resztek pokarmowych w obrębie jelita grubego lub polip zaczyna uciskać na struktury wewnętrzne. Wówczas pojawiają zaparcia lub biegunki, bóle podbrzusza i uczucie parcia na stolec z niemożnością pełnego wypróżnienia. Objawem, który powinien zaalar-

mować i skłonić do wizyty u gastrologa, jest obecność krwi w stolcu. Świadczy to o świeżym krwawieniu z dolnych odcinków przewodu pokarmowego. Ponieważ tego typu objawy są często bagatelizowane i przypisywane niewłaściwej diecie lub zatruciu pokarmowemu, polipy są często diagnozowane zbyt późno.

Kto jest narażony?

Ryzyko pojawienia się polipów w jelicie grubym jest cechą dziedziczną. Istnieje też jednak szereg czynników,

które zwiększają ryzyko rozwoju tego schorzenia u osób bez obciążenia rodzinnego. Polipy jelita grubego częściej stwierdza się u mężczyzn niż u kobiet, szczególnie po ukończeniu 50 r.ż. Narażone są ponadto osoby prowadzące siedzący tryb życia, nadużywające alkoholu i palące tytoń, atakujące ciż nadmierną masą ciała i będący na diecie wysokotłuszczowej.

Przebieg leczenia

Decyzję o usunięciu polipów podejmuje lekarz. Części

z nich można pozbyć się już podczas kolonoskopii, wykonując zabieg polipektomii. Do jelita wprowadzany jest wtedy endoskop wyposażony w specjalne kleszcze, które umożliwiają usunięcie zmienionych patologicznie tkanek. W ten sposób odcina się polipy od ścianek jelita grubego, a następnie tymi samymi kleszczami są one usuwane z organizmu. Zabieg jest bezbolesny i przeprowadzany go bez podawania znieczulenia. W przypadku wyjątkowo dużych polipów konieczne może okazać się wykonanie operacji chirurgicznej oraz badanie histopatologiczne tkanki pod kątem zmian nowotworowych. Osoby, które miały usunięte polipy, powinny raz na 2-3 lata wykonywać badanie kolonoskopowe, aby monitorować stan jelit.

Lepiej zapobiegać!

Powstawaniu polipów jelita grubego można zapobiegać, zmieniając dotychczasowy styl życia. Najważniejszą zasadą jest częste spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Jest on zawarty w kaszy gryczanej, bulgur, owsianej, pęczaku, brązowym i diżkim ryżu, razowym pieczywie, mące razowej (typ minimum 1850) i naturalnych płatkach, np. owsianych. Spora część błonnika powinna pochodzić z warzyw, owoców, nasion strączkowych i orzechów. Zwiększając por-

cje tych produktów, należy pamiętać, aby wypijać nie mniej niż 2 litry wody dziennie. Przy odpowiednim nawodnieniu organizmu błonnik zapobiega zaparciom i chroni przed rozwojem raka jelita grubego. Nasilając perystaltykę jelit, ogranicza czas kontaktu resztek pokarmowych z błoną śluzową jelita, ponadto wiąże toksyny, dzięki czemu są sprawnie wydalane.

WAŻNE

CZYM JEST BADANIE KOLONOSKOPOWE?

Kolonoskopia to badanie endoskopowe jelita grubego. Jest bezbolesne, ale opisywane jako nieprzyjemne i niekomfortowe.

Wykonuje się je za pomocą endoskopu, czyli giętkiej rurki wyposażonej w miniaturę kamerę i źródło światła.

Urządzenie ma grubość palca wskazującego i długość 130-200 cm. Kolonoskop zostaje wprowadzony do jelita przez odbyt, a obraz rejestrowany przez kamerę jest widoczny na monitorze i podlega ocenie lekarza. Podczas badania można pobrać wycinki do badania i wykonać drobne zabiegi.

14 nowych pracowników zatrudni ZWiK w Miastku do gospodarki odpadami

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl



Samorząd

Komisje stałe Rady Miejskiej w Miastku dały oficjalnie zielone światło miasteczkemu ratuszowi do poszerzenia działalności Zakładu Wodociągów i Kanalizacji o odbiór i transport odpadów.

Jak już informowaliśmy, gmina Miastko unieważniła przetarg na wyłonienie firmy do odbioru i wywozu odpadów, z uwagi zbyt dużą cenę (było dwóch oferentów m.in. miasteczka spółka Kodek). Ratusz wyliczył, że przy przyjęciu najtańszej oferty koszt na osobę wyniósłby 52 zł (ustawa dopuszcza maksymalną cenę 36 zł na osobę). W wyniku negocjacji z firmą Kodek ustalono, że od 1 października br. śmieciowa stawka za osobę w gminie Miastko wyniesie 28 zł (teraz jest 16 zł). To 75-procentowa



Ratusz wyliczył, że przy przyjęciu najtańszej oferty koszt na osobę wyniósłby 52 zł (ustawa dopuszcza maksymalną cenę 36 zł na osobę). W wyniku negocjacji z firmą Kodek ustalono, że od 1 października śmieciowa stawka wyniesie 28 zł (teraz jest 16 zł).

podwyżka. Taka stawka ma obowiązywać przez kilka miesięcy. Gmina chce stworzyć własny system odbioru i transportu odpadów. W założeniu tańszy. Odpadami zająć się Zakład Wodociągów i Kanalizacji. To spółka gminna. Kazimierz Kozieł, naczelnik Wy-

działu Rozwoju Gospodarczego w Urzędzie Miejskim w Miastku powiedział na wspólnym posiedzeniu komisji stałych rady, iż z szacunków wynika, że koszty nowej działalności w ramach ZWiK szacuje się na około 5 mln zł. A wpływy od mieszkańców to

około 5,3 mln zł. - To szacunkowe koszty, ale one pokazują, że jest możliwe zajmowanie się odpadami przez spółkę gminną - stwierdził K. Kozieł (w tym wyliczeniu nie ma leasingu samochodów - dop. redakcji). Założono zatrudnienie nowych 14 pra-

cowników, w tym 2 biurowych.

Gmina chce stworzyć własny system odbioru i transportu odpadów. W założeniu tańszy.

W posiedzeniu komisji uczestniczyła Daria Jankowska, prezes spółdzielni socjalnej w Kępicach, która zajmuje się odpadami w tej gminie. Przybliżyła radnym jej funkcjonowanie i dzieliła się swoimi doświadczeniami. Wiadomo już jednak, że gmina Miastko nie pójdzie w kierunku utworzenia spółdzielni socjalnej.

Izabela Klasa, prezes ZWiK w Miastku poinformowała, że pomieszczenia dla pracowników zajmujących się odpadami zostałyby przygotowane w obecnych obiektach socjalnych i biurowych oczyszczalni ścieków. - Jest tam też teren dla samochodów. Nie ma wiat, garaży, ale to nie problem, bo oczyszczalnia pracuje w systemie 24-godzinny - mówiła Izabela Klasa. Teraz w ZWiK pracują 33 osoby.

Zakłada się, że ZWiK jako spółka śmieciowa ruszy z początkiem nowego roku. Czasu na sprawy formalne, zorganizowanie całego systemu niejako na nowo, jest bardzo mało. Podkreślano to na komisji.

Wypadki i kolizje na drogach w powiecie bytowskim

Z policji

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Na terenie powiatu bytowskiego doszło do kilku wypadków i kolizji.

Na drodze Miastko - Zadry, na zakręcie kierująca land roverem, najprawdopodobniej nie dostosowała prędkości do warunków drogowych, zjechała na przeciwny

pas ruchu i zderzyła się z hyundaiem. W zdarzeniu nikt nie ucierpiał, kierujący byli trzeźwi. Sprawcy kolizji za popełnione wykroczenie została ukarana mandatem.

Na drodze Wołcza Mała - Miłocice kierujący oplem najprawdopodobniej nie dostosował prędkości do warunków drogowych, zjechał na pobocze i dachował. W zdarzeniu nikt nie ucierpiał, kierujący był trzeźwy.

Mężczyzna za popełnione wykroczenie został ukarany mandatem.

W Bytowie kierujący skodą wysiadając z samochodu nie upewnił się, czy może to zrobić w bezpieczny sposób. Po otwarciu drzwi doszło do zderzenia z jadącym fordem. Nikt nie ucierpiał, kierujący byli trzeźwi. Sprawca kolizji za popełnione wykroczenie został ukarany mandatem. ©

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

009854233

Gmina Słupsk

009854233

GN.0530.11.2020

Słupsk, 7.09.2020 r.

Wójt Gminy Słupsk informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1, art. 37 ust. 4 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku (tekst jednolity Dz.U. z 2020 roku, poz. 65 ze zmianami) na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży położonych w obrębie geodezyjnym PŁASZEWKO, gmina Słupsk:

Lp-	Nr działki	Pow. działki w ha	Cena wywoławcza działki w złotych netto
1.	156/199	2,0008	1.210.000,00
2.	156/200	2,2627	1.360.000,00

Szczegółowe informacje można uzyskać na stronie Biuletynu Informacji Publicznej, w siedzibie Urzędu Gminy Słupsk, ul. Sportowa nr 34, budynek B, pok. nr 15 i pod nr telefonu 59 842 84 60 wew. 53 (Justyna Zbijowska) oraz na stronie internetowej www.gminaslupsk.pl www.slupsk.e-mapa.net

019807405

GŁOS
POMORZA

Prosto do Ciebie!

GŁOS
POMORZA

40 zł
MIESIĘCZNIE

zadzwoń: 94 3401114
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
[prenumerata.gdp\(a\)polskapress.pl](mailto:prenumerata.gdp(a)polskapress.pl)

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów.
Gazetę dostarczamy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz.

Wyjątkowa promocja cenowa - przy zamówieniu prenumeraty na 3 m-ce za **40 zł** miesięcznie. Oszczędzasz **128 zł** w porównaniu do ceny w kiosku w miesiącach wrzesień-listopad 2020.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3516

Przez internet: ogłoszenia.gratka.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 8488 103, fax 59 848 8156

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

JEDNO lub dwu-pokojowe w bloku,
kupię-Słupsk, 663-752-892

MIESZKANIA - WYNAJME

3 POK. Przylesie, Koszalin 503-873-004

POKÓJ i mieszkanie tel. 693051242

DOMY - SPRZEDAM

DOM, DZIAŁKA 13ar, budynki
gospodarcze Koszalin-Lubiatowo, tel.
796860664

LOKALE UŻYTKOWE SPRZEDAM

BUDYNEK warsztatowy
(gospodarczy) i 0,30ha ziemii.
Tel. 721-231-543

LOKALE UŻYTKOWE - OO WYNAJĘCIA

HALA 600 m²+ plac 40 A, 502-117-941

GARAŻE

009838402

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla PsówNajniższe Ceny
Różne wymiary
Transport cały kraj
Motomom
Dogodne RĄTY94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.koristal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

"OMEGA" - wyceny, obrót
Słupsk, ul. Starzyńskiego 11,
tel. 598414420, 601654572 www.
nieruchomosci.slupsk.plNIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

009634223

NIERUCHOMOŚCI
577 410 005
ul. Zwycięstwa 10,
Koszalin, w godz. 9-17Mamy „klientów od ręki”
na mieszkania i działki

U NAS NAJNIŻSZA PROWIZJA!

REKLAMA

079835732

ABAKOS I

A...arzycka - 20 lat na rynku

szukamy Z lub I-pokojowego mieszkania

przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

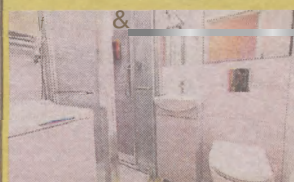
(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

TANIE 2 pok. 45 m²,

duża loggia rej. Centrum

229 000,- do negocjacji



2 pokoje, rej. Karłowicza

po remoncie, tylko 235 000,-



klucze w biurze rej. Tetmajera

balcon 4 pok. 236 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KURIĘ

A do Z skup-skupujemy każde
pojazdy, płacimy nawet za wraki,
oferujemy najwyższe ceny,
536079721

ABASKUS -Auto skup tel. 503-928-069

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

ZIMOWE 175/65/14 tel. 609-650-819

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Handlowe

MATERNY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe,
profile i rury stalowe tel. 889009001
NIEMICA

INNE

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO
8,3%. Tel. 730809 809

KREDYTY tanio Słupsk, 59/8429238

POŻYCZKI gotówkowe. 699186581

POŻYCZKI z dowozem, pierwsza za
darmo, tel. 573-330-099

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert. 9875FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
-operatorów wiertnicy horyzontalnej
(możliwość przyuczenia) CV
prosimy przesyłać na adres: tomasz.
dorszynski@domar-k.pl Tel.
664-410-796MALOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
-tel. 774270543. Cert. 9875NIEMCY, murarze, cieśle, malarze,
spawacze, ocieplenia: 730-011-300.PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 501356 445PRACA w OPIECIE NIEMCY.
Legalne zatrudnienie, stawki do
1600 euro,
Tylko sprawdzone oferty,
elastyczne terminy wyjazdów,
bezpłatny transport. ZADZWOŃ
TERAZ: 505 440 380STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert. 9875ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.
Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,
bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

PRALKI, urządzenia elektryczne,
gastronomia. Chłodnictwo. 507-380-118.

BUDOWLANO*EMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań, 513-770-408.

REMONTY mieszkań, tel. 537-920-784

REMONTY. Słupsk, 535-471-568

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan. 515-708-887GK

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

USŁUGI hydrauliczne tel. 699-701-503

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

Turystyka

KRAJ- MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

PRZEWOZY

ANGLIA, osoby + paczki, z adresu na
adres, w każdy piątek, tel. 503198 450NIEMCY, HOLANDIA, BELGIA,
codziennie z domu pod dom, Trans
Glass Okonek, tel. 503198446,
672669491

Matrymonialne

PAN 40+ pozna Panią, 690-049-153

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

KUPIĘ peluszkę, grykę, tulin tel
604250237

ssani

KURKI odchowane tel 784461566

Towarzyskie

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611

SŁODKA Asia Koszalin 516 603 622

REKLAMA

009852140

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

P.P.A.S „ZGODA” Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej w Starym
Borku zaprasza do składania ofert na nabycie z wolnej ręki
wierzycelności należnych od dłużników:1. PHU „Krajan” s. c. w Jeleniej Górze, Lipnicki Stanisław, Krajewski
Andrzej wynikającej z prawomocnego nakazu zapłaty wydanego
przez Sąd Rejonowy w Koszalinie w dniu 4.09.2000 r., sygn. akt
V Ng 3269/00 w łącznej kwocie 27.163,67 zł;2. Alicji Łęczyńskiej i Leszka Łęczyńskiego z Kluczborka wynikającej
z prawomocnego nakazu zapłaty wydanego przez Sąd Okręgowy
w Koszalinie I Wydział Cywilny w dniu 21.03.2006 r., sygn. akt
I Nc 33/06 w łącznej kwocie 395.861,35 zł;

Za najwyższą zaofiarowaną cenę.

Wierzycelności dochodzone są w postępowaniach egzekucyjnych
o sygnaturach - KM 498/01, Km 883/06.

Oferty zakupu należy składać do dnia 6.10.2020 r.

na adres Biura Syndyka: 78-100 Kołobrzeg, ul. Łopuskiego 23/111.

Warunkiem uczestnictwa w sprzedaży jest zaakceptowanie Regulaminu
sprzedaży i wpłacenie przez oferenta wadium w wysokości 1.500,00 zł
(słownie: jeden tysiąc pięćset złotych) na rachunek bankowy masy
upadłości o numerze:

14 1140 2004 0000 3102 7603 9364

z oznaczeniem: wadium – wierzycelność „Zgoda” sygn. akt VII GUp
5/16. Termin wpłaty wadium upływa w dniu 6.10.2020 r.Otwarcie ofert w dniu 9.10.2020 r. w Biurze Syndyka. W przypadku
ofert zbliżonych cenowo Syndyk zarządzi przeprowadzenie aukcji.Wszelkie informacje dotyczące sprzedaży wraz z regulaminem można
uzyskać: pod nr tel. 881 358 250 bądź drogą e-mailową:
syndyk_kolobrzeg@interia.plSprzedający zastrzega sobie prawo do odwołania sprzedaży
bez podania przyczyn.

009839067

Zdobądź tytuł
NAJLEPSZEJ MARKI
z Pomorza!

XIII edycja konkursu Nasze Dobre z Pomorza

Zgłoszenie firm należy przesyłać na adres:

anna.szaek@polskapress.pl, lub pod nr telefonu 510 026 927

Szczegóły konkursu w codziennym wydaniu „Głosu”.

Słupska gralnia zaprasza

Kinga Siwec
kinga.siwec@polskapress.pl



Zaproszenia

Wczoraj, jak w każdy wtorek, w Słupskiej Gralni odbywały się warsztaty z malowania figurek. W zajęciach uczestniczyły nie tylko dzieci, ale też dorośli.

Słupska Gralnia każdego dnia proponuje inne rozrywki, ale wszystkie tematycznie nawiązują do gier - planszowych, kartanych i fabularnych. Wtorki to czasna warsztaty malowania figurek do gry bitewnej Warhammer. Prowadzą je Małgorzata Żmuda-Trzebiatowska i Marcin Górczak. W spotkaniach mogą wziąć udział osoby w różnym wieku - od kilkulatków do nawet stulatów, bowiem rozrywka ta nie jest przeznaczona jedynie dla dzieci, a wręcz przeciwnie, to dorośli, przeważnie fani Warhammera, zdają się czerpać z malowania największą frajdę. Oprócz oczywistych walorów rozrywkowych jest jeszcze jedna korzyść z malowania figurek właśnie w Słupskiej Gralni - wszystkie materiały mamy zapewnione, a kiedy figurkę skończymy - możemy zabrać ją do domu. To na pewno ucieszy fanów bitewniaków, ale też osoby, które wykorzystują figurki podczas sesji RPG. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek



FOT. KINGA SIWEC

Słupska Gralnia czynna jest od wtorku do czwartku w godz. 16-20 oraz w piątki i soboty od 16 do 21. Wstęp na wszystkie zajęcia jest darmowy, choć warto wcześniej zadzwonić i zapisać się

od godz. 17 do 20. Ale Gralnia oferuje znacznie więcej. W środy gralnia otwiera się na dzieci w wieku od 11 do 16 lat. Wtedy można tu zagrać w gry edukacyjne, które prowadzone są przez Małgorzatę Sokołowską - tak, jak wszystkie inne zajęcia dla dzieci w tym miejscu. Czwartki to spotkania miłośników gier fabularnych - sesje w D&D 5.0 lub Zew Cthulhu siódmą edycję poprowadzi Patryk Miłoś. Na sesje RPG najlepiej umówić się

wcześniej, bo liczba miejsc w grupie jest ograniczona. W piątki Słupska Gralnia również zaprasza na gry RPG, ale tym razem dla dzieci. Najmłodsi gracze będą w systemie Equatoria: Puść Wodze Fantazji - magiczny świat pełen kucyków pony. Dla dzieciaków to świetny sposób na pobudzenie wyobraźni, wcielenie się w postaci bohaterów i przeżycie przygody. Piątki to też dzień, w którym spotykają się miłośnicy gry Magic the Gathering, nad którymi pieczę

sprawować będzie Łukasz Kółtun. Sobota to czasna gry edukacyjne dla młodszych dzieci - od 6 do 11 lat. Prowadzone są od godziny 14, choć Gralnia dla pozostałych osób czynna jest dopiero od 16. W soboty można też zagrać w planszówki po angielsku. Spotkania poprowadzi Marcin Grędowicz. No inajważniejsze - każdego dnia, kiedy Słupska Gralnia jest otwarta, możemy przyjść pograć za darmo w planszówki. A tych mają ponad 400.

POGODA

Pogoda dla Pomorza

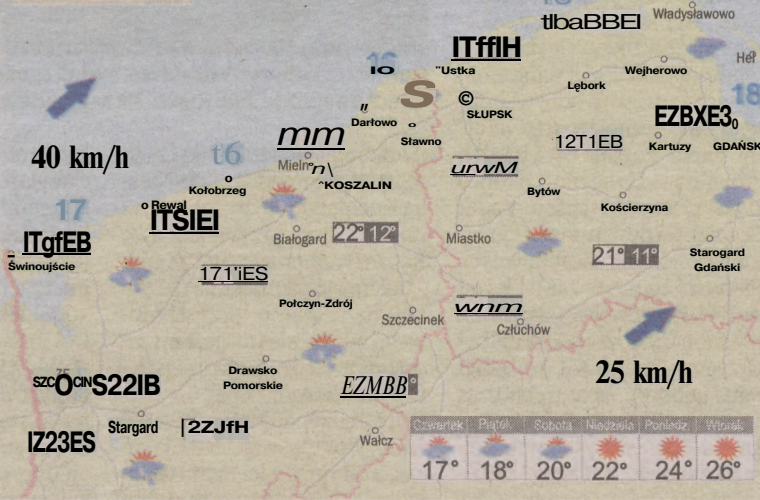
Krzysztof
Ścibor
Biuro Calvus

Środa 9.09.2020

Nad Pomorze napływa ciepłe powietrze z południa Europy. Do południa będzie pogodnie po południu od zachodu zacznie się chmurzyć i pojawi się deszcz. Będzie ciepło i przyjemnie max do 18:22°C. Wiatr umiarkowany silniejszy nad morzem. W nocy mokro. Jutro rano zanikający deszcz w ciągu dnia sucho i nie za ciepło max do 16:18°C. Wiatr silniejszy z zach. W weekend słonecznie, sucho i coraz cieplej.

mmmmmm ?
Stan morza (Bft) 3-4
Siła wiatru (Bft) 5-4
Kierunek wiatru SW

1016 hPa f t



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	20°	17°
Kraków	26°	21°
Lublin	23°	20°
Olsztyn	20°	18°
Poznań	24°	18°
Toruń	23°	18°
Wrocław	26°	20°
Warszawa	22°	19°
Karpacz	24°	20°
Ustrzyki Dolne	22°	20°
Zakopane	21°	18°

KINA

Słupsk

Multikino

NowittKitalncgodz. 1335

Pętla, godz. 1020, 1120, 1245, 13.45, 15J0.16J0, 17, 1735, 1835, 1930, 20, 21

Razem z Andre Rieu. Muzyka z magianego Maasstricht-KONCERTY, godz. 15.18

Tenet godz. 1030, 1135, 14, 1450, 1720, 18, 2030, 205

O czym marzą zwierzęta, godz. 10. 1220, 1440

Sonic. Szybki jak błyskawica, godz. 10.15

Rejs

nieczynne

Ustka

Delfin

Solani Ludwac Msja Księżyc, godz. 16

Pętla, godz. 1730

Tenet gofe. 1930

Lębork

Fregata

O czym marzą zwierzęta, godz. 18

Pętla, godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 2219436;

PKS 59 84242 56; dyżurny ruchu 59 84371 10; MZK 59 84893 06;

Lębork: PKS 598621972; MZK 598621451;

Bytów: PKS 598222238;

Człuchów: PKS 598342213;

Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

Centrum Leków, ul. Grunwaldzka 26, tel. 692761116

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 6645

Miastko

Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 6732

Człuchów

Dr Max, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58

Lębork

Dr Max, ul. Boh. Monte Casino 16a, tel. 59 863 3422

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59 8460100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 6011; Pogotowie Ratunkowe - 59 8470 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 59 86330 00 Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, tel. 59 86352 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 59 8570900

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 8345309

WAIN

Słupsk:

PoSqa997: ul. Reymonta, tel. 59 8480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Cefaiy-587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 5981467

61697696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1,

tel. 59 8467000;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła 13.

tel. 59 8423839;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;

Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59

8426349;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1,

tel. 59 845 6441;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 8431130;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel.

59 8405838.

USŁUGI

POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 8196, 601928 600- całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleni, tel. (24h/dobę),

telefon 502525005 lub 59 8411315.

ul. Kaszubska 3 A.

Winda ibaldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 8429891, 601663796.

Winda ibaldachim przygrobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1,

(całodobowo), tel. 59 8428495, 604434441.

Winda ibaldachim przygrobie.

REKLAMA 009495207

Vijor TAXI bat
I / *, 598422700S
607 271717
59196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

W piątek i sobotę grać będą Czarni Słupsk



Piotr Śmigielski (przy piłce) - nowy gracz Czarnych. Do Słupska przybył tego lata. Ma 31 lat. To rzucający/niski skrzydłowy

Itozysiamloa

Turniej o puchar prezydenta Słupska będzie w dniach 11 (początek o godz. 16) - 12 września w hali Gryfia (ul. Szczecińska). Uczestniczące zespoły: to Żak Koszalin, Decca Pielin, Politechnika Gdańsk i oczywiście słupscy Czarni. Po raz pierwszy słupszczanie będą mogli zobaczyć w akcjach nowe nabytki Czarnych Panter: Patryka Przyborowskiego, Huberta Pabiana, Damiana Pielocha, Bła-

żeja Kulikowskiego, Sebastiana Wątrobę, Piotra Śmigielskiego, Dawida Słupińskiego i Pawła Kopcińskiego. Bilety na każdy dzień rywalizacji w cenach: 10 zł normalny, 8 zł ulgowy. Ze względu na wytyczne sanitarne, to sprzedaż biletów odbywa się wyłącznie online: <http://czarni.abilet.pl/>. Miejsce tylko 600. Kupując bilet należy pobrać specjalne oświadczenie, które należy zostawić ochronie wchodząc do obiektu. © MICHAL PIĄTKOWSKI

Bytowanie z Dwójki grali bez powodzenia



Piętnastoletni Sebastian Saldat grał bardzo ambitnie, ale jego rywale byli lepsi. Bytowski zawodnik zbiera doświadczenie

Badminton

W Bieruniu (województwo śląskie) odbył się indywidualny mistrzostwa Polskimłodzików U-15 w badmintonie. Wśród uczestników było dwóch przedstawicieli Dwójki Bytów: Karolina Brzozecka i Sebastian Saldat (syn trenera - dop. K.N.). Bytowanie grał bez większego powodzenia. W grze pojedynczej S. Saldat i Brzozecka zostali sklasyfikowani w przedziale miejsc trzydzieści trzy - czterdzieści osiem. Lepiej poradzili

sobie podopieczni trenera Jerzego Saldat w grze podwójnej. Sebastian Saldat występował w parze z Kacprem Szumią (Polanów). Ten debel bytowski-polanowski uplasował się w przedziale lokat szesnaste - dwadzieścia cztery. Brzozecka grała w parze z Zofią Redzimską (Jastrowie). Ta para podzieliła miejsca dziewięć - szesnaste. Do MP szykują się dwie utytułowane juniorki Dwójki: Anna Duda i Laura Bujak, a Aneta Niklas szlifuje formę do MMP. (FEN)

ma

Piłkarska Dzisiaj meczeli rundy Regionalnego Pucharu Polski

Będzie ciekawie. Dzisiaj (9 września) zostaną rozegrane mecze II rundy Regionalnego Pucharu Polski na szczeblu podokręgu słupskiego. Wszystkie rywalizacje rozpoczną się o godz. 16.30. Oto zestaw par: KS Bruszkowo Wielkie (oldboje) - KS Włóknówko (spotkanie w Pęplinie), Błękitni Motarzyno - Gryf II Słupsk, Urania Udorpie - Skotawia Dębica Kaszubska, Granit Koczała - Lider Rychnowy, Kaszubska II Studzienice - Leśnik Cewice, KS Damnica - Szansa Siemianice, Stal Jezierzycy - KS Gryf Słupsk. (STEN)

Boks XIX Turniej Bokserski "Srebrne Rękawice" w słupskiej hali przy ulicy Ogrodowej

Działacze z Markiem Pałuckim (prezes Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni) na czele dbają o sympatyków pięściarstwa i polecają im kolejne zmagania zawodników w ringu. Będą one jako Pierwszy Krok z Energa (główny sponsor) - XIX Turniej Bokserski "Srebrne Rękawice". Zawody zaplanowano na 12 września (sobota). Początek o godz. 15. Kibiców zapraszamy do hali przy ul. Ogrodowej 5 w Słupsku. Wszyscy widzowie muszą obowiązkowo mieć maseczki. Wstęp wolny. (FEN)

Judo Zapisy i 19.09 turniej

Młody człowieku! Nie wiesz czy judo jest dla Ciebie odpowiednią formą treningu? Przyjdź, zobacz i spróbuj, a wtedy podejmiesz decyzję czy chcesz kontynuować naukę tej dyscypliny sportu. Trzeba przypomnieć, że judo jest popularne w Słupsku. To zawodnicy i zawodniczki ITS Judo Gryf odnoszą sukcesy. Przyjmowani są chłopcy i dziewczęta ze szkół podstawowych. Osobna grupa jest dla dzieci: 6 i 7 lat. Chętni mogą się zgłaszać każdego dnia w tygodniu, oprócz soboty i niedzieli do 30.09, w godz. od 16 do 19. Trenerzy czekają w hali judo (na stadionie 650-lecia) przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. 19 września (sobota) odbędzie się XVIII Międzynarodowy Turniej Judo im. Z. Kwiatkowskiego. Udział potwierdził już klub z Niemiec (Greifswald). Ze względu na pandemię będą dwie tury po 120 osób. Otwarcie o godz. 10.45. Od godz. 11 walczyć będą najmłodsi judocy. Po przerwie, podczas której będzie dezynfekcja sali, do walk przystąpią młodzicy (godz. 15). W hali będą mogły być tylko osoby w maseczkach lub przyłbicach. (FEN)

Na sześć kilometrów wygrał E. Dobrowolski



Na obliwickiej trasie uczestnicy biegowej rywalizacji mieli znakomite humory. Kondycja również była świetna. czyli okey



Tak biegła po zwycięstwo Kasia Pobłocka-Głogowska



Spiker Edward Nagórski (z lewej) i Krzysztof Pruszek



Faworyci dyktowali bardzo szybkie tempo i zgubili rywali. Z prawej Grzegorz Ebel, Łukasz Kujawski i Emil Dobrowolski



W XXXVIII Międzynarodowym Otwartym Biegu Przełajowym O Puchar Leśny pamięci Tomasa Hopfera w Obliwicach (gmina Nowa Wieś Lęborska) wystartowało prawie 150 osób. Tym razem zabrakło zagranicznych uczestników. Chyba z powodu nagłośnionej pandemii. Biegowe zmagania odbywały się w sympatycznej i sportowej atmosferze. Pogoda była bardzo zmienna (świeciło słońce i od czasu do czasu padał deszcz). Na dystansie sześciu kilometrów dominowali faworyci. Pierwszy miejsce zajął Emil Dobrowolski (Ekonomik Maratończyk Lębork). Drugi był Grzegorz Ebel (LKB im. Braci Petk Lębork). Obaj mieli czas 21.35 min. Trzeci był Łukasz Kujawski (Żukowo) - 21.37 min. Dalsza kolejność: 4. Grzegorz Kujawski (Puck) - 22.02 min, 5. Arkadiusz Połec (Gdynia) - 22.08 min, 6. Piotr Pobłocki (Ekonomik Maratończyk) - 22.24 min. Ze stawki kobiet zwyciężyła Katarzyna Pobłocka-Głogowska



Burmistrz Lęborka Witold Namyślak (gość honorowy imprezy) wręcza nagrodę Julii Rusin. Nr 1 - zwyciężczyni Michalina Żmija

(Ekonomik Maratończyk) - 25.51 min. Drugie miejsce zajęła Natalia Ruchlewicz (Szczecin) - 26.42 min. Trzecia przybiegła Ewa Kepka (Wejherowo) - 27.23 min. - Dałem się namaka. Przegrałem na taśmie o przysłowio- wego włosa, ale i tak jestem zadowolony z drugiego miejsca - wyznał Grzegorz Ebel. XIII Międzynarodowa Miła Rola, która poświęconą była pamięci olimpijczyka Piotra Gładkiego, zakończyła się triumfem Ł. Kujawskiego. Dystans 1609 m przebiegł w 4.32 min i otrzymał nagrodę pieniężną 1000 zł. Drugi był Ebel - 4.33 min, a trzeci - Dobrowolski - 4.35 min. Wbie-

gach młodzieżowych frekwencja była mniejsza (50 osób). Zwycięzcami zostali - rocznik 2007 i młodszy: Michał Klawikowski (Leśnice) i Michalina Żmija (LKB im. Braci Petk); roczniki 2004 - 2006: Jakub Pieniążek i Sandra Gołabek (oboje LKB im. Braci Petk). XVI Ogólnopolski Bieg Sołtysów pamięci Jana Pawła na dystansie 600 m wygrała Anna Sobocińska-Witowska z Siemirowic. W biegu VIP-ów zwyciężył Radosław Wiśniewski (radny gminy Nowa Wieś Lęborska). Nie obyło się bez poczęstunku. Tym razem królował parowany ziemniak ze śledzi- kiem. Była też pyszna kiełbasa.