

Nakład 11.340 Nr 15 (4259)

2,90  
zł  
W TYM  
8% VAT

Nr ISSN0137-9526 Nr indeksu348-570



Jak rozpoznać zapalenie gardła u dzieci - str. zdrowia

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Środa 20 stycznia 2021

AUTOPROMOCJA 0010019631

Urzędnicy państwowi w ogniu pytań. Szczepienia tematem nr1

STRONA 5



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI/PRP

Jeszcze tylko

DZIŚ

możesz żarnówie prenumeratę pocztową „Głosu” na luty



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Inaugurację prezydenta USA Joe Bidena nazwano telewizyjnym świętem demokracji STRONA 6

## Centra handlowe niby zamknięte, a w części otwarte

W galeriach handlowych część sklepów jest zamknięta, ale inne mogą działać zupełnie normalnie. To budzi sprzeciw branży STRONA 4

## Powtórne badania nauczycieli. Niektórzy zarazeni 13 z koronawirusami. Ratusz podał wyniki badań nauczycieli

Alek Radomski  
aleksander.radomski@poiskapress.pl



### Oświata

Jedenastu nauczycieli i dwoje pracowników administracyjnych z pozytywnym wynikiem na koronawirusa. To najnowsze dane, które otrzymaliśmy ze słupskiego ratusza. Urząd przetestował personel jeszcze przed powrotem do szkół. Zakażenia nie mają styczności z dziećmi.

Jeszcze w poniedziałek słupski ratusz informował o kilkunastu niejednoznacznych wynikach testów pod kątem koronawirusa. Dziś, po powtórnych badaniach sytuacja jest znacznie bardziej klarowna.

- Powtórne badania potwierdziły wynik „+” m.in. u nauczycieli Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 oraz Szkoły Podstawowej nr 11 - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik UM Słupsk.

W przypadku SPiO to łącznie pięcioro nauczycieli i jeden pracownik administracji.

©& STRONA 3



Uczniowie klas I-III wrócili do szkoły w poniedziałek. W Słupsku bezpiecznie, bo pracownicy oświaty wcześniej byli zbadani

AUTOPROMOCJA 019976797



## Pogoda w regionie

Dzisiaj

3°C

Barometr  
1007 hPa  
Wiatr  
25 km/h  
Uwaga  
deszcz

TC

Czwartek

7°C 3°C

Piątek

5°C OT

Sobota

3°C 1°C



Uwaga: odwilż

## Każda gmina ma infolinię do spraw szczepień

## Słupsk

Magdalena Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

**Wszystkie gminy uruchomiły infolinie dla mieszkańców którzy chcą uzyskać informacje w sprawie procedury szczepień przeciw COVID-19. Samorządy powołały koordynatorów infolinii.**

## Powiat bytowski

L UG Borzytuchom, 59 821 1317, wgodz. 7:30-15:30

2. UM Bytów, 59 822 2011, wgodz. 8:00-12:00

3. UG Czarna Dąbrówka, 606 371 937, wgodz. 7:00-20:00

4. UG Kołczygłowy, 59 8213 231, w pon. 8:00-16:00, wt-pt 7:00-15:00

5. UG Lipnica, 59 52170 80 wew. 86, 59 82170 86, w pon. 8:00-16:00, wt-pt 7:00-15:00

6. UM Miastko, 59 85 70701, w pon 8:00 -16:00, Wt-pt 7:15-15:15

7. UG Parchowo, 59 82148 05, 7:15-15:15

8. UG Studzienice, 59 82166 00, pon. 8:00-16:00, wt-pt 7:00-15:00

9. UG Trzebielino, tel. 608 452 060, 7:00-15:00

10. UG Tuchomie, 59 82150 54, 7:00-15

## Słupsk i powiat słupski

1. UG Damnica, 59 810 20 28, 8:00-14:00

2. UG Dębica Kaszubska, 598 132 312, pon. 8:00-17:00, wt.-czw. 7:00-15:00, pt 7:00-13:00

3. UG Główny, 695 404 624, 24h

5. UM Kępice, 59 85766 21, w pon. 8:00-16:00, Wt.-pt 7:00-15:00

6. UG Kobylnica, 59 841 5912, 7:30-15:30

7. UG Potęgowo, 59 811 5197, w pon. 7:30-16:30, wt.-czw. 7:30-15:30, pt. 7:30-14:30

8. UG Słupsk, 59 842 84 02, w pon. 7:00-16:30, wt. 7:00-15:00, śr. 7:00-15:00, czw. 7:00-15:00, pt. 7:00-13:30

9. UG Smołdzino, 59 811 7215 wew. 117, 59 811 7215 wew. 121, pon.-czw. 7:30-15:30, pt 7:30-14:00"

10. UM Ustka, 59 815 4324, 59 815 4326, 8:00-15:00

11. UG Ustka, 59 815 24 00, 8:00-12:00

## Powiat łębski

1. UM Łębork, 59 862 7754, 608 092518, 7:00-15:00

2. UM Łeba, 59 866 1510 wew. 20, 504247588, 7:30-15:30, 24h

3. UG Nowa Wieś Łębska, 598 612 474,

4. UG Wiek, 59 861 1182/183, pon. 7:30-16:30, wt.-czw. 7:30-15:30, pt 7:30-14:30.

## Powiat człudziowski

1. UM Człuchów, 59 83 422 91, w pon. 7:15-16:30, wt, śr, czw 7:15-15:15

2. UG Człuchów, 59 834 3796, 7:00-15:00

3. UM Debrzno, 598 335 351, 7:00-15:00

4. UG Koczała, 59 85740 67, 7:00-12:30

5. UG Przechlewo, 598 334 557, 7:30-15:00

6. UG Rzeczenica, 59 83317 22, 8:00-15:00.

©©

Zima, zima i po zimie.  
Od środy odwilż i deszcz

FOT. POLIPL

Sanki i zimowe zabawy na jakiś czas będą wspomnieniem. Od dzisiaj odwilż i nawet 7 stopni

## Pogoda

Kinga Siwiec  
kingaiwec@polskapress.pl

**Po kilku dniach zimy znów wróci wiosna. Od środy w Słupsku i regionie odwilż. Śniegi stopnieją, a termometry pokażą nawet 7 stopni na plusie.**

Półtora tygodnia temu w regionie słupskim pojawiła się zima. Nagle spadł śnieg a po kilku dniach pojawiły się mrozy, o których już dawno w mieście słyszano. Dzieci ruszyły na ośnieżone stoki a ich rodzice przypomnieli sobie, jaką radość niosą zabawy na śniegu. Zima jednak nie potrwa długo. Już w środę temperatury wzrosną, zaczną padać deszcze wkrótce po białym puchu zostaną jedynie kałużki.

- Od środy powietrze arktyczne zastąpi powietrze

polarno-morskie. Po nocnych opadach deszczu widoczna będzie zdecydowana odwilż. W ciągu dnia będzie pochmurno i może popadać. Temperatury wzrosną do 3-4 stopni na plusie, ale pojawi się silny wiatr z zachodu, który w porywach osiągnie nawet 50 km/h - mówi Krzysztof Ścibor, meteorolog z biura prognoz Calvus.

W czwartek pogoda się poprawi - jest szansa na liczne przejaśnienia i słońce. Termometry pokażą nawet 7 stopni na plusie, jednak wciąż będzie wiał dokuczliwy wiatr.

W nocy z czwartku na piątek znów pojawią się opady deszczu. W piątek dzień wstanie pochmurny, ale padać już nie powinno. Temperatura w ciągu dnia wyniesie od 4 do 5 stopni Celsjusza.

Noce aż do piątku nie będą mroźne, nie pojawią się nawet przymrozki. Dopiero w we-

kend nad region słupski dotrze zimniejsze powietrze, choć nie tak zimne, jak na początku tego tygodnia.

- W sobotę temperatury będą wahać się od -1 stopnia do 2 stopni na plusie. Wiatr osłabnie, nie powinno też padać. W niedzielę rano termometry będą pokazywać od zera do 1 stopnia na minusie, a w ciągu dnia temperatura wzrośnie do plus jednego stopnia. Tego dnia jest spora szansa na opady mokrego śniegu - zapowiada Krzysztof Ścibor.

Prognozy wskazują na to, że koniec stycznia i luty będą łagodne i przewidywane temperatury w tych miesiącach są wciąż wyższe niż te uwzględnione w średniej wieloletniej. Być może znów pojawią się u nas większe mrozy, ale tak jak w przypadku tych ostatnich - będą one krótkotrwałe. ©R



**ZDJĘCIE DNIA**  
Wczoraj doszło do kolizji z autpbusem MZK. 43-letni kierowca skody wyjeżdżając z ulicy H. Pobożnego w kierunku Armii Krajowej, nie ustąpił pierwszeństwa autobusowi. Dostał mandat

## DYŻURNY GP

Na sygnały Czytelników czekamy dziś pod nr telefonu 510 026 884 oraz pod adresem poczty e-mail: alaim@gp24.pl.

Kinga Siwiec

kingaiwec@polskapress.pl



## KALENDARIUM

**20 stycznia**  
1320

W katedrze wawelskiej odbyły się koronacje Władysława Łokietka i Jadwigi Bolesławówny.

1661

Król Jan II Kazimierz Waza założył Akademię Lwowską.

1945

Węgry podpisały bezwarunkową kapitulację i wypowiedziały wojnę Niemcom.

1949

Na zjeździe Związku Zawodowego Literatów Polskich w Szczecinie opowiedziano się za socrealizmem w literaturze.

1971

Zawiązał się Obywatelski Komitet Odbudowy Zamku Królewskiego w Warszawie.

## LOTTO

**18j01.2021.godz.2150**  
**MuWMufl'** 9,11,13,15,23,24, 34,35,36,39,41,43,48,51, 52,55,63,66,71,79 Plus 9  
**Ekstra Pensja:** 6,9,14,15,30 +4  
**Ekstra Premia:** 2.3.7,19,24 +1  
**Mini Lotto:** 7,20,21,27,41  
**Kaskada:** 1,2,3,6,7,10,12,14, 17,19,20,22  
**Super Szansa:** 4,4,2,6,3,9,5

**19.01.2021, godz.14**

**Mufl Mufl:** 10,12,18,19,26, 29,34,38,41,43,49,51,55,57, 59,60,64,67,69,78 Plus 34  
**Kaskada:** 3,8,9,10,11,13,15, 16,17,20,23,24  
**Super Szansa:** 5,6,7,4,6,0,5

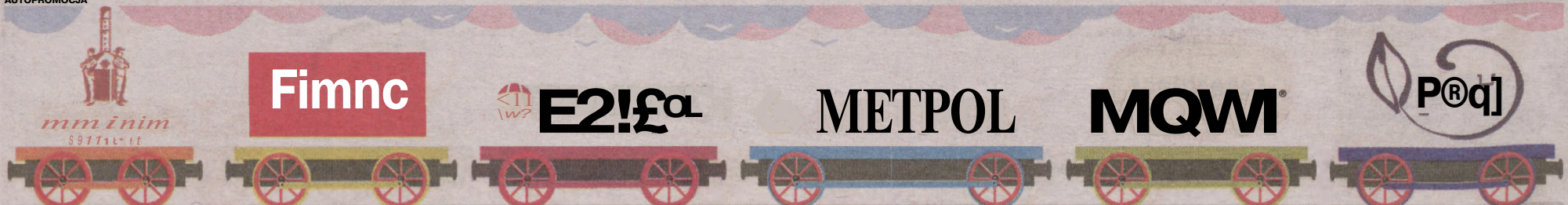
## WALUTY 19.01.2021

USD 3,416 )  
EUR 45342 )  
CHF 4,2130 )  
GBP 5,0897 )

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego  
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

AUTOPROMOCJA

029976800



# Umorzenie za brak zawiadomienia w sprawie nieprawidłowości w MOPR

Alek Radomski  
aleksander.radomski@com.pl



Chojnice

**Prokuratura Rejonowa w Chojnicach umorzyła sprawę niedopełnienia obowiązków służbowych przez prezydentkę Słupska Krystynę Danilecką-Wojewódzką. Chodzi o niepoinformowanie organów ścigania o możliwości popełnienia przestępstwa w słupek MOPR-ze.**

Niedopełnienia obowiązków służbowych przez prezydentkę Słupska to poboczny wątek sprawy przelewu pieniędzy nie na to konto co trzeba, do którego miało dojść w MOPR-ze w listopadzie 2016 roku. Chodzi o Klaudiusza D., który wkrótce ma stanąć przed sądem. Byłemu szefowi ośrodka pomocy zarzucono przekroczenie uprawnień w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Ustalono, że sześć tysięcy złotych nagrody trafiło na rachunek dyrektora



FOT. ŁUKASZ CAPAR

**Pani prezydent nie złożyła zawiadomienia, w sprawie nieprawidłowości, bo nie wiedziała, czy w MOPR-ze przestępstwo popełniono, czy doszło do pomyłki. Sąd umorzenie**

zamiast nakonto jego zastępcy. Zdaniem prokuratury to Klaudiusz D. doprowadził do dokonania zmian w systemie informatycznym, kadrowym i płacowym. Nie działa przy tym sam, ale „wspólnie i w porozumieniu”, choć współnika nie ustalono. Krystyna Danilecka-Wojewódzka dyrek-

tora MOPR-u odwołała ze stanowiska w lutym ubiegłego roku. Oficjalnym powodem było „wyczerpanie możliwości dalszej dobrej współpracy”. Nie było to więc zwolnienie dyscyplinarne.

Jednak w międzyczasie zajmująca się już tą sprawą Prokuratura Rejonowa w Słupsku do-

patrzyła się, że nie została poinformowana o możliwości popełnienia przestępstwa. Obowiązek ten ciążył na prezydencie Słupska. Fakt ten stał się przedmiotem odrębnego postępowania, które trafiło do prokuratury w Chojnicach. Chojnice właśnie zdecydowały się na umorzenie. Powodem jest

brak znamion czynu zabronionego.

- Prezydent Słupska nie złożyła zawiadomienia dlatego, że nie chciała, ale dlatego, że uznała, że nie wie, czy przestępstwo popełniono - tłumaczy prowadząca tę sprawę prokurator Joanna Kapłońska-Gajewska. - Wiedziała o fakcie przelewu pieniędzy, ale nie wiedziała, jaide jest podłoże jego dokonania, czy jest to efekt pomyłki, czy też zaniebdania. Dlatego też zleciła kontrolę w celu weryfikacji.

Kontrola przeprowadzona. Jej wyniki poznano już po złożeniu anonimowego zawiadomienia do słupek prokuratury w sprawie byłego dyrektora.

Dzisiaj wiemy, że kontrola wykazała liczne nieprawidłowości m.in. w systemie przyznawania premii, dodatków i nagród.

Natomiast prokuratura oskarżyła Klaudiusza D., byłego dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku. Zdaniem śledczych Klaudiusz D. jako funkcjonariusz publiczny miał przekroczyć swoje uprawnienia dla korzyści majątkowej. ©R

KRM

Zdrowie

**Prawie 60 nowych zachorowań na koronawirusa w Słupsku i powiecie**

Są najnowsze dane na temat koronawirusa (19.01.2021). W kraju zanotowano 4 835 nowych potwierdzonych przypadków oraz 231 zgonów (60 osób zmarło z powodu Covid-19, natomiast z powodu współistnienia Covid-19 z innymi schorzeniami zmarło 231 osób). W województwie pomorskim stwierdzono 411 nowych przypadków (22 zgony (4 z powodu covid-19, 16 przy współistnieniu innych schorzeń)). W powiecie słupek byłyby 33 przypadki, w Słupsku 23, a w powiecie bytowskim 3. Niestwier-

Miastko

**Nadrogach było ślisko, jak to zimą. Dochodziło więc do kolizji**

Na ul. Owocowej w Miastku doszło do zdarzenia dwóch pojazdów. Według ustaleń policji, kierowca samochodu marki Peugeot nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i stracił panowanie nad autem. Wtedy doszło do zdarzenia z jeźdźcą. Sprawa będzie miała swój finał w sądzie, bokierowca pierwszego auta odmówił przyjęcia mandatu, (ANG) ©R

## Zanim do szkoły, test i pozytywny wynik

Oświata

Alek Radomski  
aleksander.radomski@gp24.pl

Jeszcze w poniedziałek słupek ratusz poinformował o kilku nastu niejednoznacznych wynikach testów pod kątem koronawirusa. Dziś, po powtórnym badaniu sytuacja jest znacznie bardziej klarowna.

- Powtarzane badania potwierdziły wynik „+” m.in. u nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 11 - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik UM Słupsk.

W przypadku SPIO to łącznie pięcioro nauczycieli i jeden pracownik administracji. W jedenastce to trzech belfrów,

a w SP4 dwóch. Plus stwierdzono też w przypadku jednego z nauczycieli z SP5 i jednego pracownika administracji w SP8. W sumie to 13 osób. Jak nas zapewniono, osoby z pozytywnym wynikiem nie powróciły do klas i nie mają styczności z dziećmi.

W Słupsku od poniedziałku w szkolnych ławach zasiadły dzieci z klas I-III. Łącznie 2041 uczniów. Czuwa nad nimi 311 pedagogów.

W Słupsku przed powrotem do szkół pracownicy oświaty byli przebadani w punkcie wymazowym drive thru na terenie Akademii Pomorskiej przy u. Westerplatte. Zgłosiło się 1102 nauczycieli oraz pracowników szkół, którzy mają kontakt z klasami I-III.

©R

REKLAMA

0010019860

Teraz MALINOWA

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska



Dobre Miejsce na Twój biznes!

II 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 wycytowanej 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).

I przetarg ustny nieograniczony odbył się w dniu 16.11.2020 r. Przetarg odbędzie się w dniu 2.03.2021 r. o godz. 10<sup>00</sup> w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 25.02.2021 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 0811401153 0000 2175 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 przyczyn w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

0010019841

RPI.061.1.2020.III

Obwieszczenie

o przystąpieniu do opracowania „Strategii Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Powiatu Słupskiego na lata 2023-2030”.

Na podstawie art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.) Powiat Słupski informuje o przystąpieniu do opracowania projektu dokumentu „Strategia Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Powiatu Słupskiego na lata 2023-2030”. Strategia jest podstawowym dokumentem programowym ukierunkującym politykę Powiatu Słupskiego w zakresie rozwoju społeczno-gospodarczego zawierającym m.in. działania i cele planowane do zrealizowania.

Z dokumentacją dotyczącą procesu opracowania „Strategii Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Powiatu Słupskiego na lata 2023-2030”, w tym jej wstępnymi założeniami, można zapoznać się w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Słupskiego (Uchwała Zarządu Powiatu Słupskiego nr 78/2020 z dnia 22 lipca 2020 r.) lub w Wydziale Rozwoju Powiatu i Inwestycji Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, Słupsk.

Uwagi i wnioski można składać w terminie od 22 stycznia do 12 lutego 2021 r. w formie pisemnej lub ustnej do protokołu w Wydziale Rozwoju Powiatu i Inwestycji Starostwa Powiatowego w Słupsku (po wcześniejszym umówieniu telefonicznym) lub w formie elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres [strategia@powiat.slupsk.pl](mailto:strategia@powiat.slupsk.pl).

Uwagi i wnioski powinny zawierać dane zgłaszającego. Z klauzulą informacyjną dotyczącą RODO można zapoznać się na stronie internetowej <https://powiat.slupsk.pl/strona/klauzula-informacyjna-dotyczaca-przetwarzania-danach>. Uwagi i wnioski złożone po upływie ww. terminu pozostawia się bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Zarząd Powiatu Słupskiego.

Do tej pory trwają wstępne prace nad zdiagnozowaniem obecnej sytuacji Powiatu Słupskiego, w tym: analiza materiałów i stanu obecnego. Zakończyło się również badanie ankietowe mieszkańców powiatu. Po opracowaniu projektu „Strategii Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Powiatu Słupskiego na lata 2023-2030” zostanie ona poddana konsultacjom społecznym.

AUTOPROMOCJA

019995094

INVEST HOUSE

Miejsce dla Twojej firmy

T & moje wey\*ja! akcję!

Anna Szczek, tel. 510 026 860, e-mail: [anna.szczek@polskapress.pl](mailto:anna.szczek@polskapress.pl)

# Centra handlowe zamknięte, a otwarte. Tyko dla wybranych

Agnieszka Kamińska  
a.kaminska@prasa.gda.pl



Pomorz

**W galeriach handlowych niektóre sklepy są otwarte. Właściciele tych zamkniętych protestują i pytają: dlaczego jesteśmy dyskryminowani?**

Sieci handlowe, zrzeszone w Związku Polskich Pracodawców Handlu i Usług, to kolejni przedsiębiorcy, którzy sprzeciwiają się rządowym obostrzeniom i zapowiadają pozwy wobec Skarbu Państwa. Do organizacji należy ponad 220 firm zatrudniających przeszło 200 tys. pracowników. Twórcy takich marek jak np. Apart, CCC, Kazar, Media Expert, Ochnik, Reserved. Związek opublikował swoje stanowisko, w którym pisze, że nie rozumie kryteriów rządowych ograniczeń. Organizacja wytyka, że rząd jedne gałęzie gospodarki faworyzuje, a inne dyskryminuje. Widać to, jak piszą przedsiębiorcy, na przykładzie centrów handlowych, w których wybrane sklepy mogą działać, a inne muszą być zamknięte.

„Jak mamy rozumieć, że pomimo oficjalnego zamknięcia centrów handlowych są one nadal otwarte? Funkcjonują w nich hipermarkety wielobranżowe sprzedające nie tylko artykuły spożywcze czy higieniczne, ale też odzież, naczynia, obuwie oraz zabawki. Równocześnie obok otwarte są sklepy z wyposażeniem domowym, drogerie, apteki a np. sklepy odzieżowe, obuwnicze czy jubilerskie są zamknięte. Czy w supermarkecie w galerii handlowej panują inne warunki niż w pozostałych sklepach? Dlaczego jesteśmy dy-



W galeriach handlowych część sklepów jest zamknięta, ale inne mogą działać normalnie

**Pozew złożyło już kilkadziesiąt firm z branży turystycznej (dotyczy uznania prawa do roszczeń wobec państwa)**

skryminowani? Nierówny dostęp do rynku nie ma żadnego uzasadnienia” - twierdzą zbulwersowani przedstawiciele ZPPfiiU.

Rozporządzenie mówi o zamknięciu centrów handlowych, ale jednocześnie umożliwia działanie niektórych sklepów. Związek Polskich Pracodawców Handlu i Usług wskazuje, że rząd zamknął akurat te sklepy, które nie są obecne w handlu ulicznym. To podmioty, które prowadzą sprze-

daż wyłącznie w galeriach handlowych.

„Pozostawił je tym samym bez alternatywy. Sklepy odzieżowe, obuwnicze, biżuteryjne czy z akcesoriami na ogół nie posiadają punktów przy ulicach. (...) Dzisiaj jest dla nas jasne, że prośbienie, apelowanie nie przynosi żadnych rezultatów. Nie tylko zostaliśmy pozabawieni wsparcia (np. ostatnio poprzez dobór PKD) to jeszcze jesteśmy dyskryminowani. Polscy przedsiębiorcy, polskie firmy rodzinne nie dadzą się zniszczyć przez dyskryminujące decyzje polityków. Oczekujemy otwarcia naszych sklepów jak zostało to określone na początku trzeciego już lockdownu. W przeciwnym wypadku nie będziemy mieli wyjścia, wprowadzimy ostrzejsze formy protestu oraz będziemy masowo występować

na drogę sądową. Będziemy walczyć do końca a jednym z narzędzi, jakie zastosujemy niebawem będą pozwy o odszkodowania” - zapowiadają zdesperowani przedstawiciele handlu i usług.

Wicepremier Jarosław Gowin poinformował kilka dni temu, że rząd rozważa otwarcie galerii handlowych II etapu, o ile oczywiście sytuacja epidemiczna nie ulegnie pogorszeniu. Polska Rada Centrów Handlowych wyliczyła, że utracone obroty z powodu trzykrotnego ograniczenia funkcjonowania obiektów handlowych w Polsce wynoszą ponad 32 mld zł.

Przedłużenie restrykcji do końca stycznia zwiększy straty o dodatkowe 2 mld zł. Przypomnijmy, że pozew zbiorowy złożyło już kilkadziesiąt firm z branży turystycznej. ©©

## Ustecka Straż Graniczna w narkotykowej akcji

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

**23-latek ukrywał narkotyki w miejscu swojego zamieszkania. Strażnicy graniczni przeszukali pomieszczenia, gdzie ujawnili marihuanę i amfetaminę o łącznej szacunkowej wartości przeszło 12 tysięcy złotych. Sąd Rejonowy w Słupsku aresztował na dwa miesiące 23-latkę podejrzanego o posiadanie narkotyków.**

- Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Ustce przechwycili 15 stycznia w Słupsku narkotyki o wartości ponad 12 tysięcy złotych. Zatrzymali również 23-letniego mieszkańca miasta. Mężczyzna został tymczasowo aresztowany - informuje kmdr ppor. SG Andrzej Juźwiak, rzecznik prasowy komendanta Morskiego Oddziału Straży Granicznej w Gdańsku

23-latek ukrywał narkotyki w miejscu swojego zamieszkania. Strażnicy graniczni przeszukali pomieszczenia, gdzie

ujawnili marihuanę i amfetaminę o łącznej szacunkowej wartości przeszło 12 tysięcy złotych.

- Funkcjonariusze zabezpieczyli również między innymi gotówkę, wagę elektroniczną i kilka telefonów komórkowych - dodaje rzecznik.

Sąd Rejonowy w Słupsku zastosował wobec 23-latka tymczasowe aresztowanie na dwa miesiące. Podejrzanemu o posiadanie znacznej ilości narkotyków grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

**Funkcjonariusze zabezpieczyli między innymi gotówkę, wagę elektroniczną i kilka telefonów komórkowych**

Andrzej Juźwiak

Postępowanie w tej sprawie prowadzą funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Ustce pod nadzorem słupeckiej prokuratury. ©©

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

### Taty

Panu Radosławowi Posmykiewiczowi

składa

Zarząd i Pracownicy Usteckiego Towarzystwa  
1<sup>o</sup> f& ^ Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. w Ustce

0010021400

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 3 stycznia zmarł  
Nasz Ukochany Mąż, Tata i Dziadek

### śp. Józef Wilamowski

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona w piątek, 22 stycznia 2021 r.  
o godz. 8.00 w kościele pw. św. Maksymiliana Kolbego w Słupsku.

Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 9.20  
na Starym Cmentarzu w Słupsku.

Pograżona w żalu Rodzina

0010011879

Żegnamy miłośniczkę kultury, odkrywczynię świata batiku,  
wielokrotnie nagradzaną i docenianą słupecką

### Panią Marię Hasiec

Łącząc wyrazy współczucia  
dla Rodziny i Bliskich,

prosimy o spełnienie prośby śp. Pani Marii o składanie,  
zamiast kwiatów, datków na słupeckie Hospicjum.

Pożegnanie nastąpi 21 stycznia 2021 roku  
o godz. 14.10 na Starym Cmentarzu.

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia  
składają

Krystyna  
Danilecka-Wojewódzka  
Prezydentka  
Miasta Słupska

Beata Chrzanowska  
Przewodnicząca  
Rady Miejskiej w Słupsku

0010020585



**Ustka**  
**Krwiobus stanie dzisiaj rano przed kapitanatem Portu w Ustce**

- Dzisiaj odbywa się w Ustce akcja zbiórki krwi Ultrakrew. Honorowy patronat nad tym wydarzeniem objął Burmistrz Miasta Ustka - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka uesteckiego ratusza. - Krwiobus będzie stacjonował na placu przed Kapitanatem Portu w godzinach 9-13.

Akcja Ultrakrew „Každy ma swój krwiobieg” to akcja społeczna, która promuje honorowe oddawanie krwi i aktywność fizyczną. Akcja odbywa się raz w tygodniu w formie maratonu, którego uczestnicy odwiedzają różne miasta. Pobiec może każdy, i (BER)

## Senat. Delegowanie prokuratorów w ogniu krytyki opozycji

Warszawa

Leszek Rudziński  
l.rudzinski@polskatimes.pl

**- Prokuratorzy i sędziowie to nie krzesła w gabinecie ministra Ziobry, które można sobie dowolnie przesuwac. A prawo to nie narzędzie do zbijania kapitału politycznego i walki o schedę poprezesie Jarosława Kaczyńskiego - oświadczyła wicemarszałek Senatu Gabriela Morawska-Stancecka. Z prokuratorami delegowanymi przez prokuratora krajowego solidaryzują się sędziowie.**

Media obiegrała informacja, że czworo prokuratorów z Warszawy i jeden z Krakowa zostało delegowanych do odległych o kilkaset kilometrów jednostek. Decyzję odelegowania prokuratorów na pół roku podjął prokurator krajowy Bogdan Święczkowski.

Większość delegowanych prokuratorów należy do niezależnego od władzy Stowarzyszenia Prokuratorów Lex Super Omnia, które krytykuje zmiany w zakresie funkcjonowania wymiaru sprawiedliwości wprowadzane przez Zbigniewa Ziobrę.

Zastępca prokuratora generalnego oddelegował do pracy w innych miastach pięciu warszawskich prokuratorów. Oddelegował ich nagle, pod przykryciem, bez prawa do odwołania. Na przeorganizowanie swojego życia dostali 48 go-

dzin. Co ich łączy? Krytycyzm wobec Zbigniewa Ziobry - stwierdziła podczas konferencji w Senacie wicemarszałek izby wyższej Gabriela Morawska-Stancecka.

Jak dodała senator Lewicy, obecnie trwa „walka Zbigniewa Ziobry z nieprzychylnymi władzy prokuratorami i sędziami”. - Co więcej, ona dopierona biera rozpędu - mówiła.

Gabriela Morawska-Stancecka stwierdziła, że Zbigniew Ziobro powinien wiedzieć, iż zgodnie z art. 173 konstytucji sądy trybunał są władzą niezależną od innych władz. - Prokuratorzy sędziowie to nie krzesła w gabinecie ministra Ziobry, które można sobie dowolnie przesuwac. A prawo to nie narzędzie do zbijania kapitału politycznego i walki o schedę poprezesie Jarosława Kaczyńskiego - mówiła.

Dodała, że jako prawnik, adwokat i wicemarszałek Senatu będzie „przyglądać się decyzjom podejmowanym przez resort sprawiedliwości”.

Zarząd Oddziału Terenowego w Warszawie Stowarzyszenia Sędziów Polskich „Iustitia” wyraził „kategoryczny sprzeciw wobec decyzji o delegowaniu w trybie nagłym poza dotychczasowe miejsce pracy prokuratorów ze Stowarzyszenia „Lex Super Omnia”.

„Wyrażamy szacunek i solidarność z poddanymi represjom prokuratorami” - oświadczyli. ©R

## Urzednicy w ogniu pytań. Szczepienia tematem nr I



Leszek Rudziński  
l.rudzinski@polskatimes.pl

Warszawa

**Zmniejszenie dostaw szczepionki od firmy Pfizer budzi u Polaków obawy o terminowość szczepień. Co na to urzednicy odpowiedzialni za program szczepień?**

Prezydent Andrzej Duda odpowiadał w mediach społecznościowych na pytania związane ze szczepieniami na koronawirusa. W relacji na żywo głowę państwa wspierali: minister zdrowia Adam Niedzielski i szef Kancelarii Premiera Michał Dworczyk oraz dr Michał Sutkowski.

Prezydent Andrzej Duda wyjaśnił, że „na poziomie państwowym żadna obowiązkowość szczepienia nie będzie wprowadzana”. - Natomiast nikt z nas nie jest w stanie zagwarantować, że w funkcjonowaniu firm prywatnych nie będą wprowadzane takie elementy. Na przykład linie lotnicze, firmy przewozowe - tłumaczył.

Minister zdrowia Adam Niedzielski dodał natomiast, że „badania, które pokazują udział chętnych do zaszczepienia, systematycznie rosną, bo ludzie widzą, że proces szczepienia od samego początku po prostu realnie działa”. - Lu-



Michał Dworczyk, Andrzej Duda i Adam Niedzielski i dr. Michał Sutkowski przez 86 minut odpowiadali na pytania internautów

dzie są szczepieni. Dobrowolność bardzo dobrze się sprawdziła - stwierdził.

- Pojawiają się zarzuty, że jako Polska nie kupiliśmy wszystkiego, co byłoby możliwe do kupienia. To dotyczy głównie szczepionki Moderna. Samej szczepionki mamy zakontraktowane 6,6 min dawek. Oprócz tego mamy jeszcze zakontraktowane inneszczepionki w łącznej ilości ponad 62 min. Ta pula jest powiększona o jeszcze 20 min dawek. Wszyscy obywatele mogą mieć pewność, że otrzymają szczepionkę - tłumaczył.

Szef KPRM Michał Dworczyk stwierdził, że rząd przyjął „strategię, w której najważniejsze jest bezpieczeństwo pacjenta”. - To ma takie konsekwencje, że każda przyjeżdżająca partia jest dzielona na dwie części. Pier-

wsza trafia do punktów szczepień, a druga do domożni, domagających się ARMiczecka na termin drugiego szczepienia. Robimy to po to, by każdemu zaszczepionemu zagwarantować drugą dawkę, bo dopiero wówczas szczepionka staje się w pełni skuteczna - mówił.

Szef KPRM dodał, że do tej pory do Polski dotarło ponad 1 mln 260 tys. szczepionek firmy Pfizer i Moderna. - One dojeżdżają codziennie. Szczepionki będą coraz więcej w najbliższych tygodniach. Mam szansę, że niebawem zostanie zarejestrowana trzecia szczepionka. To dobra informacja, bo pozwoli na przyspieszenie szczepień jeszcze w pierwszym kwartale - mówił.

- Stworzyliśmy taki system, że miesięcznie mogliśmy wykonywać 4 miliony szcze-

pień. Ogranicza nas tylko dostęp do szczepionki, prędkość, z jaką dostarczają ją producenci - tłumaczył.

Przyznał, że rzeczywiście są miejsca, gdzie do końca marca nie ma terminów. - Zapewniam, że jeżeli udanę się uzyskać dodatkową szczepionkę, będziemy uruchamiać dodatkowe punkty szczepień. Proszę o cierpliwość - mówił Dworczyk.

Obecny na transmisji live doktor Michał Sutkowski podkreślił, że trwają badania, które mają wskazać, że osoba, która zostanie zaszczepiona, nie będzie aktywnym, zakaźnym nośnikiem wirusa.

Lekarz wyjaśnił, że jest odpowiedź firmy Pfizer ws. mutacji wirusa z Wielkiej Brytanii. - To pozytywna odpowiedź mówiąca, że szczepionka działa na tę mutację. Powstało sześć dużych mutacji koronawirusa i działają na nie wszystkie zarejestrowane w Polsce szczepionki. Nauka zawsze kroczy za przyrodą. Nowe mutacje mogą się pojawić. Wszystko wskazuje na to, że wirus na szczęście mutuje bardzo gwałtownie - tłumaczył.

Tymczasem w związku ze zmniejszeniem dostaw do Polski szczepionki od Pfizer, kolejne szpitale informują, że tymczasowo wstrzymują szczepienia nowych osób z grupy 0. Chodzi o to, by zapewnić drugą dawkę szczepionki osobom, które już się zaszczepiły. ©R

Z KRAJU



**Warszawa**  
**Ambasador Georgette Mosbacher zgna się z Polską i Polakami**

Ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Georgette Mosbacher 20 stycznia 2021 roku opuściła urząd. Z tej okazji nagrała pożegnalne wideo. Wspomina w nim wiele momentów z jej intensywnej pracy w Polsce jako ambasador USA. Czy wzruszenia świadczą o tym, że pani Mosbacher zalem wyjeżdża z Polski. Jak zapewnia, ma Polskę w sercu i będzie do nas wracać. Jej największym sukcesem był pomoc w doprowadzeniu dozniesienia wiz dla Polaków do USA. (AIP)

**Warszawa**  
**Komu ufamy? Premier naprowadzeniu**

Największym zaufaniem Polaków cieszy się premier Mateusz Morawiecki - wynika z najnowszego sondażu IBRI Sdla Onetu. Premierowi Mateuszowi Morawieckiemu ufa 43,7 proc. Polaków. Jednocześnie brak zaufania do szefa rządu zadeklarowało 47,8 proc. osób, które wzięły udział w badaniu. Drugim miejscem zajmuje Szymon Hołownia. Lider ugrupowania Polska 2050 cieszy się zaufaniem 43,3 proc. osób, przy jednoczesnym braku zaufania u 28,3 proc. Natomiast miejscem uplasował się prezydent Andrzej Duda, któremu ufa 41,9 proc., a nie ufa 47,5 proc. Tuż poza podium znalazł się prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski - politykowski opozycjista ufa 36,1 proc., a nie ufa 45,6 proc. Na piątym miejscu jest prezes PiS Jarosław Kaczyński - ufa mu 31,7 proc. badanych, a brak zaufania do niego deklaruje 57,5 proc. osób. Badanie IBRI przeprowadzono w dniach 13-14 stycznia. (AIP)

## Uwaga na cyberprzestępców wykorzystujących akcję szczepień

Warszawa

Maciej Badowski  
m.badowski@polskatimes.pl

**Cyberprzestępcy wykorzystują trwającą właśnie akcję szczepień przeciwko COVID-19. To m.in. fałszywe propozycje pomocy w szybszym przystąpieniu do szczepienia. Od początku stycznia lista ostrzeżeń przed fałszywymi stronami trafiło 600 w trym, a od marca 2020 r. - 8151.**

- Cyberprzestępcy bardzo sprawnie posługują się bieżącymi kontekstami i nie mają żadnych zahamowań. W 2020 roku w sieci oszukiwali „na koronawirusa”, m.in. oferując nieistniejące maseczki, zestawy do testowania, cudowne leki, czy wyłudżające dane pod pozorem fałszywych odszkodowań dla chorych - mówi Kamil

Sadkowski, starszy analityk zagrożenia ESET, cytowany w komunikacie. - Wątek szczepień na pewno zostanie przez nich wykorzystany jako pretekst do ataków phishingowych, wymierzonych w użytkowników prywatnych - dodaje Sadkowski.

Jak ostrzeża ekspert, oszuści będą nakłaniać ludzi do ujawniania swoich danych osobowych lub finansowych pod pozorem oceny ich uprawnień do szczepienia, dołączenia do sfałszywanych list oczekujących lub wcześniejszego zaszczepienia. - Trzeba zwracać szczególną uwagę na wszelkie niechciane komunikaty związane zaszczepieniami i konsultować je z oficjalnymi źródłami. Jak zawsze pamiętajmy też o tym, aby nie klikać w podejrzane linki, nie pobierać podejrzanych załączników i korzystać z aktualnego oprogramo-

wania antywirusowego - mówi Sadkowski.

„Czy myślisz, że masz koronawirusa? Ustal to z 99,9 proc. prawdopodobieństwem. Po prostu nagraj swój kaszel w aplikacji i uzyskaj wyniki» - na takie wiadomości jeszcze kilka dni temu można było natknąć się w internecie. Ich autorzy podszywali się pod naszą aplikację STOP COVID - ProteGO Safe, wykorzystując przy tym fałszywą domenę. Ich celem było zainstalowanie na telefo-

**Szczepienia przeciwko koronawirusowi są bezpłatne i dobrowolne. Nie jest wymagane dokonywanie żadnych opłat**

nach potencjalnych ofiar złośliwego oprogramowania. Po co? Po to, by wyłudzić dane osobowe, dane uwierzytelniające do kont bankowych lub serwisów społecznościowych” - podano z kolei w komunikacie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

- Domena trafiła już na listę fałszywych stron i ataki z tego adresu zostały powstrzymane. Nie oznacza to, że niebawem cyberprzestępcy podejmą kolejną próbę. Dlatego ważne, aby być czujnym - ostrzega minister Marek Zagórski, pełnomocnik rządu ds. cyberbezpieczeństwa.

Zatem dokładnie sprawdzajmy wygląd i adres strony, na której podajemy dane logowania, dane osobowe czy karty płatniczej. Nie działajmy pod presją czasu, uważajcie na mejle, SMS-y, strony internetowe, aplikacje i telefony, które skłaniają do natychmiastowego działania. Uważajmy na sensacyjne wiadomości, strony wymagające dodatkowego logowania, również te udostępniane przez znajomych. ©R

# Agresja słowna w sieci. Dzieci są atakowane. Jak im pomóc?

Warszawa

Tomasz Dereszyński  
Twitter: @TomDeresz

**Z badań wynika, że aż 49 proc. nastolatków doświadczyło agresji słownej w sieci. Jak rozmawiać z dzieckiem o cyberprzemocy? Ruszyła kampania Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce.**

Na stronie kampanii SOS Wioski Dziecięce [www.jestemzsos.org](http://www.jestemzsos.org), można znaleźć nie tylko informacje o tym, jak rozmawiać z dzieckiem o cyberprzemocy oraz wskazówki, jak jej przeciwdziałać, ale także, jak zgłosić się do edukacyjnej akcji #JestemzSOS.

Prawie połowa polskich nastolatków doświadczyła agresji w internecie, a 39% z nich nie powiedziało o tym nikomu. Dlaczego? Nato pytani starają się odpowiedzieć eksperci ze Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce i Państwowego Instytutu Badawczego NASK we współpracy kampanii pod hasłem: „Przemoc w internecie zostawia niewidzialne rany”.

Rasizm, wyśmiewanie wyglądu, pochodzenia czy poglądów to skutki, a nie przyczyny problemów. To żniwo, które zebrała normalizacja agresji i przemocy w Internecie, na którą narażeni są najmłodszy. To również wina zmiany języka, którym posługujemy się na co dzień do opisywania otaczających nas zjawisk.

Celem kampanii „Niewidzialna przemoc” jest podniesienie świadomości rodziców na temat cyberzagrożeń, zmiana ich postaw oraz przekonanie ich, że właśnie teraz, kiedy właściwie każda z dziedzin naszego życia przeniosła się do internetu, muszą być bardzo blisko swoich dzieci. Sieć może być bowiem bardzo niebezpieczna i przestraszająca, jeśli nie nauczymy młodych korzystać z niej mądrze i odpowiedzialnie.



Kampanię zainaugurowano w stolicy w poniedziałek, w najbardziej depresyjny dzień roku

- W naszej kampanii chcemy powiedzieć, że słowa w Internecie są jak niewidzialne naboje: nie powodują realnych siniaków, złamań czy okaleczeń, ale zostają po nich ślady w postaci lęków, samookaleczeń, depresji. Dorośli widzą dopiero skutki agresji, ale nie zawsze łączą je z przemocą w Internecie, która często pozostaje niewidzialna i niesłyszalna - mówi Anna Choszcz-Sendrowska, przedstawicielka SOS Wioski Dziecięcych w Polsce.

Jak pokazują dane NASK, aż 49% nastolatków doświadczyło agresji słownej w Internecie, 47% nastolatków uważa, że dominuje tam agresja i nietolerancja, a dyskusje prowadzone są w stronę wyzwisk i obelg. Młodzi ludzie przyznają, że są w sieci poniżani (19%), zastraszani (14%), a 12% z nich przy-

**Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce jest częścią światowej organizacji SOS Children's Villages, obecnej w 136 krajach**

znaje, że doświadczyło rozposzczelniania na swój temat fałszywych informacji.

- Niepokoi fakt, że dzieci rzadko proszą dorosłych o pomoc. I właśnie im. in. z tego powodu przemoc w internecie staje się niewidzialnym zjawiskiem - mówi Agnieszka Żeglińska, dyrektorka Rozwoju Społeczności Informacyjnej.

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce pragnie więc zachęcić nastolatków, by w sytuacji, gdy czują, że „coś jest nie tak” zwracali się do dorosłych o pomoc. Rodziców koleizachęca, by zapoznali się z tematem cyberprzemocy i byli bardziej uważni na zachowania swoich dzieci w Internecie. ©

# Inauguracja Joe Bidena: Las flag zamiast tłumów

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl

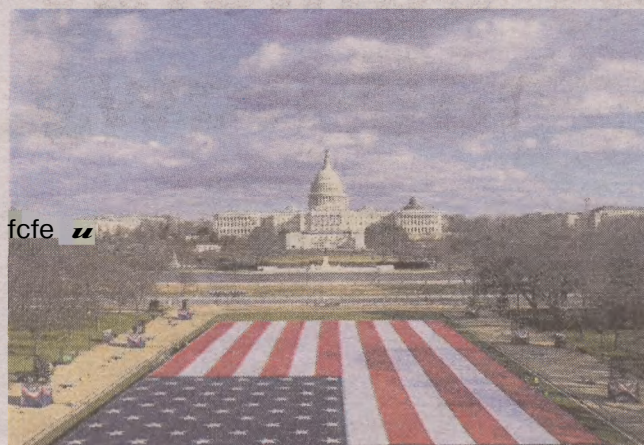
Waszyngton

**Inaugurację prezydenta Joe Bidena nazwano telewizyjnym świętem demokracji. Z powodu pandemii inapetyjnej sytuacji krąg uczestników znacznie ograniczono w porównaniu z poprzednimi imprezami.**

Lady Gaga zaśpiewa hymn narodowy, 22-letnia afroamerykańska poetka Amanda Gorman przeczyta jeden ze swych utworów, wystąpi też Jennifer Lopez.

W środowe południe sędzia Sądu Najwyższego, John Roberts, odbierze od Joe Bidena przysięgę, a wiceprezydent Kamala Harris zostanie zaprzysiężona przez sędzię Sonię Sotomayor.

Prezydenci elekcji składają przysięgę, trzymając rękę na Biblii. Pierwszy prezydent, George Waszyngton, miał z nią problem, po prostu jej zapomniał. Naszczęście usłużni przynieśli mu Biblię z pobliskiej tawerny, ale byli tak tym zafropowani, że zabrali Biblię Masońców. Natomiast John Quincy Adams jako jedyny prezydent złożył przysięgę nie na Biblię, tylko na Kodeks Praw USA, a stał się to w roku 1825.



Tym razem w miejscu miliona zwolenników nowego prezydenta pojawią się wielkie flagi

INAUGURACJA

JOEBIDENBEZ PUBLICZNOŚCI

Władze USA wprowadziły środki bezpieczeństwa, jakich nie widziano od ataków terrorystycznych z 11 września 2001 roku. To zmusiło zespół przygotowujący inaugurację Joe Bidena do wezwania zwolenników, by pozostali w domu, zapowiadając ceremonię na Kapitolu, taką jak ostatnie mecze sportowe, bez kibiców na stadionach. Podczas poprzednich inauguracyj do stolicy USA Waszyngtonu przybywało ponad milion ludzi.

Tym razem nie będzie hybryda niespodzianki i jak tradycja nakazuje, zaprzysiężenie prezydenta Stanów Zjednoczonych odbędzie się wsamopółdnie 20 stycznia w stolicy kraju. Skąd ta tradycja? Datę inauguracji ustalono w 1937 roku na mocy poprawki do konstytucji.

Pewne jest też, że tym razem nie będzie tradycyjnego, porywającego okrzyku tłumy - tylko powiewanie flag, ludzie będą mogli klaskać, ale przed... telewizorami. Ta inauguracja zaprzysiężenia nowego prezydenta będzie całkiem inna od poprzednich.

Bo odbywa się w czasie pandemii, bo nie będzie na niej ustępującej głowy państwa, wreszcie odbywa się w podzielonej Ameryce, gdzie żywe są

jeszcze wspomnienia, kiedy tłum zwolenników Donalda Trumpa zaatakował Kapitol, wdzierając się do jednego z symboli zachodniej demokracji.

Na uroczystość przybędą za to byli prezydenci Bill Clinton, George W. Bush i Barack Obama. 96-letni Jimmy Carter zostaje w domu z powodu pandemii. Trumpa nie będzie, jak była mowa, planuje opuścić Waszyngton w środowy poranek i będzie czwartym prezydentem, który opuścił to wydarzenie. Ostatni taki przypadek miał miejsce w 1869 roku.

Będzie za to obecny wiceprezydent Mike Pence. Inauguracja odbędzie się bez parad, imprez i koncertów - w tym roku wszystko online lub w telewizji. Zaplanowano pięć dni wydarzeń, z koncertami artystów w sobotę, niedzielę i poniedziałek.

W głównym wydarzeniu w środowy wieczór wystąpią John Legend, Bruce Springsteen, Justin Timberlake, Ant Clemons, The Foo Fighters i Demi Lovato.

Podczas gdy Waszyngton jest zwykle wypełniony setkami tysięcy widzów, celebrytów i lobbystów, teraz stolica Stanów Zjednoczonych jest niesamowicie cicha przed wielkim dniem Bidena, który zapowiada się głównie na telewizyjne święto demokracji. ©

# COVID-19. Brytyjczycy ze służby zdrowia są w fatalnym stanie

Londyn

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl

**Badania brytyjskie ukazują fatalny stan lekarzy i pielęgniarek, którzy są na pierwszej linii walki z pandemią koronawirusa. Nękają ich myśli samobójcze, sięgają często po alkohol, popadają w depresję.**

Prawie połowa personelu pracującego na oddziałach intensywnej terapii w Wielkiej Brytanii podczas pandemii cierpi na silne lęki, depresję lub zespół stresu pourazowego.

Wiele pielęgniarek i lekarzy z tych oddziałów ma stany lękowe, wielu kłopoty z alkoholem - objawy są tak poważne, że niektórzy myślą o samookaleczeniu lub nawet o samobójstwie.

Naukowcy stwierdzili, że tak fatalny stan zdrowia personelu oddziałów, które zajmują się najczęściej chorymi z COVID-19, osłabił ich zdolność do efektywnej pracy i pogorszył jakość ich życia.

Ponad 81 tysięcy osób zmarło w Wielkiej Brytanii z powodu COVID-19 - to piąty na świecie kraj pod względem śmiertelnych ofiar pandemii. Ponad 3 mln ludzi na Wyspach jest zakażonych, a rząd twierdzi, że szpitale i oddziały intensywnej terapii są na skrajnym przytłoczeniu.

- Wysoki wskaźnik śmiertelności wśród pacjentów z COVID-19, którzy trafiają na OIOM-y, w połączeniu z trudnościami w zapewnieniu pacjentom odpowiedniego wsparcia jest dużym wyzwaniem dla wszystkich pracowników oddziałów intensywnej

terapii - mówi Neil Greenberg, profesor z Instytutu Psychiatrii, Psychologii w King's College London, który współkierował wspomnianym badaniem.

Badanie, którego wyniki opublikowano w „Occupational Health”, przeprowadzono w czerwcu i lipcu, nim Wielka Brytania zaczęła doświadczać ostatniego ataku pandemii.

- Najbardziej niepokojące było to, że więcej niż jeden na ośmiu badanych zgłaszało częste myśli o samookaleczeniu lub myśli samobójcze. Odkrycia podkreślają głęboki wpływ, jaki COVID-19 wywarł na zdrowie psychiczne pracowników pierwszej linii walki z pandemią - dodaje Greenberg i wskazuje na pilną potrzebę szybkiego dostępu do usług zdrowia psychicznego dla wszystkich pracowników służby zdrowia.



NHS - publiczna służba zdrowia w Wielkiej Brytanii ma poważne problemy

Tymczasem jedna z dużych firm hydraulicznych z Londynu chce zmienić pracownikom umowy o pracę, tak aby pojawili się w niej w posiadaniu zaszczytowania o zaszczytowanie przeciwko COVID-19. Firma Pimlico Plumbers zatrudnia 400 pracowników. W tej chwili można otrzymać szczepionkę tylko z państwowej puli. ©

„DBAJMY O NASZYCH KOCHANYCH SENIORÓW” – dołącz do akcji! Zapewnij sobie bądź ukochanej osobie mocne i zdrowe stawy oraz doskonałą odporność!

# Polscy seniorzy pokochali nowy ARTOwzmacniacz!



- ➕ Pomaga zmniejszyć ból, opuchliznę i sztywność stawów
- ➕ 178 000 zadowolonych użytkowników



W tych trudnych czasach dbanie o zdrowie własne i najbliższych jest obowiązkiem każdego z nas. Jeżeli odczuwasz rwanie w kręgosłupie, biodro boli, a nogi puchną, koniecznie zastosuj domową metodę, która wesprze Twój powrót do sprawności lub pomoże bliskiej Ci osobie w mniej niż MIESIĄC!



Dbając o zdrowie należy zawsze, ale obecnie nabiera to nowego znaczenia. Dlatego właśnie powstała wspaniała akcja wspierająca seniorów, aby w tym trudnym czasie mieli nieograniczony dostęp do preparatu kompleksowo odżywiającego zniszczone stawy już na poziomie komórkowym. Pionierski wzmacniacz stawów dostarcza do organizmu optymalną dawkę kwasu hialuronowego i siarczanu glukozaminy, ekspresowo uzupełniając niedobory w chrząstce stawowej, przez co hamuje tarcie, trzeszczenie i uelastycznia stawy. W rezultacie ból podczas poruszania się, obrzęki, poranne sztywności i regularne rwanie w kościach mogą zniknąć w mgnieniu oka. Jeśli Twój dziadek, babcia, rodzic lub ktoś bliski cierpi z powodu dolegliwości stawowych i ma problemy z poruszaniem się, podaruj mu nowatorski

ARTOwzmacniacz, który pomaga odzyskać sprawność oraz radość życia. Dołącz do akcji już dziś i **zyskaj MIMOWI ofiaków&iit0**

**Szybka i naturalna odbudowa stawów zaczyna się już w 1. fazie stosowania**

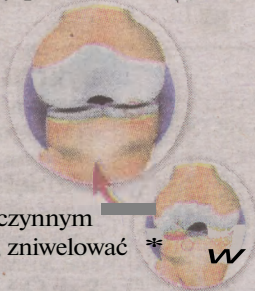
"Nowatorska metoda wspierająca regenerację uszkodzonych stawów triumfuje nie tylko na polskim rynku, ale również w wielu krajach Europy" – podali do wiadomości publicznej eksperci MedicReporters. Naturalna formuła wspomagająca odbudowę chrząstki stawowej wspaniale sprawdza się u osób starszych, które odczuwają ból nadgarstków, kolan, kręgosłupa, bioder i barków, jak też u młodszych, aktywnych fizycznie oraz u tych, którzy przeszli kontuzję i są

To idealny PREZENT dla ukochanego seniora

Stosując regularnie, można:

- ➕ Zmniejszyć ból kolan, kręgosłupa, biodra i barków – w 100% naturalnie
- ➕ Zredukować opuchliznę, drętwienia i poranne sztywności
- ➕ Zyskać doskonałą odporność i zmniejszyć podatność na infekcje
- ➕ Nawet 5-krotnie zwiększyć produkcję płynu maziowego, eliminując tarcie stawów
- ➕ Poruszać się sprawnie i bez dyskomfortu

w trakcie rekonwalescencji. Sekret niesamowitych rezultatów tkwi w unikalnej formule preparatu (doskonały skład i najwyższa przyswajalność dobroczynnych substancji), która pomaga ludziom bez względu na wiek i przyczynę uszkodzenia stawów. ARTOwzmacniacz idealnie sprawdzi się jako wsparcie dla babci, która odczuwa sztywności stawów i ma problemy z poruszaniem się, jak i dla wnuczki, która aktywnie uprawia sport. Dzieje się tak, ponieważ specyfik stymuluje nawet 2-krotne zwiększenie produkcji kolagenu w organizmie, który jest budulcem kości, tkanki łącznej, chrząstek oraz stawów – i ma ogromne znaczenie dla sprawności osób w każdym wieku. W efekcie możesz zaobserwować, jak ból, drętwienie, obrzęki i trzeszczenie w kościach zaczynają ustępować. A już wkrótce możesz wrócić do ulubionych aktywności: długich, zimowych spacerów z psem, wiosennych prac w ogródku, letnich przejażdżek rowerowych i jesiennych wypraw na grzyby. Zadbaj o stawy – nie ma na co czekać!



Regulamin - rgimprmojepk.com

Ciało odmawia posłuszeństwa?

MOŻESZ TO POWSTRZYMAĆ

Oto, jak działa innowacyjny wzmacniacz stawów wg ekspertów MedicReporters:

- ➕ Dzięki aktywnie działającym składnikom czynnym pomaga **zmniejszyć stan zapalny** w stawie, zniwelować ból, drętwienie i strzykanie
- ➕ Pobudza błonę maziową do nawet 5 x większej produkcji płynu maziowego, redukując tarcie, trzeszczenie, tkliwość na dotyk i uczucie szarpania w stawie
- ➕ Zapewnia nieocenione **wsparcie w rewitalizacji** ścięgien, kałek maziowych i więzadeł, likwidując dyskomfort oraz zwiększając ruchomość kolan i nadgarstków, stawów biodrowych, łokci i barków
- ➕ Dzięki zawartości najwyższej jakości witaminy C (w ilości, która zaspokaja 100% dziennego zapotrzebowania organizmu na tę ważną witaminę) możesz builować odporność na wirusy, bakterie i grzyby



„Teraz mogę chodzić i wnusią natywy”

Kiedy podczas Wigilii stawy dokuczały mi tak bardzo, że nie mogłam nawet pobawić się z wnuczką, pękło mi serce! Do tego ten okropny ból kręgosłupa... Przyrzekłam sobie, że w nowym roku zadbam o swoje stawy. Obietnicy dotrzymałam. Zaczęłam aktywnie szukać wsparcia. I tuż po Świętach trafiłam na ten nowatorski preparat polecany przez ekspertów. Już po krótkim stosowaniu poczułam, jak zmniejsza się ból stawów, drętwienie rąk i nóg oraz że nie rwie mnie tak w kręgosłupie. Stopniowo zwiększał mi się zakres ruchu i mogłam dłużej stać przy kuchence, schylać się przy sprzątanii oraz chodzić na coraz dłuższe spacery. Wkrótce mogłam nawet spełnić marzenie mojej wnuczki i posłać z nią na łyżę. Dzięki temu specyfikowi czuję się wspaniale, jakbym odmłodziła! Polecam z całego serca.

69 lat, Toruń

„Pozbyłem się bólu kolan, a tata rwania w kościach”

Mój tata ma 72 lata, więc niestety problemy ze stawami były dla niego codziennością. Nie narzekał, ale widziałem, jaki ból sprawia mu wrzucenie węgla do pieca czy nawet krótki spacer z moją córką. Ten preparat kupiliśmy mu z żoną na urodziny, a dzięki refundacji producenta dostałem opakowanie dla siebie zupełnie za darmo. Poprawa była widoczna błyskawicznie. Ojciec przestał stękać podczas wstawania, chodzenia czy schylania się i zaczął poruszać się płynniej, szybciej. Ja sam skorzystałem z drugiego opakowania i szybko przestałem odczuwać ból kolan, a nogi przestały puchnąć. Świetna metoda, polecam!

43 lata, Bytom

„Po kontuzji kolana nie ma śladu”

W zeszłym roku nabawiłem się okropnej kontuzji kolana podczas gry w koszykówkę. Ból był straszny, a noga cały czas puchła. Rehabilitacja szła bardzo powoli. Użycie tej metody znacząco przyspieszyło proces gojenia i pomogło wyciszyć stan zapalny w kolanie. Znowu mogę swobodnie chodzić, biegać, skakać, kucać, a po dawnych problemach nie ma śladu. Dzięki!

32 lata > Góraów wielkooki

Profesjonalna odpowiedź na każdy problem ze stawami

Zadbaj o siebie lub ukochanego seniora, wręczając mu ARTOwzmacniacz. Niech z jego pomocą bliska Ci osoba pozbędzie się bólu, drętwienia i trzeszczenia stawów. Zobacz, jak ukochana babcia sprawnie wstaje z fotela, na którym w ostatnich latach traciła tyle godzin dziennie. **Włącz się do akcji już dziś i zdobądź DARMOWY regeneratory stawów.** Uwaga! Ilość bonusowych opakowań jest ograniczona, więc nie trać czasu i zadzwoń już dziś.

Każdy senior może błyskawicznie odzyskać młodzieńczą sprawność!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 30.01.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 22 256 50 90

SUPLEMENT DIETY REKLAMOWANY W TV

\*Tytuł przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020\*

# Z ŻYCIA GWIAZD

## CELEBRYCI

### Agnieszka Kaczorowska jest w drugiej ciąży

Ostatnimi czasy tancerka i aktorka krytykowała swych fanów, którzy wyrwali się gratulacjami z okazji jej drugiej ciąży. Nieupłynęło kilka dni, a sama potwierdziła tę nowinę. – Płeć maleństwa poznamy za dwa tygodnie. Chciałabym doświadczyć bycia mamą chłopca, tym bardziej że w naszej rodzinie są same dziewczynki. Moja starsza siostra ma trzy córki. Ale jeśli urodzi się kolejna dziewczynka, też będę szczęśliwa – powiedziała w „Party”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

## CELEBRYCI

### Adamczyk zarabiał dziennie 80 tys. zł?

Popularny aktor występujący nie tylko w Polsce, ale również za granicą. Szczególną popularnością cieszy się we Włoszech, ze względu na pamiętną rolę Jana Pawła II w jego filmowej biografii. „Super Express” donosi, że Piotr Adamczyk zagrał niedawno w kolejnej włoskiej produkcji: komedii „Ser z gruszkami”. Zdaniem gazety zarabiał za jedendzień zdjęciowy równowartość 80 tys. zł.

### Witold Pasz jest osłabiony po wirusie

Juror obecnej edycji „The Voice Senior” przeszedł niedawno zakażenie koronawirusem. Mimo że choroba ustąpiła, piosenkarz nadal odczuwa jej skutki. Początkowo po dwóch krokach robił mu się ciemno przed oczami. – Jeszcze nie dokońca udało mi się wrócić do formy. Na szczęście mogę już swobodnie oddychać, ale organizm wciąż jest dość znacząco osłabiony – mówi w „Fakcie”.

## CELEBRYCI

### Edyta Górniak uspokaja po wypadku ojczyma

Niedawno plotkarskim media obiegła informacja, że ojczyzm piosenkarki miał wypadek. Pan Zdzisław jest taksówkarzem i podczas jednego z kursów młoda dziewczyna wjechała w jego samochód. Pojawiły się plotki o skomplikowanej operacji, którą musi przejść mężczyzna, by mieć szansę na odzyskanie pełnej sprawności. Edyta Górniak uspokaja... Sytuacja jest przerysowana. Niema powodusię martwić – napisała na InstaStories. (GZL)



FOT. SYLWIA DĄBROWA

# TV HIT

## DOKUMENT

### Donald Tramp...

TVP HISTORIA 19:55 Pogłębiony portret dokumentalny jednego z najbardziej kontrowersyjnych polityków świata, Donalda Trumpa. Autorzy próbują odpowiedzieć na pytanie, dlaczego wielu go nienawidzi.

## SERIAL

### Nieobecni

TVN 21:30 Gdy znana tancerka (Justyna Wasilewska) przyjeżdża do domu na święta, odkrywa, że jej brat i rodzice zniknęli. Z pomocą osobliwego podkomisarza rozpoczyna poszukiwania.

## FILM



### Centurion

TV PULS 22:00 Cezar nakazuje rozwiązać przedłużający się konflikt na północnej granicy Imperium Rzymskiego. Niepokonane plemiona Piktów mają zostać ujarzmione. Namiestnik prowincji wysyła tam IX Legion.

## SERIAL



### Bates Motel

METRO 22:10 Po nagłej śmierci pani Watson Norman (Freddie Highmore) prowadzi wewnętrzną walkę z samym sobą. Czuje się odpowiedzialny za to, co się wydarzyło. Norma jest zaniepokojona przyszłością motelu.

## Krzyżówka nr 10

### Poziomo:

- 1) filozof grecki, skazany na śmierć przez otrucie,
- 5) kawałek smażonej polędwicy wołowej,
- 9) niezbędne do gry w bilard,
- 10) brykiet lub węgiel,
- 12) honorowa dla wybitnych osobistości,
- 14) jon z ładunkiem ujemnym,
- 15) przepływa przez stolicę Anglii,
- 16) wynik meczu niewyfanający zwycięzcy,
- 17) kieszonkowy odtwarzacz MP3,
- 18) twórca bajki greckiej,
- 19) miękka tkanina blyszcząca z jednej strony,
- 22) siedziba, miejsce zamieszkania,
- 23) krewny w linii męskiej,
- 28) morela lub jabłko,
- 29) lilak w ogrodzie,
- 30) karmiony mlekiem matki,
- 31) tumult, harmider,
- 34) myśl wyrażona słowami,
- 38) mały chłopiec, kajtek,
- 39) gruby flamaster w piórniku,
- 40) swój człowiek, ziomek,
- 41) preludium lub prolog,
- 42) rodzaj kanapy jak mieszkanek USA.

### Pionowo:

- 1) płaska metalowa listwa do zamykania drzwi,
- 2) gar z wojskową zupą,
- 3) roślina ozdobna, miłek,
- 4) pracownik drukarni, zecer,
- 5) książę piekieł,

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
38							
40						41	
		42					

### Zamów prenumeratę Głosu!



Zadzwoń pod numer 94340H14

- 6) pochyła ściana wykopu,
- 7) nauka rzemiosła u majstra,
- 8) umiejętność perfekcyjnego wykonywania czegoś,
- 11) model Hyundai'a,
- 13) miejsce popasu karawany,
- 20) dostarczany do supermarketu,
- 21) wartka w filmie przygodowym,
- 24) zielonka w lesie,
- 25) staropolski zwrot grzecznościowy w stosunku do kobiety,
- 26) tryska z ogniska,
- 27) gęste zarośla podzwrotnikowe,
- 31) parlamentarne lub prezydenckie,
- 32) nudziarz, maruda,
- 33) pęk słomy,
- 35) szewska nić,
- 36) Michałków lub Chruszczow,
- 37) urodziwa królowa Krety porwana przez Zeusa.

### Rozwiązanie nr 0

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

# HOROSKOP

### Wodnik (20.01-1&02)

Musisz pogodzić się z myślą, że nie wszystko będzie układać się tak jak zaplanujesz. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że będzie to dość przykre doświadczenie...

### Ryby (19.02-20.03)

Dobry nastrój będzie Ci dzisiaj towarzyszył przez cały dzień. Horoskop nadziś wróży, że dzięki temu zdziwio optymizmem podejdziesz do nawet najtrudniejszych zadań.

### Baran (21.03-19.04)

Twoje relacje z otoczeniem będą dzisiaj układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ludzie będą się do Ciebie odnosić z dużą dozą życzliwości.

### Byk (20.04-20.05)

Ktoś będzie dzisiaj próbował wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskop dzienny mówi, że dasz temu stanowczy odpór.

### Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie przejmij się kasiłwymi uwagami kierowanymi pod Twoim adresem. Horoskop na dziś mówi, że tylko przejaw złośliwości.

### Rak (22.06-22.07)

Ludzie będą dzisiaj z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop dzienny na środę radzi mówić, „mądrze i na temat”.

### Lew (23.07-22.08)

Przed Tobą dzień wyjątkowo sprzyjający robieniu planów na najbliższą przyszłość. Horoskop dzienny to wskazówka, by uwzględnić przy tym potrzeby i oczekiwania innych osób.

### Panna (23.08-22.09)

Staraj się dzisiaj nie skłaniać do obietnic, z których później trudno Ci będzie wywiązać. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że powściągliwość w słowach wyjdzie Ci na dobre.

### Waga (23.09-22.10)

Trudno Ci będzie doposażyć się do potrzeb i oczekiwań innych osób. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że Twój buntowniczy charakter może spowodować opanowanie sytuacji.

### Skorpion (23.10-21.11)

Twoje działania będą w dużej mierze determinowane przez inne osoby. Horoskop dzienny radzi nie brać wszystkiego za dobrą monetę...

### Strzelec (22.11-21.12)

Sporo będziesz dzisiaj wokół Ciebie zmieniać, ale horoskop nadziś wyraźnie zapowiada, że raczej nie wszystko przypadnie Ci do gustu.

### Koziorożec (22.12-19.01)

Ktoś podpowie Ci sposób na oszczędność w domowym budżecie. Horoskop dzienny na środę mówi, że chętnie z niego skorzystasz.



Zastępcy redaktora naczelnego  
Ynona Husain-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218  
ynona.sobecka@polskapress.pl  
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638  
wojciech.frelichowski@polskapress.pl  
Dyrektor działu reklamy  
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240  
ewa.zelazko@polskapress.pl  
Dyrektor drukarni  
Stanisław Sikora, tel. 602740087  
s.sikora@pprint.pl  
Dyrektor działu marketingu  
Robert Gromowski, tel. 502 339 113  
robert.gromowski@polskapress.pl

Prenumerata, tel. 94 340 1114  
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 17 97,  
reklama tel. 91 578 47 28

©@ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cenikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresd, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresd.iwzgodziezpostanowieniami niniejszego regulaminu.



## POLSKA PRESS GRUPA

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

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

# Jak rozpoznać wirusowe zapalenie gardła u dziecka i jak je leczyć?

Wirusowe zapalenie gardła rozwija się głównie w okresach osłabionej odporności organizmu - jesienią, zimą i wczesną wiosną. Wtedy to wirusy mają dogodne warunki do namnażania się, co sprzyja częstszym infekcjom

## Choroby zakaźne

Artur Białek

redakcja@stronazdrowia.pl

Najczęstszą przyczyną bólu gardła u najmłodszych są infekcje spowodowane przez wirusy. Odpowiadają one za 70-85 proc. zakażeń gardła i migdałków podniebiennych u dzieci w wieku powyżej trzeciego roku, chociaż atakują też dorosłych, przyczyniając się do 85-95 proc. przypadków zachorowań.

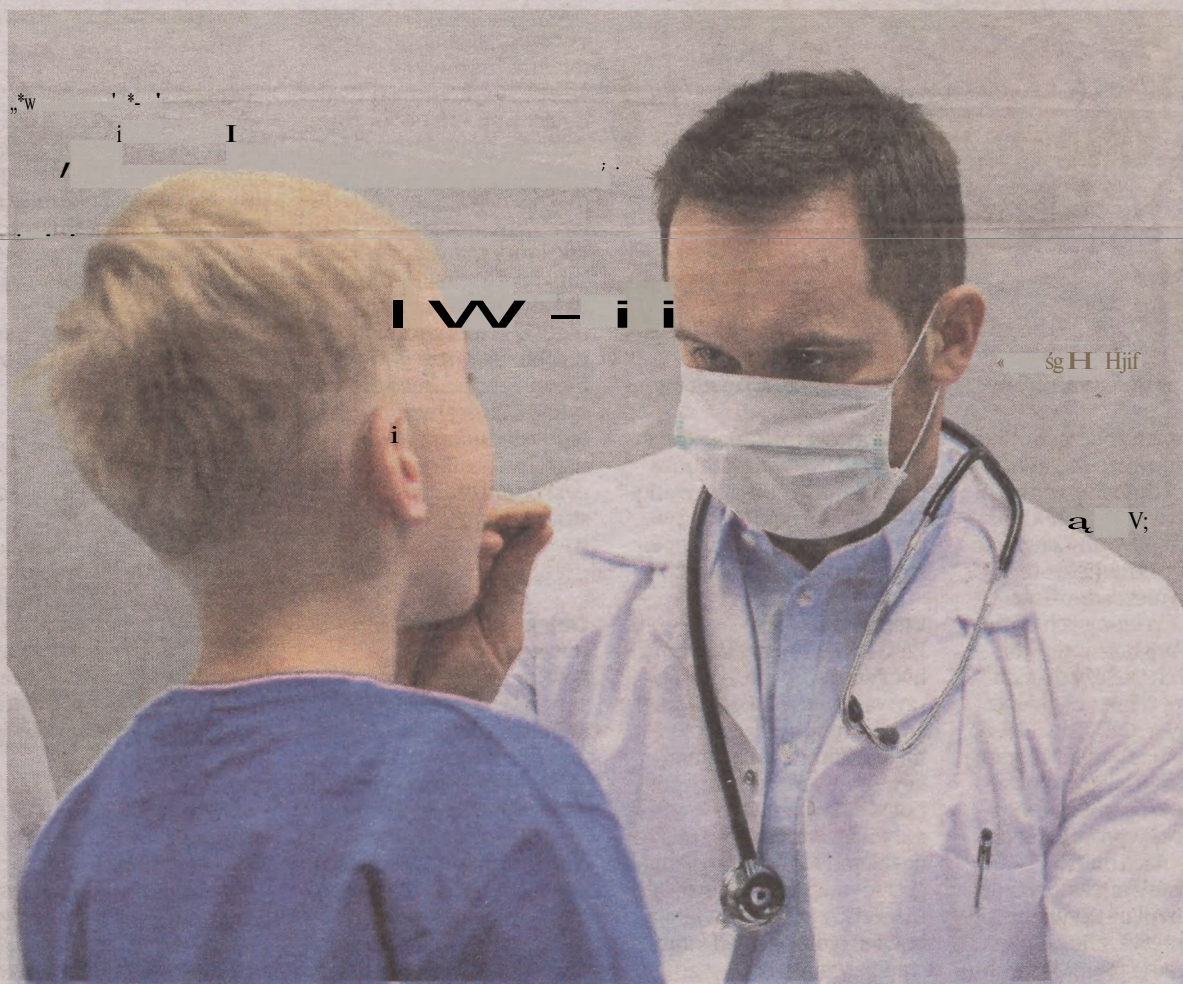
Wirusy przenoszą się poprzez kontakt z dłońmi, na których znajdują się choćby śladowe ilości wydzieliny z nosa lub jamy ustnej. To właśnie dlatego wywołane nimi zapalenie gardła częściej dotyka najmłodszych - pociechom zdarza się wkładać do ust zabawki i przedmioty, które były wcześniej dotykane przez inne dzieci. Gdy infekcja już się rozwinie, leczenie polega jedynie na łagodzeniu jej objawów.

### Dlaczego dziecko boli gardło?

Zapalenie gardła najczęściej rozwija się w wyniku działalności wirusów. Są to głównie adenowirusy, rinowirusy, koronawirusy, enterowirusy, wirus mononukleozy, grypy, paragrypy, cytomegalii, opryszczki pospolitej oraz wirusy RS u dorosłych. Do zarażenia się nimi dochodzi drogą kropelkową. Gdy wirus przedostaje się do jamy ustnej lub nosa, dochodzi do naruszenia bariery nabłonka. W odpowiedzi układ immunologiczny wydziela związki zapalne i komórki odpornościowe, by zwalczyć intruza. Symptomy zakażenia ustępują samoczynnie po upływie od kilku do kilkunastu dni.

### Objawy choroby

Do charakterystycznych objawów wirusowego zapalenia gardła należą: 9 intensywny ból gardła, który najczęściej nasila się przy przełykaniu, utrudniając przyjmowanie płynów i pokarmów,



Dzieci nie mają w pełni rozwiniętego systemu odpornościowego, który broni przed groźnymi drobnoustrojami

# uczucie pieczenia w gardle, jego suchość i zaczerwienienie, % wrażenie obecności ciała obcego w gardle, będące rezultatem obrzęku błony śluzowej, \* stan podgorączkowy lub gorączka, ^ ogólne złe samopoczucie, rozdrażnienie i brak apetytu.

Infekcja najczęściej atakuje również błonę śluzową migdałków podniebiennych i jamy nosowej. Mówimy wtedy o infekcji górnych dróg oddechowych, której objawy obejmują katar, kaszel (jako wynik spływania wydzieliny po tylnej ścianie gardła), zatłakany nos, chrypa i ból

głowy. Jeżeli chorobę wywołuje wirus grypy, występować mogą również inne dolegliwości, m.in. uczucie osłabienia i rozbicia, bóle mięśni i stawów, gorączka z dreszczami.

Objawy wirusowego zapalenia gardła można pomylić z symptomami infekcji bakteryjnej. Warto zapamiętać, że w tym drugim przypadku objawy są bardziej nasilone, temperatura ciała najczęściej przekracza 38 stopni Celsjusza, przednie węzły chłonne są powiększone, a na migdałkach występuje wysięk. Infekcji bakteriami zwykle nie towarzyszy też kaszel.

### Czym jest herpangina?

Wirusowe zapalenie gardła może przybrać ostrą postać nazywaną herpanginą (angina herpetica). Jej ty-

**Wirusowe zapalenie gardła to choroba samoograniczająca się. co oznacza, że Jej objawy ustępują samoczynnie - zwykle po ok. 7 dniach u dorosłych i 10-14 dniach u dzieci**

powym objawem są pęcherzykowate zmiany w jamie ustnej, które w największym stopniu nagromadzone są w tylnej części gardła i na podniebieniu. W przebiegu choroby, wywołanej zwykle przez enterowirusa Coxsackie, pojawia się wysoka gorączka, ogólne osłabienie, bóle głowy i mięśni. Po 2 dniach od wystąpienia objawów pojawia się zaczerwienienie i wysypka obejmująca podniebienie miękkie, łuki podniebienne oraz okolice gardła, a w niektórych przypadkach także dłoń, stopy i pośladki. Wysypkę tworzą liczne pęcherzyki wypełnione białym płynem. Po kilku dniach zmniejszają się i w płytkie owrzodzenia wyraźnie widoczną czerwoną obwódką, które następnie ulegają stopniowemu gojeniu.

### Jak leczyć gardło?

Leczenie polega głównie na łagodzeniu objawów. Terapia najczęściej ogranicza się do przyjmowania leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych (takich jak paracetamol lub ibuprofen), choć stosowane bywają również leki przeciwwirusowe i immunomodulujące. Warto pamiętać, że przy zapaleniu gardła wywołanym przez wirusy wprowadzenie antybiotykoterapii może przynieść więcej szkody niż pożytku.

W zniwelowaniu bólu, pieczenia i uczucia suchości w gardle pomogą specjalne aerozole, tabletki do ssania czy lizaki zawierające niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak np. benzydamina. Niektóre produkty zawierają też salicylan cholicy i znieczulającą lidokainę.

Zalecane jest ponadto regularne płukanie gardła naparami z ziół takich jak: rumianek, szalwia, tymianek czy kora wierzyby, z których można też przygotować inhalację parową.

Ważną jest odpowiednia dawka wypoczynku. Podczas leczenia choroby powinien leżeć w łóżku i powstrzymać się od wysiłku fizycznego. Należy ponadto zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu.

# Dieta przy niedoczynności tarczycy. Podpowiadamy, co jeść, a czego unikać

Komponując menu wspierając tarczycę, warto zadbać o właściwy wybór produktów. Powinny one być nie tylko lekkie, ale też bogate odżywczo

## Odżywianie

Świetlana Rodowicz  
redakcja@stromizdrowia.pl

Osoby zmagające się niedoczynnością tarczycy powinny przyjmować leki podlegać stałej kontroli endokrynologa. To jednak niewszystko – przy niedomaganiach tego narządu należy zadbać o dietę, która wspiera jego prawidłowe funkcjonowanie i przeciwdziała tytiu, a najlepiej pomaga też obniżyć masę ciała.

**M**enu sprzyjające zdrowie tarczycy powinno obfitować w produkty zapewniające odpowiednią ilość białka, węglowodanów złożonych, tłuszczów roślinnych i błonnika. Nie bez znaczenia są także pewne składniki mineralne i witaminy. Zmiany w dotychczasowym jadłospisie warto wprowadzać po ustabilizowaniu poziomu hormonów tarczycowych za pomocą leków. Na co zwrócić uwagę?

## Zasady ogólne

Choć sposób odżywiania przy niedoczynności tarczycy

## WARTO WIEDZIEĆ

### OBJAWY NIEDOCZYNNOCI GRUCZOŁU

Symptomy niedoczynności tarczycy trudno jest zlekceważyć. Do najbardziej charakterystycznych należą: nieuzasadnione tycie, problemy ze zrzuceniem nadmiaru kilogramów, przewlekłe zmęczenie i senność. Chorzy skarżą się też na inne dolegliwości, m.in. zaparcia, wypadanie włosów, suchość i łuszczenie się skóry, zwiększoną wrażliwość na zimno, obrzęki twarzy, szyi i dłoni, problemy z koncentracją i pogorszenie nastroju.



Zdrowe posiłki powinny być kolorowe od warzyw i owoców

nie powinien znacząco odbiegać od typowego menu zdrowej osoby dorosłej, wymaga pewnych ważnych modyfikacji. Posiłki powinny zawierać bowiem produkty, które zapewniają niezbędne ilości składników biorących udział w produkcji hormonów tarczycowych. Należy do nich jod, selen, żelazo, cynk oraz witaminy A, D, E i B12. Jeżeli na podstawie badań laboratoryjnych krwi lekarz rozpozna niedobór któregoś z związków, zaleca wprowadzenie suplementacji diety.

W ustalaniu kaloryczności i składu planu żywienia pomoże dietetyk, choć można oszacować je również samodzielnie za pomocą kalkulatorów dostępnych w internecie. W ramach diety zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia w odstępach 3-4 godzin. Kolację najlepiej zjeść najpóźniej na 2 godziny przed snem, by nie obciążać przewodu pokarmowego na noc. Istotne jest również utrzymanie prawidłowego nawodnienia organizmu. Należy więc wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody lub ziołowych naparów. Niezwykle ważne jest ponadto wprowadzenie do planu dnia lekkiej

aktywności fizycznej, która nie tylko ułatwia odchudzanie, ale także pomaga regulować poziom cukru we krwi, obniżać poziom złego cholesterolu i poprawić nastrój.

## Warzywa i owoce

Bazą zdrowej diety powinny być świeże lub mrożone warzywa i owoce, które stanowią źródło m.in. sycającego błonnika, witamin A i C, składników mineralnych takich jak potas oraz rozmaitych antyoksydantów. Zbyt często na talerzu nie powinny jednak gościć warzywa kapustowate, inaczej krzyżowe, zawierają bowiem goitrogeny. To substancje wolotwórcze z grupy glukozyzolanów, które wiążą jod – główny składnik brakujących hormonów tarczycowych. Są zawarte w produktach takich jak kapusta, jarmuż, brokuł, kalafior, brukselka, rzodkiewka, kalarepa, rzepa, brokiew, chrzan, koreń macaży, rukola. Nie powinno się ich jeść częściej niż raz w tygodniu, a podczas ich gotowania warto odkrywać garnek, ponieważ niekorzystne związki są lotne i uchodzą z parą wodną. Z owoców polecane są zwłaszcza bogate w przeciwutleniające kolorowe owoce jago-

dowe, m.in. maliny, truskawki, borówki, porzeczki.

## Dobre węglowodany

By dostarczyć organizmowi wolno uwalnianej energii i cennych związków roślinnych, dobrze jest wybierać produkty zbożowe znieoczyszczonego ziarna. Rekomendowane są m.in. pełnoziarnisty makaron, chleb razowy, kasza gryczana, bulgur, owsiana, jaglana, pęczak jęczmienny, brązowy ryż, amarantus, komosaryżowa i walcowane płatki zbożowe. Polecane produkty są też źródłem witamin z grupy B, magnezu, potasu, cynku i żelaza. Zapewniają także błonnik, który pomaga zapobiegać zaparciom i przybieraniu na wadze. W kontakcie z wodą ulega bowiem pęcznieniu, wypełniając przewód pokarmowy i zwiększając uczucie sytości. Zalecany źródłem tego składnika są również orzechy i pestki jedzone wraz ze skórami oraz nasiona roślin strączkowych, m.in. soczewica, fasola, cieciora, groch czy bób.

## Cenne białko i zdrowe tłuszcze

Polecane nasiona strączkowe są ważnym źródłem białka, które jest niezbędne do syntezy hormonów tarczycy. Składnik ten nie powinien pochodzić bowiem tylko z produktów odzwierzęcych, m.in. chudego mięsa drobiowego, jaj i przetworów mlecznych. Z tych ostatnich polecane są zwłaszcza produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne i zsiadłe, które zapewniają wspierające odporność bakterie mlekowe. W zdrowym jadłospisie 1-2 razy w tygodniu warto uwzględnić także ryby, nie tylko chude, ale przede wszystkim tłuste (m.in. łosoś, śledź, makrela, sardynki czy sardela), które stanowią też źródło jodu, selenu, witamin A, E i D3 oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Tych ostatnich dostarcza również olej lniany, zlnianki, konopny i rzepakowy, siemię lniane, nasiona chia i orzechy włoskie.

## POLECANE

Jakich produktów warto unikać przy niedoczynności tarczycy? **Najbardziej niewskazane opcje**

### SŁODYCZE

Ciastka, batony, cukierki, desery i inne słodkie przekąski są źródłem ogromnych ilości cukrów i niezdrowych przetworzonych tłuszczów, które oprócz nasyconych kwasów tłuszczowych zawierają zabójcze izomery trans. Gdy są obecne w diecie, szanse na utrzymanie wagi są niewielkie.



FOT. 123RF

### FAST FOOD

Dania fast food to setki, jak nie tysiące kalorii (w zestawie). Są tak przetworzone, że nie zawierają prawie żadnych ważnych składników. Obfitują za to w sól, przetworzone tłuszcze i cukry, oczyszczonej mące oraz dodatki do żywności poprawiające smak, zapach i konsystencję.



FOT. 123RF

### WĘDLINY

Przetwory wędliniarskie, takie jak kiełbasy, paszety, parówki i peklowane wędliny dostarczają nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych i innych związków, które zaburzają metabolizm i sprzyjają nadciśnieniu, co ułatwia rozwój chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych.



FOT. 123RF

### SOJA I JEJ PRZETWORY

Obecne w produktach sojowych, skądinąd zdrowe izofawony, zmniejszają wchłanianie leków stosowanych przez osoby z niedoczynnością tarczycy, przez co wymagane jest zwiększenie ich dawek. Oprócz nasion soi niezalecane są też przetwory takie jak tofu, mleczko sojowe czy tempeh.



FOT. 123RF

### OCZYSZCZONE ZIARNA

Jasne pieczywo i makaron, biały ryż, kasza kuskus czy manna powstają z oczyszczonych ziaren pszenicy, mają więc mało błonnika i składników mineralnych. Są lekkostrawne i zalecane przy zaburzeniach trawienych, ale jedzone na co dzień mogą sprzyjać tytiu, cukrzycy i zaparciom.



FOT. 123RF

### SMAŻONE ORZECHY

Orzechy, pestki i inne nasiona oleiste zapewniają nie tylko niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, ale też witaminę E, białko oraz związki mineralne. Niestety, te smażone i solone zyskują nadmiar zbędnych kalorii i sodu, a ich najważniejsze składniki zostają częściowo zniszczone.



FOT. PIXABAY

# Osocze ozdrowieńców to lek dla ciężko chorych z COVID-19. Jak je oddać?

Terapia osoczem wspomaga leczenie pacjentów szpitalnych, jednak środka tego nie da się kupić. Jego dostępność zależy od dobrej woli dawców

## Koronawirus

ArmaRołtidka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Osocze krwi ozdrowieńców z COVID-19 zawiera przeciwciała anty-SARS-CoV-2 - skuteczny lek, a przy tym bezpieczny, łatwy do otrzymania oraz stosunkowo tani. Jeden ozdrowieniec może pomóc co najmniej trzem chorym, dawców, niestety, jednak wciąż brakuje.**

**T**erapia osoczem łagodzi nasilenie infekcji i może ratować życie chorych. Zastosowano ją już u tysięcy pacjentów w Polsce. Wyjaśniamy, kto może oddać osocze, jakie musi spełnić warunki, gdzie się zgłosić oraz dlaczego warto to zrobić.

**Kto to jest ozdrowieniec?**  
Ozdrowieniec to chorzy, u których ustąpiły objawy choroby zakaźnej. W przypadku COVID-19 ozdrowieńcem jest osoba:

## POLECAMY

### GDZIE MOŻNA ODDAĆ OSOCZE KRWI?

Osocze bądź krew mogą być oddawane przez ozdrowieńców w wyznaczonych Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (CKiK). Należą do nich centra regionalne (RCKiK) i oddziały terenowe (OT), które mają siedziby w większych miastach Polski. To kilkadziesiąt ośrodków w kraju. Wykaz tych punktów wraz z namiarami można znaleźć m.in. na stronie [krwiodawcy.org/ozdrowieniec/](http://krwiodawcy.org/ozdrowieniec/). Przed wizytą należy skontaktować się z wybraną placówką telefonicznie lub e-mailowo. Dawca musi wyrazić pisemną zgodę na frakcjonowanie osocza i jego zastosowanie w badaniach klinicznych.



Oddanie osocza zawierającego przeciwciała anty-SARS-CoV-2 jest możliwe z pomocą separatora, który oddziela osocze od krwi i zwraca do krwiobiegu czerwone i białe krwinki

- u której wystąpiły objawy infekcji koronawirusem, i u której wykryto jego materiał genetyczny, stwierdzając zakażenie badaniem wymazu metodą RT-PCR lub testem antygenowym, a obecnie nie wykrywa się jego występowania.
- u której nie stwierdzono zakażenia, ale w jej krwi wykrywa się przeciwciała (immunoglobuliny) anty-SARS-CoV-2, co potwierdzą się za pomocą testu antygenowego.

Przeciwciała anty-SARS-CoV-2 są wytwarzane w procesie zwalczania infekcji nowym koronawirusem. Podane wraz z pobranym od ozdrowieńca osoczem wspomaga leczenie szpitalne chorych na COVID-19 z ciężkimi objawami zakażenia.

Metoda ta jest znana od ok. 130 lat. Była szeroko stosowaną terapią grypy hiszpanki na początku XX wieku. Korzystano z niej też w walce z paramyksowirusem odry, koronawirusem SARS czy wirusem Ebola.

**Procedura oddawania osocza**  
Osocze ozdrowieńców pobierane jest wraz z krwią,

po czym oddzielane od niej w specjalnym separatorze metodą plazmaferezy, a pozostałe składniki (m.in. krwinki) przetacza się z powrotem do tejsamej żyły. Zabieg jest bezbolesny i zajmuje 30-40 minut. W jego ramach pobiera się 600 ml osocza. Innym sposobem jest pobranie oddawcy 450 ml krwi pełnej, z której można uzyskać 220-230 ml osocza. Aby zostać dawcą osocza, trzeba przejść następujący proces:

- uzyskanie statusu ozdrowieńca,
- wstępny wywiad telefoniczny i umówienie terminu wizyty w wybranym CKiK,
- rejestracja w placówce CKiK,
- przejście kwalifikacji do oddawania osocza wraz z pobraniem próbki krwi,
- odbycie badania lekarskiego, które dopełnia proces kwalifikacji jako dawcy osocza lub krwi pełnej,
- pobranie osocza lub krwi pełnej.

### Kto może być dawcą osocza krwi?

Krew na osocze docelowo leczniczych mogą oddawać osoby, które spełniają odpowiednie

warunki, to jest wyleczyły się z infekcji lub przeszły ją bezobjawowo. Są to ozdrowieńcy z COVID-19:

- co najmniej 28 dni po zakończeniu odczuwania objawów infekcji lub izolacji, co potwierdzone jest wynikiem badania wymazu metodą RT-PCR lub kiwi testem antygenowym, bądź wpisem w aplikacji [gabinet.gov.pl](http://gabinet.gov.pl) (bez wykonania badań kontrolnych wymazu) lub 14 dni po otrzymaniu pozytywnego wyniku testu na obecność przeciwciał (bez konieczności testowania wymazu),
- w wieku 18-60 lat,
- spełniający ogólne kryteria kwalifikujące do oddawania krwi,
- osoby po transfuzji krwi lub jej składników oraz kobiety po przebytej ciąży, które dodatkowo uzyskały negatywny wynik badania w kierunku przeciwciał anty-HLA. W niektórych CKiK jest ono wykonywane w ramach kwalifikacji do oddawania osocza - warto zapytać o to przy umawianiu się na wizytę. Badanie można również wykonać samodzielnie i bezpłatnie, np. w Instytucie Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie.

## POLECAMY

### Skuteczność leczenia COVID-19 osoczem ozdrowieńców. Kontrowersje związane z badaniami

Podawanie osocza krwi ozdrowieńców może skracać czas trwania COVID-19, nie wywołując przy tym objawów ubocznych. Udowodniono to m.in. w amerykańskim badaniu z udziałem 105 tysięcy pacjentów.

Terapia budzi jednak kontrowersje, które wynikają z dwóch problematycznych kwestii - jest to konieczność szybkiego podania osocza jeszcze we wstępnej fazie infekcji, oraz zbyt szybki spadek poziomu zawartych w nim cennych przeciwciał u niektórych dawców. Tych właśnie spraw nie dopilnowano w badaniu z Indii, które wywołało zamieszanie w mediach. Nie zaobserwowano w nim zmniejszenia postępów choroby ani śmiertelności po 28 dniach od leczenia - choć terapia skuteczniej niż standardowa opieka łagodziła objawy takie, jak spłycony oddech i zmęczenie po upływie 7 dni. U większej liczby pacjentów wykazano też po tym czasie negatywny wy-

nik testu na koronawirusa. Jak się potem okazało, u 86 proc. leczonych osób występowały już we krwi własne przeciwciała - terapię przeprowadzono więc za późno, bo m.in. po tygodniu od początku infekcji. Co więcej, podane osocze w 1/3 przypadków zawierało zbyt mało przeciwciał lub nie miało ich wcale! Obecnie trwa ponad sto badań nad skutecznością terapii osoczem i jego pochodnymi. **(ARŻ)**



Osocze podaje się w szpitalu w ramach dożylnego wlewu

### Znikające przeciwciała. Którzy ozdrowieńcy mają najlepszą krew do oddawania dla chorych?

Problem z leczeniem osoczem polega na tym, że różne osoby wytwarzają zróżnicowaną liczbę przeciwciał, które u każdego znikają z krwiobiegu po innym czasie od ozdrowienia. Obecnie uważa się, że immunoglobuliny anty-SARS-CoV-2 utrzymują się we krwi do 6 miesięcy. Kilka procent ozdrowieńców może jednak nie mieć ich we krwi już w momencie oddania osocza, a ok. 15 proc. - po 11-12 tygodniach. Skuteczność przeciwciał może być niewystarczająca już po 6-10 tygodniach od infekcji. W jednym z badań odkryto, że do celów leczniczych nadaje się osocze pochodzące tylko od 16 proc. dawców. W innym podano, że najwięcej przeciwciał mają osoby, które przeszły infekcję o bardziej nasilonym przebiegu, płci męskiej oraz w starszym wieku. Najmniej przeciwciał wytwarzają pacjenci bezobjawowi i ci z łagodnymi symptomami, oraz chorzy po wyjściu ze stanu ciężkiego i krytycznego, **(ARŻ)**



Najlepszy rodzaj badania kwalifikującego do oddawania osocza to ilościowe oznaczenie przeciwciał anty-SARS-CoV-2 we krwi

## ZDROWIA

Za tydzień  
unos nasWYBIERAMY  
NAWILZACZ  
POWIETRZA  
DO DOMUALOES DOBRY  
NA WSZYSTKO.  
JAKIE  
DZIAŁANIA  
LECZNICZE MA  
TA ROŚLINA?

## ZAPYTAJ LEKARZA

Jakie problemy występujące po COVID-19 mogą wymagać rehabilitacji?

V/\*  
Tj

## EKSPERT WYJAŚNIA:

Po wyjściu z choroby wielu pacjentów odczuwa jej skutki jeszcze przez wiele miesięcy. Szybko się męczą, dokuczają im duże skoki tętna, duszność i napady kaszlu. W przypadku osób leczonych w szpitalu objawy te są jeszcze silniejsze. Efektem tygodni spędzonych w unieruchomieniu są przykurcze mięśni - w tym lędźwiowych, które tracą funkcję stabilizacji kręgosłupa, a gorset mięśniowy jest osłabiony. U takich pacjentów występują duże problemy z mięśniami oddechowymi, ponieważ osoby te nie oddychają przeponą, a ich mięśnie karku są skrajnie napięte. Metodyczna, regularna

## MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

rehabilitacja może pomóc wrócić do sprawności zarówno pacjentom hospitalizowanym, jak i tym, które przeszły chorobę łagodnie.

## Jakiej rehabilitacji wymagają ozdrowieńcy z COVID-19?

V7«  
Vj

## SPECJALISTA RADZI:

Ozdrowieńcy z COVID-19 wymagają rehabilitacji oddechowej i fizjoterapii ogólnousprawniającej, czyli wzmacniającej. Ich główne cele to zmniejszenie duszności, poprawa obniżonej pojemności płuc, przeciwdziałanie powikłaniom powstałym w przebiegu niewydolności oddechowej i unieruchomienia oraz poprawa jakości życia.

Pacjenci po wyjściu ze szpitala często nie mają świadomości co do tego, czy po-

trzebują rehabilitacji, gdzie uzyskać poradę, dokąd się udać. Osoby te chcą wrócić do dotychczasowego rytmu życia, w tym do pracy, ale nie są jeszcze wydolne fizycznie. Często utrzymują się u nich wysiłkowe spadki saturacji (wysycenia krwi tlenem), mogące do prowadzić do przeciążenia serca. W szpitalu organizm jest wspomagany tlenem, a pozbawiony takiej pomocy w olno adaptuje się do nowej sytuacji. Zdarza się, że podczas tak nieznaczego wysiłku, jak rozmowa, znacząco spada wskaźnik saturacji - towarzyszy temu również uczucie zmęczenia.

Dodatkowo podczas długiego przebywania w pozycji leżącej organizm bardzo się osłabia. Dochodzi do zaniku mięśni, w tym mięśni pośladkowych, które w trakcie choroby nie pracują. Pacjenci,

k którzy spędzili kilka tygodni w łóżku, skarżą się naszczególnie dotkliwie bóle lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Opisują, że ich ciało jest twarde i bolesne przy każdym ruchu. U takich osób wdraża się terapię rozluźniania wszystkich mięśni kończyn dolnych, pionizację i uruchamianie, tak, by mogły samodzielnie się przemieszczać, choć początkowo na niewielkie odległości.

## Na czym polega rehabilitacja oddechowa i jakie daje efekty?

W/\*

## EKSPERT TŁUMACZY:

Pierwsze zajęcia to nauka poprawnego oddychania. Pacjent musi umieć we właściwy sposób wykorzystywać wszystkie mechanizmy oddechowe, które w trakcie choroby niejed-

nokrotnie ulegają zaburzeniu. Rehabilitację oddechową dopełnia terapia manualna, która powoduje rozluźnienie wszystkich mięśni oddechowych. Rehabilitant pracuje wówczas nad poprawą ruchomości obręczy barkowej oraz nad odcinkiem piersiowym kręgosłupa pacjenta. Wykorzystuje techniki osteopatyczne, poprawiające pracę przepony oraz drożność płuc, by polepszyć ukrwienie obrębie płuc. Pobudzenie mięśni przepony pomaga rozluźnić mięśnie karkowe i obręcz barkową - często obserwujemy wówczas wzrost wskaźnika saturacji: pacjent łatwiej się oddycha. Powrót do formy trwa zwykle od jednego do trzech miesięcy.

**Damian Wiśniewski** - trener przygotowania motorycznego, masażysta i fizjoterapeuta w klinice Carolina Medical Center

## Maska antysmogowa a koronawirus

Maski z wysokim filtrem mogą być dobrym rozwiązaniem w czasach epidemii COVID-19. Wyjaśniamy, jak działają

## hotmanirus

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskdpres5.pl

**Koronawirus i smog to szczególnie zabójcze połączenie. Udowodniono, że zanieczyszczenia powietrza nie tylko podnoszą śmiertelność COVID-19, ale też przyczyniają się do zwiększenia liczby zakażeń. Ponieważ jakość powietrza w Polsce jest wyjątkowo zła, wiele osób rozważa wymianę masek ochronnych na maski antysmogowe.**

**Z**anieczyszczenie powietrza to rosnący problem. Oddychanie nim nasila stan zapalny w organizmie i jest potwierdzonym czynnikiem rozwoju licznych chorób, zwłaszcza płuci serca, astmy oskrzelowej, cukrzycy typu 2, demencji, nowotworów i poronień. Aktywuje też wirusy do ataku na organizm. Oszacowano m.in., że śmiertelność COVID-19 w związku ze smogiem wynosi w naszym kraju aż 28 procent. W ochronie przed zagrożeniami pomóc mogą proste przeciwpyłowe maski.

## Czym jest maska antysmogowa?

Maska nazywana antysmogową chroni układ oddechowy przed bardzo drobnymi zanieczyszczeniami powietrza, jakimi są pyły zawie-



Maska chroniąca przed pyłami i wirusami obecnymi w powietrzu musi być wyposażona w filtr o efektywności wynoszącej min. 99 procent, czyli z oznaczeniem FFP3, N99 lub N100

szone. Nie zapewnia przy tym takiej ochrony, jak prawdziwa maska przeciwsmogowa z pochłaniaczem gazów.

Dostępne maski przeciwpyłowe odpowiedniej kategorii mają jednak niezaprzeczalną zaletę - wychwytyują najdrobniejsze zanieczyszczenia PM<sub>2,5</sub>, czyli cząstki pyłów o średnicy poniżej 2,5 mikrometra (w skrócie mcm), które niszczą pęcherzyki płucne i przenikają przez ściany naczyń krwionośnych do krwi, a stamtąd do całego organizmu.

## Rodzaje masek

Maski smogowe są wyposażone we wbudowane lub wymienne filtry (często z węglem aktywnym) i zaprojektowane tak, by ściśle przylegały do twarzy. Zwykle mają gumowe uszczelnienia i mocujące gumki lub rzepy. Efektywność typów filtrów w maskach określa się w stosunku do cząstek o średnicy 3 mikrometry (PM<sub>3</sub>) i wynosi ona:

- FFP1 - min. 80 procent,
- FFP2 - min. 94 procent,
- FFP3 - 99 procent,

- N95 (KN95) - 95 procent,
- N99 (KN99) - 99 procent,
- N100 - min. 99,97 procent,
- HEPA - do 99,97 procent.

Maski FFP2 i N95 nazywane są maskami przeciwpyłowymi i antysmogowymi. FFP3, N99 i N100 to maski antywirusowe i antibakteryjne, przeznaczone głównie dla personelu medycznego w celu ochrony przed COVID-19.

## Jak długo można nosić maseczkę?

Jednorazowe maski smogowe wymagają wyrzucenia

po użyciu, natomiast w wielorazowych wymianie podlega jedynie filtr, choć w zależności od budowy wskazane jest pranie również reszty ich konstrukcji.

Jednorazowe maski i wymienne filtry mogą być używane w sumie do 8 godzin. Dla masek N95-99 czas ten może wynosić nawet 20-50 godzin, co należy sprawdzić na opakowaniu. Częstotliwość wymiany należy dopasować do warunków. Gdy dochodzi do zawilgocenia lub nagromadzenia zanieczyszczeń, maska przestaje w pełni sprawdzać się w swojej roli i brzydko pachnie, gdyż staje się źródłem szkodliwych związków i środowiskiem rozwoju drobnoustrojów.

## Maska antysmogowa a zwykła maska ochronna

Maska antysmogowa wychwytuje sporą część pyłów z powietrza, a przy skuteczności filtracji ponad 99 proc. zatrzymuje również wirusy, podczas gdy zwykła maska ochronna, medyczna czy uszyta w domu, zabezpiecza jedynie przed wyrzuceniem w powietrze cząstek śliny, choć tylko w przypadku, gdy jest noszona zgodnie z zaleceniami i sucha.

Maski przeciwsmogowe warto nosić w sytuacji zanieczyszczenia powietrza, czyli głównie na dworze. Pomaga to chronić drogi oddechowe przed podrażnieniami sprzy-

jającymi łatwiejszemu zakażeniu COVID-19 oraz wirusami, a także przechodzić ewentualną infekcję w mniej nasilony sposób. Należy jednak pamiętać, że wygodne maski wyposażone w wentyle chronią przed zarażeniem się tylko noszącego, ponieważ wydychane przez niego powietrze jest wyrzucane przez zawory bez żadnych przeszkód.

## 1'M'H

## JAK ROZPOZNAĆ DOBRĄ MASECZKĘ?

Przy zakupie maski smogowej warto sprawdzić nie tylko jej parametry, ale też jakość. Ponieważ nawet połowa oferowanych w Polsce produktów nie spełnia żadnych norm i brak jest odpowiednich wytycznych, warto szukać wyrobów z certyfikatem wydanym przez niezależny Instytut Badawczy CIOP. Skutecznie działająca maska musi być też dobrze dopasowana do twarzy, by powietrze przechodziło wyłącznie przez filtr, a nie wokół jej brzegów. Nie jest więc dobrym rozwiązaniem dla dzieci i mężczyzn z zarostem.

# Śnieg pada na odkryte przewody elektryczne lampy

Kinga Siwiec  
kinga.siwiec@gp24.pl



Ślupsk

Czytelnik zgłosił problem otwartej pokrywy zakrywającej elementy elektryczne w ulicznej lampie. Zarząd Infrastruktury Miejskiej obiecuje, że zajmie się sprawą i przypomina, gdzie zgłaszać podobne usterki.

(Mkilku^ednazlamppizyul. Kołtająta stoi zotwartym panelem, który powinien zakrywać elementy elektryczne i elektroniczne oświetlenia.

- Śnieg zasypał już część otworu, latarnia przygasa, mruka. Lampa stoi przy chodniku, gdzie chodzi sporo ludzi. Dobrze byłoby, aby ten problem rozwiązać, bo w tym miejscu jest naprawę duży ruch pieszki - piśze w mailu nasz czytelnik i prosi, aby usterkę zgłosić do odpowiednich służb. Sprawa obicęcał zająć się Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Ślupsku.



Zarząd Infrastruktury Miejskiej obiecuje, że zajmie się sprawą i przypomina, gdzie zgłaszać podobne usterki. Lampa zostanie zabezpieczona i naprawiona

- Wysłaliśmy służby techniczne, które jeszcze dzisiaj dokonają naprawy lub zabezpieczenia uszkodzonej latarni oświetlenia drogowego - mówi Tomasz Orłowski, zastępcy dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Ślupsku. - Uszkodzenia oświetlenia drogowego można zgłaszać do ZIM w Ślup-

sku za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres sekretariat@zimslupsk.pl z podaniem ulicy i numeru najbliższego budynku. Jeśli uszkodzenie dotyczy latami zmodernizowanych w ostatnim czasie w zgłoszeniu można podać również numer identyfikacyjny naklejony na słupie, co pozwoli technikom

naszybsze zlokalizowaniemiejsca awarii.

Przypominamy, że od niedawna strona ZIM-u zmieniła adres na zimslupsk.pl. Wcześniej inna była jedynie końcówka pokropce-com. Warto dodać, że zmieniły się również adresy mailowe dopracowników - one też kończą się „.pl”. ©®

## Radny wnioskuje o barierki w Upiłce

Powiat bytowski

Andrzej Gurba  
andrzej.gurba@gp24.pl

Brak barierek, osiadanie gruntu oraz dziurawe pobocze. To według radnego Romana Reszki. mankamenty po remoncie drogi powiatowej na odcinku Upiłka - Borowy Młyn w gminie Lipnica.

- Dla poprawy bezpieczeństwa, należałoby zamontować barierki na podjeździe w Upiłce po prawej stronie w kierunku Borowego Młyna - uważa Roman Reszka. - Pobocze w tym miejscu jest bardzo wąskie, bo

ma tylko około jeden metr i kończy się ostrym uskokiem terenu.

Marian Miazga, dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Bytowie uważa montaż barierek za niezasadny. - W tym miejscu znajduje się pobocze o szerokości jednego metra, które jest rozgraniczone od jezdni krawężnikiem o wysokości 12 centymetrów ponad jej powierzchnię. Uniemożliwia on wjazd pojazdów na pobocze drogi. Po nim nie powinni się poruszać piesi z uwagi na chodnik znajdujący się po drugiej stronie jezdni. ©®



Wcześniejsze prace budowlane w Upiłce. Dyrektor ZDP w Bytowie obiecuje naprawę pobocza

REKLAMA

0010010971

## TURNUSY POST COVID

REHABILITACJA DLA OSÓB PO PRZEBYTYM ZAKAŻENIU COVID-19

Chorowałeś na COVID-19? Niepokoję Cię jakieś dolegliwości po chorobie?  
Jesteś zmęczony, osłabiony, dokuczają Ci duszności?  
Nie bagatelizuj niepokojących objawów!  
Już teraz zadzwoń i umów się na turnus rehabilitacyjny.

Organizujemy turnusy w systemie stacjonarnym oraz ambulatoryjnym.

Centrum Rehabilitacji  
al. Sienkiewicza 60, 88-100 Inowrocław  
centrumrehabilitacji@solanki.pl

tel. 519 517 550

li a

## Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473516  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24.75-004 Koszalin, tel. 94347 3516,3473511.347 3512. fax 94 347 3513  
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19.76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103. fax 59848 8156  
Oddział Siczewo: ul. Nowy Rynek 3.71-875 Szczecin, tel. 9148133 61,48133 67, fax 91433 4860

## RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

## Nieruchomości

MIESZKANIE - KUPIĘ

KUPIĘ kawalerkę do remontu,  
609-499-555.

MIESZKANIE w Ustce, 601771132

MIESZKANIE, gotówka, 577942206

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne -  
drewnopodobne, 798-710-329

**BiBm**

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.  
K-lin, ul. Bogusława 113,512-299-104

009994738

OMEGA  
WYCENY  
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
tel. 59 841 44 20;  
601 654 572;  
[www.nieruchomosci.slupsk.pl](http://www.nieruchomosci.slupsk.pl)  
[omega@nieruchomosci.slupsk.pl](mailto:omega@nieruchomosci.slupsk.pl)

INNE

POKÓJ z łazienką, osobne wejście. Tel.  
508-153-022 GK

## Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Kominkowe/  
Opał.792669632

REKLAMA

1110007197

**ABAKUS**

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płatą **GOTÓWKĄ**

ZADZWOŃ 661-841-555

(obok Związkowca)  
tel. 661-841-555

[www.abakus-nieruchomosci.pl](http://www.abakus-nieruchomosci.pl)



3 pok. loggia z garażem  
i miejscem post. rej. Staszica  
458 000,- do negocjacji



1 p. loggia, 2 pok. 48m²  
263 000,- klucze w biurze



2 pok., 46 m² loggia  
rej. Żeromskiego 233 000,-

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut, 728773160

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

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

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

## Finanse biznes

**mmmmm**

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO  
8,3%. Tel. 730809809

KREDYTY. Związkowiec 699186581

## Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZ BELGIA, PILNE! tel.  
+32486486520, CV: constructionplus@  
dobreakna.com

NIEMCY, murarze, cieśle,  
malarze, elektrycy, spawacze:  
730-011-300.

PRACA dla Opiekunów seniorów w  
Polsce z zamieszkaniem u  
podopiecznego. Wymagane  
doświadczenie w opiece.  
Promedica24: Tel. 501356 445

## Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

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-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe  
502302147

FIRMA Budowlana. 792669632

REMONTY mieszkań.S-k, 535471568

REMONTY solidnie.Słupsk,691568063

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACJE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

ODŚNIEŻANIE/PODNOŚNIK/  
ŚCINKA drzew/Karczowanie/  
Koparka.792669632

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

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST  
DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

GŁOS  
POMORZA

## Matrymonialne

PAN dla Pań. 889690628

POZNAM Panią- Koszalin i okolice  
Koszalina. 515877519

## Różne

2S8W.' i f&H0qU o hi:  
ZŁOM kupią, potną, przyjadff\*-TM  
i odbiorą, tel.607703135.

## Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągnik i inny sprzęt rolniczy,  
również do remontu. Tel. 782 655123,  
669 653 515

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

aktualne z całej Polski  
przetargi

Inbuc  
komunikaty.pl

AUTOPROMOCJA

0010019648



Wyjątkowe życzenia

dla Babć i Dziadków

przesłane przez naszych czytelników!

Dni Babci i Dziadka



# Dyskusja o upiorach, nauka kaligrafii oraz transkrypcja

oprac. Wojciech  
Frelchowski  
wojciech.frelchowski@gp24.pl

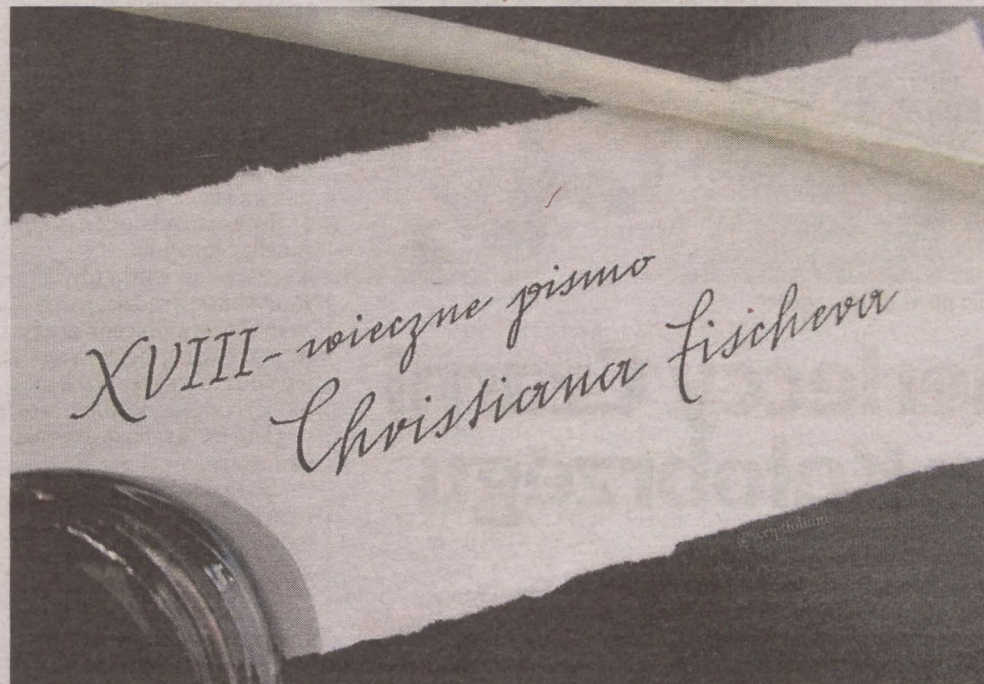


## Internet

W czwartek, 21 stycznia, rozpoczynają się Dni Domeny Publicznej, które organizuje Instytut Kultury Miejskiej w Gdańsku. Podczas trzydniowego spotkania zaplanowano warsztaty transkrypcji dawnego pisma odręcznego, dyskusja o upiorach i warsztaty kaligrafii.

Dni Domeny Publicznej odbędą w formie online. Zainauguruje je 21 stycznia Transkribus, czyli warsztaty obsługi programu do transkrypcji tekstu odręcznego (w godz. 18-19.30). Transkribus pomaga w transkrypcji pisma odręcznego w różnych językach, m.in. paleografii łacińskiej, neografii rosyjskiej i inie-mediej (gotyk).

Podczas spotkania Monika Płuciennik (kierowniczka Archiwum Uniwersytetu Gdańskiego, prezeska gdańskiego Oddziału Stowarzyszenia Archiwistów Polskich) zaprezentuje wady i zalety narzędzia. Korzystanie z niego jest podobne do korzystania z tłumacza Google - jest darmowe, można wspomóc się programem w pracy naukowej, ale zawsze należy weryfikować otrzymane wyniki.



Przykład odręcznego pisma wykonanego historyczną czcionką Kurrenta

Link do spotkania: [https://youtube.com/ikm\\_gda\\_nsk](https://youtube.com/ikm_gda_nsk).

Dysputy paryskich uczonych o polskich wampirach, Mickiewicz wychodzący z grobu, picie trupiej krwi w czasie zarazy - zupełnie nowe spojrzenie na ludowe wierzenia, w tym bogaty wątek kaszubski to tematy, o których z Łukaszem Kozakiem, autorem książki „Upiór. Historia naturalna” zilustracjami Aleksandry Waliszewskiej, porozmawia Stasia Budzisz.

Link do spotkania:

[www.facebook.com/IKMgda\\_nsk](http://www.facebook.com/IKMgda_nsk)

W sobotę, 23 stycznia, o godz. 12 coo kaligrafii: Pisać jak XVIII-wieczny podróżnik - historyczna czcionka Kurrenta. Dziennik Nathaniela Gerlacha, który w Medialabie Gdańsk w współpracy z Biblioteką Politechniki Gdańskiej odczytujemy od wiosny 2020 roku, to nie tylko opis podróży, to w hikuł czasu. Co fa nas doumysłu ludzkiego z XVIII wieku, do tego jak podróżnik patrzył na świat i jak go opisywał. Rę-

kopis wykonany został w sposób nam już nieznan - specjalnie przygotowanym piórkem, maczanym w prawdopodobnie ręcznie zmieszonym medium. Podczas warsztaty kaligraficznego przyjrzymy się bliżej literom kreślonym zamaszystym ruchem ręki wiernego kompana podróży Nathaniela Gerlacha - Christiana Fischera - tłumaczy Karina Rojek z Instytutu Kultury Miejskiej w Gdańsku.

Link do spotkania: [https://youtube.com/ikm\\_gda\\_nsk](https://youtube.com/ikm_gda_nsk). ©

## INFORMATOR

### SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Lębork

604755717

Bytów

736333550

Infolinia NFZ - działa całodobowo, siedem dni w tygodniu tel. 800 190 590.

### KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436;

PKS 59 8424256; dyżurny ruchu 598437110;

MZK 598489306;

Lębork: PKS 598621972; MZK 598621451;

Bytów: PKS 59 822 2238;

Człuchów: PKS 59 834 2213;

Miastko: PKS 598572149.

### DYŻURY APTEK

Słupsk

.DOM LEKÓW", ul. Tuwima 4, tel. 598424957

Ustka

JANTAR, ul. Grunwaldzka 27 a, tel. 59 8144672

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22, tel. 59 85790 01

Człuchów

WRACAM DO ZDROWIA, Plac Wolności

Lębork

DBAMO ZDROWIE, Al. Wolności 40

### USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 8460100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 598 146968; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 598 146011; Pogotowie Ratunkowe - 59 8147009

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 8500; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 598570900

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59834 3142; Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 598622477

### WAŻNE

Słupsk:

Polca 99\* ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Mińska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Celny - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992.-

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalfizyczne 994;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59814671697

696498; Bytów 598222569;

Telefon seniora TEL-SEN-59 843 3217

obsługiwany jest przez Straż Miejską, Telefon Seniora czynny jest w trakcie pracy dyżurnych strażników od poniedziałku do piątku w godz. 6.30-21.

### Ogólnopolski infolinia SEN RA 22 505 111

Lokalny ośrodek pomocy społecznej Twoimieście skontaktuje się z Tobą, ustali Twoją potrzebę i przydzieli pomoc.

### Tu zrobisz wymaz

Akademia Pomorska przy ul. Westerplatte

czynny od poniedziałku do soboty w godz. 10-13. tel. 587270505

od poniedziałku do piątku w godz. 9-15, w weekendy - 9-

12. Z badania może skorzystać każdy, kto zaob-

serwował u siebie niepokojące objawy mogące

świadczyc o zarażeniu koronawirusem. Badanie jest bezpłatne.

### Print pobrań przy SOR na tiHubalczyków

czynny siedem dni w tygodniu w namiocie roz-

stawionym przed SOR w godz. 7-15.

Tel. 59846 0102 lub 59 8460490.

### Punkt pobrania przy ul. Tuwoia B

Dział od poniedziałku do piątku w godz. 14.30-

17.30 oraz w sobotę i niedzielę w godz. 8.00-

11.00, tel. 661621569

### Adresy wszystkich punktów pobrania znajdują się na stronie

[www.pacjen.gov.pl](http://www.pacjen.gov.pl) Hb dzwoniąc pod nr tel 800 70590 Ministerstwa Zdrowia (Info Snia NFZ),

### USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 598428196, 601928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

OefeA, tel. (24h/dobę),

telefon 502525005 lub 59 8411315.

ul. Kaszubska 3A.

Winda i baldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15.

całodobowo: tel. 59842 9891, 6016637%.

Winda i baldachim przygrobie.

### AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,  
jak lubisz  
9p2.pl

Ej24.pl

## POGODA

**Krzysztof Ścibor**  
Biuro Calvus

Środa 20.01.2021

Nad Pomorze dociera wilgotne i łagodne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia sporo chmur i opadów głównie deszczu. Na termometrach max do 3:5°C. Wiatr pld.-zach., umiarkowany i silny. W nocy zanikający deszcz i odwilż. Jutro sporo przejśnień i słońca, nie powinno padać i będzie cieplej max do 4:7°C. Wiatr pld.-zach., cały czas dość silny i nieprzyjemny. W weekend znów zrobi się chłodniej i zimowo.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) 2-4  
Siła wiatru (Bft) 4-6  
Kierunek wiatru SW

1000 hPa

45 km/h

30 km/h

Pogoda dla Polski

4:35 cm #25 cm

HHHH	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	3 * i 3 °	3 * *
Kraków	4 H 5 °	5 °
Lublin	3 ° i 4 °	4 °
Olsztyn	3 ° i 3 °	3 ° =
Poznań	4 ° i 4 °	4 ° &
Toruń	3 ° i 3 °	3 ° #
Wrocław	5 ° i 6 °	6 °
Warszawa	3 ° i 4 °	4 °

Karpacz 3 ° J. 5 °  
Ustrzyki Dolne 2 ° i 4 °  
Zakopane 4 ° i 3 °

LEGENDA

☀ pogodnie ☁ zachmurzenie umiarkowane ☂ przelotny deszcz ⚡ przelotne deszcze i burza ☁ pochmurno 🌧 mżawka

☁ ciągły deszcz ☁ ciągły deszcz i burza ☂ przelotny śnieg ☁ ciągły śnieg ☂ przelotny śnieg z deszczem ☁ ciągły śnieg z deszczem

🌫 mga 🌨 marznąca mgła 🛣 śliska droga 🌨 marznąca mżawka 🌨 marzący deszcz ❄ zanieczyszczony śnieg ❄ opad gradu 🌪 kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień KTO temp. w nocy 15° temp. wody ❄ 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 litri ciśnienie i tendencja ° smog

**Tenisstotowy****Lęborzanie gotowi na przyjęcie rzeszowian**

Lotto Superliga uważana jest za jedną z najlepszych lig tenisa stołowego w Europie. W piątek (22.01) ruszyli faza męskiego grania sezonu 2020/2021z podziałem na dwie grupy: mistrzowską i spadkową (w niej znalazł się Poltalex Pogoń). Pierwsze spotkanie lęborzanie zaliczą u siebie przeciwko rzeszowskiej ekipie AZS Politechnika. Zmiana godziny. Zamiast osiemnastej gra zacznie się osiedemnastej w hali przy ul. P. Skargi 52. (FEN)



Bogusław Koszyk - rocznik 1987



Adam Dosz - rocznik 1996



Kapitan Marek Prądziński



Koszykarze Czarnych mieli ostatnio powody do radości

## Grupa Sierleccy Czarni zagrają w Kołobrzegu

**Kaszykónlat**

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

Słupszczanie o kolejne dwa ligowe punkty - w derbach Pomorza Środkowego zmierzą się z Kotwicą.

Słupszczanie w ostatniej kolejce - po bardzo trudnym meczu - w pełni zrehabilitowali się za wpadkę w Pelplinie i pokonali Dziką Warszawę 65:62. Kołobrzeżanie mimo rozegrania bardzo dobrego meczu i równej walki przez większość spotkania w poprzednim starciu musieli uznać wyższość WKK Wrocław, z którym przegrali na wyjeździe 83:89. W pierwszej rundzie spotkań Czarni na własnym parkiecie nie daliszans ekipie z nadmor-

skiego miasta i pewnie wygrali 82:63. Sam mecz będzie miał mnóstwo podtekstów. Wystarczy wspomnieć, że pierwszym trenerem Czarodziejów z Wydm jest przecież świetnie znany w Słupsku - przez lata koszykarz - później też członek sztabu trenerskiego - Rafał Frank. Pomaga mu Dawid Mieczkowski, który także swoją koszykarską karierę zaczynał w młodzieżowych grupach słupskiego klubu. W kołobrzeżskiej ekipie już na parkiecie występują też Hubert Wyszkowski - który rok temu punkty nabiskach zdobywał w barwach Czarnych Panter, a także Wojciech Wątroba, który przecież jeszcze w tym sezonie był rezerwowym centrum w słupskiej drużynie.

Liderem punktowym koło brzeżan jest Marcin Dymała, który zdobywał średnio dokładnie 15 punktów na mecz, ale warto pamiętać - że rzucający w barwach Kotwicy rozegrał do tej pory tylko dwa ligowe spotkania.

Słupszczanie dużo uwagi w obronie skupić muszą też na Piotrze Robaku - średnio 14.8 punktu na mecz oraz Szymonie Pawlaku - śr. 12.6 pkt. Obecnie środowi przeciwnicy Czarnych z bilansem 6 zwycięstw i 12 porażek zajmują trzynaste miejsce w ligowej tabeli. Początek środowego starcia (20 stycznia) o godzinie 18 w Kołobrzegu.

Transmisję ze spotkania przeprowadzi platforma internetowa - TVCOM.PL. ©®

## Osiemnaście lat gra w piłkę nożną i sporo strzela goli

**Puka nożna**

Liczby Łukasza Stasiaka, napastnika Jantara Ustka.

1 - najwyższa liga (nominalnie II, bo wtedy wyższa była tylko ekstraklasa), w której zagrałem (sezon 2006/2007 - jako piłkarz Jagiellonii Białystok).  
2 - dwie wspaniałe córki: Amelia i Julianna.

4 - czerwone kartki (dwie za dyskusje z sędzią, jedna za dyskusję z kibicami drużyny przeciwnej, jedna za typowy faul ito jeszcze w 93. minucie) podczas dotychczasowej kariery. Każdą doskonale pamiętam.

7 - bramek zdobyłem w jednym meczu jako gryfita. Było to w rozgrywkach czwartej ligi w rywalizacji wyjazdowej Wietcisa Skarszewy - Gryf Słupsk. Wynik końcowy 0:12.  
10 - ulubiona liczba przez większość mojej przygody z piłką nożną, bo biegałem właśnie z takim numerem na koszulce. Tyleż samo zaliczyłem klubów.

13 - ulubiona liczba żony oraz numer, z którym będę występować w usteckim Jantarze (tak więc na trzynastkę będą musieli zwracać szczególną uwagę obrońcy lokalnych drużyn z IV ligi: Gryfa Słupsk, Pogoni Lębork i Aniołów Garczegorze - dop. K.N.).  
16 - lat, w takim wieku rozpocząłem uprawianie piłki nożnej. Pierwszym klubem były Żaki 98 Ustka, mimo że mieszkałem w Słupsku.  
18 - lat gram w piłkę nożną.



Dla Łukasza Stasiaka będzie to już trzeci raz w karierze jak przywdzieje barwy Jantara. Dla zespołu z Ustki zdobył 37 bramek. Zaliczył 48 spotkań

51 - to najwięcej zdobytych bramek w jednym sezonie 2014/2015 w Gryfie. Wtedy zajęliśmy pierwsze miejsce i wywalczyliśmy awans do II ligi. Zespół zakończył rozgrywki z kontem 115 bramek.  
140 - bramek. Taki dorobek plasuje mnie na pierwszym miejscu w gronie najlepszych strzelców słupskiego Gryfa. Ten wynik uzyskałem w 144. meczach ligowych.  
200 - cm to mój wzrost.  
346 - właśnie tyle razy pokonywałem bramkarzy rywali w grach ligowych.  
446 - tyle meczów rozegrałem w swojej 18-letniej przygodzie z piłką nożną.  
Zanotował Krzysztof Niekrasz

**Futsal**

### Znane są już wszystkie drużyny. Które zagrają w Białymstoku podczas mistrzostw Polski U-17

Turniej finałowy mistrzostw Polski U-17 (uczestniczyć w nim mogą chłopcy z roczników 2004/2005) w futsalu odbędzie się w dniach 12-14 lutego w Białymstoku. Jak już we wtorek informowaliśmy do tej imprezy przepustki zdobyły dwa zespoły z naszego regionu. To: ZSOiT/Jantar Ustka (trener Piotr Piszko) i Futsal SMS Słupsk/Kamienica Królewska (szkoleniowiec Piotr Górniewicz). Ponadto w tegorocznych mistrzostwach będą grały jeszcze następujące ekipy: MOKS Białystok, Construct Lubawa, KPPiła, Red Dragons Pniewy, SPN Szamotuły, Bór Regut, Junior Hurtap Łęczysca, AP Canpack Okocimski Brzesko, Futsal Team Przeworsk, Marex Chorzów, SMS Solne Miasto Wieliczka, Rekord Bielsko-Biała SSA, GSF Gliwice, Gwiazda Ruda Śląska, (FEN)

## Bytowianie szlifowali formę podczas ferii zimowych

**Badminton**

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Na pewno w styczniu 2021 r. badmintoniści i badmintonistki Uczniowskiego Klubu Sportowego Dwójka Bytów nie mogli narzekać na nudę podczas ferii zimowych. Dlaczego? Bo ak-

tywnie uczestniczyli w grupowaniach sportowych. Niektórzy bytowianie przebywali w Człuchowie (tam zajęcia mieli z trenerami kadry wojewódzkiej Łukaszem Komarem, Mateuszem Dynakiem oraz Krystianem Warcholakiem), a inni trenowali w hali Szkoły Podstawowej nr 2 w Bytowie

pod szkoleniowym okiem Jerzego Saldata. Głównym celem tegorocznych obozów było należyte przygotowanie graczy do ogólnopolskich turniejów, międzynarodowych imprez i mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych. Już od 22 do 24 stycznia niektórzy przedstawiciele bytowskiej

Dwójki uczestniczyć będą w turnieju z cyklu Grand Prix Polski, który zaplanowany jest w dalekim Żyrardowie (województwo podkarpackie). - Moi podopieczni nie oszczędzali się podczas treningów i wszyscy pracowali na maksymalnych obrotach - stwierdził trener Jerzy Saldat z Bytowa.



Chłopcy i dziewczęta z bytowskiej Dwójki pracowali nad wytrzymałością, siłą nóg i rąk oraz koordynacją całego ciała



Na zajęciach bytowianie doskonalili różnego rodzaju zagrania badmintonowe. Jakie będą tego efekty? A no zobaczymy