



Nowe obostrzenia i limity
w restauracjach - strona 4

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 15 grudnia 2021

Początek
świątecznego
„Pociągu marzeń” -
akcji pomocy

STRONA 2



FOT. MATERIAŁY PRASOWE



Rozłam na Lewicy.
Powstało koło
Polskiej Partii
Socialistycznej

STRONA 6



FOT. LUCKYRACCOON/23RF.COM

**Już zaczynają się szczepienia
przeciw Covid-19 dla dzieci
w wieku 5-11 lat w Słupsku** STRONA 5



FOT. KMP SŁUPSK

**Włamywali się do słupskich firm. Kradli
i niszczyli kamery monitoringowe** STRONA 5

Po niemal trzech latach od pożaru początek procesu

Tragiczny pożar w escape roomie w końcu w sądzie

Joanna Krężelewska
@com.pl



Zwłokandy

Po niemal trzech latach od pożaru escape room'u „To Nie Pokój” przy ul. Piłsudskiego 88 w Koszalinie na ławie oskarżonych Sądu Okręgowego w Koszalinie zasiadły cztery osoby. Zarzut jest jeden dla wszystkich: umyślne stworzenie niebezpieczeństwa wybuchu pożaru i nieumyślne doprowadzenie do śmierci pięciu dziewcząt, za co grozi do 8 lat więzienia.

Prokurator Małgorzata Sielska, naczelnik 1. Wydziału Sledczego Prokuratury Okręgowej w Koszalinie, przez kilkanaście minut odczytywała akt oskarżenia. Miłoszowi S., organizatorowi escape room'u, Małgorzacie W., jego babci, która zarejestrowała działalność i Beacie W., matce organizatora pokoju zagadek, która współprowadziła lokal, zarzuciła, że od 9 lutego 2018 roku do 4 stycznia 2019 roku, działając wspólnie i w porozumieniu, a od 30 listopada 2018 r. do 4 stycznia 2019 r. porozumieniu także z pracownikiem Radosławem D. prowadzili lokal, który był dla uczest-



30-letni Miłosz S., organizator i projektant escape room'u, na sali rozpraw Sądu Okręgowego w Koszalinie pozostał w kominiarce

ników zabawy niebezpieczny. Oskarżycielka wyliczyła m.in., że nie zapewnili w escape roomie możliwości ewakuacji; nie zgłosili do Urzędu Miejskiego w Koszalinie zmiany charakteru użytkowania obiektu budowlanego pomimo podjęcia działalności gospodarczej o charakterze usługowym; jako główne źródło ciepła wykorzystywali cztery piecyki zasilane gazem płynnym propan-butan, a zainstalowali je bez dbałości o wentylację i usunięcie materiałów łatwopalnych. Akt oskarżenia obejmuje też zaniechanie kontroli okre-

sowych odnośnie stanu technicznego budynku, m.in. przewodów kominiowych i instalacji elektrycznej.

Radosławowi D. prokuratura zarzuca też to, że nie zareagował w początkowym etapie pożaru - w chwili pojawienia się niewielkiego płomienia na elemencie instalacji piecyka gazowego w poczekalni przy drzwiach wejściowych do pokoju „Mrok”. Nie zakreślił zaworu butli, nie użył gaśnicy, nie odsunął krzeseł i łatwopalnych przedmiotów. ©©

STRONA 3



Pogoda w regionie

Dzisiaj
8°C
6°C



Barometr
1023 hPa
Wiatr
18 km/h
Uwaga
może padać

Niedziela 8°C 3°C
Poniedziałek 6°C 3°C
Wtorek 6°C 3°C



Świąteczny kiermasz w Tuchomiu. Było wesoło, kolorowo i bardzo smacznie



W niedzielę na rynku w Tuchomiu odbył się świąteczny kiermasz. Było kolorowo, mikołajowo i smacznie

Okłaski

W niedzielę na rynku w Tuchomiu odbył się świąteczny kiermasz. Było kolorowo, mikołajowo i smacznie.

W czasie kilkugodzinnego kiermaszu można było kupić wiele świątecznych ozdób, rękodzieło oraz smaczne wyroby.

Wystawcy byli nie tylko indywidualni. Swoje stoiska miały szkoły w Tuchomiu i Kramarzynach oraz Koła Gospodyń Wiejskich m.in. w Trzebiatkowej, Kramarzynach, Nowych Hutach, Ciemnie. Oczywiście nie zabrakło wspólnie śpiewanych kolęd i pastorałek.

©
Andrzej Gurba

Początek świątecznego „Pociągu marzeń” Głosu



Tym razem pieniądze zbierane będą dla Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy, aby pomóc w budowie wyjątkowej sali terapeutycznej

Akcja

To już trzeci raz, kiedy wspólnie z partnerami akcji ruszymy w charytatywną podróż. Tym razem pieniądze zbierane będą dla Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy, aby pomóc w budowie wyjątkowej sali terapeutycznej.

W kolejnej edycji akcji lokomotywa „Pociągu marzeń” pociągnie wagoniki takich partnerów jak Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Słupsku, Worthington Industries, Stako, AJ Fabryka Mebli, DZP Invest Kiereccy, Nord Express czy Metpol, za co już teraz dziękujemy.

Jedziemy po marzenia

Założeniem „Pociągu marzeń” jest wspólna - redakcji „Głosu Pomorza” i reklamodawców z regionu - pomoc dzieciom z ośrodków socjalizacyjnych. Wspólnie chcemy sprawić, by wychowankowie tych placówek czerpali z życia jak najwięcej, a pobyt w ośrodkach był możliwie jak najkorzystniejszy i przyjazny dla ich rozwoju.

Trzecia edycja „Pociągu marzeń” potrwa od 15 grudnia

tego roku do 15 lutego roku następnego. Beneficjentem akcji będzie Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Marynarza Polskiego w Damnicy.

W ramach podróży przedstawimy naszych partnerów i ich wkład w inicjatywę charytatywną i kulturalną. Opowiedzą m.in. o tym, dlaczego warto pomagać i dlaczego wzięli udział w tegorocznej akcji.

W drodze do celu ukażemy także Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Marynarza Polskiego w Damnicy, dla którego pociąg ruszył w trasę. Kierownictwo placówki opowie o tym, z jakimi trudnościami mierzą się dzieci będące pod ich opieką a także o tym, jak w pokonaniu tych trudności ośrodek stara się pomóc.

Na co dokładnie zbieramy pieniądze?

Marzeniem społeczności Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy jest utworzenie sali terapeutycznej, tzw. strefy ciszy, dla dzieci z autyzmem. Często nie są one w stanie poradzić sobie z emocjami i dlatego taka strefa by-

łaby świetnym miejscem, w którym mogłyby się wyciszyć, odpocząć od hałasu i zgiełku, a także miło spędzić czas z terapeutą, rodzicem lub same ze sobą. Wspólnie z darczyńcami pomożemy zorganizować fundusze do tego potrzebne.

Jak pomożemy? Przekażemy placówce połowę dochodów z reklam, które na łamach „Głosu” zdecydowali się zamieścić nasi partnerzy. Ich logo pojawiać się będą na wagonikach „Pociągu marzeń”, a wraz z nimi środki potrzebne do budowy wspomnianej „strefy ciszy”. Oczywiście czekamy na kolejnych partnerów, wagoników nigdy za wiele!

Chętnych zapraszamy do kontaktu z biurem reklamy „Głosu Pomorza” pod niżej podanymi numerami:

Wioletta Antonowska - mail: wioletta.antonowska@polskapress.pl, tel.: 697 770 173

Katarzyna Cherczyńska - mail: katarzyna.cherczynska@polskapress.pl, tel.: 510 026 912

Michał Piątkowski - mail: michal.piatkowski@polskapress.pl, tel.: 510 026 866

Wojciech Nowak

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 860

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



KALENDARIUM

15 grudnia

1918

W związku z napiętą sytuacją w Wielkopolsce rząd zerwał stosunki dyplomatyczne z Niemcami. Podjęto decyzję o konieczności wyboru przedstawicieli polskich z terenu zaboru pruskiego do Sejmu Ustawodawczego.

1936

Uruchomiono pierwszą w Polsce linię kolei elektrycznej na trasie Warszawa-Otów i Warszawa-Pruszków.

1970

Grudzień 1970: grupa robotników podpaliła budynek Komitetu Wojewódzkiego PZPR w Gdańsku.

1981

PKN Orlen kupił litewską rafinerię ropy naftowej Mažeikių Nafta.

LOTTO

13.12.2021r., godz. 21.50

Multi Multi: 1, 2, 4, 7, 10, 15, 19, 32, 34, 38, 44, 50, 52, 54, 56, 59, 67, 74, 77, 78 plus 34

Ekstra Pensja: 4, 5, 8, 9, 28+3

Ekstra Premia: 6, 9, 16, 23, 25+3

Mini Lotto: 1, 3, 7, 21, 27

Kaskada: 2, 4, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23

Super Szansa: 6, 0, 9, 3, 8, 9, 1

14.12.2021r., godz. 14

Multi Multi: 3, 4, 6, 16, 18, 27, 28,

30, 33, 34, 38, 41, 54, 63, 65, 66,

68, 71, 73, 76 plus 73

Kaskada: 1, 4, 6, 8, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 24

Super Szansa: 8, 7, 1, 9, 2, 3, 0

WALUTY 14.12.2021

USD	4,1088 (+)
EUR	4,6436 (+)
CHF	4,4631 (+)
GBP	5,4330 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania (0) bez zmian

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

✉ prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

AUTOPROMOCJA



TWOJA FIRMA
TEŻ MOŻE WESPRZEĆ AKCJĘ!
wioletta.antonowska@polskapress.pl
tel. 697 770 173

0010368524

Miłosz S. po raz pierwszy zabiera głos w sprawie pożaru. „To moja osobista Golgota”

Joanna Kręzelewska
joanna.krzelewska@polskapress.pl



Koszalin

Podczytaniu aktu oskarżenia głos zabrał Miłosz S. Nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów, ale chciał złożyć wyjaśnienia.

30-letni Miłosz S., organizator i projektant escape room'u, na sali rozpraw Sądu Okręgowego w Koszalinie pozostał w kominiarce. O to, zanim jeszcze rozpoczął się przewód sądowy, pytali oskarżyciele posiłkowi, którymi są rodzice pięciu zmarłych dziewcząt.

- Zasłonięty wizerunek oskarżonego to coś, nad czym rodzicom bardzo trudno jest przejść do porządku dziennego. Doszło do odwrócenia proporcji - przekonywał mecenas Krzysztof Kaszubski, pełnomocnik rodziny Pawlaków. Oskarżony korzysta z ochrony sześciu policjantów wyposażonych w długą broń i ostrą amunicję. Korzysta z jakiegoś, nie wiemy jakiego programu

ochrony, a pokrzywdzonym odmawia się spojrzenia mu w oczy. Nie rozumiemy powodu tak potężne środki zostały podjęte.

Mecenas Wiesław Breliński, obrońca oskarżonego wskazał, że po uchyleniu aresztu stosowanego wobec Miłosza S. doszło do sytuacji zagrożenia jego życia i zdrowia przez nieustalone osoby. - W tym procesie Miłosz S. zmuszony jest korzystać z ochrony policyjnej, obowiązując się o swoje życie i zdrowie.

Sędzia Sylwia Dorau - Cichoń podsumowała, że w tej sprawie są pewne niejawne informacje i w związku z nimi Miłosz S. może przebywać na sali rozpraw w kominiarce.

Po raz pierwszy właściciel escape room'u zabrał głos w sprawie tragicznego pożaru. W toku postępowania odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania związane z przedmiotem śledztwa. - To ogromna tragedia dla rodziców dziewcząt i dla mojej rodziny. Brak jest słów, których mógłbym użyć, by wyrazić, jak wielką przepełnia mnie żal - rozpoczął. - To wydarzenie, które nigdy nie powinno mieć miejsca. Miało być radością

dla pięciu młodych dziewcząt, a stało się tragedią dla nas wszystkich. Wiele razy zastanawiałem się, jak mógłbym zwrócić się do pozostałych w żalobie, ale nie mogłem znaleźć słów pocieszenia i prośby o wybaczenie. Z tą tragedią pozostanę do końca życia. Myśl o tym wydarzeniu będzie moją osobistą Golgotą. Oczekuję od sądu sprawiedliwej oceny mojego zachowania. Może być różna od mojej własnej.

30-letni Miłosz S. podkreślił, że codziennie pochyla się w modlitwie za dusze ofiar. - Jako osoba wierząca chcę zawierzyć je Bogu. Modłę się także za rodziców dziewczyny i ich bliskich - podkreślił.

Miłosz S. przygotował 31-stronnicowe oświadczenie, które odczytywał przez niemal cztery godziny. Najpierw S. długo opowiadał o swojej fascynacji escape room'ami. - Byłem zachwycony tą formą rozrywki, bo lubię gry planszowe i zagadki logiczne. Escape room nie był dla mnie tylko pracą, ale przede wszystkim pasją i daniem ludziom czegoś, czego nie można kupić w sklepie. Uśmiechu, ra-

dości, poczucia bycia zwycięzcą, o co dziś jest trudno - opisywał. Po raz pierwszy odwiedził pokój zagadek w 2015 roku i od tamtej pory „zachorował” na tę formę rozrywki. Z najdrobniejszymi szczegółami opowiadał, jak odwiedzał setki podobnych miejsc, aż wreszcie w 2016 roku otworzyć własną firmę „Klucz do rozrywki”. Firma zajmowała się projektowaniem scenariuszy i obsługą escape room'ów. - Przed utworzeniem firmy przystąpiłem do szkolenia „Własna firma”, które organizował Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, na co mam stosowny certyfikat - wspominał nawet o takich niuansach. - Urzędnicy wizytowali ten lokal i nikt nie kazał mi robić żadnych dodatkowych przeglądów. Nie dostałem informacji, że potrzebne były dodatkowe kontrole strażyaków, ani dodatkowe elementy, zarzucane mi w akcie oskarżenia. Dokładnie na tym doświadczeniu wzorowałem się, otwierając pokój zagadek w Koszalinie.

30-letni Miłosz S. dodał, że aby prowadzić ten konkretny rodzaj działalności, nie jest wymagane żadne specjalistyczne wy-

kształcenie, doświadczenie zawodowe, posiadanie uprawnień lub ukończenie szkoleń. Mimo to sam się uczył, korzystał z doświadczenia innych. Opisywał konstrukcje i lokalizacje innych, podobnych miejsc - piwnice, sutereny, pokoje bez okien. Wskazywał na czynniki ryzyka i wreszcie podkreślił, że „To Nie Pokój” w Koszalinie odwiedzało mnóstwo osób, m.in. przedstawiciele firm branży rozrywkowej w Koszalinie, policjanci, strażacy. - Nikt nie zgłosił zastrzeżeń, co do działalności. Kontrole w escape room'ach po tragedii w Koszalinie pokazały, że w niemal w 90 proc. tego typu obiektów były nieprawidłowości. Te w Koszalinie nie różniły się niczym szczególnym od tych w pozostałych pokojach - zaznaczył oskarżony.

Dodał, że firmę założył zgodnie z przepisami. - Firmę o takim profilu mógł otworzyć każdy i wszędzie, a ja sprostąłem wszystkim wymogom. Wcześniejsza działalność gospodarcza w budynku przy ul. Piłsudskiego 88, wskazywała, że lokal ma wszystkie wymagane przeglądy - mówił Miłosz S.

Długo wyliczał, jakie zmiany wprowadził w budynku, w co zainwestował niemal 50 tys. zł.

- To, co zdarzyło się dziś na sali rozpraw to jakaś farsa. Miłosz S. przygotował scenariusz, być może taki, jaki powinien być w escape room'ie. To, co mówi, odbiega znacznie od tego, co powinniśmy usłyszeć w wyjaśnianiu śmierci naszych dzieci - podkreślił Jarosław Pawlak, tata zmarłej Julki.

- Jako pełnomocnicy, przedstawiciele osób pokrzywdzonych odnosimy wrażenie, że obraz nakreślony przez oskarżonego to obraz innej sprawy - dodał mecenas Krzysztof Kaszubski, pełnomocnik rodziny Pawlaków.

Do tragicznego pożaru w escape roomie doszło 4 stycznia 2019 r. Życie straciło w nim pięć 15-latek. Karolina, Julia, Wiktoria, Małgorzata i Amelia. Dziewczęta były uwięzione w pokoju. Jedyne okno było zabite deskami i okratowane. Nastolatki zadzwoniły na numer alarmowy straży pożarnej, jedna z nich dzwoniła do taty. Zmarły z powodu zatrucia tlenkiem węgla. ©©

REKLAMA

1410364970



FORUM
SENIORA



KONFERENCJA
W INTERNECIE

16 grudnia 2021
godzina 10.00

Porozmawiajmy o bezpieczeństwie
osób starszych w sieci

Szczegóły na stronie:

www.gp24.pl/forum-seniora2021

FORUM
SENIORA



PARTNERZY GŁÓWNI



Bank Pekao

PARTNER MERYTORYCZNY:



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

PARTNER WYDARZENIA:



Pandemia limitów. Certyfikaty w lokalach nie do weryfikacji. Obostrzenia do lutego 2022

Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Obostrzenia

Od środy 15 grudnia wchodzi w życie nowe obostrzenia, które mają przyczynić się na zmniejszenie liczby pozytywnych testów na Covid-19. Rząd obniża limity do 30 proc. obłożenia lokali w restauracjach, barach i hotelach. Planuje jednak przedłużenie obostrzeń do końca stycznia.

Walka z czwartą falą pandemii trwa, to oficjalny powód wprowadzenia nowych obostrzeń. Od środy 15 grudnia rząd zmienia limity do 30 proc. obłożenia w restauracjach, kinach czy teatrach. Zwiększenie tego limitu będzie możliwe tylko dla osób zaszczepionych, zweryfikowanych przez przedsiębiorcę za pomocą certyfikatu Covid-19. W praktyce to segregacja sanitarna. Co więcej, do odwołania zamyka się kluby nocne i dyskoteki, choć z pewnym wyjątkiem.

Sylwestra. Ci, którzy w pandemii zaplanowali już tę noc, mogą spać spokojnie. Imprezy będą mogły odbywać się w ścisłym reżimie sanitarnym do maksymalnie stu osób. Znów do tej puli nie wlicza się tych, którzy posiadają certyfikat.

- Oczywiście będziemy przestrzegać - zapewnia Katarzyna Wolska-Bogusz z pubu



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Wiosną, gdy na nowo otwarte zostały najpierw ogródki, potem restauracje, branża odżyła po zamknięciu

Warka, pytana o nowe przepisy. - Ale wpłynie to na obroty, które będą zmniejszone. Odczuje to gospodarka i przedsiębiorcy - podkreśla.

Zmiana przepisów wprowadza wiele niejednoznaczności. Aktualne jest wciąż pytanie, jak przedsiębiorcy mają egzekwować zapis dotyczący kontroli certyfikatów wśród klientów?

- Tak na prawdę nie mamy żadnych narzędzi - przyznaje Joanna Tuziak, z restauracji Pod Kasztanem. - Możemy ich co najwyżej prosić. Nie możemy przecież wymagać dokumentów zdrowotnych. W praktyce związane nam ręce. Albo 30 proc. obłożenia bez weryfikacji, albo pełne obłożenie przy założeniu, że 70 proc.

klientów dobrowolnie informuje o szczepieniu czy podpisuje oświadczenie. Mam nawet takie przygotowane na wypadek kontroli. Jednak w praktyce nie ustrzeże to nas przed niczym. Przecież w tych 70 procentach może być osoba chora i w efekcie mamy całą salę chorych ludzi. To żadne zabezpieczenie. Rząd miał pomysły jak

sięgnąć po dodatkowe pieniądze w formie mandatów, kiedy to my mamy ponosić odpowiedzialność. Przecież nas może zweryfikować sanepid, straż miejska i policja, a wiadomo, że mandaty nie będą niższe niż 100 zł.

Na dodatek, to nie jedyny kłopotliwy limit do weryfikacji. W ubiegłym tygodniu, kiedy

Ministerstwo Zdrowia oficjalnie poinformowało o rządowych planach grudniowych obostrzeń, na liście znalazł się też transport publiczny. W tym przypadku od środy miał zostać wprowadzony limit do 75 proc. O ile oznakowanie miejsc siedzących nie jest problemem, to nie sposób stale liczyć pasażerów na miejscach stojących.

Wszystko wskazuje na to, że z problemem sobie poradzono. We wtorek tak w MZK, jak i w ZIM zapewniono nas, że autobusy na trasy wyjadą normalnie. Zapis miał zostać usunięty z rozporządzenia.

Tymczasem trwają jednak prace legislacyjne nad nowym dokumentem, który ma przedłużyć termin obowiązywania obostrzeń do końca stycznia 2022 roku.

W kontekście gastronomii w projekcie możemy też przeczytać, że to „w interesie osoby chcącej skorzystać z danej usługi lub uczestniczyć w danym wydarzeniu jest wykazanie faktu zaszczepienia, jako uprawniającego do wejścia na teren objęty limitem” oraz że to od „osoby zamierzającej skorzystać z usługi lub uczestniczyć w wydarzeniu należy decyzja, czy chce ona skorzystać z uprawnień związanego z zaszczepieniem się przeciwko COVID-19”.

Krótko mówiąc, ciężar certyfikatu dźwigać ma zaszczepiony. Co więcej, jego okazanie zawsze jest dobrowolne, bo zawsze można odmówić. ©

Z wielkim smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci



Jego Ekscelencji Księdza Arcybiskupa

Stanisława Nowaka

abpa seniora archidiecezji częstochowskiej

Doktora nauk teologicznych,

w latach 1978–1984 rektora Wyższego Seminarium Duchownego Archidiecezji Krakowskiej.

Od 1992 do 2011 r. metropolity częstochowskiego, zaangażowanego

w coroczne pielgrzymki parlamentarzystów na Jasną Górę.

Rodzinie oraz Bliskim Zmarłego

składam

wyrazy głębokiego współczucia

Marszałek Sejmu
Elżbieta Witek



REKLAMA

Myśli sercem spisane

Z wyrazami głębokiego żalu szczerze przepraszam Wszystkich, których mocno obraziłem swoimi nieprzemyślanymi słowami w dniu 1 listopada 2021 r. na Cmentarzu w Miastku.

Już tak nie myślę i bardzo żałuję, że tak się stało.

Proszę o wybaczenie i zaprzestanie odwetu.

J.G. - mieszkaniec Bytowa.

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi, prokuratora w stanie spoczynku

Zdzisława Kamińskiego

wieloletniego Prokuratora Rejonowego w Bytowie.

Wyrazy współczucia i szczerego żalu z powodu śmierci

Ojca

Jackowi Kamińskiemu

prokuratorowi Prokuratury Okręgowej w Słupsku,

Rodzinie i Bliskim

składają

Prokurator Okręgowy
wraz z prokuratorami i pracownikami
prokuratur okręgu słupskiego



Już szczepienia dla dzieci w wieku 5-11 lat



Dzieci otrzymają preparat Pfizera, dawkę odpowiednio mniejszą niż dorośli

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Covid-19

Od dzisiaj, 14 grudnia, można zapisywać na szczepienia przeciwko COVID-19 dzieci w wieku od 5 do 11 lat. Skierowania dla nich zostały wystawione automatycznie. Można je obejrzeć na internetowych kontaktach pacjenta, będą widoczne także w punktach szczepień.

Dzieci otrzymają preparat Pfizera, dawkę odpowiednio mniejszą niż dorośli.

Od wtorku, 14 grudnia, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku rozpoczyna zapisy na szczepienia przeciwko Covid-19 dzieci w wieku od 5 lat do 11 lat. Zapisy dzieci przyjmowane będą pod nr. tel. 59 8460 787 od wtorku, 14 grudnia, w godz. 7.30-14.30.

Ustka

Świąteczny konkurs dla mieszkańców Ustki

Władze Ustki zapraszają mieszkańców do wzięcia udziału w konkursie pod nazwą „Iluminacje świąteczne Ustka 2021”, którego celem jest wytypowanie najpiękniej przyozdobionych nieruchomości, balkonów i loggii. Na zwycięzców czekają nagrody. Konkurs odbywać się będzie w dwóch kategoriach: A i B. W tej pierwszej zgłaszać można nieruchomości oraz obiekty w zabudowie jednorodzinnej. W tej drugiej natomiast balkony, loggie czy wnęki balkonowe w zabudowie wielorodzinnej. W obu kategoriach przyznane zostaną nagrody pieniężne.

(WN) ©

- Pierwsze szczepienia dzieci zaplanowane zostały na wtorek, 21 grudnia, czwartek, 23 grudnia oraz czwartek, 30 grudnia - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala. - Każdego z tych dni zaszczepionych zostanie dziesięć dzieci, które otrzymają specjalnie przygotowany dla nich preparat firmy Pfizer.

- Na początek proponujemy mniejszą częstotliwość szczepień i ograniczoną liczbę małych pacjentów szczepionych w ciągu jednego dnia, ponieważ w szczepieniu dziecku należy poświęcić więcej czasu niż w szczepieniu osoby pełnoletniej - mówi Andrzej Sapiński, prezes Zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. - Ponadto nadal mamy bardzo duże zainteresowanie szczepieniami wśród osób dorosłych, których musimy zaszczepić w pierwszej kolejności.

O kwalifikacji do szczepienia dzieci 5-11 lat i 12-15 lat decyduje każdorazowo lekarz.

Jak informuje Violetta Karwalska, dyrektor Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej, szczepienia dzieci będą się odbywały w przychodni przy ul. Wojska Polskiego. Pierwsze zaplanowano na 4 stycznia, ale już teraz należy się na nie zapisać. Zapisy pod telefonem 697 639 303 od wtorku do czwartku w godzinach 14.30-15.30.

- Odebraliśmy już sporo telefonów od osób zainteresowanych zaszczepieniem dzieci w wieku 5-11 lat - mówi dyrektor Karwalska.

Jak informuje Tadeusz Wardziak, dyrektor Salusa, szczepienia dzieci, ale tylko tych, które zapisane są u lekarzy w przychodniach Salusa, będą prowadzone w dwóch przychodniach Podstawowej Opieki Zdrowotnej - przy ul. Szafranka i Piłsudskiego.

- Rodzice powinni skontaktować się z pediatrami, u których dzieci są zapisane - dodaje Tadeusz Wardziak. ©

Włamywali się do słupskich firm. Kradli i niszczyli monitoring

Słupsk

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Włamywali się do firm, kradli narzędzia, niszczyli kamery, wyjeżdżali firmowymi pojazdami z zakładów. Na ich trop wpadli słupscy kryminalni. Trzech mężczyzn zostało zatrzymanych.

Do kradzieży dochodziło w październiku i listopadzie.

Funkcjonariusze z Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Słupsku zajmowali się sprawami kradzieży z włamaniem, do których dochodziło w październiku i listopadzie br. Sprawcy w godzinach nocnych włamywali się do przedsiębiorstw, kradli kościarki, elektronarzędzia i osprzęt hydrauliczny, następnie brali firmowe samochody i pakowali do nich skradziony towar. Tak przygotowani wyjeżdżali do miasta, gdzie na obrzeżach rozładowywali pojazdy, po czym je porzucali.

Sprawcy niszczyli kamery

Sprawcy, chcąc uniknąć identyfikacji, na miejscach zdarzeń niszczyli kamery. - Do ich wy-



Na ich trop wpadli słupscy kryminalni. Trzech mężczyzn zostało zatrzymanych. Część rzeczy odzyskano

typowania wystarczyły jednak działania operacyjno-rozpoznawcze, znajomość środowiska i dokładna analiza prywatnych monitoringów, które zarejestrowały fragment przejazdu firmowych pojazdów - mówi Monika Sadurska, rzecznik prasowy słupskiej policji.

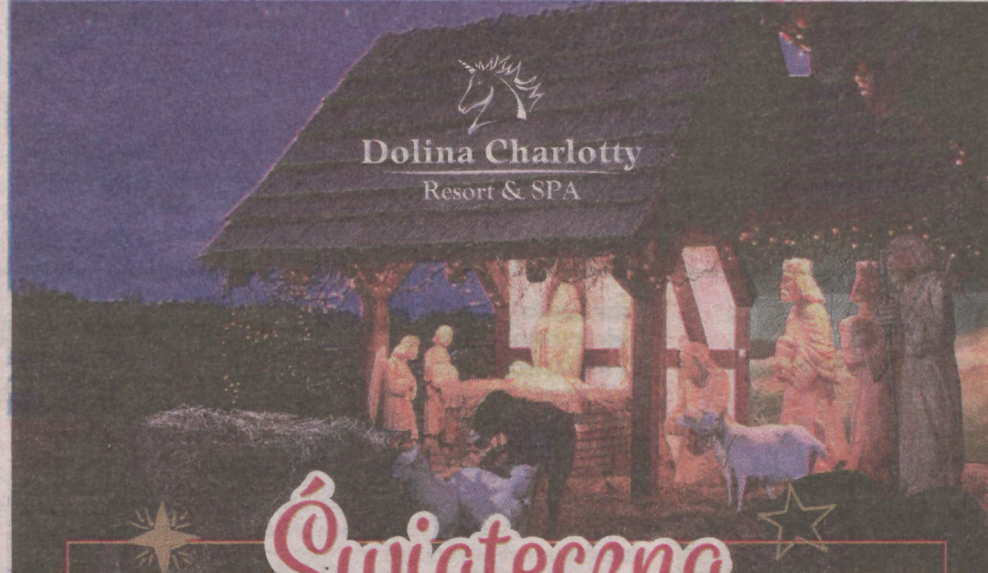
Trzech mężczyzn zostało zatrzymanych. Wszyscy przyznali się do popełnianych czy-

nów i usłyszeli po trzy zarzuty kradzieży z włamaniem. W mieszkaniu jednego z mężczyzn (29-latek) znaleziono narkotyki. I on kolejne zarzuty.

Policjanci odzyskali częściowo skradzione przedmioty, które przekazali właścicielom. Sprawcy wkrótce odpowiedzą za przestępstwa. Każdemu z nich grozi do 10 lat pozbawienia wolności. ©

REKLAMA

0010352148



Świąteczna Oferta Cateringowa

Dolina Charlotty Resort & Spa oferuje catering pieczołowicie przygotowanych dań świątecznych oraz naturalne wyroby mięsne i rybne Mistrza Stefana Warcholaka.

Więcej informacji:
t.przylozynski@charlotta.pl | 667 710 814
www.dolinacharlotty.pl

Rozłam na Lewicy. Powstało koło Polskiej Partii Socjalistycznej

Warszawa

Lidia Lemaniak
llemaniak@polskatimes.pl

Na Lewicy zmiany. Od wczoraj na scenie politycznej koło Polskiej Partii Socjalistycznej.

Wicemarszałek Senatu Gabriela Morawska-Stanecka, senator Wojciech Konieczny oraz posłowie Robert Kwiatkowski, Joanna Senyszyn i Andrzej Rozenek odeszli we wtorek z klubu Lewicy i stworzyli koło Polskiej Partii Socjalistycznej.

Decyzję o powstaniu koła ogłoszono podczas konferencji prasowej w Senacie. Szefem koła został przewodniczący Rady Naczelnej PPS Wojciech Konieczny, a wiceprzewodniczącymi Gabriela Morawska-Stanecka i Joanna Senyszyn. Do PPS wstąpili Senyszyn i Rozenek.

Krzysztof Gawkowski, szef klubu parlamentarnego Lewicy, pytany przez polskatimes.pl o to, czy decyzja jest dla niego zaskakująca, czy może się jej spodziewał, powiedział, że „decyzja piątki parlamentarzystów jest na pewno zaskoczeniem, ale jest też wyborem własnej drogi”.

Przypomniał jednak, że „w 2019 roku każdy poseł i senator podpisali pewien kontrakt”. – Podpisują go na cztery lata i odchodzenie z klubu parlamentarnego w ciągu kadencji jest po prostu nieuczciwe. Nie jest też uczciwe mówienie źle o kolegach. Lewica była i jest demokratyczną formacją. Jest forma-



FOT. ADAM JANOWSKI

Zmiany na Lewicy mogą zaszkodzić jej notowaniom

cją, w której zakończyły się wybory.

Krzysztof Gawkowski ocenił, że „grupa osób, która odeszła, pewnie w dużej części jest sterowana, ponieważ nie osiągnęła swoich celów politycznych”. – Jest sfrustrowana, bo nie może się realizować tam, gdzie chciałaby się realizować, czyli w partii politycznej na odpowiednim poziomie – wyjaśnił. – Dlatego tworzą swoje koło – dodał.

Szef klubu Lewicy podkreślił, że pojawia się pytanie, czy takie koło ma jakikolwiek sens. – Obawiam się, że pierwszym krokiem może być rozbięcie paktu senackiego i doprowadzenie do tego, że PiS przejmie władzę w Senacie, a to będzie działanie przeciwko całej demokratycznej opozycji – wskazał. ©

Obostrzenia od 15 grudnia. Nagłe zmiany w przepisach

Leszek Rudziński
lrudziński@polskatimes.pl

Warszawa

Od środy w całej Polsce obowiązywać zaczęły nowe obostrzenia. Z rozporządzenia udostępnionego na rządowych stronach wynika, że nowe restrykcje różnią się od tych wcześniej zapowiadanych.

Zgodnie z rozporządzeniem covidowym, które pojawiło się we wtorek w wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów, od środy obowiązywać będą nowe obostrzenia w związku z IV falą pandemii.

Z rządowych deklaracji wynikało początkowo, że osoby w pełni zaszczepione nie będą wliczały się do obowiązujących limitów osób w miejscach publicznych, jak bary, kawiarnie, restauracje, kina czy hotele. Obiekty te mają wprowadzone limity 30 proc. zajętych miejsc. Teoretycznie mogą jednak pracować nawet w 100-proc. obłożeniu, pod warunkiem, że ich klienci będą zaszczepieni.

Okazuje się jednak, że osoby w pełni zaszczepione nie wejdą do placówek handlowych, jeśli wcześniej przekroczony zostanie limit osób.

Część prawników zwraca jednak uwagę, że zawarty



FOT. GRZEGORZ DEWBSKI

Rząd zrezygnował z limitu 75 proc. miejsc w komunikacji zbiorowej, gdyż przewoźnicy przekonali rządzących, że tego nie da się egzekwować

w nowych przepisach zapis dotyczący kontroli certyfikatów covidowych pozostanie martwy, gdyż właściciele hoteli czy restauracji nie mają podstaw prawnych, umożliwiających kontrolowanie gości. Okazanie dokumentu potwierdzającego fakt szczepienia będzie więc charakterem jedynie dobrowolny.

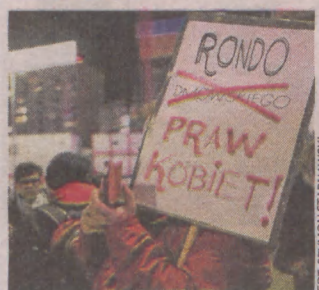
Rzecznik resortu zdrowia Wojciech Andrusiewicz pytany był we wtorek na antenie TVN24, czy klienci będą mieli obowiązek okazywać certyfikaty np. restauratorom i czy

mają oni uprawnienia do weryfikacji szczepień. – My mówiliśmy od początku: mamy jako restauratorzy prawo żądać, oczekiwać okazania certyfikatu covidowego. Osoba, którą o to pytamy, ma prawo okazać, ale nie obowiązek. Jeżeli nie okaże, nie wywiąże się z tego obowiązku, który mówi o tym, że może wejść do restauracji. Restaurator może nie wpuścić. Jak to jest, że w dyskotekach można prowadzić selekcję, żądać konkretnego ubioru, żądać tego, że nie będziemy w dresie

i w trampkach, i tu nikt nie łamie konstytucji, a nagle oczekiwanie, że ktoś chce okazania certyfikatu covidowego, łamie konstytucję? – stwierdził Andrusiewicz.

Od 15 grudnia do odwołania zamknięte zostaną kluby, dyskoteki i inne miejsca udostępnione do tańczenia. Zakaz nie będzie dotyczył sylwestra, ale imprezy w sylwestrową noc odbywać się będą w ścisłym reżimie sanitarnym – max. 100 osób (z limitu wyłączone będą osoby, które posiadają certyfikat COVID-19). ©

Z KRAJU



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Warszawa

Wojna o rondo Romana Dmowskiego

– Apeluje do władz PO, żeby trochę pohamowali swojego warszawskiego namiestnika, żeby poszli po rozum do głowy i tej wojny nie rozpoczynali. Jeśli rzeczywiście usuną imię Romana Dmowskiego z ronda w centrum Warszawy, to wszyscy Geremkowie, Mazowiecy i inni będą przez nas konsekwentnie i to nie przez rok, ale przez dziesiątki lat wymazywani z przestrzeni publicznej – powiedział polskatimes.pl poseł Konfederacji, prezes Ruchu Narodowego, Robert Winnicki. (AIP)

Warszawa

Rolnicy mają dostać 25 miliardów euro

Rząd przyjął we wtorek uchwałę w sprawie przyjęcia projektu Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027, przedłożoną przez ministra rolnictwa i rozwoju wsi.

Uchwała umożliwi rozpoczęcie negocjacji z Komisją Europejską w sprawie projektu Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027.

Wsparcie skierowane będzie do szerokiego grona odbiorców: głównie rolników, ale także do przedsiębiorców i jednostek samorządu terytorialnego. Budżet Planu Strategicznego to ponad 25 mld euro, z czego na płatności bezpośrednie przeznaczone zostanie ponad 17 mld euro. W Polsce obszary wiejskie i tereny rolne zajmują odpowiednio 85% i 52% powierzchni kraju. Wieś zamieszkuje ok. 15 milionów osób, czyli 38% ogółu ludności Polski. W całym kraju jest ok. 1,4 mln gospodarstw rolnych. (AIP)

Gen. mjr Roman Podliniew jako nadzorca ataków na Polskę

Kućnica

Agnieszka Siewiereniuk
agnieszka.siewiereniuk@polskapress.pl

Największy atak nielegalni migranci przeprowadzili w połowie listopada z terenu przejścia granicznego w Bruzgu pod Kuźnicą. Wśród migrantów polskie służby wypatrzyły wysokiego funkcjonariusza służb granicznych Białorusi, generała Romana Podliniewa.

Nowe informacje w sprawie zdarzeń z 16 listopada tego roku przedstawił we wtorek rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Stanisław Żaryn. Tego dnia pod przejściem granicznym w Kuźnicy doszło do bardzo dużego i agresywnego ataku migrantów znajdujących się po drugiej stronie granicy – w białoruskich Bruzgach. Ranni wtedy zostali strażnicy graniczni, żołnie-



FOT. TWITTER COMSTARYN

Ataki na polską granicę, także te z minionej doby, są inspirowane i wspierane przez białoruskich mundurowych

rze i policjanci. Migranci rzucali w polskich mundurowych kamieniami, kostką brukową, metalowymi prętami, używali petard hukowych i gazu łzawiącego. Szturm udało się opano-

wać i tym samym obronić polską granicę, dzięki wykorzystaniu armatek wodnych.

Okazało się, że wśród migrantów znajdowali się przedstawiciele białoruskich służb. I choć

było wiadomo, że akcją z pewnością sterowali Białorusini, którzy też wyposażyli nielegalnych migrantów w część przedmiotów wykorzystywanych do ataku, dziś jest też wiadomo, że na miejscu był obecny wysoki funkcjonariusz białoruskiej straży granicznej, a dokładniej wiceszef białoruskich pograniczników gen. mjr Roman Podliniew.

Podliniew urodził się w 1976 roku w obwodzie mikołajewskim ZSRS. W latach 1993–1997 studiował na fakultecie wojsk pogranicznych. W 2009 roku ukończył Akademię Służby Granicznej FSB Rosji. Od października 2019 roku jest zastępcą szefa białoruskich pograniczników – przekazał Stanisław Żaryn, rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych.

Jak dodał, obecność tak wysokiego funkcjonariusza białoruskich pograniczników w momencie szturm na polskie przejście graniczne wskazuje na ogromne znaczenie, jakie służby białoruskie przykładają do operacji przeciw Polsce. ©

KRUS świętuje 30-lecie Przed Kasą nowe wyzwania

Rok 2021 jest dla Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego jubileuszowy. 10 grudnia w Narodowym Instytucie Kultury i Dziedzictwa Wsi odbyła się uroczysta konferencja z okazji 30-lecia.

– KRUS cieszy się ogromnym zaufaniem rolników – podkreślił Wiceprezes Rady Ministrów i Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Henryk Kowalczyk, obecny na uroczystości. Przypominał o tym także w panelu „Zmiany w systemie ubezpieczenia społecznego rolników”. – Zmiana nie może zepsuć 30 lat zaufania. – KRUS daje rolnikom poczucie bezpieczeństwa i cieszy się ich zaufaniem, tak dużym, że prawdopodobnie nie przewidzieli tego nawet jego twórcy w 1991 roku – dodał Wicepremier, dziękując Prezes KRUS dr Aleksandrze Hadzik i ponad 6 tys. pracowników tej instytucji. Wicepremier Kowalczyk przypomniał, że KRUS daje poczucie bezpieczeństwa także rolnikom po zakończeniu aktywności zawodowej, zapewniając im świadczenia emerytalne.

KRUS to dzisiaj 16 oddziałów regionalnych i 256 placówek terenowych, które tworzy ok. 6 tys. pracowników oraz ok. 1,1 mln ubezpieczonych i ponad 1 mln świadczeniobiorców.

Uroczysta konferencja odbyła się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy. Prezydenta reprezentował Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta RP Andrzej Dera.

List do uczestników konferencji skierował Premier Mateusz Morawiecki. Zaznaczył w nim, że utworzenie KRUS było wydarzeniem o szczególnej wadze: „Pozwoliło rolnikom indywidualnym zająć właściwe dla nich miejsce w strukturze całego społeczeństwa. Dzięki powołaniu KRUS emerytury, renty, świadczenia wypadkowe, macierzyńskie, chorobowe, możliwość rehabilitacji leczniczej stały się wreszcie udziałem rolników”.

Z kolei Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Gertruda Uścińska przypomniała w liście:



„Bogactwem każdej instytucji są osoby, które ją tworzą”.

Przesłanie z okazji jubileuszu przekazał również Komisarz EU ds. Rolnictwa Janusz Wojciechowski. Zwrócił w nim uwagę na niezwykle ważną działalność prewencyjną KRUS w zakresie zapobiegania wypadkom i chorobom zawodowym rolników. Odniósł się także do istotnych dla rolnictwa przedsięwzięć unijnych: – Jesteśmy w bardzo ważnym momencie reformy Wspólnej Polityki Rolnej, największej od 30 lat. (...) Chcę stanowczo zapewnić, że te zmiany będą korzystne dla rolników – przekonywał komisarz.

Dr Aleksandra Hadzik, Prezes KRUS, w swoim jubileuszowym wystąpieniu podkreśliła, że w 1991 roku po raz pierwszy w historii polscy rolnicy uzyskali własny system emerytalno-rentowy uwzględniający ich podmiotowość. Podziękowała również byłym i obecnym pracownikom Kasy.

– Pracownicy Kasy nie tylko wykonują swoje obowiązki, lecz także stają się niejednokrotnie doradcami rolników, osobami zaufania, źródłem wiedzy, także tej dotyczącej bezpieczeństwa rolniczej pracy, do której odnoszą się działania prewencyjne KRUS. (...) Mam pewność, że nawet w trudnych sytuacjach, jak choćby obecny czas zagrożenia pandemicznego, wszyscy możemy na siebie liczyć. – mówiła szefowa Kasy.

Medale dla zasłużonych pracowników KRUS

Kolejnym punktem jubileuszowego spotkania było wręczenie pracownikom KRUS odznaczeń

państwowych: Krzyży Zasługi oraz Medali za Długoletnią Służbę nadanych przez Prezydenta RP.

Dyskusja o wyzwaniach, które stoją przed KRUS

W programie jubileuszowej konferencji znalazły się dwa panele. Pierwszy był poświęcony zmianom w systemie ubezpieczenia społecznego rolników. Dyskusję moderował prof. dr hab. Marian Podstawka, dyrektor Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej, członek Rady ds. Rolnictwa przy Prezydencie RP.

Istotne zmiany, zapowiedziane przez Wicepremiera, które mają zostać wprowadzone w najbliższym czasie, to m.in. możliwość pobierania świadczenia emerytalnego przez rolnika po zakończeniu aktywności zawodowej, niezależnie czy przekaże on swoje gospodarstwo rolne, czy zdecyduje się nadal pracować.

– W ZUS po otrzymaniu emerytury nie trzeba się pracy wyzywać. Stąd powszechny postulat, by traktować rolników jednakowo. To jest zmiana najistotniejsza. Wychodzi naprzeciw oczekiwaniom rolników. Była to w pewnym sensie dyskryminacja – stwierdził Henryk Kowalczyk.

Z kolei dr Aleksandra Hadzik wskazała: – Na pewno dużym wyzwaniem, które pokazał czas pandemii, jest informatyzacja i digitalizacja, abyśmy mogli obsługiwać interesantów w takiej formie. Naszym celem jest rozszerzanie portalu e-KRUS – zapowiedziała szefowa instytucji.

Przewodniczący Rady ds. Rolnictwa przy Prezydencie RP Jan Krzysztof Ardanowski powiedział:



– Kasa działa dobrze, ale trzeba ją też modernizować. Jest potrzeba i czas przejścia w sferę cyfryzacji. Tego nie unikniemy. Wydaje mi się, że cały system będzie wymagał pewnej zmiany. Biorąc pod uwagę zróżnicowanie rolnictwa (...), trzeba iść w kierunku wyliczenia składki w stosunku do dochodów gospodarstwa.

Przedstawiciel Rady Ubezpieczenia Społecznego Rolników Jacek Adamczuk wyraził opinię na temat powołania KRUS, stwierdzając, że cel powszechności systemu został osiągnięty. Dziś kierunkiem ewaluowania systemu jest zróżnicowanie. Nigdy nie ma

dobrego terminu na podwyżkę składki – podkreślił.

Ostatnim punktem programu był panel międzynarodowy o tytule: „Zachowanie odrębnego systemu ubezpieczenia społecznego rolników”. Spotkanie moderował dr Erich Koch, Dyrektor Pionu ds. Administracji i Komunikacji SVLFG, a uczestnikami byli: Prezes Zarządu niemieckiej Instytucji Ubezpieczeniowej na rzecz Rolnictwa, Leśnictwa i Ogrodnictwa Arnd Spahn, Prezes fińskiego Zakładu Ubezpieczenia Społecznego Rolników Päivi Huotari, Prezes francuskiej Rolniczej Kasy Wzajemnej Pomocy Socjalnej Pascal Cormery oraz Zastępca Prezesa KRUS Monika Rzepecka.



Sygnal ostrzegawczy i źródło cierpienia

Patrycja Dziadosz
patrycja.dziadosz@polskapress.pl

Rozmowa

- Nasze ciało bez odczuwania bólu jest bezbronne. W większości przypadków ból jest więc dla organizmu zjawiskiem pozytywnym i stanowi ostrzeżenie - mówi prof. Jan Dobrogowski, kierownik Zakładu Badania i Leczenia Bólu Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Nie nosimy bólu. Gdy przychodzi, z utęsknieniem czekamy, aż wreszcie ustąpi.

To prawda. Jednak nasze ciało bez odczuwania bólu jest bezbronne. W większości przypadków ból jest dla organizmu zjawiskiem pozytywnym i stanowi ostrzeżenie przed urazem i jego skutkami oraz objawem choroby. Ból, np. podczas dotyku gorącego przedmiotu informuje o możliwości oparzenia, czyli uszkodzenia tkanki. Uruchamia dzięki temu odpowiednie reakcje. Sprawia, że przerywamy działanie bodźca wywołującego ból, np. puszcza myślny uchwyt garnka, chroniąc się w ten sposób przed poparzeniem. Ból zawsze wymaga odpowiedniego postępowania mającego na celu jego uśmierzanie. Nie można lekceważyć żadnego epizodu bólu, ponieważ brak odpowiedniego leczenia może spowodować przemianę bólu ostrego w ból przewlekły.

No dobrze, ale co w sytuacji, gdy ból przestaje być sygnałem ostrzegawczym, a staje się źródłem cierpienia?

Wtedy mamy do czynienia z bólem przewlekłym, czyli takim, który trwa dłużej niż trzy miesiące. Ból przewlekły to poważny problem społeczny, bo dotyczy - na którymś etapie

życia - ponad 20 procent populacji. I to jest realne wyzwanie dla państwa - również finansowe, bo tacy chorzy są na zwolnieniu, przechodzą na rentę i nie mogą uzyskać pomocy.

Które bóle przewlekłe najczęściej nekają Polaków?

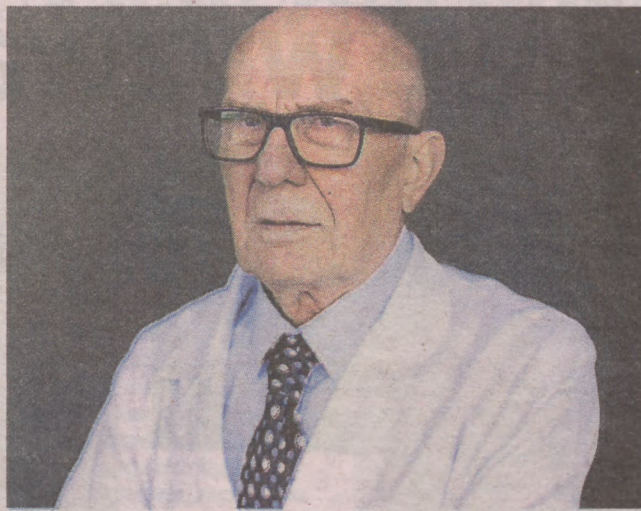
Najczęstsze są te mięśniowo-szkieletowe, wynikające ze zwyrodnienia stawów, bóle głowy, bóle kręgosłupa, ale też bóle jelit, twarzy, krocza. Poważny problem stanowią bóle neuropatyczne, powstałe w wyniku uszkodzenia lub choroby ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego. Niektóre z nich to bóle funkcjonalne - czyli nie możemy jednoznacznie znaleźć ich przyczyny.

Każdy z nas jednak ból znosi inaczej. Jak zmierzyć to, jak bardzo kogoś boli?

Ból to odczucie subiektywne. Każdy swój ból ocenia tak, jak go czuje, choć jest też część obiektywna tej oceny, czyli ocena prognozy i tolerancji bólu. Tu możemy zastosować bodziec bólowy, najczęściej uciśkowy, mechaniczny albo elektryczny, wywołujący odczucie bólu. Na podstawie takich badań wiadomo, że generalnie próg bólu jest trochę wyższy u kobiet niż u mężczyzn, ale nie są to znaczne różnice.

Z punktu widzenia klinicznego ważniejszą rolę niż próg bólu spełnia próg tolerancji bólu, czyli najsilniejszy ból, który może wytrzymać przygotowany na to osobnik.

W codziennej praktyce klinicznej nie dysponujemy narzędziami lub badaniami umożliwiającymi obiektywną ocenę stopnia nasilenia bólu. Opracowano natomiast wiele skal i kwestionariuszy służących określeniu nasilenia bó-



Prof. Jan Dobrogowski, kierownik Zakładu Badania i Leczenia Bólu Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

lu. Stosujemy np. skalę numeryczną, gdzie 0 oznacza brak bólu, a 10 najsilniejszy ból, jaki możemy sobie wyobrazić. Mierzmy także charakter bólu - może być piekący, napadowy, przebijający. Naszym celem jest przede wszystkim szybko reagować, by przynieść ulgę w dolegliwościach.

No właśnie, bo gdy człowiek od lat boli, zanika u niego radość i chęć życia...

A w jej miejsce pojawia się depresja, ospałość i zniechęcenie. Jeżeli kogoś boli przez długi czas, to zamyka się w sobie, przestaje być aktywny fizycznie. A w mięśniach, które się nie ruszają, powstają ogniska zapalne, prowadząc do kolejnego bólu. Tak dzieje się np. po udarze mózgu. Nieleczony lub źle leczony ból staje się coraz silniejszy. Ból przewlekły staje się chorobą samą w sobie i wymaga specjalnego wielokierunkowego leczenia, które powinno być coraz częściej stosowane.

Na czym polega to wielokierunkowe leczenie?

To nic innego jak jednoczesne zastosowanie różnych, dobranych indywidualnie, me-

tod leczenia: farmakologicznego, technik zabiegowych, metod uzupełniających, jak np. akupunktura. Pacjent z bólem przewlekłym wymaga także rehabilitacji i psychoterapii.

Czyli wbrew temu, co nam się powszechnie wydaje, nie wystarczy zwiększyć ilość środka przeciwbólowego?

To nie działa w ten sposób. Jest specjalna trójstopniowa drabina analgetyczna stworzona przez Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, wyznaczająca kolejność podawania leków w zależności od nasilenia bólu. Na pierwszym jej szczeblu są analgetyki nieopiodowe. To paracetamol, niesteroidowe leki przeciwbólowe, a także leki wspomagające. Bo może być taki rodzaj bólu, który nie jest wrażliwy na same analgetyki nieopiodowe lub jest w bardzo małym stopniu, a wrażliwy - na leki wspomagające. To np. leki przeciwpadaczkowe i przeciwdepresyjne. Budzi to czasami sprzeciw pacjenta, gdy się mu je przepisuje, bo mówi, że przecież nie ma żadnej padaczki ani depresji. Jednak np. w neuralgii trójdziel-

nej nie pomoże choremu żaden, nawet silnie działający opioid. Tu musi być podany lek przeciwpadaczkowy - najczęściej karbamazepina. Dopiero wtedy leczenie jest skuteczne. Inne leki przeciwpadaczkowe, takie jak pregabalin i gabapentyna, stosowane są do leczenia różnego rodzaju bólu neuropatycznego. Leki antydepresyjne też są skuteczne. Stosowane są u chorego nie dlatego, iż ma depresję czy związane z bólem obniżenie nastroju, ale dlatego, że skutecznie mogą zmniejszać sam ból. Dostępne są także inne leki wspomagające, takie jak podawana dożylnie lidokaina. W profilaktyce bólów głowy coraz częściej stosuje się też toksynę botulinową.

A co, gdy nawet to nie działa?

To wtedy na szczeblu drabiny do analgetyków nieopiodowych dodaje się taki słaby lek opiodowy, jak tramadol czy kodeina. A na trzecim szczeblu usuwa się tamte leki i zastępuje się je silnie działającymi lekami opiodowymi, np. morfiną, buprenorfiną, oksykodonem czy fentanyl. Leki te są dostępne w Polsce.

Od kilku lat w Polsce dostępna jest też marihuana lecznicza.

Tak i z sukcesem wykorzystujemy ją w leczeniu naszych pacjentów, którym doskwiera wyniszczający ból, oporność na inne metody leczenia. Przeciwbólowe działanie marihuany znane jest od wieków. Marihuana działa przeciwnie na receptory kannabinoidowe, które mamy w swoim ciele; to nic nowego dla naszego organizmu. Ludzie marihuaną leczą się od tysięcy lat. W górach Ałtaj znaleziono fragment zwłok kobiety, jakiejś księżniczki, sprzed dwóch i pół tysiąca lat. Za pomocą rezonansu magnetycznego wydedukowano, że miała

raka piersi. Pod jej ciałem leżał woreczek z marihuaną.

Czy starsi ludzie nie mają jednak obiektywnie korzyści z tej formy leczenia?

Mają. W Polsce niedostępną jest edukacja w tej kwestii. Dlatego też, medyczna marihuana starszym osobom wciąż kojarzy się z substancją psychoaktywną. Trzeba pamiętać, że marihuana ma właściwości uzależniające i miliony ludzi na świecie przyjmuje ją dla celów rekreacyjnych. Powinna być stosowana wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego lekarza. W takich przypadkach edukujemy seniorów, że marihuana to nie tylko używka, ale przede wszystkim lekarstwo. Z reguły udaje nam się trafić do ich zdrowego rozsądku.

Tymczasem Polska nieubłaganie się starzeje. Czy w związku z tym jest więcej osób z bólami?

Niestety, tak. Seniorzy to przeważająca grupa moich pacjentów. Ból nieozwalnie wiąże się z wiekiem. U osób powyżej 65. roku życia częściej występują schorzenia związane z bólem, choćby miażdżyca. Z wiekiem nasilają się też neuropatie, np. cukrzycowa czy neuralgia po półpaścu. Neuralgia trójdzielna też występuje częściej u ludzi starszych. Boli też choroba zwyrodnieniowa stawów czy skutki osteoporozy - gdy pojawiają się w jej wyniku nadłamanie lub złamanie kości. Ból nowotworowy, a wiadomo, że występują one częściej u starszych. Ból związany z chorobą nowotworową dotyczy chorego nawet po wyleczeniu. 30 procent wyleczonych ma np. ból po amputacji kończyny czy ból neuropatyczny po chemioterapii, które mogą się utrzymywać przez lata! ©©

Waloryzacja emerytur w przyszłym roku o wyższy wskaźnik

Plenikarze

oprac. Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

W 2022 roku inflacja wywinduje emerytury. Wszystko przez wskaźnik waloryzacji rent i emerytur, który będzie znacznie wyższy niż przewidywano.

Zgodnie z wrześniowymi założeniami rządu wskaźnik ten miał plasować się na poziomie 4,89, co oznaczałoby podwyżkę statystycznej emerytury o około 100 zł. Inflacja

w Polsce plasuje się obecnie na poziomie blisko 8 proc. a to oznacza, że wpłynie również na wysokość wskaźnika waloryzacji rent i emerytur. O ile mogą wzrosnąć świadczenia emerytalne? Jakże jeszcze świadczenia będą waloryzowane? Chociażby renty dożywotnie, które są wypłacane seniorom z tytułu umowy o dożywocie.

Jeżeli w grudniu inflacja dobije do 8 proc. to w całym roku 2021 osiągnie średnią wartość 5 proc. a to oznacza, że waloryzacja emerytur może

wynieść nawet ponad 6 proc. Dziennik „Fakt” podaje, że z rządowej kasy może zniknąć w tej sytuacji nawet 16 mld zł. Średnia emerytura w Polsce, czyli 2576 zł dzięki waloryzacji na tak wysokim poziomie wzrosłaby w 2022 roku o ok. 150 zł. Emeryci, którzy dziś biorą 3000 zł mogliby liczyć na „podwyżkę” w kwocie ok. 165 zł.

Warto przypomnieć, że wskaźnik waloryzacji to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku ka-

lendarzowym (czyli inflacja) zwiększony o co najmniej

20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym.

Jakie jeszcze świadczenia pieniężne dla seniorów będą waloryzowane? Np. renty dożywotnie wypłacane emerytom przez fundusze hipoteczne. Mowa o świadczeniach wypłacanych dożywotnio w zamian za przekazanie prawa własności do nieruchomości. Z danych Związku Przedsiębiorstw Finansowych

wynika, że średnie świadczenie z tego tytułu wynoszą ponad 1000 zł miesięcznie, ale zdarzają się też wypłaty przekraczające 2500 zł, a najwyższe sięgają 6000 zł.

Fundusze hipoteczne zrzeszone w Związku Przedsiębiorstw Finansowych waloryzują renty dożywotnie o wartość wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych potocznie określanego jako inflacja i ogłaszanego przez Główny Urząd Statystyczny. Oznacza to, że wraz z upływem kolejnych lat trwa-

nia umowy renta wypłacana seniorowi nie traci na swojej wartości. W tym roku inflacja jest bardzo wysoka, a to wpływa na wskaźniki dotyczące waloryzacji. Jeżeli senior pobiera rentę dożywotnią w wysokości 2500 zł miesięcznie, inflacja wyniesie 7 proc. rok do roku, to w porównaniu do roku ubiegłego może liczyć na świadczenia wyższe o 175 zł miesięcznie. Jeżeli pobiera 4500 zł może liczyć na 315 zł więcej - mówi Robert Majkowski, prezes Funduszu Hipotecznego DOM. ©©

Jak działa siemie lniane do picia? Sprawdź, jak przeprowadzić kurację!

Żel z nasion i wody to najbardziej zalecana forma spożywania siemienia lnianego, korzystna zwłaszcza w przypadku problemów z żołądkiem i jelitami, bólu piersi, nadciśnienia czy wysokiego cholesterolu i cukru we krwi

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Siemie lniane jest zasobne w rozpuszczalny w wodzie, żelujący błonnik. W przewodzie pokarmowym wchłania toksyny i nadmiar cholesterolu, wpływając korzystnie na parametry metaboliczne. Ponieważ spowalnia jednocześnie trawienie i wchłanianie cukrów do krwiobiegu, pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi.

Siemie lniane obfituje w tłuszcz i należy do najbogatszych źródeł roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3 w postaci kwasu alfa-linolenowego. Zawiera przy tym aż 13 proc. białka, związki mineralne i antyoksydanty, w tym fitoestrogeny. Dzięki temu odżywia organizm, wspomagając zwłaszcza stan skóry i włosów.

Efekty kuracji

Picie siemienia lnianego, czyli samego żelu albo nasion namoczonych w wodzie, ma korzystne działanie w przypadku częstych problemów zdrowotnych.

- **Żołądek i jelita** - kuracja jest polecana przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, zaburzeniach czynności jelita grubego, m.in. przewlekłych zaparciach, oraz jego uchyłkowatości. Usprawnia pasaż jelitowy, pomaga złagodzić stan zapalny i dolegliwości, wspiera gojenie ubytków błony śluzowej i wiąże niekorzystne dla niej związki.
- **Wysoki cholesterol i nadciśnienie tętnicze** - siemie lniane można pić i dodawać do potraw w ilości 15-40 g dziennie przez kilka miesięcy. Dawka 30 g spożywana przez rok pozwala obniżyć zbyt wysokie ciśnienie - skurczowe o 10 mm Hg i rozkurczowe o 7 mm Hg lub więcej.
- **Cukrzyca** - porcja 10-60 g może być przyjmowana w konsultacji z lekarzem nawet przez 48 tygodni. Gdy nie są stosowane leki, poprawia gospo-



Siemie lniane musi być dobrze namoczone przed spożyciem, co pomaga uzyskać jego optymalne działanie

darke energią w przypadku insulinooporności i zespołu metabolicznego.

- **Ból piersi i profilaktyka raka piersi** - w przypadku mastalgii korzystny wpływ mają zawarte w siemieniu lignany. To związki tłuszczowe, które pomagają regulować gospodarkę hormonalną, a nawet obniżają ryzyko rozwoju raka piersi, zwłaszcza po menopauzie. Wspomagają też ochronę przed rakiem prostaty, jelita i skóry. W nasionach lnu jest ich nawet 800 razy więcej niż w innych pokarmach roślinnych.
- **Odchudzanie** - len ułatwia utratę wagi i centymetrów w pasie, a najlep-

sze efekty widać po 12 tygodniach kuracji dawką 30 g nasion dziennie.

- **Stan włosów i skóry** - kuracja pozwala wzmocnić włosy i nadać im połysku, wymaga jednak wielu miesięcy i spożywanie żelu z ziarenkami. Sam żel można nakładać jako maskę na włosy - działa nawilżająco, odżywczo i łagodząco, kojąc zwłaszcza podrażnioną i atopową skórę.

Jak pić siemie?

Siemie lniane należy dokładnie namoczyć przed spożyciem. Aby przygotować napój, wystarczy zalać 10 g (łyżkę) nasion szklanką zimnej albo

cieplej, ale nie wrzącej wody, wymieszać i odstawić pod przykryciem na 15-30 min, a najlepiej na kilka godzin albo całą noc. Przed wypiciem napój trzeba rozmieszać. Można też

Nie spożywaj nasion lnu na sucho. Nigdy nie zalewaj ich też wrzątkiem ani nie gotuj - wysoka temperatura niszczy cenne składniki i sprawia, że powstają szkodliwe związki

przecedzić go przez sitko albo spożyć w całości, rozgryzając ziarenka - wtedy dostarcza więcej cennych związków. Całą szklankę można wypijać jednorazowo lub w dwóch porcjach.

Nie należy spożywać w sumie więcej niż 50-60 g nasion. By uniknąć efektu zapierającego, a nawet niedrożności jelit na każde 10 g zalecana jest dodatkowa szklanka wody (250 ml). Na efekty kuracji siemieniem lnianym trzeba poczekać 6-12 tygodni. Zgodnie z zasadami może być stosowana do roku.

Kiedy sięgać po żel lniany?

Picie siemienia lnianego na czczo jest zalecane w przypadku problemów żołądkowych. Działa osłaniająco na błonę śluzową żołądka, odżywia też korzystną mikroflorę jelitową. Natomiast żel przyjmowany wieczorem zwiększa wilgotność i lepkość treści pokarmowej, pomagając zarówno w przypadku zaparć, jak i skłonności do biegunk. Spożywanie glutka lnianego w ciągu dnia koji podrażniony układ pokarmowy i pomaga zmniejszyć uczucie głodu, również w trakcie stosowania diety niskokalorycznej, płynnej czy lekkostrawnej.

Środki ostrożności

Picie siemienia lnianego przynosi korzyści zdrowotne, jeśli kuracja jest prowadzona w odpowiedni sposób. W przypadku zaparć, wzdęć i gazów najlepiej zacząć od mniejszych dawek i zwiększać je stopniowo. Nasiona lnu należy dawkować ostrożnie w przypadku zagrożenia niedrożnością jelit. Zalecany jest ponadto co najmniej 2-godzinny odstęp od posiłku lub przyjęcia leku czy suplementu diety, ponieważ żel zmniejsza wchłanianie ich składników.

W przypadku farmakoterapii i chorób, m.in. układu pokarmowego czy cukrzycy, kurację lnem należy skonsultować z lekarzem. Siemie należy wprowadzać do diety stopniowo i w porozumieniu z diabetologiem, by nie dopuścić do hipoglikemii.

Śledź to wartościowa ryba, która powinna gościć na talerzach nie tylko od święta

Tradycyjnie po tę rybę sięga się najczęściej przy okazji świąt Bożego Narodzenia lub w sylwestra, jako wyśmienitą przekąskę lub danie główne

Odżywianie

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Śledzie stały się popularne jeszcze w czasach średniowiecza, kiedy to, podczas ścisłego postu, były jednymi z nielicznych produktów dozwolonych do spożycia. Konserwowane w soli zachowywały swoją świeżość i smak przez wiele tygodni, aż z czasem stały się najchętniej kupowanymi rybami w Polsce.

Najczęściej goszczą na talerzach pod postacią solonych kawałków, z dodatkiem krojonej cebuli i oleju, a zdecydowanie rzadziej – surowe i wędzone. Ich smak nie każdemu odpowiada, jednak warto włączyć te ryby do diety, ponieważ są źródłem cennych składników mineralnych oraz witamin.

Wartość odżywcza

Mięso śledzia jest bardzo delikatne, o jasnej barwie i stosunkowo niskiej kaloryczności, ponieważ stugramowa porcja surowej ryby jest źródłem ok. 160 kcal. Jednak jej energetyczność będzie zależeć przede wszystkim od rodzaju użytych dodatków.

WARTO WIEDZIEĆ

NIEDOCENIANA IKRA ŚLEDZIOWA

Ikra śledziowa to bardzo dobre źródło pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka (26 g w 100 g). Bogata jest również w witaminy D, B6 oraz B12. Warto wspomnieć, że jedzenie jej dostarczy organizmowi selenu, potasu oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ze śledziowej ikry produkowany jest kawior, czyli rybnie jajeczka z dodatkiem soli.

Kupując go, należy wybierać taki, który ma w składzie tylko te 2 produkty.



Statystyczny Polak zjada rocznie ok. 3 kg śledzi

W 100 g solonego śledzia zawarte jest ok. 200 kcal, ponieważ zawiera on znacznie mniej wody niż surowy. Natomiast w zalewie z dodatkiem oleju będzie miał ok. 300 kcal.

Ta słonowodna ryba jest dość tłusta, ponieważ zawiera ok. 9 g tłuszczu (w 100 g produktu), czyli niewiele mniej od popularnego łososia, który w takiej samej porcji ma ich ok. 10 g. Mimo dużej ilości tego składnika, nie powinno się rezygnować ze spożywania tej ryby, ponieważ większość stanowią zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) omega-3 i omega-6. Śledź jest także dobrym źródłem białka, ponieważ porcja 100 g zawiera go ponad 18 g.

Zawartość witamin i minerałów

Spożywanie tej ryby dostarczy organizmowi również niezbędnych składników mineralnych, w tym 480 jednostek międzynarodowych witaminy D, która jest odpowiedzialna przede wszystkim za mineralizację kości i prawidłowy rozwój układu kostnego, ale także za wspieranie układu odpornościowego. Mięso śledzia w stugramowej porcji zawiera także witaminy B3 (3,2 mg), B6 (0,3 mg) oraz

B12 (13,7 ug), która bierze udział w wytwarzaniu krwinek czerwonych oraz jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Włączenie tej ryby do jadłospisu pozwoli uzupełnić dietę w potas (327 mg), żelazo (14,5 mg) oraz sód (90 mg). Warto jednak wspomnieć, że zawartość sodu będzie zależeć od ilości soli, użytej do marynowania mięsa. Dodatkowo ryba jest źródłem selenu (36,5 ug w 100 g), który wykazuje właściwości antyoksydacyjne i chroni komórki oraz tkanki przed uszkodzeniem. Ponadto wspomaga proces usuwania z organizmu metali ciężkich takich jak arsen, ołów, rtęć i kadm.

Śledzie nie pochłaniają zbyt dużych ilości toksyn, mogą więc być spożywane przez kobiety ciężarne i karmiące, a także dzieci. Najlepszą formą podania będzie surowa ryba, czyli najpierw dokładnie wymoczona w wodzie, w celu pozbycia się nadmiaru soli – wówczas zachowa najwięcej cennych składników odżywczych.

Rola nienasyconych kwasów tłuszczowych

Śledzie są znakomitym źródłem niezbędnych nienasy-

conych kwasów tłuszczowych, do których należą omega-3 i omega-6. Wykazują one silne właściwości przeciwzakrzepowe oraz wzmacniające układ odpornościowy w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi. Spożywanie tych kwasów wraz z dietą zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy oraz cukrzycy typu 2. Włączenie NNKT do diety może zmniejszyć także otłuszczenie wątroby oraz zredukować jej stan zapalny, w przypadku chorych z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby.

Kwasy omega-3 produkują związki działające rozluźniająco na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wzmacniając tym samym funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. W licznych badaniach podkreśla się ich silne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w przypadku raka piersi, okrężnicy i prostaty. Warto również wspomnieć, że włączenie śledzi do diety może obniżyć wysokie stężenie cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi, co jest ważne w profilaktyce miażdżycy.

Certyfikowany śledź

Wybierając śledzia warto zwrócić szczególną uwagę na to, aby był z certyfikowanego rybołówstwa. Niestety przy masowych połowach odławiane są również zagrożone gatunki ssaków morskich, żółwi oraz ptaków, co niekorzystnie wpływa na ich populację. Jeszcze do niedawna zasoby śledzia w wodach Bałtyku były ogromne, jednak wzrost zainteresowania tą rybą spowodował przełowienie, czyli osiągnięcie niebezpiecznej granicy wyginięcia gatunku.

Z tego powodu zaczęto wprowadzać zasady zrównoważonych połowów tak, aby powoli odnowić ich populację. Kupowanie ryb z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa daje gwarancję bezpiecznego i legalnego połowu oraz ochrony zagrożonych gatunków.

POLECAMY

Nie masz pomysłu na dania świąteczne? Sprawdź proste przepisy na potrawy ze śledziem w roli głównej

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z JAJKIEM

Przygotuj 200 g śledzi solonych, 3 gotowane jajka, 2 ogórki konserwowe, 1 cebulę, 2 gotowane marchewki, po 2 łyżki jogurtu naturalnego i majonezu, pieprz oraz sól. Wszystkie stałe składniki pokrój w kostkę. Jogurt i majonez wymieszaj z przyprawami. Układaj warstwami w szklance.



ŚLEDŹ Z CEBULĄ

Do przygotowania potrawy potrzebujesz 3 filetów śledziowych, 5 cebul, 200 ml oleju, 120 ml octu i 1 łyżki soku z cytryny. Filety mocz dwie godziny w zimnej wodzie, a następnie razem z cebulą pokrój na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj i odstaw na noc do lodówki.



ŚLEDŹ W ŚMIETANIE

Przygotuj 3 śledzie, 4 łyżki śmietany 18%, 1 łyżkę jogurtu naturalnego, 1 krojoną cebulę, koperek, szczyptę soli, pieprzu i cukru. Śledzie mocz przez godzinę w wodzie, a następnie pokrój je na kawałki. Cebulę sparz wrzątkiem. Połącz ze sobą wszystkie składniki i posyp koperkiem.



PIECZONY ŚLEDŹ

Do przygotowania potrawy potrzebujesz 1 niesolonego fileta śledziowego, 1 cebulę, 10 ml oleju, majeranku, soli i pieprzu. Przypraw rybę z obu stron, a następnie ułóż w naczyniu żaroodpornym. Filety polej olejem i ułóż plastry cebuli. Piecz 25-30 minut w 180 stopniach Celsjusza.



ROLMOPSY ŚLEDZIOWE

Przygotuj 3 platy śledzi, 2 ogórki kiszone, 2 cebule, 5 ziaren ziela angielskiego, 2 liście laurowe, 3 szklanki wody, 5 szklanek octu, pieprz. Rybę przypraw pieprzem, połóż na nią krojoną cebulę i ogórka, a następnie zwiń i zepnij wykałaczką. Zalej wodą z octem i przyprawami.



ŚLEDŹ W SOSIE POMIDOROWYM

Przygotuj 3 pokrojone filety śledziowe, 2 pokrojone cebule, 3 utarte marchewki, 200 ml przecieru pomidorowego, 3 łyżki oleju, pieprz. Na oleju zeszklij cebulę, dodaj marchew i chwilę mieszaj. Dodaj przecier pomidorowy oraz pieprz i duś 15 min. Sos wymieszaj ze śledziami.



Chronię zdrowie swoje i rodziny. Pomaga mi w tym ubezpieczenie i opieka medyczna w PZU Życie

Pozytywnym skutkiem pandemii jest nasza większa świadomość na temat konieczności profilaktyki zdrowotnej i zabezpieczenia finansowego na wypadek poważnych problemów ze zdrowiem.

Stąd coraz większą popularnością cieszą się polisy na życie i zdrowie.

W ramach jednej z najszerzych na polskim rynku ofert ubezpieczeń, w PZU Życie każdy znajdzie coś dla siebie, by zapewnić sobie i bliskim wsparcie na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń.

Na co dzień wolimy nie myśleć o tym, że my albo ktoś z naszych najbliższych ciężko zachoruje lub ulegnie wypadkowi. Pandemia pokazała jednak, że o zdrowie trzeba troszczyć się teraz bardziej niż dotychczas, a konsekwencje jego zaniedbania są jeszcze bardziej niebezpieczne dla naszego życia.

Na wizyty u niektórych specjalistów w ramach NFZ trzeba poczekać, a koszt prywatnej konsultacji to nawet kilkaset złotych. Z drugiej strony, po wypadkach lub np. po udarze, często aby wrócić do sprawności niezbędna jest natychmiastowa rehabilitacja. Czas ma tu ogromne znaczenie. Dlatego warto mieć ubezpieczenie, które w takich sytuacjach zapewni szybki dostęp do prywatnej opieki medycznej, a także środki finansowe, które można przeznaczyć na dowolny cel, np. na wspomnianą rehabilitację lub na bieżące wydatki.

Zabezpieczenie dla całej rodziny

Polisy ochronne kojarzą nam się głównie z ubezpieczeniem życia, czyli wsparciem finansowym dla bliskich w razie śmierci ubezpieczonego. Tymczasem ochroną można objąć również zdrowie. W PZU, dzięki wykupieniu ubezpieczeń dodatkowych do tzw. podstawowego ubezpieczenia na życie, można mieć jedną polisę i chronić całą rodzinę. W ten sposób zatroszczymy się nie tylko o swoje zdrowie, ale również o zdrowie małżonka lub partnera życiowego oraz dzieci.

Zakres ubezpieczeń PZU Życie, którymi można objąć również dzieci i małżonka bądź partnera, jest szeroki.



Dodatkowa polisa może stanowić zabezpieczenie na wypadek sytuacji takich jak uszczerbek na zdrowiu spowodowany wypadkiem, leczenie szpitalne, operacja, zdiagnozowanie ciężkiej choroby, a nawet terapia za granicą.

Kompleksowa ochrona z PZU Życie

W razie zachorowania na nowotwór złośliwy, ubezpieczony może otrzymać nawet 1 000 000 zł,

w zależności od tego na jaką kwotę się ubezpieczył. Indywidualna polisa dla dorosłego zapewnia wypłatę świadczenia w razie zdiagnozowania jednej spośród

62 ciężkich chorób. Oprócz wsparcia finansowego, w razie m.in. nowotworu PZU może zapewnić też specjalistyczną opiekę medyczną (w tym wizyty lekarskie, badania i rehabilitację) oraz pomoc opiekuna, który wspierze w organizacji leczenia. Chory i jego rodzina mogą otrzymać również wsparcie psychologa.

Co niezwykle ważne, istnieje możliwość wielokrotnej wypłaty świadczenia. Oznacza to, że w przypadku zdiagnozowania choroby objętej polisą ubezpieczenie trwa dalej i chroni w razie zachorowania na pozostałe ciężkie choroby. Ubezpieczenie zapewnia również wy-

płatę w razie łagodniejszych chorób lub zabiegów, jak choćby wykrycia nowotworu złośliwego w stadium przedinwazyjnym albo wszczepienia układu stymulującego serce (np. rozrusznika). Ubezpieczyciel łącznie może wypłacić nawet dwukrotność sumy na jaką opiewa polisa.

Z polisą PZU można też ubezpieczyć się na wypadek utraty sprawności, m.in. wzroku, słuchu, zdolności mówienia, samodzielnego stania, poruszania się, siedzenia czy wykonywania czynności manualnych.

Chroń swoje dzieci

W PZU Życie można naprawdę kompleksowo ubez-

pieczyć dziecko. W ofercie znajdziemy polisę posagową PZU Na Dobry Początek, która może zapewnić dziecku pieniądze na start w dorosłość (np. na wymarzone studia za granicą czy wkład własny na pierwsze mieszkanie). Takie ubezpieczenie to swego rodzaju podstawa, którą można rozszerzyć o wspomniane wyżej ubezpieczenia dodatkowe – m.in. na wypadek ciężkich chorób (takich jak nowotwory złośliwe, sepsa, cukrzyca typu 1, ciężkie oparzenia i inne). W ramach ubezpieczeń dodatkowych można też zapewnić sobie środki w razie hospitalizacji czy określonej operacji dziecka, a także

w razie uszczerbku na zdrowiu, który był spowodowany nieszczęśliwym wypadkiem. Jeśli więc pociecha zwichnie palec, oparzy się, złamie ząb lub nogę, PZU wypłaci z góry znaną kwotę. Zakres ubezpieczenia obejmuje przy tym aż 230 rodzajów uszczerbku na zdrowiu.

Polisa dla dziecka może ponadto zapewniać organizację i pokrycie kosztów leczenia poza krajem – aż do 2 mln euro. Ubezpieczenie Leczenie za granicą, dostępne dodatkowo lub odrębnie, obejmuje zachorowania dziecka na nowotwór (złośliwy, złośliwy w stadium in situ, ciężką dysplazję nowotworową), operacje kardiologiczne (zastawki serca lub by-pass), operacje neurochirurgiczne (mózgu lub łagodnego guza rdzenia kręgowego) oraz przeszczep (narządów lub szpiku kostnego). Leczenie za granicą umożliwia ratowanie zdrowia i życia dziecka np. w razie konieczności podjęcia terapii, która nie jest dostępna w Polsce lub wymaga długiego oczekiwania. Ubezpieczenie nie obejmuje kompleksową pomoc włącznie z przygotowaniem drugiej opinii medycznej przez zagranicznych lekarzy specjalistów, organizacją i pokryciem kosztów wyjazdu, leczenia (pobytu w szpitalu, operacji, leków) i powrotu do domu. Organizowany i opłacany jest ponadto transport i pobyt wraz z dzieckiem dwojga rodziców oraz pomoc tłumacza na miejscu leczenia.

Odpowiednio dobrana polisa w PZU Życie może więc chronić całą rodzinę na wypadek różnych sytuacji, które mogą się zdarzyć – w tym również tych najtrudniejszych.

Zakładem ubezpieczeń jest PZU Życie SA. Szczegółowe informacje o zakresie ubezpieczenia, w tym o wyłączeniach i ograniczeniach odpowiedzialności, znajdziesz w aktualnych ogólnych warunkach ubezpieczeń (OWU): PZU Gwarantowane Jutro, PZU Na Dobry Początek, PZU Wsparcie Najbliższych, PZU Ochrona Każdego Dnia wraz z umowami dodatkowymi oraz w Umowie ubezpieczenia PZU Wsparcie w Życiu i Zdrowiu, w tym w OWU, które mają do niej zastosowanie. Umowę ubezpieczenia oraz OWU znajdziesz na stronie pzu.pl, w naszych oddziałach i u naszych agentów.

**PRZYSZŁOŚĆ JEST DZISIAJ, WIĘC ZADBAJ O NIĄ.
POBIERZ NASZEGO E-BOOKA I KOMPENDIUM A DOWIESZ SIĘ,
JAK ŻYĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. WEJDŹ NA STRONĘ KAMPANII**

pzu.pl/zyj-dlugo-i-szczesliwie

ZDROWIA

Za tydzień
u nasWŁAŚCIWOŚCI
KAPUSTY
KISZONEJ,
KTÓRE
WSPOMAGAJĄ
ZDROWIEZASADY
AROMATERAPII
Z OLEJKAMI
ETERYCZNYMI

ZAPYTAJ LEKARZA

Czy należy zupełnie zrezygnować z jedzenia cukru?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Idealnym rozwiązaniem jest zachowanie równowagi. Zdrowa, zróżnicowana dieta, bogata przede wszystkim w warzywa i owoce, połączona z codzienną aktywnością fizyczną, nie przekreśla spożycia cukru, pod warunkiem, że słodczyce są jedynie jej drobnym uzupełnieniem. Aby skutecznie funkcjonować, nasz mózg potrzebuje około 550 kalorii, a więc średnio 1/3 całości dziennego zapotrzebowania na energię dla naszego organizmu. Właściwej dawki glukozy (w postaci zmagazynowanej jako glikogen) potrzebują także nasze mięśnie. Bez tego nie mielibyśmy siły, aby się poruszać i wykonywać podstawowe czynności.

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Co dzieje się z organizmem, kiedyjemy słodczyce?



EKSPERT WYJAŚNIA:

W reakcji na słodki smak, w mózgu uwalniane są m.in. dopamina i endorfiny, czyli związki chemiczne, które wywołują u nas dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie. Cukier może stanowić tutaj tzw. comfort food, tzn. żywność, którą spożywamy wtedy, gdy czujemy się gorzej. W trakcie jedzenia słodczych w naszym mózgu ośrodki przyjemności stają się aktywniejsze. Możemy to czasem wykorzystać, pamiętając, że nie jest to rozwiązanie na przewlekłe pogorszenie nastroju. Jednocześnie należy zwrócić uwagę, że cukier to źródło łatwo dostępnej energii. Zbyt duża ilość prostych węglowodanów

w diecie może prowadzić do problemów ze snem czy koncentracją, jak również do otyłości wraz z jej konsekwencjami. Cukier ma wiele zastosowań i właściwości, jednak należy pamiętać, że jego ilość w naszej diecie powinna być ograniczona, a każdy słodki posiłek odpowiednio zrównoważony. Zdrowe, pełnowartościowe odżywianie, w połączeniu z aktywnością fizyczną pozwoli nam na długo zachować dobrą kondycję oraz samopoczucie.

Jadwiga Przybyłowska, dietetyk, ekspert kampanii „Słodka Równowaga”

Czy voucher na wizytę do dentysty lub innego specjalisty to teraz modny prezent?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Jeszcze pięć, sześć lat temu vouchery lub

bony do lekarza były niszowym upominkiem świątecznym, który wybierało niewiele osób. Ostatnie dwa lata przynoszą jednak boom. Polacy nie tylko coraz częściej decydują się na ich zakup na prezent, ale także w swoich wyborach są zdecydowanie odważniejsi. Sprzyja temu kilka czynników. Po pierwsze, stajemy się otwarci na tego typu prezenty, bo częściej mówimy o swoich potrzebach zdrowotnych, w tym także o tych związanych z korektą wyglądu, np. zębów czy zmarszczek. Po drugie, rynek dobrze wyczuł rosnący trend i potrzeby konsumenta. W efekcie czego obserwujemy prawdziwy wysyp produktów, które ułatwiają nabycie usługi medycznej na prezent. W tym roku pod choinką Polacy mogą znaleźć nie tylko popularne w ostatnich latach

wybielanie czy różne zabiegi medycyny estetycznej, ale także m.in. wizyty u okulistów, dentystów, fizjoterapeutów, masażystów, dietetyków czy nawet kompletny screening ciała. Fakt, że w tym roku Polacy równie chętnie widzieliby pod choinką vouchery do lekarza, co ubrania czy akcesoria do domu, wiele mówi o tym, jak zmieniło się postrzeganie takiego upominku, który jeszcze kilka lat temu mógł być odbierany jako prezentowa wpadka. Do tego pandemia sprawiła, że większą uwagę przywiązujemy do zdrowia i jesteśmy bardziej otwarci na takie podarunki. Rynek proponuje też znacznie więcej produktów, w tym wiele takich, które są neutralne.

Aleksandra Pabian, ekspert ds. rozwoju produktów stomatologii w sieci Medicover Stomatologia

Przewlekłe odczuwanie zimna to problem

Niektóre nawyki lub choroby zmniejszają naszą tolerancję na zimno. Przyczyn częstego odczuwania zimna jest wiele

Choroby

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Gdy na zewnątrz jest zimno, nic dziwnego, że i nam jest chłodno. Są jednak osoby, które zakładając grubą kurtkę, nadal marzną, podczas gdy innym wystarczy sweter. Takie objawy mogą oznaczać problemy zdrowotne.

Temperatura ciała człowieka jest stała i wynosi 36-37 stopni Celsjusza. Organizm stale czuwa nad jej utrzymaniem. Odpowiadają za to ośrodek termoregulacji w przysadce mózgowej oraz różne układy, np. krążenia, hormonalny czy nerwowy. Temperatura otoczenia ma duży wpływ na ciepłotę ciała, a organizm reaguje na każdą jej zmianę, uruchamiając procesy niezbędne do zachowania stałej temperatury.

Niektóre osoby są jednak bardziej wrażliwe na działanie niskich temperatur i silniej je odczuwają niż inni. Doświadczają oni ciągłego uczucia marznięcia i wychłodzenia, szczególnie rąk i stóp. Taka sytuacja może być spowodowana problemami z krążeniem lub zaburzeniami w pracy tarczycy. Osoby, które są szczupłe, również szybciej marzną, ponieważ niski poziom tkanki tłuszczowej nie zapewnia im



FOT. HTTPS://PIKABAY.COM

Stres oraz przewlekłe zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, mogą prowadzić do niedotlenienia różnych partii ciała, jak dłonie i stopy, przez co są one ciągle chłodne

odpowiedniej izolacji od otoczenia, a energia w niej gromadzona szybciej się wyczerpuje i traci wytwarzane przez siebie ciepło.

Marznienia może jednak doświadczyć każdy, kto prowadzi nieprawidłowy styl życia, np. nie wysypia się, jest przemęczony, zestresowany, źle się odżywia, stosuje używki, takie jak alkohol czy nikotyna.

Przyczyny uczucia zimna

Ciągłe odczuwanie chłodu może być wywołane przez różne czynniki. Są to:

● Niskie ciśnienie krwi - krążąca w organizmie krew wytwarza ciepło. U osób z niskim ciśnieniem krew krąży wolniej, przez co wytwarza mniej energii cieplnej. Najszybciej wychładzają się dłonie i stopy, które są częściami ciała najbardziej oddalonymi od serca.

● Niedobory w diecie - nieregularne spożywanie posiłków, pomijanie ich lub odchudzanie skutkują niedoborami witamin i składników mineralnych w organizmie. Dodatkowo zbyt niski poziom tkanki tłuszczowej

sprawia, że organizm wytwarza za mało energii, przez co nie jest w stanie utrzymać prawidłowej ciepłoty ciała.

● Anemia - to niedokrwistość, w przebiegu której występuje obniżona liczba czerwonych krwinek oraz hemoglobiny we krwi. Czerwone krwinki przenoszą tlen do tkanek i narządów. Ich obniżona liczba prowadzi do niedotlenienia, w wyniku którego organizm ma mniej energii. To powoduje szybsze wychładzanie się. Anemia może wynikać z utraty krwi

(np. w czasie obfitych miesiączek), nieprawidłowej diety, a także chorób układu krążenia, a nawet nowotworów.

Aby znaleźć jej przyczynę, należy wykonać badanie krwi. ● Niedoczynność tarczycy - jednym z jej głównych objawów jest właśnie ciągłe odczuwanie zimna. W przebiegu tej choroby przemiana materii jest spowolniona, co sprawia, że organizm wytwarza mniej ciepła. Aby sprawdzić, czy tarczyca pracuje prawidłowo, należy wykonać badanie poziomu hormonu TSH.

● Stres - odpowiada on za niską tolerancję zimna. W sytuacji stresowej organizm jest w stanie ciągłej gotowości, dlatego mózg kieruje krew i dotlenia najważniejsze narządy, takie jak serce, wątroba czy nerki, a zmniejsza jej dopływ np. do kończyn. W konsekwencji narządy te szybko się wychładzają i w chwili stresu możemy dygotać z zimna. Wówczas pomocne będą odpozynek i techniki relaksacyjne (np. joga, masaż, słuchanie muzyki).

● Alkohol - choć rozszerza naczynia krwionośne i krew krąży szybciej, to obciąża wątrobę, która bierze udział w procesach termoregulacji. W wyniku działania alkoholu narząd nie może ogrzać krwi, dlatego w czasie jego spożycia i na drugi dzień silniej odczuwamy zimno. Dodatkowo alkohol powoduje od-

wodnienie, a zbyt mała ilość płynów w organizmie też przyczynia się do szybszego wychładzania.

● Za mało snu - optymalna ilość snu to 7 godz. na dobę. Jeśli śpimy krócej, organizm odczuwa stres, który prowadzi do niedotlenienia narządów. Wówczas problem zimnych rąk i stóp da się rozwiązać, kładąc się wcześniej spać.

WAŻNE

DIETA I MASA CIAŁA
MAJĄ ZNACZENIE

Problem z częstym odczuwaniem chłodu mają osoby, które nieprawidłowo się odżywiają i mają za niską masę ciała. Warto wiedzieć, że nie tylko nadwaga i otyłość są przyczynami wielu schorzeń. Niedowaga także może powodować problemy ze zdrowiem. Za mało kilogramów to nie tylko zbyt mała ilość tkanki tłuszczowej „ogrzewającej” ciało, ale też zwykle niedobory substancji odżywczych, a często anemia. Te przyczyny potęgują odczuwanie ciągłego zimna. Dlatego czasami wskazane jest przybranie na wadze oraz utrzymanie wskaźnika BMI na poziomie 20-24.

Szlachetna Paczka trafiła przed świętami do dziewięciu rodzin



W tym roku w ramach akcji Szlachetna Paczka obdarowano w gminie Miastko dziewięć rodzin

Miastko

W gminie Miastko zostało obdarowanych dziewięć rodzin w ramach akcji Szlachetna Paczka. Dary zawieziono w sobotę i niedzielę. Sztab akcji mieścił się w SP nr 1.

Barbara Rudnik - Bartosińska, lider Szlachetnej Paczki w Miastku mówi, że dla wszystkich wcześniej wytypowanych rodzin znaleziono darczyńców. Niestety, w jednym przypadku grupa osób nie wywiązała się do końca ze swoich deklaracji. Szybko jednak zorganizowano dodatkową zbiórke. I mieszkańcy Miastka nie zawiedli.

Spełniono wszystkie prośby rodzin

- W paczkach są produkty i rzeczy, o które proszą rodziny. Oczywiście to weryfikujemy.

Dostarczamy m.in. żywność, chemię, meble, zabawki, odzież, obuwie, sprzęt gospodarstwa domowego, a nawet opał - oznajmia Barbara Rudnik-Bartosińska.

Darczyńcy spełnili wszystkie prośby rodzin. Te podstawowe, jak i dodatkowe. Są całego regionu, miejscowi, ale także np. z Gdyni.

W miasteczkie działania Szlachetnej Paczki zaangażowało się łącznie kilkanaście osób, nie licząc oczywiście darczyńców. Skład się zmieniał, bo w trakcie kilka osób musiało odbyć kwarantannę z powodu koronawirusa. To samo dotyczyło kierowców. Z pomocą przyszedł jednak m.in. Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Miastku, który użyczył swój pojazd do przewiezienia darów.

©©

Andrzej Gurba

Czworo nowych honorowych obywateli gminy Miastko



Miastko

Na ostatniej sesji rady miejskiej wręczono cztery akty nadania honorowego obywatelstwa gminy Miastko. Dwie osoby otrzymały je pośmiertnie.

Genowefa Gocoł, ks. Wojciech Wójtowicz, Wojciech Gołębiowski, Mirosław Batruch - to nowi honorowi obywatele gminy Miastko. W przypadku trzech pierwszych osób, rada miejska stosowne uchwały przegłosowała w styczniu br. W przypadku Mirosława Batrucha stało się to na przedostatniej sesji.

Mirosław Batruch odebrał akt nadania osobiście. W imieniu pozostałych osób uczynili to członkowie rodziny. Przed wręczeniem aktów chwilą ciszy uczczono pamięć dwóch nieżyjących honorowych obywateli gminy Miastko: ks. Wojciecha Wójtowicza i Wojciecha Gołębiowskiego.

Pediatra Genowefa Gocoł

Genowefa Gocoł to pediatra, była ordynator oddziału dziecięcego szpitala w Miastku.

W jej imieniu głos zabrał syn Bartosz. - Jesień życia nie dla



Tylko Mirosław Batruch (trzeci od prawej) mógł odebrać akt nadania honorowego obywatelstwa osobiście

wszystkich jest łaskawa. I dlatego mojej mamy nie ma dzisiaj tutaj, choć bardzo chciała uczestniczyć w tym wydarzeniu. Mama nie kryła wzruszenia tym wyróżnieniem. Jest bardzo związana z Miastkiem - powiedział Bartosz Gocoł.

Wojciech Gołębiowski

Wojciech Gołębiowski to pomysłodawca i twórca prestiżowych rajdów Magam Trophy, które przez wiele lat odbywały się w Miastku. Zmarł w styczniu 2018 r.

W jego imieniu głos zabrała córka Maja Gołębiowska. - Bardzo dziękuję, w swoim imieniu i brata, za nadanie naszemu tacie takiego wyróżnienia. Ja do Miastka przyjeżdżam

od urodzenia. Miastko dla nas i dla taty, stało się drugim domem. Poznaliśmy tu wspaniałych ludzi. Tata byłby przeszczęśliwy z takiego wyróżnienia. Bardzo dziękuję - powiedziała Maja Gołębiowska.

Ksiądz Wojciech Wójtowicz

Ks. Wojciech Wójtowicz (urodzony w Miastku) był m.in. rektorem Wyższego Seminarium Duchownego w Koszalinie. Ponad rok temu zginął w wypadku samochodowym. Miał 44 lata.

W jego imieniu głos zabrał brat Adam Wójtowicz. - Z całego serca dziękuję za wyróżnienie. Chyba nie ma w Miastku osoby, która nie zna-

łały mojego brata. Dziękuję wszystkim, którzy mają go w swojej pamięci - powiedział Adam Wójtowicz.

Mirosław Batruch

Mirosław Batruch to działacz społeczny, były wieloletni radny wojewódzki, były dyrektor szkoły rolniczej w Łodzi (obecnie Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych), polityk (PSL). Obiekty szkolne w Łodzi powstały dzięki dużej determinacji Mirosława Batrucha. Później szkoła była przez niego rozwijana. Jak radny wojewódzki skutecznie zabiegał o pieniądze na inwestycje i inne projekty w gminie Miastko. Mirosław Batruch był współorganizatorem wielu znaczących wydarzeń i imprez w gminie Miastko.

- Niezależnie od tego, jakie pełniłem funkcje, zawsze myślałem o Miastku. Dzisiejsze wydarzenie jest dla mnie wielkim wyróżnieniem - powiedział Mirosław Batruch.

Wcześniejsi honorowi obywatele

Pozostali honorowi obywatele gminy Miastko to: Józef Kłobuszyński, Rajmund Rutkowski, Władysław Stojak, Feliks Harat, Cord Asche, ks. Jan Kamicki, Jerzy Tandeci, Piotr Hofmański, Hans Ulrich Kuchenbacker, Feliks Wieczyński, Stanisława Mostowska, Walenty Demiro-Saulski. Wyróżnienia są nadawane od 2017 r. ©©

Koło łowieckie „Słonka” w Miastku z nowym sztandarem

Miastko

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Koło łowieckie „Słonka” w Miastku istnieje od 1976 roku. W minioną sobotę nadano mu uroczystie sztandar. To była podniosła chwila dla członków i sympatyków „Słonki”. Uświetnili ją sygnaliści.

Uroczystość odbyła się w kościele NMP Wspomożenia Wiernych w Miastku. Poprowadził ją Dariusz Dwulit.

- Czuję się wyróżniony i zaszczycony powierzeniem mi prowadzenia dzisiejszej uroczystości. Święta ludzie, których połączyła miłość do polskiej przyrody, wspólnej pasji, jaką jest łowiectwo. Dzisiaj my, członkowie koła łowieckiego „Słonka”, otrzymamy symbol



Koło łowieckie „Słonka” w Miastku od kilku dni może poszczycić się swoim sztandarem

idei prawego polskiego łowiectwa, jego rycerskich odniesień, wielowiekowych bogatych tradycji oraz współczesnych celów naszego zrzeszenia. Sztandar jest dla nas symbolem, za-

równy zbiorowej, jak i osobistej godności. Sztandar będzie nam towarzyszył w najważniejszych wydarzeniach naszego koła - mówił Dariusz Dwulit.

Ksiądz proboszcz Dariusz

Jastrząb odprawił mszę za wszystkich członków koła łowieckiego „Słonka”. Ksiądz Jerzy Bąk, kapelan leśników i myśliwych, proboszcz parafii pod wezwaniem Miłosierdzia Bożego w Miastku - w intencji zmarłych członków koła: Jana Kurskiego, Antoniego Jakubowskiego, Józefa Hamroli, Andrzeja Marczyńskiego, Piotra Lepsika, Mieczysława Zblewskiego, Michała Dwulita, Józefa Domina, Juliana Nowaka.

Sztandar ufundowany przez członków koła został przekazany jego zarządowi przez przedstawiciela ZO PZŁ w Słupsku Zdzisława Kropińskiego.

Członkowie koła - fundatorzy sztandaru wbili pamiętkowe gwoździe w jego drzewiec. Następnie sztandar otrzymał poczet sztandarowy koła. Został poświęcony przez księdza Jerzego Bąka.

Marek Nowak, prezes koła łowieckiego „Słonka”, podziękował wszystkim za udział w uroczystości.

©©



Bytów

Dzielnicy z bytowskiej komendy otrzymali nowy radiowóz

Dzielnicy z Komendy Powiatowej Policji w Bytowie w otrzymali nowy radiowóz marki Toyota Corolla. Samochód o napędzie hybrydowym został zakupiony z budżetu Komendy Głównej Policji oraz dzięki wsparciu (54 tys. zł) Starostwa Powiatowego w Bytowie, gminy Bytów, Nadleśnictwa

Bytów i Osusznica.

Oficjalne przekazanie radiowozu odbyło się przed budynkiem Komendy Powiatowej Policji w Bytowie. - Radiowóz umożliwi bytowskiemu dzielnicowemu szybszą reakcję na zgłaszane interwencje i z pewnością przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa - mówi sierż. sztab. Damian Chamier Gliszczyński, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Bytowie.

Obwieszczenie Rady Państwa o wprowadzeniu stanu wojennego

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Maffashion jednak nie chce dużego biustu?

Popularna blogerka modowa udzieliła niedawno wywiadu Natalii Hołowni, w którym opowiadała o swoim wyglądzie. Zdradziła, że kilka lat temu chciała powiększyć sobie biust. Sytuację zmieniła jednak ciąża Maffashion. W ciąży byłam, biust się powiększył, potem, kiedy dziecko się urodziło, to karmienie. Chodziłam po ścianach, nie mogłam na siebie patrzeć, modliłam się, żeby mój biust wrócił do formy - śmieje się blogerka.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

Sandra Kubicka odkrywa siebie

Związek pięknej modelki z Baranem nabiera coraz większych rumieńców. Niedawno gitarzysta Afromental obchodził 38. urodziny. Z tej okazji Kubicka napisała na Instagramie: „Kochanie, jesteś moim ulubionym człowiekiem, przyjacielem, partnerem i wsparciem. Codziennie odkrywam przy Tobie nowe strony samej siebie, których nie znałam. Wyciągasz ze mnie to, co najlepsze”.

Piotr Kraśko 6 lat jeździł bez prawa jazdy

W poniedziałek „Super Express” ujawnił, że popularny prezenter TVN prowadził przez ostatnie 6 lat auto bez prawa jazdy, którego pozbawił go sąd. Skandal odbił się szerokim echem w mediach. Kraśko wystosował więc przeprosiny. „Prowadzenie samochodu bez prawa jazdy nigdy nie powinno się wydarzyć i jakiegokolwiek usprawiedliwienia tego nie zmienię” - napisał na Instagramie.

CELEBRYCI



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Włodarczyk: nie miałam lepszych urodzin

Od kiedy w zeszłym roku Agnieszka Włodarczyk urodziła synka Milana, zamieniła się w instagramek. Teraz celebrytka swoje 41. urodziny. Z tej okazji zamieściła znaczący wpis na Instagramie. „Kiedyś urodziny spędzałam w pełnym makijażu, popijając szampana i pływając po parkiecie. Dziś siedzę w domu, popijając herbatę, a zamiast głośnej muzyki słucham głośnego śmiechu naszego synka. Nigdy nie miałam lepszych urodzin” - napisała. (GZL)

TV HIT

SERIAL



Tajny agent

TVP KULTURA 18:55
W domu Antona Verloca, drobnego londyńskiego sklepikarza, regularnie zbierają się anarchiści. Zawzięcie dyskutują o wizjach nowego świata. Verloc skrywa jednak sekret...

FILM



Dzikie historie

STOPKLATKA 20:00
Sześciu na co dzień spokojnych ludzi dociera na skraj załamania nerwowego. Postanawiają oni zaważyć o sobie nawet za cenę przekroczenia granicy między normalnością i szaleństwem.

FILM



Fighter

TV PULS 20:00
Tomek, zawodnik MMA, zdobył sławę i pieniądze. W wyniku błędnych decyzji jego kariera legła w gruzach. Próbuje ułożyć sobie życie na nowo, jednak doganiają go demony przeszłości.

DOKUMENT



Taksówkarz - cichy bohater grudnia

TVP 1 22:30
W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 roku lubelski taksówkarz ostrzegł mieszkańców miasta przed mającymi nastąpić represjami wobec ludzi związanych z „Solidarnością” i działalnością opozycyjną.

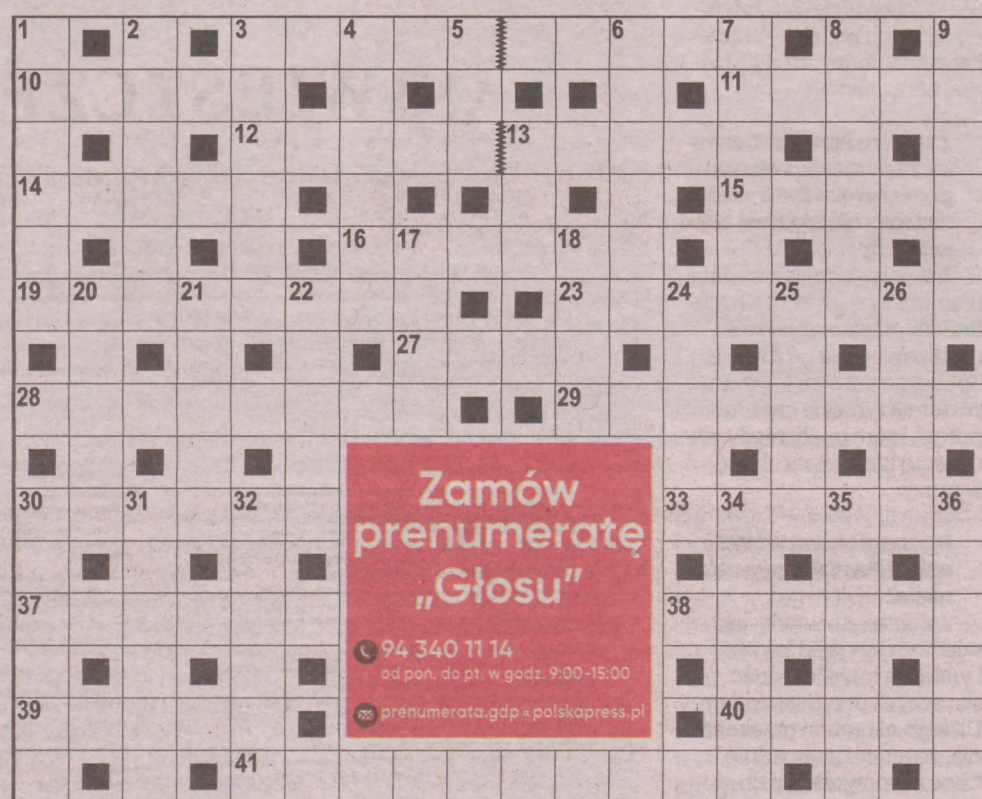
Krzyżówka nr 193

Poziomo:

- 3) argument w negocjacjach,
- 10) imię Petry, aktorki z filmu „Szamanka”,
- 11) ślady jelenia na trawie,
- 12) wrażliwość na ludzkie dramaty,
- 19) schabowy z ziemniakami i surówką,
- 15) zasada postępowania,
- 16) stan świecki w kościele,
- 19) czterokołowy odkryty pojazd konny,
- 23) amerykański serial z Alexis,
- 27) poczucie godności osobistej, ambicja,
- 28) święto solenizanta,
- 29) „... do spełnienia”, serial w TVP,
- 30) forma protestu robotniczego,
- 33) „Mazepa” Juliusza Słowackiego,
- 37) wielka siła, moc,
- 38) chroniła rycerza przed urazami,
- 39) waluta Iraku lub Algierii,
- 40) część ludzkiego ciała,
- 41) „Pierwsza miłość” lub „Klan”.

Pionowo:

- 1) mieszkaniac subkontynentu indyjskiego,
- 2) kraj w Europie, ... i Hercegowina,
- 3) portugalski archipelag,
- 4) warzywo w mizerii,
- 5) piwo górnej fermentacji z Anglii,
- 6) poranna msza w adwencie,
- 7) mieszkanka stolicy z Parthenonem,



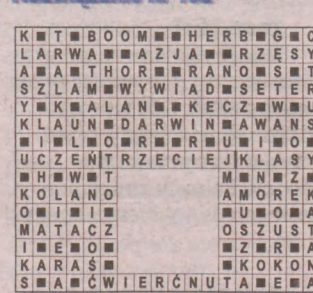
Zamów prenumeratę „Głosu”

94 340 11 14
od pon. do pt. w godz. 9:00-15:00
prenumerata.gdp@polskapress.pl

- 8) „... posła”, komedia polityczna Niemcewicz,
- 9) owad koncertujący w trawie, piewik,
- 13) wyciskany z pomarańczy,
- 17) góry w Ameryce Południowej,
- 18) ... Ferency, aktor serialu „Niania”,
- 20) zakłócenie porządku,
- 21) warzywo, symbol zdrowia,
- 22) marka amerykańskiego samochodu,

- 24) trwała struktura etniczna,
- 25) zasłaniana przez kurtynę,
- 26) wyspa w Balearach jak auto,
- 30) broń używana w szermierce,
- 31) wprawa, biegiłość,
- 32) napój mleczny z truskawkami,
- 34) leniom w rękach się nie pali,
- 35) nowa, dobrze zamiata,
- 36) zbudowana z pali przez rozbitka.

Rozwiązanie nr 192



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie wychylaj się dzisiaj z niczym bez potrzeby, bo horoskop wyraźnie ostrzega, że Twoja nadgorliwość może zostać źle przyjęta. Rób po prostu swoje i nie oglądaj się na innych.

Ryby (19.02-20.03)

Ostentacyjnie zamykasz dzisiaj swoją niezależność. Horoskop na dziś zapowiada, że żadne argumenty nie będą w stanie nakłonić Cię do zmiany zdania ani podjętych planów.

Baran (21.03-19.04)

Ludzie będą mogli liczyć na Twoje wsparcie. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że pomocy nie odmówisz nawet osobom, za którymi raczej nie przepadasz.

Byk (20.04-20.05)

Horoskop dzienny wroży, że zainicjujesz dzisiaj przedsięwzięcie, w które z czasem zaangażuje się sporo osób. Ludzie będą Ci wdzięczni.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Dzisiaj nie zacznie się dla Ciebie zbyt pomyślnie, ale horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że z każdą godziną sytuacja będzie się poprawiać.

Rak (22.06-22.07)

Nie wszystko musi być dzisiaj realizowane na Twoich warunkach. Horoskop dzienny na środę sugeruje kompromisową postawę.

Lew (23.07-22.08)

Lepiej, żeby nikt dzisiaj nie wchodził Ci w drogę. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie ostrzega, że jakiegokolwiek „zwarcie” z Twoim udziałem może zakończyć się karczemną awanturą.

Panna (23.08-22.09)

Ludzie bardzo chętnie będą dzisiaj słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop na dziś wroży, że dla niektórych osób Twoje słowa będą wręcz inspiracją na przyszłość...

Waga (23.09-22.10)

Od Ciebie będzie dzisiaj zależało powodzenie przedsięwzięć realizowanych przez inne osoby. Horoskop dzienny na środę radzi w związku z tym postępować wyjątkowo roztropnie.

Skorpion (23.10-21.11)

Trudno Ci będzie dzisiaj dojść do porozumienia z niektórymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że będziesz w tym trochę Twojej winy.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie będziesz dzisiaj w najlepszej formie. Horoskop na dziś to wskazówka, by wymagające precyzji zadania przełożyć na lepsze czasy...

Koziorożec (22.12-19.01)

Nie żądam dzisiaj dla siebie zbyt wiele. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że minimalizm wyjdzie Ci tym razem na dobre.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymczyk, przemyslaw.szymczyk@polskapress.pl
tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Kozalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynora Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynora.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Redaktor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602 740 087
s.sikora@pprint.pl
Redaktor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Pomorza - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Kozalin, 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
Szczecin: ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
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 cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/treci, www.gp24.pl/treci, www.gs24.pl/treci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniwa

Nakład Kontrolowany ZKOP

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
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ kawalerkę, garaż.
Tel. 609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
533-534-499, www.partnerstal.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusław II 3, 512-299-104.

009994738

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Handlowe

INNE

CHOINKI z Biesowic po 10 zł (przy
stacji PKP), 664209262.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

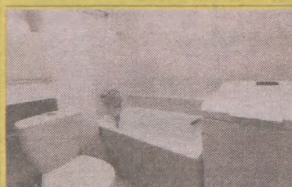
REKLAMA

1210349186

ABAKUS

kupimy 2,3-pokoje
NASZ DOM, NA SKARPIE

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



kawalerka, parter, ciepłociąg
WYDANIE OD REKI
rej. Wańkowicza 195 000,-



2 pok. parter, z wyposażeniem
rej. Wańkowicza 248 000,-



możliwość aranżacji na 3 pok.
oddzielna kuchnia z oknem
rej. Żytniej, loggia, 349 000,-

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730 49 77 71

NIEMCY-MURARZ cieśla ślusarz
elek. malarz spawacz betoniarz:
730011300

OSOBĘ sprząającą do piekarni.
Słupsk, 59/8432828.

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZECH,
WYSOKIE ZAROBKI DO 1800 EURO,
PREMIA ŚWIĄTECZNA 300 EURO.
Tel. 518 733 727

PRACA na parkingu w Słupsku
dla emeryta, rencisty, 608474457,
59/8465921.

Zdrowie

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY całociowe, 731084545
GK

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów,
889-571-282

MOBILNY Odbiór-skup złomu.

Opróżnianie mieszkań, magazynów,
domów, piwnic, gospodarstw rolnych.
Tel. 697-782-596.

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

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

INNE

WEZMĘ w dzierżawę Gospodarstwo
Rolne z ziemią orną. Tel: 668-053-060

Towarzyskie

DOJRZAŁA szatynka, 731 366 201
GK

FAJNA Ewa, 663092135.

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

**Nie przegap
piątku.**
Kup gazetę
z dodatkiem
Tele Program

GŁOS
POMORZA

gp24.pl

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

Prenumerata pocztowa na 2022 rok

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| • miesięczna | – 50 zł (oszczędzasz 37,10 zł) |
| • kwartalna | – 150 zł (oszczędzasz 120,60 zł) |
| • półroczna | – 300 zł (oszczędzasz 242,80 zł) |
| • roczna | – 600 zł (oszczędzasz 502,00 zł) |

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza
i w najbliższym urzędzie
pocztowym

☎ zadzwoń: 94 340 11 14
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
✉ email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

**CZEKAMY
DO 20 GRUDNIA!**

GŁOS
POMORZA

Teatr Tęcza zaprasza dorosłych i dzieci

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zaproszenie

„Opowieści spod stołu, czyli absurdalny świat Stasia Witkiewicza” - to spektakl, na który w czwartek Teatr Lalki Tęcza w Słupsku zaprasza widzów dorosłych. W sobotę natomiast dzieci mogą obejrzeć przedstawienie „Mikołaj, który zapomniał...”.

„Opowieści spod stołu, czyli absurdalny świat Stasia Witkiewicza” - to przedstawienia grane w ramach cyklu Czwartki Dorosłego Widza. Spektakl w reżyserii Tomasza Kaczorowskiego jest inspirowany „Juweniliami” Witkacego. Obejrzymy go w czwartek, 16 grudnia, o godzinie 19.

O czym on jest? Oto opis od Tęczy: Spotkania dorosłych widziane z perspektywy dzieci są koszmarnie nudne. Mały Staś Witkiewicz ma dość! Nie chce kolejny raz słyszeć „nie nudzi”, kiedy to właśnie w świecie dorosłych jest nudno... i to jak!... Jak radzą sobie z tym obdarzone niezwykłą wyobraźnią dzieci? Przetwarzają tę nudę i konwenanse w nieskrępowany świat pełen kolorów - w zabawę.



FOT. MAGDALENA TRAMER

Obsada: Anna Rau, Maciej Gierłowski, Mikołaj Prykiewicz oraz Marek Huczyk (głos).

Zapominalski Mikołaj

W sobotę, 18 grudnia, o godz. 11 Tęcza zaprasza dzieci na spektakl „Mikołaj, który zapomniał”. Opisuje go tak: Czy wyobrażacie sobie, że Mikołaja może dotknąć amnezja? Co się wówczas stanie? Czy nadejdą

święta i czy dzieci dostaną prezenty? W obliczu zagrożenia, wszyscy muszą pomóc w odyskaniu utraconej pamięci... A najbardziej nasi widzowie... Obejrzyjcie historię zapracowanego Mikołaja, który uderzył się w... głowę, i przekonajcie się co z tego wynikło...

Reżyseria Maciej Nogieć. Spektakl dla widzów od 3. roku życia.

Książka Tęczy

Niebawem ukaże się powieść Tomasza Mana „Damroka. Olbrzymy, czarodzieje i ludzie” wzbogacona audiobookiem zrealizowanym z udziałem aktorów i aktorek Tęczy. To przygody Damroki, rezolutnej dwunastolatki, która spotyka na swojej drodze szeregi postaci wywodzących się z kaszubskiej demonologii. ©®

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4,
tel. 59 842 49 57.

Ustka

STOKROTKA, ul. Darłowska 7a, tel. 605 352 090

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

RODZINNA, ul. Wybickiego 30, tel.: 59 857-87-25

Człuchów

PRIMA, ul. Jana Długosza 11

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;
Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11;

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz
gp24.pl

GP24.pl

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doradźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Straż Miejska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

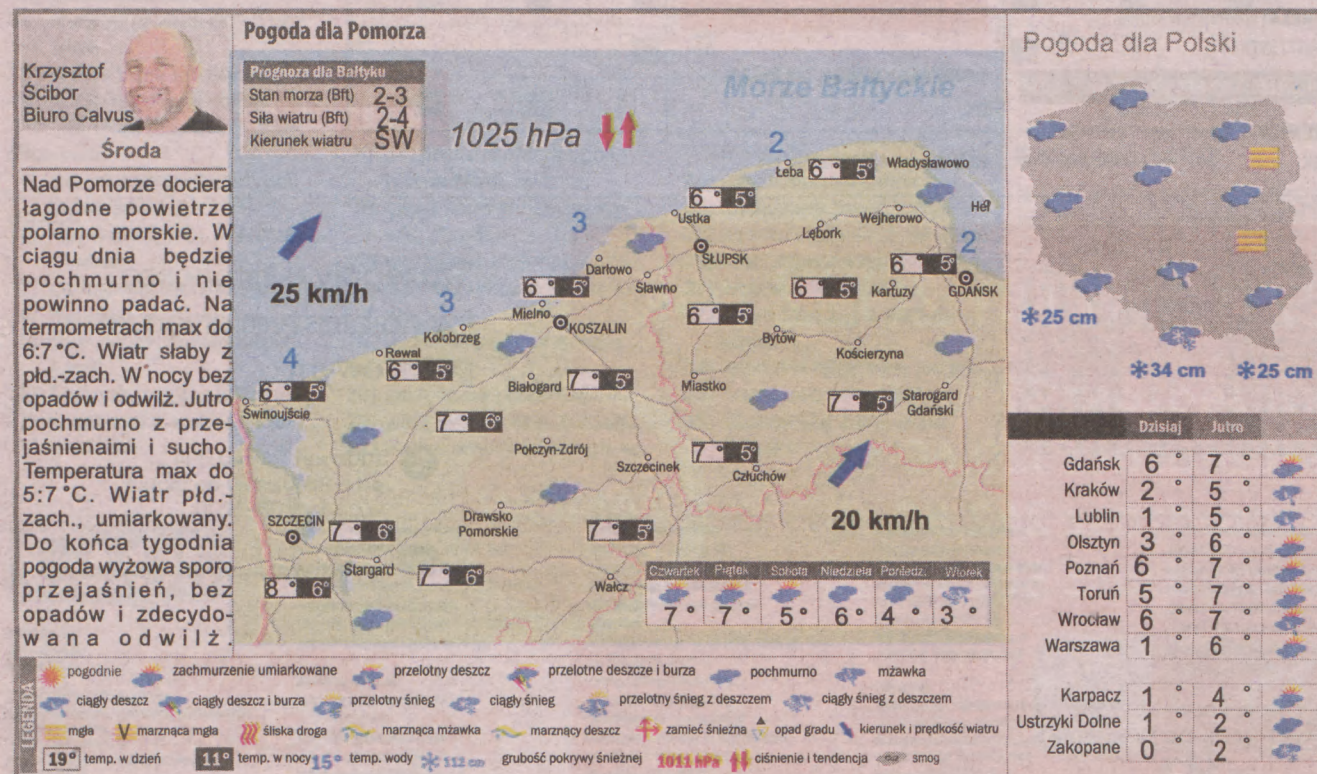
całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleni Słupsk, Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

POGODA



Luquinhas nie był pierwszy - zastraszanie i bicie piłkarzy staje się w Polsce świecką tradycją

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Piłka nożna

Informacja o bandyckim ataku na piłkarzy Legii Warszawa zbiegła się niemal w czasie z innymi doniesieniami o incydentach, w Krakowie, Wrocławiu i Radomiu. Patologia przybiera na sile i nie jest to w dodatku pierwszy raz, gdy dzieją się podobne rzeczy. Nieważne, że nie tylko w Polsce.

W przypadku piłkarzy Legii nie można już nawet mówić o policzkowaniu, jak to miało miejsce w poprzednich przypadkach. Tym razem to była próba brutalnego pobicia, a jeden z poszkodowanych - Luquinhas - oberwał łokciem w twarz, poleciał na szybę i doznał obrażeń głowy. Jak na ironię, akurat on był jednym z tych zawodników, do których można mieć najmniej pretensji za fatalną postawę stołecznej drużyny w rundzie jesiennej.



Luquinhas, jak na ironię, jest jednym z tych piłkarzy Legii, do których można mieć najmniej pretensji za fatalną postawę stołecznej drużyny. Mimo to on oberwał najmocniej...

„Fanom” było jednak najwyraźniej wszystko jedno kogo biją.

W Krakowie i Wrocławiu skończyło się „tylko” na wyzwiskach i pogroźkach. W drugim przypadku zmuszono również piłkarzy do oddania klubowych koszulek. W Radomiu po-

bito podczas meczu ochroniarzy... Do historii rodom z Kolumbii, gdzie po przegranym mundialu zamordowano reprezentacyjnego obrońcę (Andresa Escobara), jeszcze daleko. To jednak niewielkie pocieszenie. Polska piłka ma problem...

Co gorsza do tej pory najczęściej bagatelizowany. Tak jak wiosną 2009 roku w Zabrzu, gdy stuosobowa grupa „fanów” Górnika wtargnęła na trening. Najpierw poprosili trenera Henryka Kasperczaka o odejście na bok, a następnie zawodnicy wysłu-

chali ostrej reprymendy. Na koniec musieli założyć koszulki z hasłem „Nie wystarczy tylko biegać lub trochę się starać, z naszym herbem na sercu trzeba zap***dalać”. Całe zajście obserwowaliśmy z boku ówczesny prezes klubu Jędrzej Jędrzych, który nie widział w nim niczego złego. - Nie doszłoby do tego zdarzenia, gdyby nie postawa piłkarzy. A kibice reagują tak, jak potrafią - tłumaczył, zaś informacja o kibolskim wybryku została zatytułowana na oficjalnej stronie klubu: „Męskie rozmowy na treningu”.

Dwa lata później oberwał Jakub Rzeźniczak. Schodzący z boiska po przegranym meczu obrońca Legii odpysknał coś w kierunku łączących go fanów. W rewanżu herszt kiboli Legii zszedł z trybun i uderzył go otwartą dłoń w twarz. Na filmie, jaki trafił później do Internetu, widać tylko końcówkę zajścia i słychać słowa pod adresem piłkarza: „Niech szanuje mordę k***a, gnój***ny”. Sprawa skończyła się w sądzie, gdzie Rzeźniczak zeznał, że nie pamięta, choć w śledztwie mówił, iż został uderzony.

Kolejny wybryk miał miejsce w 2017 roku, kiedy do stojącego na klubowym parkingu autokaru wszedł przywódca „fanów” Legii i „zaprosił” piłkarzy na zewnątrz, gdzie czekało ok. 50 innych „sympatyków”. Doszło do pyskówek, posypały się „plaskaczki”, a jednym z poszkodowanych był ówczesny asystent trenera Aleksandar Vuković, za co został podobno później przeproszony. Awanturze miał spokojnie przyglądać z boku szkoleniowiec Romeo Jozak.

Do podobnych wybryków dochodzi oczywiście również w innych krajach, czy jednak to cokolwiek usprawiedliwia? Tym bardziej że w Polsce trudno spodziewać się poprawy, bo kluby i ich prezesi nie za bardzo mają wyjście. Nasza ekstraklasa jest pięknie opakowana i transmitowana na najwyższym światowym poziomie, ale poziomem piłkarskim daleko jej nawet do europejskich średniaków. A zwykły - ten normalny - kibic swój klub też kocha, ale do czasu. W końcu zniechęcony zostanie w domu i przełączy telewizor na Premier League...

Z Podwórka na Stadion śladami Dudek i Pajor



Piłka nożna

Kolejne uczestniczkę turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” debiutują w reprezentacji Polski

Piłkarska kobieciarzka rozwija się w szybkim tempie. Największe kluby na świecie założyły żeńskie sekcje i promują je z równym zainteresowaniem jak drużyny męskie. Widownia na meczach Ligi Mistrzyń jest porównywalna do męskiej rywalizacji. Wszystko jednak zaczyna się od pracy u podstaw, a na tym polu Polska ma czym się pochwalić.

Największy turniej dla dzieci w całej Europie

Mowa o rozgrywkach „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, czyli największym turnieju piłkarskim dla dzieci, nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Rozgrywki odbywają się w trzech kategoriach wiekowych: do ośmiu, dziewięciu i dwunastu lat. Co ważne,

udział może wziąć praktycznie każdy uczeń szkoły podstawowej. Do tej pory do rywalizacji stanęło ponad 2,5 mln dzieci z całego kraju. 30 procent z tej liczby to dziewczynki! Zakończenie turnieju jest wyjątkowe, bo finałowe mecze rozgrywa się na Stadionie Narodowym w Warszawie przed finałem Pucharu Polski.

Piotrek Zieliński jest rekordzistą w kadrze

Już ponad połowę piłkarzy męskiej reprezentacji Polski stanowią uczestnicy tego turnieju. Najwięcej występów w narodowych barwach spośród tego grona zaliczył Piotr Zieliński. Po piętach depcze mu Arkaadiusz Milik. Obaj brali udział w tej samej, IV edycji „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Dziś są ważnymi postaciami w swoich klubach: Zieliński w Napoli, a Milik w Olympique Marsylia.

Podobnie rzecz ma się z żeńską reprezentacją, w której również jest wiele zawodniczek, które w dzieciństwie grały w turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Poza Pauliną Dudek i Ewą Pajor do tego grona należą m.in. Małgorzata Mesjasz, Nikoleta Kaletka, Adriana Achcińska, Dominika Grabowska czy Weronika Za-



Reprezentantka Karolina Gec była królową strzelczyń i MVP turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”

wistowska. A ostatnio swoje debiuty zaliczyły kolejne dwie piłkarki, w wygranym 2:1 meczu z Kosowem, który odbył się 25 listopada.

Debiut królowej ozdobiony golem

Karolina Gec z Krakowa nie tylko zaliczyła swój pierwszy występ w seniorskiej reprezentacji, ale jeszcze strzeliła gola. W maju 2014 roku miała 10 lat

i świętowała po raz drugi z rzędu triumf w finale rozgrywek „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Zwycięski puchar podniosła na Stadionie Narodowym, a sama została nie tylko królową strzelczyń, ale otrzymała także tytuł najlepszej zawodniczki.

Karolina już jako dziesięcioletka miała jasno sprecyzowane marzenia, które właśnie spełnia. - Kiedy na pierwsze uro-

dziny dostawałam piłkę, pewnie nikt nie spodziewał się, że będę kiedyś strzelać gole na takim stadionie, dlatego każde dziecko, które lubi piłkę nożną, powinno wziąć udział w turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Udało mi się spełnić marzenia. Dzięki Turniejowi grałam na Stadionie Narodowym, spotkałam się z reprezentacją Polski oraz obejrzałam mecze biało-czerwonych z Niemcami i Anglią. Jako mistrzyni Polski mogłam też zagrać w Hamburgu i Londynie z tamtejszymi dziewczynkami. Wygrane dały mi pewność, że w przyszłości mogę zwyciężać, już jako reprezentantka Polski - podkreślała Gec.

Najlepszy sposób, aby zbliżyć się do idolkę

Z kolei dla Natalii Wróbel wygranie turnieju w 2013 r. było krokiem, który przybliżył ją do jej idolkę, Pauliny Dudek, która wygrała go sześć lat wcześniej. „Wróbele”, jak nazywają ją koleżanki z zespołu, to jedna z najzdolniejszych polskich piłkarek młodego pokolenia. W zespole KS Prokocim Kraków przez długi czas trenowała i grała wyłącznie z chłopakami. W meczu z Kosowem mogła nie tylko rozegrać swój pierwszy mecz w dorosłej reprezen-

tacji Polski, ale także spotkać na boisku Paulinę Dudek, która jest kapitanem naszej kadry narodowej.

Śladami Zielińskiego, Milika, Gec i Wróbel ruszyli właśnie uczestnicy XXII edycji, której rozgrywki wystartowały po półtora roku przerwy. Spowodowana była ona pandemią koronawirusa. Wiosną przekonamy się, kto wywalczy sobie prawo gry na PGE Narodowym.

Dzieci już grają i mogą cieszyć się piłką

- Po wielu miesiącach przerwy turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” nareszcie wrócił na boiska i stadiony. Dzieci już grają i mogą cieszyć się piłką, co jest dla nas bardzo ważne. Rozgrywki odbywają się w całej Polsce, a to stwarza dzieciom szansę na pokazanie swoich piłkarskich umiejętności, na przeżycie fantastycznej przygody i złapanie pasji do sportu, która zostanie na całe życie - mówi Krzysztof Pawiński, prezes zarządu Maspek.

Na zwycięzców tegorocznej edycji czekać będzie wyjątkowa nagroda główna - wyjazd na mecz reprezentacji Polski oraz spotkanie ze wszystkimi piłkarzami powołanymi do kadry. ©

Sporo emocjonujących i zaciętych walk w szkolnej lidze

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Judo
Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk jest organizatorem zawodów w roku szkolnym 2021/2022. To rywalizacja w ramach Słupskiej Szkolnej Ligi Judo. W inauguracyjnym turnieju aktualną dyspozycję sprawdziło 53 młodych zawodników (dot. dziewcząt i chłopców), którzy wywodzili się z dwudziestu szkół podstawowych Słupska, powiatu słupskiego, Bytowa i powiatu bytowskiego.

Walki odbyły się w hali judo na słupskim stadionie 650-lecia i były na dobrym poziomie. Było sporo emocjonujących i zaciętych walk.

Walczący zawodnicy i zawodniczki zaprezentowali efektowne rzuty i akcje w parterze. Wszyscy dawali z siebie maksimum wysiłku. W stawce dziewcząt pierwsze miejsca w poszczególnych kategoriach wagowych zajęły: waga 33 kg - Anastazja Przybyszewska (SP 7 Słupsk); 35 kg - Hanna Grzywnowicz (SP 5 Bytów); 42 kg - Aleksandra Porebska (SP 10 Słupsk); 45 kg - Maja Anderman (SP Smołdzino); 52 kg - Julia Goszkowska (SP 8 Słupsk). Z grona chłopców na listę



Pamiątkowe zdjęcie uczestników pierwszego turnieju szkolnej ligi

triumfatorów w poszczególnych wagach wpisali się: 28 kg - Antoni Kawałko (SP Wrzeście); 29 kg - Milan Tsyhanov (SP 2 Bytów); 33 kg - Wojciech Bielawa (SP Siemianice); 35 kg - Nikodem Kreft (SP 2 Bytów); 36 kg - Piotr Kłobuch (SP Kończewo); 38 kg - Szymon Marciniak (SP 5 Słupsk); 39 kg - Damian Cyrganowicz (SP 2 Słupsk); 43 kg - Kuba Pacewicz (SP Kobylnica); 47 kg - Dominik Daszkiewicz (SP 2 Bytów); 52 kg - Aleksander Przyborek (SP Kończewo); 53 kg - Jakub Mar-

tyna (SP Kobylnica); 56 kg - Antoni Żuk (SP 10 Słupsk); 65 kg - Maciej Jerszyński (SP 8 Słupsk); 92 kg - Natan Labuda (SP 1 Słupsk).

Tak przedstawia się czołówka klasyfikacji drużynowej (punktacja jest wspólna dla dziewcząt i chłopców): 1. SP 10 Słupsk - 15 punktów, 2. SP 2 Bytów - 13 punktów, 3. SP Kobylnica - 10 punktów, 4. SP Kończewo - 8 punktów. Po zakończeniu zawodów wszyscy judocy i judoczki otrzymali okolicznościowe dyplomy. ©©



Rzut kontratak Natana Labudy

Aktualny mistrz Polski za silny dla Poltareksu

Tenis stołowy
Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W dwunastej kolejce Lotto Superligi w Działdowie tamtejszy Dekorglass podejmował zespół z Łęborka Poltarex Pogoń. Gospodarz niedzielnych zawodów był faworytem w konfrontacji z outsiderem.

Aktualny mistrz Polski ma silny skład i o niespodziance nie mogło być żadnej mowy. Zgodnie z przewidywaniami drużyna z Działdowa pokonała łęboreczan 3:1.

Dla gości była to już jedenaasta porażka w edycji rozgrywek 2021/2022.

W przyjezdnej ekipie wyróżnił się Adam Dosz.

Dlaczego? Bo Wenliang Xu został ograny właśnie przez 25-letniego łęboreczanina. Jako ciekawostkę trzeba podać, że Wenliang Xu urodził się w 1988 r. w Shenyang (Chiny).

Do Polski przyjechał w 2006 roku, a od 10 stycznia 2017 r. jest Polakiem, bo otrzymał nasze obywatelstwo.

Oto zapis gier w meczu Dekorglass - Poltarex Pogoń Łębork: 1:0 Jakub Dyjas - Alan Kulczycki 3:0 (11:5, 11:7, 11:6); 2:0 Patryk Chojnowski (ten 31-letni tenisista stołowy w przeszłości reprezentował barwy klubu z Łęborka) - Bogusław Koszyk 3:1 (11:2, 9:11, 11:4, 11:8); 2:1 Wenliang Xu - Adam Dosz 0:3 (7:11, 5:11, 10:12); 3:1 J. Dyjas - B. Koszyk 2:0 (11:6, 11:7).

Pozostałe rozstrzygnięcia meczów w 12. serii: Sokołów



Adam Dosz

S.A. Jarosław - Politechnika Rzeszów 1:3, AZS AWFIS Bałta Gdańsk - Akademia Zamojska Zamość 2:3, Dojlidy Białystok - Polonia Bytom 3:2, Gwiazda Bydgoszcz - Energa Manekin Toruń 2:3, Morliny Ostróda - Global Pharma Orlicz 1924 Suchedniów 1:3.

Spotkanie Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki - Olimpia-Unia Grudziądz zostało przełożone na piątek 17 grudnia.

W ostatniej, trzynastej kolejce pierwszej rundy Poltarex Pogoń Łębork u siebie spotka się z Dartomem Bogorią Grodzisk Mazowiecki.

Ta konfrontacja odbędzie się 21 grudnia (wtorek) o godz. 18 w łęborskiej hali przy ul. P. Skargi 52). ©©

Tabela po dwunastu kolejkach:

1. Lotto Gwiazda Bdg	12	27	32-15
2. Energa Manekin Toruń	12	25	30-19
3. Bogoria Grodzisk Maz.	10	23	27-13
4. Sokołów S.A. Jarosław	12	22	29-21
5. Dekorglass Działdowo	12	21	23-22
6. AZS AWFIS Gdańsk	12	20	27-23
7. Dojlidy Białystok	12	20	27-26
8. Orlicz 1924 Suchedniów	12	19	25-24
9. Politechnika Rzeszów	11	18	23-21
10. Polonia Bytom	12	16	25-28
11. Olimpia-Unia Grudziądz	11	14	20-26
12. Akademia Zamość	12	11	19-29
13. Morliny Ostróda	12	6	14-31
14. Poltarex Pogoń Łębork	12	4	10-33

Amatorzy postrzelali przed świętami o puchar

Strzelectwo
Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Tradycyjnie już Klub Strzelecki Gryf Słupski przeprowadził kolejną imprezę dla amatorów. Tym razem była to rywalizacja w ramach XV Zawodów Strzeleckich o Puchar Prezesa Klubu Strzeleckiego Gryf Słupski.

Słupska impreza tradycyjnie cieszyła się sporym zainteresowaniem startujących uczestników.

W Słupsku swoje umiejętności strzeleckie sprawdziło ponad 50 osób z dwóch województw: zachodniopomorskiego i pomorskiego.

Czołowe lokaty w poszczególnych konkurencjach zajęli: pistolet sportowy (10 strzałów - część dokładna) - 1. Leszek Tyłak (Senior Gdańsk) - 96 punktów, 2. Andrzej Połec (Klub Strzelecki Gryf Słupski) - 95 punktów, 3. Jan Więclawski (Neptun Gdynia) - 94 punkty; pistolet centralnego zapłonu (10 strzałów) - 1. A. Połec - 95 punktów, 2. J. Więclawski - 94

punkty, 3. Janusz Calak (KS Gryf Słupski) - 93 punkty; karabin sportowy (10 strzałów leżąc) - 1. Zdzisław Kurta (Kurta Bobolice) - 84 punkty, 2. Wojciech Świryno - 81 punktów, 3. Wojciech Stasiak - 80 punktów, 4. Marcin Wojdziak - 80 punktów (wszyscy KS Gryf Słupski).

W konkurencji rewolwer (10 strzałów) - 1. A. Połec - 97 punktów, 2. J. Więclawski - 95 punktów, 3. L. Tyłak - 95 punktów; karabin pneumatyczny (40 strzałów) - 1. W. Świryno - 365 punktów, 2. Miłosz Szrajda (niezrzeszony) - 323 punkty, 3.

Michał Walter (niezrzeszony) - 319 punktów.

Kolejność na podium w finale australijskim: 1. A. Połec, 2. J. Więclawski, 3. Mariusz Mróz (Neptun).

Z grona dzieci strzelanie z karabinu sportowego (10 strzałów leżąc) wygrał słupszczyzanin Michał Mikliński - 91 punktów.

Kolejne miejsca zajęli również przedstawiciele Słupska. Druga była Kinga Wasila - 73 punkty. Trzecie miejsce wywalczył Miłosz Kawałek - 68 punktów. ©©

Żelkowo zaprasza

Bryk
Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Ludowy Uczniowski Klub Sportowy Żelki Żelkowo organizuje XII Wojewódzki Turniej Tenisa Stołowego.

Ta impreza zaplanowana jest na niedzielę (19 grudnia). Jej początek o godz. 12 w sali gimnastycznej przy ZSP w Żelkowie.

W rywalizacji mogą uczestniczyć zawodnicy amatorsko uprawiający tenis stołowy, którzy nie występują w rozgryw-

kach mistrzowskich na poziomie drugiej i wyższej ligi.

Zawody zostaną przeprowadzone w grach pojedynczych w następujących kategoriach: I grupa - do 49 lat, II grupa - 50 i więcej lat.

System rozgrywek uzależniony będzie od liczby graczy. Każdy z trzech najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzyma dyplom i puchar. W sprawie turnieju można kontaktować się z organizatorem pod telefonicznym numerem 508 229 512. ©©

62. Plebiscyt Sportowy „Głosu Pomorza”

Oddaj swój głos i wybierz najpopularniejszego sportowca, trenera i drużynę roku!

Szczegóły plebiscytu: www.gp24.pl/plebiscyt-sportowy

Mecenas

Partnerzy

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

GINIA SŁUPSK

Wodociąg Słupsk