

3,20
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570

Ważna rola lekarzy
rodzinnych - str. 3

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 10-11 października 2020

W Słupsku
podpisano umowę
na budowę węzła
transportowego

STRONA 3

Ustecki ratusz ma
zamiar przebudować
otoczenie
Promenady
Nadmorskiej

STRONA 4

Mieszkańcy ulicy
Piłudskiego pytają,
gdzie mają
zaparkować swoje
samochody?

STRONA 7

magazyn *rodzinny*



Gwiazda

Maciej
Zakościelny
zachowuje
balans między
aktorstwem
i ojcostwem

strona 4

Temat dnia

Mobbing
nie tylko
w szkole
- jak chronić
przed nim nasze
dzieci?

strona 1



Koronawirus nie odpuszcza. Nowe ogniska zakażeń

Czerwona strefa w powiecie. Słupsk jeszcze żółty

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Zdrowie

Z piątkowego raportu Ministerstwa Zdrowia wynika, że w Polsce mamy nowy dobowy rekord zakażeń - 4739 nowych i potwierdzonych przypadków koronawirusa. Na województwie pomorskim 388, ale z tego kolejnych 13 przypadków w Słupsku, który, jak tak dalej pójdzie, zmierza do statusu czerwonej strefy, i 7 z powiatu słupskiego, który od soboty, 10 października, jest w czerwonej strefie.

Koronawirus między innymi dotknął Szkołę Podstawową w Kobylnicy. Leszek Kuliński, wójt gminy Kobylnica, poinformował: „Pozytywny wynik testu na Covid-19 wśród kilkorga nauczycieli Szkoły Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Kobylnicy. W związku z tym, po konsultacji z odpowiednimi służbami sanitarno-epidemiologicznymi, podjęliśmy decyzję o wdrożeniu w całej placówce systemu nauki zdalnej, a więc także w oddziałach przedszkolnych. Wszystkie działania podejmowane są zgodnie z wytycznymi i w oparciu o konsultacje z sanepidem i dyрекcją szkoły. Bardzo bym chciał Państwu zakomunikować, jak długo ta sytuacja się utrzyma, jednak póki co jest to niemożliwe. Jednak już dziś podjęliśmy decyzję o dezynfekcji pomiesz-

czeń, w których przebywały osoby, u których wykryto Covid-19, by odpowiednio przygotować sale na ewentualny powrót dzieci.

W takich chwilach jak ta zwracam się do Państwa z prośbą o wyrozumiałość. Zdajemy sobie sprawę, jakie uciążliwości mogą wiązać się z podjętymi decyzjami, jednak w tej sprawie nie było innego wyjścia. Proszę o uważne śledzenie komunikatów wysyłanych przez dyrekcję szkoły i zwykłą ludzką empatię”.

Sanepid informuje o największych ogniskach koronawirusa w naszym regionie. Największe w mieście to: ognisko związane ze szkołą (1 LO) i kościołem - 84 przypadki zakażenia, w tym 11 nauczycieli, 34 uczniów, miasto Słupsk, powiat słupski.

STRONA 3

Dziś 8 stron pełnych ważnych i ciekawych tematów. Polecamy m.in. recenzje książek oraz krzyżówkę - str. 7 i 8



Kuchnia

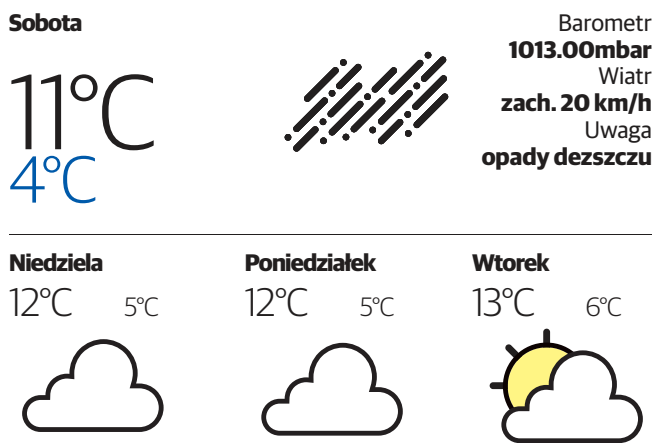
Superowoce
jesienią wzmocnią
odporność.
Mają w sobie
moc minerałów
i witamin

strona 5



Od 10 października cała Polska została ogłoszona strefą żółtą - oprócz tych powiatów, które są strefami czerwonymi. Oznacza to obowiązek zasłaniania ust i nosa także w przestrzeniach otwartych

Pogoda w regionie



Uwaga: przelotny deszcz

Zginął potrącony przez wózek widłowy

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Śmiertelny wypadek na parkingu jednej z firm w Słupsku. Mężczyzna zginął potrącony przez wózek widłowy.

W piątek, 9 października, tuż po południu doszło do śmiertelnego wypadku na parkingu jednej z firm w Słupsku. Podczas rozładunku towaru z samochodu ciężarowego został potrącony przez wózek widłowy mężczyzna.

Jak informuje słupska policja, 38-letni kierujący wózkiem specjalistycznym w trakcie rozładunku, podczas manewrowania, potrącił 66-letniego pieszo, który niestety zmarł.

Informację o tragedii potwierdza sierż. szt. Monika

Sadurska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

- Informację o zdarzeniu otrzymaliśmy około godziny 12.30. Na miejsce pojechali funkcjonariusze słupskiej komendy. Ze wstępnych ustaleń wynika, że 38-letni kierujący wózkiem specjalistycznym w trakcie rozładunku podczas manewrowania potrącił 66-letniego pieszo, który niestety zmarł - mówi Monika Sadurska.

Zmarły był pracownikiem firmy, który po zakończeniu już pracy szedł do swojego pojazdu. Niestety, nie zauważył go mężczyzna manewrujący wózkiem podczas rozładunku. Jak usłyszeliśmy, wózek bokiem uderzył 66-latkę. Tak nieszczęśliwie, że doprowadziło to do śmierci. ©©

Gmina Kobylnica

Bal seniora w tym roku nie będzie

Tradycją stały się już organizowane jesienią Bale Seniora w gminie Kobylnica. W tym roku jednak, z uwagi na COVID-19, imprezy zostały odwołane. Władze gminy postanowiły jednak znaleźć inny sposób na uhonorowanie wyjątkowego dla seniorów miesiąca. Jak informuje Karol Kotusiewicz z Gminnego Centrum Kultury i Promocji gm. Kobylnica, kubek, kalendarz, herbata i pamiątkowa torba - takie gadzety rozdysponują wśród seniorów softysi. Do kolejnych sołectw docierają od kilku dni pracownicy GCKiP ze specjalnymi upominkami dla najstarszych mieszkańców. - Staliśmy się znaleźć inny sposób, by pokazać najstarszym mieszkańcom, że cały czas o nich pamiętamy i o tym, jak są dla nas ważni - podkreśla Leszek Kulirski, wójt gminy Kobylnica. Jeszcze w październiku gmina prześle około dwóm tysiącom osób specjalnie przygotowane gadzety - kalendarz, torbę, kubek i herbatę. Każdy związany z gminą Kobylnica. (MARA)

Ustka

System Informacji Miejskiej

Na terenie Ustki zaczyna działać System Informacji Miejskiej, który przyjęto w lipcu 2019 po przeprowadzonych w kwietniu tego samego roku konsultacjach społecznych. Stanęły już pierwsze, nowe tablice z nazwami ulic. Ustka chce w ten sposób budować jednolity język informacji, który usystematyzuje wizualne oznakowanie obszarów i obiektów znajdujących się na terenie miasta. SIM Ustka to jednolity język miasta, który zespala wszystkie istotne obiekty i obszary w mieście. Dzięki niemu turyści jak i mieszkańcy łatwiej zidentyfikują ważne miejsca w mieście i będą rozumieć je jako integralną całość. System ułatwi też orientację w przestrzeni miejskiej oraz pozytywnie wpłynie na walor estetyczny przestrzeni miejskiej. Pierwsze tabliczki zgodne z SIM ustawiono na ul. Wyżńskiego i Piłsudskiego. System Informacji Miejskiej w Ustce obejmie m.in. oznakowanie budynków, ulic, zabytków, obiektów użyteczności publicznej, a także szlaki i trasy turystyczne. (MW)

Nagrody dla nauczycieli i stypendia dla uczniów

Powiat bytowski

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Starosta bytowski przyznał nagrody 10 pedagogom z placówek edukacyjnych prowadzonych przez powiat. Z kolei 9 najlepszych uczniów klas pierwszych otrzyma stypendia.

10 nauczycieli i dyrektorów szkół oraz placówek edukacyjnych prowadzonych przez powiat bytowski dostanie nagrodę starosty bytowskiego za szczególne osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze oraz opiekuńcze. To 2900 złotych netto.

W przypadku nauczycieli o nagrody starosty mogą wnioskować dyrektorzy placówek oraz związki zawodowe (od lat nie korzystają z tego prawa), a w przypadku dyrektorów - naczelnik wydziału edukacji Starostwa Powiatowego w Bytowie.

Nagrodzeni to: Beata Knuth - ZSEU w Bytowie, Ewa Wojak, Melania Dobosz - obie

SOSW w Bytowie, Joanna Treder - ZSP w Łodzierzy, Tomasz Drab - ZSP w Bytowie, Marcin Hesse - ZSO w Bytowie, Maria Mynio - ZSOiT w Miastku, Magdalena Radziszewska - PMDK w Miastku, Dorota Gałkowska - Splettstoeher - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytowie, Piotr Wicher - PCEZ w Bytowie.

Nagrody dla nauczycieli wynoszą 2900 zł. Natomiast wysokość stypendiów dla uczniów ustalono w kwocie 1500 zł.

giczna w Bytowie, Piotr Wicher - PCEZ w Bytowie.

W tym roku, z uwagi na pandemię koronawirusa, nie będzie powiatowych obchodów Dnia Edukacji Narodowej, w czasie którego wręczano listy gratulacyjne dla nagrodzonych pedagogów. Takie listy zostaną wręczone w szkołach.

Natomiast 9 uczniów pierwszych klas szkół średnich prowadzonych przez powiat bytowski otrzyma stypendia. Dla każdego z nich to łącznie 1500 złotych.

- Chodzi o stypendia dla uczniów pierwszych klas szkół ponadpodstawowych, którzy uzyskali najwyższą punktację w procesie rekrutacji w każdej z pięciu naszych szkół - mówi Dariusz Glazik, naczelnik wydziału edukacji w Starostwie Powiatowym w Bytowie.

Chodzi o: Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Miastku, Zespół Szkół Ogólnokształcących w Bytowie, ZSEU w Bytowie, ZSP w Miastku, ZSP w Bytowie.

Stypendia wypłacone będą miesięcznie - po 150 zł. Otrzymają je: Marek Ciemiński, Amelia Deniusz, Monika Łącka, Sebastian Saldat, Szymon Kloskowski, Jakub Osowski, Michael Prądziński, Marlena Lewandowicz, Jessica Klepin. ©©

W Ustce można wypożyczyć książki z... paczkomatu

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Z ciekawą ofertą wychodzi do czytelników Biblioteka Miejska w Ustce - książkę odebrać w paczkomacie.

Akcja „Książka na telefon” rozpoczęła się jeszcze przed pandemią. Jednak teraz szczególnie jest

przydatna dla osób, które ograniczają kontakty z innymi. Książki w umówionym czasie dostarczają do domu bibliotekarze. Teraz swoją kolejną propozycję kierują do czytelników, zwłaszcza z zachodniej części miasta.

„Książka w paczkomacie” to kolejny pomysł Biblioteki Miejskiej w Ustce na dotarcie do nowych czytelników i tych, którzy z powodu epidemii Covid-19 nie

mogą z różnych względów przyjść osobiście do biblioteki. Od 5 października ustecy czytelnicy mają możliwość zamawiania książek do wybranego paczkomatu na terenie miasta. Wystarczy tylko złożyć zamówienie przez katalog, maila lub telefonicznie, wybrać paczkomat, odebrać przesyłkę i cieszyć się lekturą. Liczba przesyłek jest ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń. Ze względu na dużą odległość do siedziby biblioteki priorytetowo realizowane będą zamówienia książek mieszkańców zachodniej części miasta - informuje Agnieszka Klimaszewska-Kargul, dyrektorka Biblioteki Miejskiej w Ustce. ©©



Dyskusyjny Klub Książki w Bibliotece Szkolnej w Wicku zainaugurował swoją działalność po wakacyjnej przerwie. Zachętą do spotkania były obchody Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych. W literackim popołudniu wzięli udział miłośnicy komiksów.

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 00

Kinga Siwiec



KALENDARIUM

10 października 1793

W Szczecinie odsłonięto pomnik Fryderyka II Wielkiego.

1794

Insurekcja kościuszkowska: klęska powstańców w bitwie pod Maciejowicami w czasie której został ciężko ranny i wzięty do niewoli Najwyższy Naczelnik Siły Zbrojnej Narodowej Tadeusz Kościuszko.

1913

Prezydent USA Woodrow Wilson wysadzając zaporę Gamboa symbolicznie zakończył budowę Kanału Panamskiego.

1938

Niemcy zajęli ostatnie tereny w Sudetach przyznane im kosztem Czechosłowacji na konferencji monachijskiej.

1944

Józef Stalin i Winston Churchill zawarli w Kremlu poufną umowę o przyszłym podziale stref wpływów i ich proporcji, m.in. w Polsce.

2019

Polska pisarka i poetka Olga Tokarczuk została ogłoszona laureatką Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 2018.

LOTTO

08.10.2020, godz. 21.50

Lotto: 1,16, 18, 21, 27, 42
Lotto Plus: 1, 15, 21, 38, 46, 48
Multi Multi: 5, 7, 17, 21, 22, 29, 35, 37, 40, 44, 46, 52, 54, 55, 56, 58, 69, 70, 71, 79 plusem jest 40
Ekstra Pensja: 1, 4, 12, 19, 34+4
Ekstra Premia: 15, 16, 25, 28, 32+4
Kaskada: 2, 3, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21
Mini Lotto: 4, 19, 30, 36, 38
Super Szansa: 8, 9, 5, 8, 4, 7, 4
09.10.2020, godz. 14
Multi Multi: 7, 12, 13, 22, 27, 28, 33, 37, 43, 45, 48, 52, 58, 64, 68, 69, 70, 77, 78, 80 plusem jest 48
Kaskada: 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24
Super szansa: 7, 4, 6, 1, 1, 4, 8

WALUTY 09.10.2020

USD 3,7913 (-)
EUR 4,4745 (-)
CHF 4,1536 (-)
GBP 4,9089 (-)

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

Coraz więcej koronawirusa w Słupsku, powiatach słupskim, bytowskim i lęborskim

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



Zdrowie

Z piątkowego raportu Ministerstwa Zdrowia wynika, że w kraju mamy nowy dobowy rekord zakażeń 4739 nowych i potwierdzonych przypadków koronawirusa. Zakażeń przybywa również w regionie.

Sanepid informuje o największych ogniskach koronawirusa w naszym regionie. Największe w mieście to: ognisko związane ze szkołą (1 LO) i kościołem – 84 przypadki zakażenia, w tym 11 nauczycieli, 34 uczniów, miasto Słupsk, powiat słupski.

Drugie w Kępicach to ognisko związane z wycieczką – 75 przypadków zakażenia, powiat słupski.

Trzecie to ognisko związane ze Szpitalem – 7 przypadków zakażenia, w tym 6 pracowników medycznych, miasto Słupsk. Tu chodzi o szpital wojewódzki. Czwarte też zwią-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Na obszarze czerwonym i żółtym jest obowiązek zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej, oprócz lasów, parków, zieleńców, ogrodów botanicznych, zabytkowych i plaży

zane ze szpitalem, ale tym psychiatrycznym: – 15 przypadków zakażenia, w tym 7 pracowników medycznych, 7 pacjentów, miasto Słupsk, powiat słupski.

Największe ognisko w naszym regionie to: ognisko związane z DPS – 91 przypadków zakażenia, w tym 49 przypadków zakażenia wśród pensjonariu-

szy i 16 przypadków zakażenia wśród personelu, 26 przypadków zakażenia u innych osób związanych z tym ogniskiem, powiat bytowski.

Powiat słupski na czerwono

Od 10 października cały kraj zostanie objęty strefą żółtą. W powiecie słupskim obowiązuje

czerwona strefa. Na ulicach chodzimy w maseczkach, dyskoteki nieczynne, ale na plaży można w pełni zaczerpnąć świeżego powietrza – tu nie ma obowiązku zakrywania nosa i ust.

Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2, od soboty, 10 października zmieniają się niektóre obo-

strzenia, już obowiązujące w wybranych strefach.

Przepisy zakazują – do odwołania – prowadzenia dyskotek i klubów nocnych, ale także działalności, która polega na udostępnieniu miejsca do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych zamkniętych przestrzeniach.

W strefie czerwonej lokale gastronomiczne będą mogły działać od godz. 6 do godz. 22 z wyjątkiem realizacji usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos lub jej przygotowywaniu i dostarczaniu.

Od 17 października wesela i inne uroczystości rodzinne będą się odbywały przy ograniczeniach 75 osób w strefie żółtej i 50 w czerwonej.

W strefie czerwonej wydarzenia sportowe odbywają się bez udziału publiczności, a kulturalne – zostały odwołane. W kościołach może być zajętych tylko 50 procent miejsc. W kinach – 25 procent.

Na obszarze czerwonym i żółtym będzie obowiązek zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej niezależnie od odległości 1,5 m między osobami.

Nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa na terenie lasów, parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego i plaży. Należy jednak pamiętać, że promenada nadmorska w Uście jest przestrzenią publiczną. Mimo jej sąsiedztwa z plażą i parkiem, w czasie spacerów zakrywamy usta i nos.

Jeśli ktoś jest zwolniony z obowiązku zakrywania ust i nosa z powodów zdrowotnych, będzie musiał na żądanie policji lub straży gminnej przedstawić zaświadczenie lekarskie. W przypadku osób z niepełnosprawnościami może to być dokument potwierdzający całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim lub trudności w samodzielnym zakryciu ust lub odkryciu ust lub nosa.

W przypadku hospicjów i oddziałów opieki paliatywnej wynik testu w kierunku SARS-CoV-2 nie będzie wymagany, gdy stan zdrowia pacjenta będzie wskazywał na pilne przyjęcie go do hospicjum lub oddziału. ©

Bogumiła Rzeczkowska

Najpierw telefon do lekarza rodzinnego

Zdrowie

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@poslakpress.pl

Według rozporządzenia ministra zdrowia to na lekarzach POZ spoczywa obowiązek zająć się pacjentem z koronawirusem SARS-CoV-2. To oni w razie podejrzenia kierują na test i, kiedy wynik jest pozytywny, decydują o izolacji domowej lub skierowaniu do szpitala. Jak przygotowane są do tego słupskie poradnie POZ?

Salus prowadzi cztery poradnie POZ (ul. Piłsudskiego, Mochnackiego i Szafranka) oraz jedną w Siemianicach.

- Z powodu epidemii główną formą działania są teleporady, chociaż nie brakuje także wizyt osobistych, jeżeli jest to konieczne, oczywiście z zachowaniem rygorów sanitarnych – mówi Tadeusz Wardziak, dyrektor Salusa.

Pacjenci skarżą się, że najtrudniej jest zadzwonić się do rejestracji.

- To może być wąskie gardło w sytuacji, kiedy linie są zajęte przez teleporady – przyznaje Tadeusz Wardziak. - U nas lekarz POZ dziennie udziela 60-

70 teleporad. Po rozłączeniu się z pacjentem musi jeszcze poświęcić czas na uzupełnienie dokumentacji, wypisanie skierowań i recept. W przypadku pacjentów covidowych tych formalności jest jeszcze więcej. Platforma gabinet.gov.pl, której używamy, jeszcze nie do końca działa tak, jak nam obiecywano. Jednak mimo to w trzech naszych poradniach POZ system telefonicznej rejestracji działa dobrze. Na czwartą, przy ul. Piłsudskiego, były skargi pacjentów, więc przyjrzelśmy się jej i obecnie jesteśmy na etapie uruchamiania dodatkowych linii.

Bardziej jednak słupszczenie narzekają na Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej

Chcieliśmy się dowiedzieć, czy w związku z nowymi, covidowymi zadaniami, jakie mają lekarze POZ, usprawni bardziej system telefonicznej rejestracji. Niestety, dyrektor Violetta Karwalska SMS-em poinformowała nas, że przebywa na zwolnieniu lekarskim, i nie wskazała, kto może zamiast niej udzielić informacji. Do sprawy wrócimy. ©

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Zarząd Infrastruktury Miejskiej podpisał z firmą ATP Budownictwo umowę na zaprojektowanie i wykonanie węzła transportowego w Słupsku. W ramach inwestycji powstanie nowy dworzec autobusowy połączony z dworcem kolejowym.

Zaprojektowanie i budowa przyszłego centrum komunikacyjnego Słupska ma kosztować 28,9 mln zł. Realizacji zadania za taką kwotę podejmie się słupska firma ATP Budownictwo, która od teraz ma na to 27 miesięcy. Zgodnie z założeniami, do końca 2022 roku na zapleczu dworca PKP w Słupsku wyrosnąć ma nowy i wielofunkcyjny dworzec autobusowy, który zostanie ulokowany po zachodniej stronie torów kolejowych.

- Docelowo zostanie on połączony z dworcem PKP przy ul. Kołłątaja poprzez tunel dla pieszych pod torami kolejowymi – informuje Tomasz Orłowski z Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - Tunel zostanie wybudowany przez PKP PLK, natomiast in-

westycja miejska będzie do- wiązywać się do części kolejowej, tworząc funkcjonalną całość.

Inwestycja zakłada też budowę placu manewrowo-postojowego dla autobusów, przystanków z peronami dla obsługi pasażerów i parkingów. Dojazd wyznaczono przez ulicę Towarową, choć pierwotne założenia mówiły o wybudowaniu drogi dojazdowej od ronda u zbiegu ul. Sobieskiego i Banacha. Z pomysłu jednak zrezygnowano ze względu na koszty. Począ-

kowo węzeł miał kosztować nawet 50 mln zł. Teraz przewiduje się przebudowę ul. Towarowej na odcinku o długości ok. 265 m, od ul. Sobieskiego do torów kolejowych.

Przebudowa tej ulicy obejmie też jezdnię, chodniki i ścieżkę rowerową. Wedle zapewnień wykonanie połączenia drogowego bezpośrednio do ronda ma być możliwe po relokacji przez PKP torów odstawczych.

- Wybudowane zostaną także dodatkowe odcinki ulic i dróg dla obsługi obiektu



FOT. UM SŁUPSK

Zaniedbane i zdewastowane zaplecze dworca PKP w Słupsku. To w tym miejscu ma powstać węzeł transportowy

dworca autobusowego – wylicza Tomasz Orłowski. - Przewidziano budowę nowego odcinka ulicy, określonego nazwą roboczą Nowa Towarowa, o długości około 322 metrów, który pozwala na objazd wokół terenu Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej nr 2.

Słupski ZIM podkreśla, że budowa węzła z dworcem, parkingami, oświetleniem i monitoringiem przełoży się na poprawę warunków podróży i podniesie atrakcyjność komunikacji zbiorowej. Przypomnijmy jednak, że węzeł realizowany jest w zredukowanej wersji, a w praktyce bez tunelu, który powstać ma w ramach inwestycji PKP, będzie odcięty torami od śródmieścia.

Takiego scenariusza obawiają się przewoźnicy. PKS Słupsk nie wyklucza, że pozostanie na dotychczasowym miejscu, czyli na dworcu przy ul. Kołłątaja.

- Musimy być tam, gdzie są ludzie – podkreślał na naszych łamach Piotr Rachwański, prezes PKS Słupsk. - Nie możemy kazać ludziom chodzić na dworzec przez ul. Szczecińską czy al. 3 Maja. ©

Przy promenadzie ma powstać molo spacerowe oraz parking podziemny

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Ustka

Usteki ratusz ogłosił zamiar przebudowy i nowego zagospodarowania promenady nadmorskiej. Zaprasza chętnych do udziału w dialogu technicznym. Plany są ogromne.

Miasto chce uzyskać informacje, które mogłyby być wykorzystane w przygotowaniu przetargu. Przedsięwzięcie pod nazwą Przebudowa i zagospodarowanie obszaru promenady nadmorskiej w Ustce ma odbyć się na zasadzie partnerstwa publiczno-prywatnego.

- Przygotowaliśmy wstępne założenia tej inwestycji. Dzisiaj ogłosiliśmy zamiar przeprowadzenia dialogu technicznego. Chcemy w ten sposób pozyskać informacje niezbędne do przygotowania postępowania o udzielenie zamówienia publicznego w trybie partnerstwa



Ustka zamierza przebudować promenadę nadmorską. Ma powstać molo spacerowe, parking podziemny, ale znikną lokale spółki Promenada

publiczno-prywatnego. W postępowaniu tym wybierzemy partnera prywatnego, z którym zrealizujemy to przedsięwzięcie - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka ustckiego ratusza.

Z informacji tej wynika, że zakres przebudowy promenady obejmuje obszar od placu z fontanną, poprzez park i parking

przy ul. Beniowskiego, promenadę górną, ulicę Limanowskiego, Park Chopina, aż do ławeczki Ireny Kwiatkowskiej.

Wstępne założenia są maksymalne, zakładają bowiem powstanie nowego mola i podziemnego parkingu, które dostępne będą z ulicy Żerom-

skiego. Koncepcja ta ma jednak bardzo ogólny charakter, a jej szczegóły będą ustalane w dalszym postępowaniu. Zakres projektu może zostać ograniczony po rozmowach z potencjalnymi partnerami prywatnymi, konkursie architektonicznym oraz uzgodnieniach z Urzędem Morskim w Gdyni -

wyjaśnia Eliza Mordal. - W ten sposób miasto chce rozwiązać w problemy, które występują obecnie na promenadzie. Przede wszystkim zlikwidować chaos komunikacyjny, szczególnie w zakresie nieprzerwanej ścieżki rowerowej. Chcemy także poprawić estetykę wizualną tego miejsca poprzez przyjęcie jednolitych rozwiązań architektonicznych. Naszym celem jest też uporządkowanie funkcji, jakie pełnią poszczególne obszary promenady, tak aby jasno rozgraniczyć obszary handlu, gastronomii czy wypoczynku. W efekcie tych wszystkich działań promenada stanie się miejscem jeszcze bardziej atrakcyjnym i przyjaznym, a dodatkowo wzbogaci się o nowe obiekty.

Z zaproszenia do dialogu technicznego wynika też, że w miejscu, gdzie obecnie prowadzi swoją działalność spółka Promenada (bary, restauracje, muszla koncertowa) ma powstać budynek posiadający trzy kondygnacje nadziemne i jedną podziemną, w której ma mieścić się parking z wjazdem od ul. Żeromskiego i toalety.

Na wysokości budynku wystrzeli w morze molo spacerowe.

Co w takiej sytuacji będzie publiczne, a co prywatne? Ustka oczekuje od partnera prywatnego zaprojektowania inwestycji w oparciu o przedstawiony pomysł, uzyskania pozwolenia na budowę, wykonania robót budowlanych, wyposażenia wybudowanych obiektów, zagospodarowania terenu publicznego.

To ma zrobić partner publiczny za własne pieniądze. Jednak będzie czerpał korzyści, gdy wszystko będzie już gotowe.

Partner prywatny będzie odpowiedzialny m.in. za utrzymanie infrastruktury, za zarządzanie działalnością w budynku usługowym, w punktach komercyjnych na molo i toaletą podziemną, także za ochronę oraz utrzymanie pozostałej, publicznej infrastruktury. Partner prywatny będzie pobierał przychody z budynku usługowego, przychody z eksploatacji punktów usługowych na molo oraz z toalety podziemnej jako wynagrodzenie. ©

Klienci Energi dostali wezwania do spłaty zadłużenia. Omyłkowo

Słupsk

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Do niektórych klientów Energi w Słupsku, którzy korzystają z liczników przedpłatowych, dotarły pisma od Energi z wezwaniem do natychmiastowej spłaty zadłużenia. - To błąd systemu - informuje Energa.

Energa do główny dystrybutor energii elektrycznej w województwie pomorskim. W ostatnich dniach do niektórych klientów Energi w Słupsku, którzy korzystają z liczni-

ków przedpłatowych, dotarły pisma z wezwaniem do natychmiastowej spłaty zadłużenia.

Licznik przedpłaty umożliwia zakup porcji energii z dowolną częstotliwością - na kilka dni, tydzień, bądź miesiąc. Zakup jest podobny, jak w przypadku kart do telefonów komórkowych działających w systemie przedpłaty.

Zatem najpierw trzeba zapłacić, a dopiero po uiszczeniu danej kwoty i otrzymaniu kody doładowania, energia będzie docierać do odbiorcy.

Mieszkańcy są zdezorientowani, bo nie rozumieją, w jaki sposób mogli spowodować zadłużenie w sytuacji, gdy płacą z góry za energię elektryczną.

- Przecież jeśli wcześniej nie wykupię określonej porcji energii i za nią nie zapłacę, to nie będę mieć prądu - dziwi się jeden z klientów Energi, do którego dotarło pismo z wezwaniem do natychmiastowej spłaty zadłużenia.

O wyjaśnienie tej zagadki zwróciliśmy się do Biura Prasowego Energi.

- W przypadku małej grupy klientów korzystających z liczników przedpłatowych doszło do błędu systemu i nieprawidłowego wystawienia wezwań do zapłaty - informuje Krzysztof Kopeć, dyrektora Biura Prasowego Grupy Energa. - Wszyscy właściciele takich urządzeń, którzy pozostawili spółce dane kontaktowe oraz odpowiednie zgody na kontakt, zostali już o tym fakcie powiadomieni. Jeśli do Państwa czytelników ta informacja nie dotarła, proszeni są o zignorowanie błędnie wystawionych pism - dodaje dyrektor Kopeć. ©



W przypadku licznika przedpłatowego, aby korzystać z energii elektrycznej wcześniej trzeba wpłacić określoną kwotę

Syn znęcał się nad 86-letnią mamą. Popychał i wyzywał

Bytów

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Mieszkaniec gminy Bytów znęcał się nad swoją schorowaną 86-letnią mamą. Został zatrzymany przez policję. Prokuratura wystąpiła do sądu o zastosowanie wobec niego dwumiesięcznego aresztu.

59-letni mieszkaniec gminy Bytów usłyszał zarzut znęcania się nad swoją schorowaną 86-letnią mamą.

- Złożyliśmy wniosek do sądu o zastosowanie dwumiesięcznego aresztu - mówi Ryszard Krzemianowski, prokurator rejonowy w Bytowie. - Sąd zajmie się tą sprawą.

W tej chwili mężczyzna jest zatrzymany.

Jak się okazuje, to nie pierwszy wybrzyk 59-lata. Prokuratura Rejonowa w Bytowie już wcześniej przesłała do sądu akt oskarżenia przeciwko temu mężczyźnie. Dotyczy on również znęcania się nad schorowaną matką. To jednak nie powstrzymało wyrodnego syna. Mężczyzna nadal wyzywał starszą kobietę, popychał ją mimo, że ta z trudem poruszała się o kulach.



Prokuratura Rejonowa w Bytowie wystąpiła do sądu o dwumiesięczny areszt dla 59-lata

- To był jedyny opiekun 85-latki - mówi prokurator Ryszard Krzemianowski. - Uznaliśmy, że zachowanie mężczyzny wobec schorowanej mamy było skandaliczne,

stąd prokuratorski wniosek do sądu o zastosowanie aresztu.

Przemoc w rodzinie to przestępstwo. Stosowany jest tutaj najczęściej artykuł 207 Kodeksu karnego: artykuł 207 § 1 mówi, że kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. ©

5 lat, taka maksymalna kara grozi za znęcanie się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą

Kij obok przychodni rozslawił Tarnobrzeg. O co chodzi? O zdrowie

Tarnobrzeg

Wioletta Wojtkowiak
redakcja@polskatimes.pl

- Może to nie jest cywilizowana metoda, za to bezpieczna - przyznają lekarki z przychodni w Tarnobrzegu, słynnej z tego, że pod jej okna pacjenci podchodzą z kijem i walą nim w parapet, żeby ktoś wydał im skierowanie.

Parapet i kij to gorący temat ostatnich dni. Wystarczy wstukać w przeglądarkę internetową „Tarnobrzeg”, żeby dowiedzieć się w czym rzecz. Wiadomość o osobliwej komunikacji w tarnobrzkiej przychodni błyskawicznie obiegła wszystkie media.

Jak z tym czują się tarnobrzeżanie? Raczej kijowo. W ocenie sytuacji są podzieleni. Jedni krytykują kijową komunikację, argumentując, że czują się poniżeni takim sposobem obsługi, jeszcze inni pytają komu to przeszkadzało, bo przecież wydawanie przez okna dokumentów widzieli w różnych urzędach. Ot, taka covidowa rzeczywistość.

We wtorek budynek przychodni przy ulicy Sienkiewicza był na celowniku telewizyjnych kamer. Pacjenci demonstrowali stukanie w parapet kijem. Najstarsi mieszkańcy dziękowali, że wreszcie ktoś pokazał urągające ludzkiej godności warunki, w jakich muszą odbierać ważne druki. Sposób ten działa od po-

czątku pandemii, kiedy to lekarze rodzinni ograniczyli osobisty kontakt z chorymi do minimum na rzecz teleporad.

Lekarki z zakładu „Familia” nie były zadowolone z takiego zamieszania i nie od razu udało nam się z nimi porozmawiać (bez zgody na podawanie nazwisk). Dziennikarzom oberwało się za sprowadzenie sprawy do obśmiania kija, a gdy emocje opadły, usłyszeliśmy od medyków, że nikt nie dostrzega ich poświęcenia i trudnych warunków, w jakich przyszło im pracować. Boją się o swoje zdrowie i robią co mogą, żeby się chronić.

Nie widzą nic złego w wydawaniu skierowań przez okno. Może to niecywilizowana metoda, ale bezpieczna.

Ubolewają jednak, że rejestracja mieści się na wysokim parterze budynku. Kto by pomyślał, że trzeba będzie komuś coś wydawać przez okno.

Jedna z lekarek mówi, że skierowań jest naprawdę dużo. I nie chodzi wcale o to, że starsze osoby zamiast kodu przez telefon wolą dostać druk do ręki. - Jest masa skierowań, których nie możemy wypisać elektronicznie, a tylko na papierze. Są to na przykład skierowania na rehabilitację, na badania, do sanatorium, zlecenie na zastrzyk i tak dalej.

Nie da się ukryć, że kij zdenerwował urzędników Narodowego Funduszu Zdrowia. Tarnobrzeka przychodnia znalazła się na cenzurowanym. ©©

Szkoły czekają zmiany. Możliwe nauczanie zdalne?

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

Warszawa

Szkoły powrócą do zdalnej edukacji - informuje nieoficjalnie RMF FM. Wicereczenik PiS Radosław Fogiel oświadczył z kolei, że na razie „nie jest rozpatrywana opcja zamknięcia szkół”.

Premier Mateusz Morawiecki oświadczył, że na terenie kraju wprowadzane będą kolejne obostrzenia, które dotyczyć mają także systemu edukacji. Jak wyjaśnił, dokładne informacje w tej sprawie zostaną przekazane opinii publicznej w sobotę, 10 października.

- Na dzień dzisiejszy mechanizm wdrożony w sierpniu sprawdza się nieźle, ale pandemia rzeczywiście się rozszerza, dlatego być może te zasady trzeba będzie zastrzyć - powiedział szef rządu na czwartkowej konferencji prasowej.

Tymczasem, jak nieoficjalnie donosi RMF FM, w polskich szkołach może powrócić edukacja zdalna.

Stacja twierdzi, że rząd chce wprowadzać ograniczenia „w kolejności od najstarszych do najmłodszych”. Najpierw na naukę w trybie online mie-



Prof. Krzysztof Simon o koronascepkach mówi: - To patologia. Lekarz wziął udział w akcji rozdawania maseczek

liby zostać wysłani studenci, a w dalszej kolejności nauka zdalna miałaby zostać wprowadzona w liceach. Takie rozwiązanie miałyby być najmniej dotkliwe dla rodziców uczniów.

W szkołach pozostać mieliby najmłodsi uczniowie, gdyż w podstawówkach zajęcia najdłużej będą odbywały się stacjonarnie.

Jak wskazuje radio, na razie wprowadzane zmiany nie dotkną dzieci w żłobkach, przedszkolach i pierwszych klasach szkół podstawowych.

Zasady funkcjonowania szkół mają być wprowadzane jednocześnie w całym kraju, aby nie doszło do sytuacji, że dzieci z jednego województwa będą miały gorsze wykształcenie niż z pozostałych.

Wicereczenik PiS Radosław Fogiel, pytany w piątek na antenie Polsat News, o zagrożenie rozprzestrzeniania się koronawirusa w szkołach, odpowiedział, że „prawie 99 proc. placówek szkolnych funkcjonuje w zwykłym trybie”. - Logiką jest logika funkcjonowania szkoły, bo szkoła funkcjonuje w oparciu o klasy. 800 osób nie trzymamy stłoczonych razem w sali gimnastycznej - tłumaczył.

Jak zapewniał, rząd monitoruje sytuację i jeśli „będzie działo się coś niepokojącego, to będzie reagować”. - Ale musimy znaleźć jakiś środek ciężkości tej sytuacji - mówił Fogiel. - W tej chwili nie jest rozpatrywana opcja zamknięcia szkół (...) Sytuacja jest taka, że teraz w ciągu najbliższych

tygodni będziemy decydować naszymi działaniami czy zahamujemy wzrost, czy będziemy mieli spory problem - dodał polityk.

Ministerstwo Edukacji podkreśla, że szkoły nie są głównym źródłem zarażenia koronawirusem i stanowią jedynie ok. 2 proc. wszystkich zakażeń. Resort dodaje, że sytuacja w placówkach jest na bieżąco monitorowana, a obecnie ponad 98 proc. szkół funkcjonuje w trybie stacjonarnym, zgodnie z wytycznymi sanitarnymi.

Z informacji MEN sytuacja na 8 października w szkołach wyglądała tak:

47 663 szkoły pracują w trybie stacjonarnym (98,31 proc. wszystkich),

674 w trybie mieszanym (tj. 1,39 proc. wszystkich);

147 w trybie zdalnym (tj. 0,30 proc. wszystkich).

Od soboty cały kraj znalazł się w strefie żółtej, choć nie dotyczy to powiatów „czerwonych”.

Wszystkich obowiązują maseczki, także na świeżym powietrzu. Nakaz noszenia maseczek nie obejmuje lasów, parków czy plaż.

Policja otrzymała polecenie surowego egzekwowania przepisów „maseczkowych”. Za brak maseczki grożą wysokie mandaty, a wobec uchylających się od płacenia mandatów, będą kierowane wnioski do sądów. Podobne polecenie dostali inspektorzy GiS-u. ©©

Z KRAJU



Warszawa Przyszły minister złamał zakaz odwiedzin

Opozycja chce, aby Przemysław Czarnek poniósł karę za odwiedzenie w szpitalu swojej babci, pomimo zakazu odwiedzin i późniejszym stwierdzeniu u niego zakażenia koronawirusem. Posłowie Koalicji Obywatelskiej pytają komendanta głównego policji, czy zasada „zero tolerancji” dotyczy także posła PiS i składają w jego sprawie zawiadomienie do prokuratury. Z kolei senator Stanisław Karczewski przekazuje, że Czarnek nie naruszył żadnych zasad. (AIP)

Kraków

Czy powstanie tymczasowy szpital?

W Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie brakuje miejsc dla chorych z koronawirusem. Zdaniem dyrektorki placówki w związku z tym należałoby pomyśleć o tworzeniu tymczasowych sal szpitalnych w takich obiektach jak np. Tauron Arena. (AIP)

Lublin

Więzenie za obcowanie z nieletnią

Lekarz Maciej T. walczył o uniewinnienie od zarzutu wykorzystania seksualnego 14-latkę, ale przegrał już drugi proces. Teraz czeka go więzienie. Śledztwo wykazało, że skontaktował się z nastolatką za pośrednictwem jednego z portali internetowych. Złożył jej propozycję o charakterze seksualnym. Oboje spotkali się trzy razy. Po raz pierwszy 15 lipca, a następnie 17 i 19 lipca 2018 r. Podczas wizyt w domu niedaleko Białej Podlaskiej Maciej T. miał doprowadzić małoletnią do obcowania płciowego i poddania się innym czynnościom seksualnym. (AIP)

Warszawa

PiS chce wprowadzić poprawki do tzw. piątki dla zwierząt

PiS zapowiada istotne zmiany w tzw. Piątce dla zwierząt. W piątek Ryszard Terlecki, szef klubu parlamentarnego PiS i wicemarszałek Sejmu, przekazał, że Prawo i Sprawiedliwość zamierza na posiedzeniu Senatu 13 października wprowadzić istotną poprawkę w ustawie o ochronie zwierząt. Chodzi o wyłączenie vacatio legis i rozszerzenie rekompensat dla rolników „produkcujących mięso”, których dotyczy zmiana przepisów. - W ustawie jest oczywisty błąd w zapisie - oznajmił Terlecki, dodając, że owo błąd zostanie poprawiony. Wicemarszałek mówił, że jest to bardzo ważna wiadomość, która „uspokoi nieco tych, którzy starali się przedstawić tę ustawę jako szkodliwą dla rolników, dla producentów”. - Myślę, że te problemy częściowo przynajmniej, a może i w całości, rozwiąże poprawka, o której mówimy - stwierdził. (AIP)

Co piąty Polak nie wierzy w istnienie koronawirusa

Warszawa

Redakcja
redakcja@polskatimes.pl

Niemal co piąty Polak uważa, że nie ma żadnej epidemii koronawirusa. Wśród osób młodych w koronawirusa nie wierzy już co trzecia osoba. 21 proc. Polaków nie boi się zakażenia koronawirusem.

17 proc. ankietowanych nie wierzy w epidemię koronawirusa i jest zdania, że to tylko wymysł polityków, mediów i firm farmaceutycznych - wynika z badania przeprowadzonego dla serwisu ciekawolizy.pl na panelu Ariadna. Z kolei 7 proc. twierdzi, że epidemia nie jest żadnym zagrożeniem dla ludzi. Prawie połowa Polaków uważa, że epidemia koronawirusa jest bardzo poważnym zagrożeniem dla lu-

dzi, a niemal co trzecia osoba twierdzi, że koronawirus „stanowi umiarkowane zagrożenie”.

- Badanie pokazuje, jak dużo osób w Polsce wierzy w teorie spiskowe. Bardzo niepokojąca jest beztroska młodego pokolenia, które w największym stopniu nie wierzy w istnienie koronawirusa, nie boi się go i nie przestrzega obowiązku noszenia maseczek. Młodzi są mniej narażeni na dotkliwe skutki zakażenia koronawirusem, ale absolutnie nie może ich to zwalniać z odpowiedzialności za zdrowie i życie starszych ludzi, w tym swoich najbliższych - mówi Alicja Defratyka, autorka projektu ciekawolizy.pl

Ponadto, jak wynika z badania, najwięcej osób uważających, że epidemia koronawirusa jest bardzo poważnym za-

grożeniem dla ludzi jest wśród wyborców Koalicji Obywatelskiej (60 proc.). Niewiele mniej jest takich osób wśród wyborców Lewicy (57 proc.) oraz Prawa i Sprawiedliwości (54 proc.). Na przeciwnym biegunie znajdują się wyborcy Konfederacji. Wśród nich zaledwie 17 proc. uważa, że pandemia jest bardzo poważnym zagrożeniem dla ludzi, a łącznie prawie połowa wyborców tej partii twierdzi, że epidemia nie jest zagrożeniem dla ludzi (24 proc.) lub że nie ma jej wcale (21 proc.).

Niemal połowa zwolenników Konfederacji w ogóle nie boi się zakażenia koronawirusem, podczas gdy w pozostałych elektoratach takich „odważnych” jest od kilku do kilkunastu procent (KO - 9 proc., PiS - 14 proc., Lewica - 18 proc.). ©©

Dlaczego nie nosimy maseczek? Czas wziąć przykład od innych

Wuhan

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Przed wybuchem pandemii noszenie maseczek ochronnych nie było stałą praktyką Polaków. Inaczej u mieszkańców wielu chińskich miast, których doświadczenia z epidemiami oraz potrzeba chronienia w ten sposób zdrowia własnego i innych ludzi jest inna niż u nas.

Naukowcy i studenci z Uniwersytetu SWPS wspólnie z badaczami z Wuhan i Singapuru zbadali psychologiczny wpływ pandemii koronawirusa na Polaków oraz Chińczyków.

Celem badania było porównanie oceny zdrowia psychicznego, poziomu lęku, depresji oraz zdrowia fizycznego mieszkańców obu krajów w trzecim tygodniu nastania sytuacji epidemicznej. Wyniki prac naukowców pokazały między innymi, że Polacy w dużo mniejszym stopniu niż Chińczycy akceptują chodzenie w maseczkach, a także, co ważne, że stosowanie ich przez całą społeczność może być związane z lepszą oceną własnego zdrowia psychicznego i fizycznego podczas pandemii COVID-19.

W początkowej fazie pandemii COVID-19 chińskie władze zachęcały do noszenia maseczek, a polskie tego nie czyniły. Badanie ujawniło, że Polacy w znacząco niższym stopniu niż Chińczycy z Wuhan akceptują noszenie maseczek ochronnych. Ich używanie nie jest w Polsce tak popularne jak w krajach Azji, a zachęcanie do używania maseczek antysmogowych czy antypylowych do ochrony osób zatrudnionych w górnictwie i przemyśle już wcześniej napotykało w naszym kraju na opór. Przed wybuchem pandemii noszenie maseczek ochronnych nie było stałą praktyką Pola-

ków. Inaczej u mieszkańców wielu chińskich miast, których doświadczenia z epidemiami oraz potrzeba chronienia w ten sposób zdrowia własnego i innych ludzi jest inna niż u nas.

O tym, czy nosimy maseczki w czasie, gdy odnotowuje się w kraju wiele zakażeń lub gdy rekomendują to władze państwowe, decydują również względy kulturowe. Polacy są najpewniej mniej zdyscyplinowani, a także w mniejszym stopniu nastawieni wspólnotowo niż Chińczycy. Przedstawiciele naszej nacji kojarzą też zamaskowane osoby z kimś, kto ma coś do ukrycia, np. z przestępcą czy terrorystą. Maseczkę może ewentualnie nosić lekarz dentysta lub chirurg, natomiast jej używanie przez każdego na ulicy nie jest dla nas naturalne. Do tego maseczka często

Dr hab. Agata Chudzik-Czupała specjalizuje się w psychologii społecznej oraz psychologii pracy i organizacji

bywa uważana za niewygodną lub zbędną - wyjaśnia prof. Agata Chudzik-Czupała z Uniwersytetu SWPS.

Wyniki prac naukowców pokazały, że stosowanie maseczek może być znacząco związane z oceną własnego zdrowia psychicznego i fizycznego podczas pandemii COVID-19. Badacze wskazują również, że w Polsce potrzebna jest edukacja w tej sferze. Potwierdzono tym samym wagę właściwego korzystania ze środków ochrony, takich jak maseczka, oraz znaczenie rzetelnych informacji medycznych na temat profilaktyki przekazywanych przez instytucje ochrony zdrowia.

©P



W Wuhan wszystko się zaczęło. To miasto wciąż jest w reżimie maseczkowym

Pokojowy noblista pomógł w 2019 r. stu milionom ludzi

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Oslo

Pokojowy Nobel 2020 dla organizacji World Food Programme (WFP) m.in. za wysiłki na rzecz zwalczania głodu na świecie.

W tym roku nagroda nie wzbudziła żadnych kontrowersji. Pomoc głodującym to rzecz oczywista.

Norweski Komitet Noblowski nagrodił organizację WFP „za wysiłki na rzecz zwalczania głodu, za wkład w poprawę warunków pokoju na obszarach dotkniętych konfliktami oraz za działanie jako siła napędowa w wysiłkach na rzecz zapobiegania używaniu głodu jako broni w czasie wojny i konfliktu”.

World Food Program, jak informuje Komitet Noblowski, to największa na świecie organizacja humanitarna walcząca z głodem i promująca bezpieczeństwo żywnościowe. W 2019 r. WFP udzielił pomocy blisko 100 milionom ludzi w 88 krajach.

Argumentując przyznanie Nobla Światowemu Programowi Żywnościowemu Norweski Komitet Noblowski zwraca uwagę, że pragnie on skierować oczy świata na miliony ludzi, którzy cierpią z powodu głodu



Lesley Mourglia, pracownica WFP z Rzymu, ucieszyła się z nagrody dla organizacji, dla której pracuje

POKOJOWY NOBEL

UROCZYSTOŚĆ ODBYWA SIĘ W OSLO

Zgodnie z wolą fundatora laureaci nagrody wybierani są przez pięcioosobowy Norweski Komitet Noblowski. Uroczystość wręczenia Pokojowej Nagrody Nobla odbywa się 10 grudnia w Oslo, w obecności norweskiej rodziny królewskiej - na czele z monarchą panującym - i przedstawicieli rządu norweskiego, Stortingu i korpusu dyplomatycznego. Od 1990 roku uroczystość ta odbywa się w budynku ratusza w Oslo.

lub są nim zagrożeni. Dodatkowo, jak napisali przedstawiciele Komitetu Noblowskiego, Światowy Program Żywnościowy (WFP) codziennie przyczynia się do rozwoju braterstwa narodów, o których mowa w testamencie Alfreda Nobla.

Pokojowa Nagroda Nobla została ufundowana testamentem szwedzkiego przemysłowca i wynalazcy dynamitu Alfreda Nobla. Nadzór nad nagrodą sprawuje Fundacja Nobla. Pokojowa Nagroda Nobla jako jedyna ze wszystkich nagród Nobla przyznawana jest przez organizację norweską i jest ogłaszana w Oslo.

Zdaniem Komitetu Noblowskiego potrzeba międzynarodowej solidarności i wielostronnej współpracy jest bardziej widoczna niż kiedykol-

wiek. Dlatego w tym roku postanowiono nagrodzić organizację zrzeszającą tysiące bezimiennych osób zwłaszcza w dobie szalejącej pandemii, która jeszcze mocniej wpłynęła na zagrożenie głodem w wielu rejonach świata.

Światowy Program Żywnościowy (WFP) jest największą agendą działającą w ramach ONZ.

W 1983 roku Nobla otrzymał Lech Wałęsa za bycie „liderem związku zawodowego Solidarność”.

W 2019 r. został uhonorowany Abiy Ahmed Ali z Etiopii za „wysiłki w celu osiągnięcia pokoju i międzynarodowej współpracy, w szczególności za jego decydującą inicjatywę, by rozwiązać konflikt na granicy z sąsiadującą Erytreą”.

W 1961 r. Komitet zdecydował, że laureatem Nagrody za ten rok zostanie Dag Hammarskjöld, który zginął w katastrofie lotniczej 18 września tegoż roku. Jest to jedyny przypadek pośmiertnego wyróżnienia Pokojową Nagrodą Nobla. Od 1974 statut Fundacji Nobla zabrania wyróżniania pośmiertnego. W przypadku, gdy laureat zmarł przed wręczeniem, ale po ogłoszeniu werdyktu Komitetu, uznawany jest za wyróżnionego.

W przeszłości Pokojowy Nobel budził kontrowersje. Wśród laureatów są wpływowi amerykańscy politycy, jak Barack Obama, Jیمی Carter czy Al Gore.

©P

Oskarżony o zabójstwo George'a Floyda wpłacił milion kaucji

Minneapolis

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Policjant, który 25 maja spowodował podczas interwencji śmierć czarnoskórego George'a Floyda, po wpłaceniu miliona dolarów kaucji, wyszedł na wolność.

Derek Chauvin wpłacił 1 milion dolarów, a Departament Więziennictwa potwierdził, że nie przebywa już w areszcie w stanowym ośrodku w Oak Park Heights.

George Floyd zmarł 25 maja po tym, jak podczas interwencji Derek Chauvin przyciskał swoje kolano do jego szyi przez kilka minut, choć Floyd mówił, że nie może oddychać. Floyd został zatrzymany przez policję, gdyż podejrzewano, że zapłacił w sklepie sfałszowanym



Derek Chauvin, podejrzany o zabójstwo George'a Floyda, na wolności. Nie wszystkim to się spodobało. Były protesty

banknotem 20-dolarowym. Śmierć Floyda została uwieczniona na wideo przez anonimowego świadka tych wydarzeń i po udostępnieniu filmu w sieci, doszło do protestów

na całym świecie. Chauvin i trzech innych oficerów zostali zwolnieni ze służby.

Chauvin jest oskarżony o morderstwo drugiego stopnia, pozostali policjanci,

Thomas Lane, Alexander Kueng i Tou Thao, są oskarżeni o pomoc w zabójstwie.

Nie wiadomo, skąd Chauvin zdobył pieniądze na kaucję. Rzecznik policji poinformował, że związek policjantów w Minnesocie, które posiada fundusz obrony prawnej, nie dał żadnych pieniędzy.

Chauvin mógł wpłacić kaucję w wysokości 1,25 mln dolarów bez żadnych warunków lub 1 mln dol. pod określonymi warunkami.

Zgodnie z warunkami zwolnienia, musi uczestniczyć we wszystkich rozprawach sądowych, nie może mieć bezpośredniego ani pośredniego kontaktu - w tym w mediach społecznościowych - z członkami rodziny Floyda, nie może pracować w organach ścigania ani w ochronie.

Pozostali trzej funkcjonariusze wpłacili wcześniej kaucję w wysokości 750 tys. dolarów i oczekują na proces. Wszyscy czterej mają stanąć razem przed sądem w marcu.

©P

Ulicy Piłsudskiego ładna. Mieszkańcy mówią: ale teraz nie mamy gdzie aut zaparkować

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl



Słupsk

Po przeprowadzonym remoncie możemy jeździć i chodzić po gładkiej i równej nawierzchni, ale teraz nie mamy parkingów - skarżą się mieszkańcy ul. Piłsudskiego w Słupsku.

Remont ul. Piłsudskiego zakończył się pod koniec września br. (rozpoczął się w lutym). W ramach zadania przebudowano zarówno jezdnię, jak i chodniki, a dodatkowo powstała droga dla rowerów. Na skrzyżowaniu z ulicą Małcużyńskiego zbudowano rondo, co ma poprawić zarówno przepustowość skrzyżowania, jak i bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego.

Bezpieczeństwu pieszych mają sprzyjać będąc ażyle na przejściach wraz z montażem tzw. doświetlaczy. Pow-



Szansa na to, aby teraz na części ulicy Piłsudskiego wydzielić parking jest w zasadzie żadna. Roboty zostały zakończone, a i na samej ulicy nie ma na to miejsca

stała też ścieżka rowerowa po północnej stronie ulicy. Zmodernizowano również oświetlenie drogowe, a także wpusty kanalizacji deszczowej.

- Ale po naszej stronie ulicy zlikwidowano parking, który przez lata był wydzielony z części ulicy - mówią miesz-

kańcy kamienic, które są zlokalizowane po południowej stronie ulicy. - Na tym parkingu mieściło się kilkanaście samochodów. Teraz nie mamy gdzie ich zaparkować - twierdzą.

Szansa na to, aby teraz na części ulicy Piłsudskiego wydzielić parking jest w zasadzie żadna. Roboty zostały za-

Na tym parkingu mieściło się kilkanaście samochodów. Teraz nie mamy gdzie ich zaparkować

mieszkańcy ul. Piłsudskiego

kończone, a i na samej ulicy nie ma na to miejsca.

Zarząd Infrastruktury Miejskiej przypomina, że w połowie 2016 r. trwały konsultacje społeczne dotyczące przebudowy ul. Piłsudskiego, podczas których można było wnieść uwagi i opinie na temat tych planów.

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

W przesłanym przez ZIM raporcie z przeprowadzonych konsultacji społecznych wynika, że uczestniczyło w nich ośmiu mieszkańców ul. Piłsudskiego. Ponadto zgłoszono 18 uwag w formie pisemnej - ośmiu od mieszkańców i osiem od instytucji i organizacji. Tylko w jednym przypadku uwaga odnosiła się do parkingów. Straż Miejska w Słupsku wnioskowała o likwidację pasa zieleni, na których proponowała stworzenie miejsc parkingowych. Ale chodziło o teren znajdujący się na wysokości budynków 1A-1E przy ul. Piłsudskiego, czyli w pobliżu skrzyżowania z ul. Sobieskiego. Zatem uwaga nie odnosiła się do parkingów, których brak teraz zgłaszają mieszkańcy.

Na remont ul. Piłsudskiego miasto zamierzało przeznaczyć 8 mln zł. Jednak dzięki rządowemu wsparciu w ramach rekompensaty za bazę tarczy antyrakietowej w Redzikowie, koszt remontu spadł poniżej 6 mln zł i ulica już jest gotowa.

© GP

Kolejki przed PZU. Firma zachęca do innych form kontaktu

Słupsk

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Niedawno pisaliśmy o porannych kolejkach, w których stoją słupszczanie przed Urzędem Miejskim w Słupsku. Podobne kolejki gromadzą się także przed oddziałem PZU przy ul. Deotymy.

- Zainteresujcie się sytuacją w oddziale PZU przy ulicy Deotymy. W małym przedsionku muszą gromadzić się ludzie, bo wejście do sali ob-

sługi jest możliwe tylko z numerkiem, który generuje system - mówi słupszczanka, która właśnie musiała załatwić sprawę w PZU. - Ale zanim system wyświetli numer klienta, trzeba poczekać, a nie ma gdzie. Ludzie tłoczą się w małym przedsionku, co w obecnej sytuacji epidemicznej jest ryzykowne.

Sprawdziliśmy. Okazuje się, że sytuacja w oddziale PZU przy ul. Deotymy jest „rozwojowa”. Są dni, kiedy petentów jest tylu, że już nie mieszczą się w przedsionku przed salą obsługi i czekają

w kolejce na schodach przed budynkiem.

Dodajmy, przy czym nie zawsze zachowane są odpowiednie odległości pomiędzy poszczególnymi osobami, wymagane w dobie covid-19.

Zapytaliśmy centralę PZU, czy można jakoś rozwiązać ten problem.

„Nasze placówki spełniają wszelkie wymagania epidemiczne, m.in. odstepy między stanowiskami obsługi, płyny dezynfekujące oraz bariery pleksi między naszymi pracownikami, a klientami”, odpowiedziało nam Biuro Prasowe PZU. „Oprócz tego, w trosce o zdrowie klientów i pracowników, obsługujemy wyłącznie osoby noszące maseczki. Dodatkowo, prosimy by czekający na swoją kolej, zachowywali między sobą bezpieczne odstepy i zasłaniali usta i nos. Jeśli natomiast uznają, że liczba osób w kolejce jest zbyt duża, zachęcamy by odwiedzili oddział w innym terminie lub skorzystali z infolinii lub aplikacji mojePZU - dzięki nim można załatwić związane z ubezpieczeniami sprawy bez wychodzenia z domu.”

© GP



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Prosimy by czekający na swoją kolej, zachowywali między sobą bezpieczne odstepy - piszą pracownicy PZU

Policjant uratował życie niemowlaka



FOT. ARCHIWUM

Ten sam policjant z wydziału kryminalnego w lipcu po służbie zatrzymał nietrzeźwego kierowcę

Słupsk

Reakcja policjanta z wydziału kryminalnego słupskiej komendy doprowadziła do uratowania życia 9-miesięcznego dziecka.

Funkcjonariusz, jadąc samochodem, zauważył na ulicy Anny Łajming zauważył zapłakaną i wołającą o pomoc kobietę, która trzymała na rękach dziecko. Zatrzymał się więc i pobiegł pomóc. Okazało się, że jej dziecko przestało oddychać. Policjant pochylił dzie-

cko głową ku dołowi i klepiąc po plecach, próbował odblokować drogi oddechowe. Szczęśliwie po chwili powróciły czynności życiowe u dziecka.

Policjant wezwał na miejsce pogotowie ratunkowe i przekazał dziecko wyspecjalizowanemu służbom medycznym. Dzięki udzieleniu skutecznej pomocy wszystko dobrze się skończyło.

Ten sam policjant zatrzymał w lipcu po służbie pijanego kierowcę. © GP (GH)

Słupsk

Profesor AP powołany do składu Komitetu Nauki

Prof. dr hab. Daniel Kalinowski, dyrektor Szkoły Doktorskiej Akademii Pomorskiej i pracownik Instytutu Filologii, został powołany do składu Komitetu Nauki o Literaturze Polskiej Akademii Nauk na kadencję 2020-2023. W skład Komitetu wchodzić krajowi członkowie Polskiej Akademii Nauk, wybitni pracownicy naukowi reprezentujący szkoły wyższe, placówki Polskiej Akademii Nauk oraz instytuty naukowo-badawcze.

(WF)

Słupsk

Noc Bibliotek w Kobylnicy - wydarzenia online

W tym roku Noc Bibliotek w Gminnej Bibliotece Publicznej w Kobylnicy trwa od 9 do 12 października. Wydarzeniach uczestniczyć będzie można jedynie online. 10 października - Eco Bingo - quiz online, jak dbać o naszą planetę. W niedzielę, 11 października - wirtualny spacer po bibliotece, sprawdzimy, co kryje się między regałami. (MARA)

REKLAMA 009898097

Burmistrz Miasta Ustka
informuje, że:

na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 3, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, przeznaczonej do oddania w najem: - budynek handlowo-usługowy, położony przy ul. Wyszyńskiego 5 w Uście na działce nr 323/1.

Planetarium, kino oraz Gabinet Figur Woskowych

- jedyne takie miejsce na Pomorzu Zachodnim

Międzyzdroje - to właśnie w tym kurorcie na gości i turystów czeka jedyny na Pomorzu Zachodnim obiekt zapraszający do planetarium, kina i Gabinetu Figur Woskowych. Zostając jeszcze na kawę i ciastko w kawiarence, można tu spędzić dosłownie cały dzień

Obiekt znajduje się w samym sercu międzyzdrojskiej promenady. Gabinet Figur Woskowych jest największym obiektem tego typu działającym cały rok. Figury są wymieniane co dwa lata, co podnosi atrakcyjność tego miejsca. W planetarium można podziwiać filmy, które nie tylko w profesjonalny sposób opowiadają o otaczającym nas wszechświecie, lecz także zapewniają niezapomniane wrażenia audiowizualne.

Z kolei Kino Eva w swoim repertuarze oferuje szeroki wachlarz premierowych filmów w formacie 2D oraz 3D. Repertuar wzbogaćony

jest o światowe retransmisje musicali, oper i koncertów.

Właściciele mają świadomość tego jak ważna jest dziś obecność w mediach społecznościowych i nawiązywanie nowych kontaktów, dlatego często można zobaczyć ich reklamy w lokalnych mediach, a także w internecie. Ponadto Gabinet, kino i planetarium regularnie podejmują współpracę z ośrodkami edukacyjnymi oraz z Gminą Międzyzdroje.

- Planetarium wyposażone jest w system Digistar 4, który jest jednym z wiodących systemów na świecie, ponadto pozwala na bardzo szybkie

dostosowanie się do potrzeb widzów - wyjaśnia Katarzyna Gołos - Wróbel, współwłaścicielka. - Pokazy filmowe w planetarium wyświetlane są w formacie Full Dome, to znaczy, że obraz wyświetlany jest na 360 stopniach na 7 metrowej kopule.

Do tego planetarium pracuje na sprzęcie Projection Design, specjalnie sprowadzonym z USA firmy Evans & Sutherland, która jest wiodącą firmą w tworzeniu grafiki komputerowej. A jeśli chodzi o kino, to rozpoczęło swoją działalność w 2009 roku na projektorze taśmowym 35mm. Idąc z duchem czasu przekształciło się na format 2D i 3D - projektor NEC NC 2000C

oraz MasterImage.

Należy podkreślić, że to jedyny tego rodzaju obiekt kulturowy na Pomorzu Zachodnim. Miejsce spotkań dla turystów oraz okolicznych mieszkańców. Idealne miejsce dla całych rodzin. Zarówno dzieci jak i dorośli mogą tu miło spędzić czas stając twarzą w twarz ze znanymi postaciami, gwiazdami, a także ulubionymi filmami. - W naszym obiekcie staramy się tworzyć kameralną i przyjemną atmosferę, aby każdy gość mógł liczyć na ciepłe przyjęcie i chwilę niezapomnianego relaksu - podsumowuje Katarzyna Gołos - Wróbel.



NAJWIĘKSZY WYBÓR MARKOWEJ BIELIZNY DAMSKIEJ I MĘSKIEJ W REGIONIE

Epo - to właśnie pod tą nazwą kryje się sprzedaż bielizny i tekstyliów najlepszych polskich marek w wyspecjalizowanych sklepach reGINA, Greno, Esotiq. Jak mówią właściciele firmy - w sklepach preferujemy tradycyjną sprzedaż, gwarantujemy klientom fachową pomoc w doborze fasonu i właściwego rozmiaru, a dowodem wysokiej jakości obsługi są liczne certyfikaty i dyplomy uznania.

Epo to rodzinna firma, która jako pierwsza w Stargardzie zaoferowała klientom profesjonalny dobór bielizny przez wyszkolony personel. Przez lata działalności nawiązała współpracę z wieloma uznanymi markami, tworząc z nimi sklepy partnerskie lub uzyskując prawa wyłączności na asortyment. - Jesteśmy dumni z naszej firmy, ponieważ otrzymujemy obietnicę danych naszym klientom - mówi Włodzimierz Kosowski, współwłaściciel. - Gwarantujemy fachowe doradztwo wynikające z 25-letniego doświadczenia w branży oraz zatrudnionych u nas pracowników.

Właściciele podkreślają, że najważniejsze jest dla nich wspieranie polskiej przedsiębiorczości w podaży polskich pro-

duktów, wysoka jakość towaru i obsługi, a także wspieranie rodzimej przedsiębiorczości poprzez kanał dystrybucji w połączeniu z uznanymi producentami, gwarantując najlepszy produkt krajowy.

Jak widać, firmę wyróżnia również zaangażowanie w sprawy lokalne. - Wspieramy również organizację imprez masowych w naszym regionie - mówi Włodzimierz Kosowski. - Mogę wymienić tu Mistrzostwa w kulturystyce, koncerty Muzyka Miasta, audycje z okazji Dnia Kobiet czy Dnia Św. Walentego emitowane w regionalnej telewizji. Ponadto od 2003 r. sponsorujemy konkurs Miss Miedwia. Kandydatki prezentują się w ufundowanych przez nas zestawach bielizny oraz kostiumach kąpielowych. Podczas tej imprezy stworzyliśmy kategorię Miss Esotiq marki Esotiq, jednego z kontrahentów, z którym współpracujemy od 2002 r. W oparciu o te działania w 2007 roku powstał Franczyzowy Salon Esotiq.

Firma wspiera również inicjatywy społeczności lokalnej, bierze udział w akcjach charytatywnych i konkursach, co potwierdzają liczne podziękowania od organizatorów.

- Przez cały okres funkcjonowania naszej firmy poddawani byliśmy różnym ran-

kingom i ocenom - wyjawia Włodzimierz Kosowski. - Z osiągnięć w tych zestawieniach możemy pochwalić się tytułem Laureat Konkursu Firmy Key „Happy Summer Time 2002” za największą sprzedaż kostiumów kąpielowych, 2003 Wyróżnienie Firmy Atlantic za Promowanie Marki, 2004-2005 Nagroda za Zaangażowanie i Najlepszy Udział w Sprzedaży Firmy TOMIX, 2008 Najlepszy Sprzedawca Miesiąca Firmy Esotiq, 2008 Jakość obsługi I miejsce w kategorii Bielizna Dla Salonów Esotiq, 2018 II miejsce w Plebiscycie Naszego Miasta Stargard w kategorii „Najlepszy Sklep Lata”, 2018 Certyfikat Firma Godna Zaufania, 2018 Certyfikat Firma Godna Zaufania Gold, 2019 Certyfikat Firma Godna Zaufania ELITE, 2019 Certyfikat Firma Godna Zaufania ELITE GOLD, 2020 Certyfikat GIRF EFPF „Europejska Firma Fair Play 2020”.

Warto również dodać, że w asortymencie sklepów można znaleźć biustonosze, koszulki, figi, slipy, szorty, bokserki, bieliznę ekskluzywną, bieliznę nocną, szlafroki, stroje kąpielowe, slipy i bokserki kąpielowe, ale także rajstopy, pończochy, podkolanówki, skarpety, akcesoria bielizniane, bieliznę

SKLEPY



korygującą, tekstylia domowe oraz wiele innych produktów najlepszych polskich marek. A skoro już o tych mowa, można tu wymienić: Dama Kier, Wiessman, ONE Lingerie, Ava, Nipplex, Gorsenia, Gaia, Sawren, Eldar, Babell, Vena, Hanna Style, Viki, Darex, M.Hajdan, Obsessive, Gatta, Gabriella, Golden Lady, Bass Blue, Knitex, Paulo Connerti, Mitex, Wolbar, Julimex, Esotiq & Henderson, Cornette, Sesto senso, Luna, ABA, Taro, Regina, AS, M-Max, Atlantic, Key, Lama, Donna, Mewa, Donella, Steven, Wola, Deo Med, RiSock, Rewon, De Lafonse, Forex, DKaren, Babella, Shepa, Feba, Etna, Shi, Eres, Lavel, Oritex, Kadar.

REKLAMA

2020 **Nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46zł z VAT) o treści: **NDP.10**

Mecenas:

Miasto
Koszalin



009899038

Stantech firma, która przeniesie Twój dom w przyszłość: *fotowoltaika i smarthome*

Nie tylko kompleksowe usługi z zakresu fotowoltaiki, ale też rozwiązania typu smarthome umożliwiające monitorowanie oraz sterowanie całym budynkiem. Pochodząca ze Stargardu firma Stantech potrafi zdziałać prawdziwe cuda. O nowoczesnych rozwiązaniach dla domu opowiedział nam Piotr Stankiewicz, właściciel.

Panele fotowoltaiczne to zagadnienie, z którym społeczeństwo oswaja się coraz bardziej. Jakie jeszcze usługi oferuje Pana firma?

- Oprócz realizacji klasycznych instalacji fotowoltaicznych nasza firma zajmuje się również montażem

i projektowaniem instalacji hybrydowych, które posiadają baterie umożliwiające uniezależnienie się całego budynku od sieci elektroenergetycznej w przypadku zaniku napięcia oraz służą jako regulacja parametrów sieci elektroenergetycznej, która jest kluczowa m.in. w przypadku zaawansowanych maszyn przemysłowych.

Czy usługi Stantech są skierowane tylko do firm?

- Naszymi klientami są zarówno osoby prywatne, jak i właściciele przedsiębiorstw oraz rolnicy szukający taniego źródła energii zwiększającego zyski z prowadzonego biznesu.

Jakie rozwiązania są obecnie tymi najciekawszymi czy najbardziej pożądanymi na rynku?

- W przypadku inwestorów zainteresowanych farmami fotowoltaicznymi mamy do zaproponowania panele dwustronne (bifacial), znacząco zwiększające uzysk z tej samej powierzchni farmy z klasycznymi panelami fotowoltaicznymi. Zagadnienia elektromobilności nie są nam obce, stąd jesteśmy na bieżąco z takimi rozwiązaniami jak ładowarki elektryczne do samochodów elektrycznych oraz hybrydowych. Na bieżąco śledzimy regulacje prawne, które w przyszłości umożliwią finansowanie takich rozwiązań, aby móc zapewnić kompleksową obsługę naszym klientom wraz z załatwieniem wszystkich niezbędnych formalności. Do tego ciekawe jest wykorzystanie smartfonu do sterowania wszystkimi dostępnymi urządzeniami. Monitoring w czasie rzeczywistym pracy

instalacji fotowoltaicznej z poziomu smartfona z każdego miejsca na świecie za pomocą internetu.

Wspomniał Pan o wykorzystaniu smartfonu do sterowania urządzeniami. Czy to właśnie ten słynny smarthome?

- Jeśli chodzi o rozwiązania typu smarthome, nasza firma nie ogranicza się do jednego technologicznego rozwiązania. Współpracujemy z wieloma producentami urządzeń wspierających rozwiązania inteligentnego budynku. W zakres naszej oferty wchodzi projekt instalacji oraz jej realizacja. Dzięki takiej inwestycji klient dostaje możliwość sterowania budynkiem, jak również monitorowania różnych parametrów, takich jak zużycie energii oraz sterowanie

STANTECH

ENERGY SOLUTIONS

różnymi funkcjami z poziomu smartfona.

Smarthome i fotowoltaika to też sporo formalności. Czy klient musi sam przez nie przebrnąć?

- Nasza firma zajmuje się również przygotowaniem projektu, niezbędnymi formalnościami oraz pozyskaniem finansowania lub dofinansowania (w zależności od rodzaju zlecenia). Do każdego projektu podchodzimy indywidualnie. Właśnie dlatego nasza oferta trafia bezpośrednio w potrzeby naszych klientów.

Jak można się z Wami skontaktować?

- Nasza strona internetowa umożliwia bezpośredni kontakt oraz podstawowe informacje dla naszych klientów. Profil firmowy na Facebooku oraz LinkedInie oferuje kontakt zarówno z naszymi klientami indywidualnymi, jak i komercyjnymi.

Jest jeszcze jedna kwestia, wiele osób twierdzi, że nowoczesne rozwiązania dla domu są zbyt kosztowne. Jak jest w rzeczywistości?

- Współpraca ze sprawdzonymi dostawcami, z ugruntowaną pozycją na rynku, gwarantującą realizację inwestycji w założonym terminie oraz najwyższą jakość i konkurencyjną cenę.

REKLAMA

2020 **Nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46zł z VAT) o treści: **NDP.57**

Mecenas:

Miasto
Koszalin



009890577

Casa Italia

The Best Restaurants

Prawdziwie włoska kuchnia

CASA ITALIA

Stary Rynek 6, 76-200 Słupsk

GODZINY OTWARCIA:

Poniedziałek-Czwartek: 12:00-22:00. Piątek-Sobota: 12:00-23:00

Niedziela: 12:00-21:00

DOKONAJ REZERWACJI TELEFONICZNIE

Tel. 539 990 116

www.casaitalia.com.pl

facebook.com/casaitaliaslupsk

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK. tel. 785-770-510 Koszalin

POKÓJ, 530-301-392.

MIESZKANIA - WYNAJME

DUŻA kawalerka, 4km od Koszalina. Tel.880-069-611

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

POŚREDNICTWO

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

009868009

SUPEROKAZJA!
DOM WOLNOSTOJĄCY
na narożnej działce na osiedlu
Unii Europejskiej w Koszalinie.
Jedyna taka lokalizacja!
Dół pod usługi, góra mieszkalna.
Duży parking przed domem.
Tylko 770 tys. zł.
Zapraszamy do kontaktu: 577 410 005.
Więcej naszych ofert znajdziesz na:
www.prodaheim.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane, różne rozmiary, dobre, Tanio !!!508-436-420 GK

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA Avensis 2.0, 4D4, 2005r., 880-449-623

OSOBOWE KUPIĘ

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

ABASKUS -Auto skup tel. 533-299-577

REKLAMA

089885250

ABAKUS
najchętniej wybierane biuro nieruchomości

Aniela Barczycka licencja zaw. 7090
zapraszamy do biura
ul. Zwycięstwa 143

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

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

33 m² z wyposażeniem z dużą loggią 199 000,- rej. Żytniej

TANIE 44,7 m² rej. Tuwima tylko 199 000,-

3 pok. klucze w biurze rej. Sikorskiego 245 000,-

AUTOPROMOCJA



Nie przegap piątku.
Kup gazetę z dodatkiem
Tele Program



gp24.pl

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni kierowców kat. C, C+E. Oferty prosimy przysyłać: tomasz.dorszynski@domar-k.pl, Tel. 94 316-09-46

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543. Cert. 9875

MALOWANIE/OCIEPLENIA - Niemcy. 9-13 Euro / godzinie netto. Darmowa kwatery + auto. Tel: 539 343 726 lub 602 262 365

POMOC domową. Kobylnica, 533130482

POMOCNIK na budowę, 693-462-137

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ: 505 440 380

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego, Koszalin tel. 602-213-532.

SPRZĄTANIE klatek schodowych 3/4 etatu, umowa o pracę tel. 511-996-131

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

©/ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykułach, w szczególności przy Aktualnym Artykułach, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnicze Nakład Kontrolowany ZKOP



www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Marcin Stefanowski, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl

Zastępcy
Ynona Husaim-Sobecka, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl
ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28



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

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

REKLAMA

009900157

KSM „NASZ DOM” w Koszalinie
ogłasza przetarg nieograniczony na
ocieplenie elewacji północnej budynku
przy ul. Zwycięstwa 187 A – B
w Koszalinie
Specyfikacja Istotnych Warunków
Przetargu dostępna jest na stronie
internetowej:
www.naszdom-koszalin.pl
Termin składania ofert:
26.10.2020 r. do godz. 10.00.

Plener malarski w Poddąbiu. W ratuszu będzie wystawa

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Sztuka

Jak co roku Grażyna Przybylak zaprosiła do swojego domu w Poddąbiu artystów malarzy. Ze względu na epidemię ich liczba była niższa niż w poprzednich latach, ale obrazy powstały. Teraz będą oprawione i niebawem można je będzie podziwiać na wystawie.

To była już 7. edycja malarskiego pleneru w Poddąbiu. Tym razem w domu przyjaciółki malarzy Grażyny Przybylak gościli: Grażyna Grabowska z Koszalina (komisarz pleneru), Maria Serwinska-Guttfeld z Torunia, Renata Wojnarowicz z Piły, Urszula Klechta z Łodzi i Agnieszka Sienkowska z Koszalina. Z wykładem na temat koneksji malarstwa i muzyki przyjechał artysta plastyk ze Słupska - Marian Zieliński. Spoza malarskiej braci uczestniczyła w tym wydarzeniu także Małgorzata Lenart, słupska radna, przyjaciółka plenerów.

- Artyści od lat przyjeżdżają do Poddąbia, przyciągani pięknymi krajobrazami, klifami, Wydmą Orzechowską, Słowińskim Parkiem Narodowym, które ich inspirują - mówi Grażyna Przybylak. - W tym roku obejrzelśmy także



To była już 7. edycja malarskiego pleneru w Poddąbiu. Z wykładem na temat koneksji malarstwa i muzyki przyjechał artysta plastyk ze Słupska - Marian Zieliński.

witkacowską wystawę w Muzeum Pomorza Środkowego i zrobiła ona na wszystkich olbrzymie wrażenie. Nasze malarki były zachwycone i bogactwem eksponatów, i sposobem ich pokazania. Poddąbie ma dla artystów jeszcze jeden, pozamalarski walor - dodaje pani Grażyna, śmiejąc się. - To pierogi w karczmie Julii Pater.

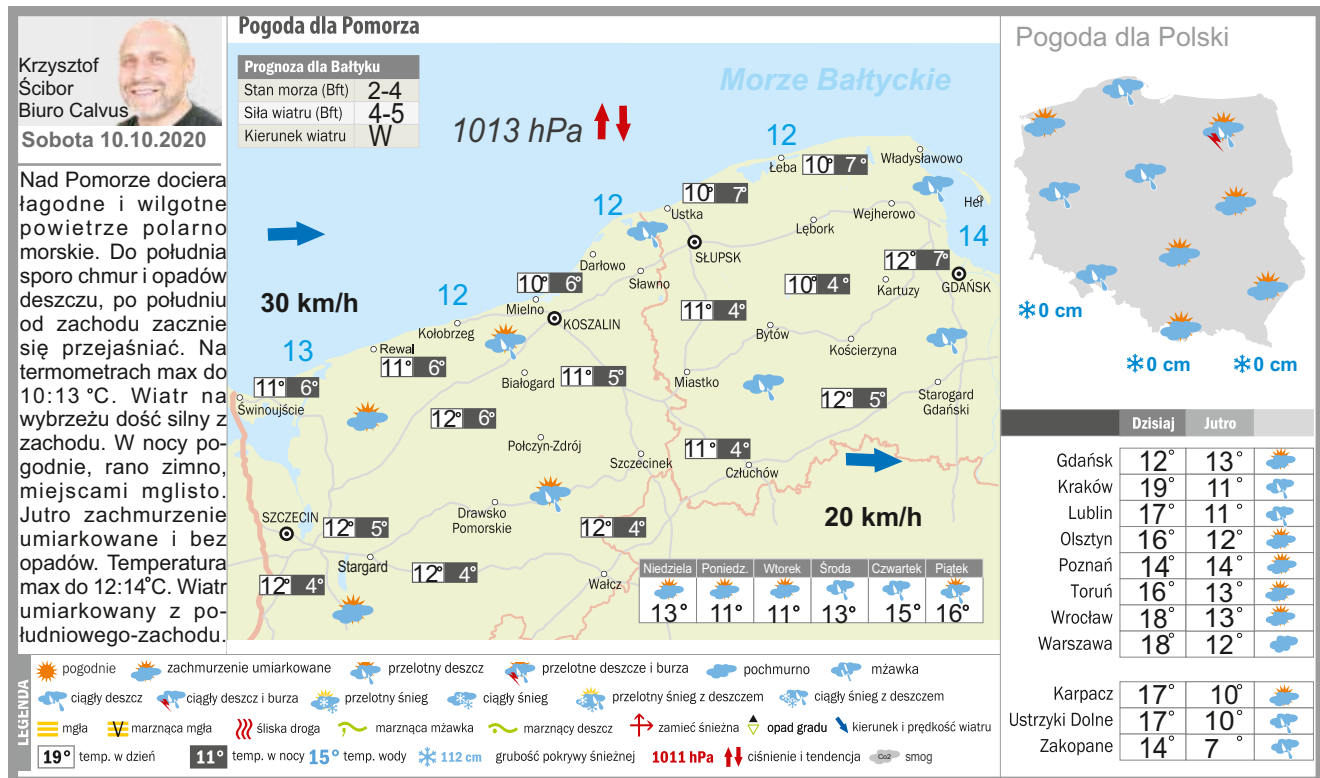
Obecnie obrazy są oprawiane. Poplenerowa wystawa prawdopodobnie będzie miała miejsce w słupskim ratuszu.



W plenerze malarskim w Poddąbiu uczestniczyło pięć artystek-malarek

FOT. MAŁGORZATA LENART

POGODA



INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

25 25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy, sob., niedz. godz. 12.50, 15.25, 18.20.40, 21.30
After 2, sob., niedz. godz. 16.25
Greenland, sob., niedz. godz. 17.15, 20
Jak zostać gwiazdą, sob., niedz. godz. 15.20, 19
Pętla, sob., niedz. godz. 17.45, 20.10
Poranki: Basia, sob., niedz. godz. 10.30
Poranki: L.O.I. Surprise na wielkim ekranie, sob., niedz. godz. 10
Skandal. Ewenement Molesty, sob., niedz. godz. 21.15
Tenet, sob., niedz. godz. 20.25
Mulan, sob., niedz. godz. 11.20, 13.50
Pinokio, sob., niedz. godz. 10.15, 13.15, 15.45, 18.30
Tajemniczy ogród, sob., niedz. godz. 12.55
Tarapaty 2, sob., niedz. godz. 10.30
Trolle 2, sob., niedz. godz. 10.40, 11.30, 12.45, 13.45, 15.16, 18.15

Rejs

nieczynne

Ustka

Delfin

Pinokio, sob., niedz. godz. 14
Mulan, sob., niedz. godz. 16.15
Szarlatan, sob., niedz. godz. 18.15
Jak zostać gwiazdą, sob., niedz. godz. 20.15

Lębork

Fregata

Trolle 2, sob., niedz. godz. 16, 18
Jak zostać gwiazdą, sob., niedz. godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;
PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10;
MZK 59 848 93 06;
Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;
Bytów: PKS 59 822 22 38;
Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. Stokrotka, ul. Darłowska 7a, tel. 605 352 090
niedz. Apteka z pasją, ul. Polna 2, tel. 732 806 600

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3,
tel. 59 822 66 45

Miastko

sob. - niedz. Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12,
tel. 59 857 82 92

Człuchów

sob. Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42
niedz. Dr Max, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58

Lębork

ob. Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77
niedz. Dr Max, ul. Boh. Monte Casino 16a, tel. 59 863 34 22

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;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;
Dział Pomocy Doraźnej Miastko,
tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego,
tel. 59 834 53 09

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;

Urząd Celny - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI

POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń, (tel. 24h/dobę),

telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15,

ul. Kaszubska 3 A.

Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

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

Winda i baldachim przy grobie.

REKLAMA 009495207

Vigor TAXI bat

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTANSZE TAXI W SŁUPSKU

Kolejne cenne sukcesy Akademii Młodego Lekkoatlety ze Słupska



Podopieczni Tomasza Czubaka (dół z lewej). Obok Magdalena Pruss i Kamil Kuczerowski. Góra od lewej: Jan Osiński, Oliwier Kołodziejski, Milena Czepiel, Marek Zakrzewski i Jan Gostomczyk



Ta sztafeta 4x600 m zajęła szóste miejsce. Jej skład: Antoni Borecki, Marta Szczudrawa, Kamil Kuczerowski, Daria Książek

Lekkoatletyka

W Łodzi odbyły się mistrzostwa Polski U-16 w sztafetach i wielobojach. Dobrze wypadła ekipa AML Słupsk. Niezawodni okazali się słupszczanie, czyli złoci medaliści MP w Słupsku w sztafecie 4x100m. Ekipa w zestawieniu Jan Osiński, Jan Gostomczyk, Oliwier Kołodziejski, Marek Zakrzewski tym

razem wybiegała dwa złote medale w sztafetach: 4x200m (czas - 1.31,02 min) i szwedzkiej 100x200x300x400m (2.02,75 min). Niespodziankę sprawiła Hanna Grabowska, która w 5-boju zdobyła srebro, uzyskując wynik 2989 punktów (80 m ppł - 13,11 s, wzwyż - 167 cm, kula 3 kg - 8.86 m, w dal - 4.94 m, 600 m - 1.52,00 min). To jej drugi medal MP U-16 (brąz w skoku



Milena Patejuk w biegu na 600 m zaliczanego do wieloboju

wzwyż w Słupsku). Milena Patejuk po niepowodzeniu w skoku w dal rywalizację ukończyła na 11. miejscu. Z kolei Kewin Małek z powodu urazu nie przystąpił do ostatniej konkurencji, czyli biegu na 1000 m. W mistrzostwach wystartowała jeszcze sztafeta dziewcząt 4x200 m (Magdalena Pruss, Milena Czepiel, M. Patejuk, H. Grabowska), która metę mi-



Milena Czepiel i Magdalena Pruss (zmiana w sztafecie)



Prezes-trener AML Bernadeta Kopeć (z lewej) i H. Grabowska

nęła jako trzecia. Niestety, przekroczenie strefy zmian skutkowało dyskwalifikacją. Pierwszy raz startowała sztafeta mieszana 4x600 m. Była szósta. M. Czepiel z trzema biegaczami innych pomorskich klubów wywalczyła złoto w sztafecie 100x200x300x400m. Trenerzy medalistów: Tomasz Czubak i Bernadeta Kopeć. © P. Krzysztof Niekraś

Grupa Sierleccy Czarni zagrają w Warszawie

Koszykówka

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

W sobotę (10.10.2020) słupszczanie zmierzają się z drużyną Dzików Warszawa. Z powodu pandemii mecz rozegrany zostanie bez udziału publiczności.

Sam mecz zapowiada się bardzo ciekawie, ponieważ na parkiet wybiegną niepokonane w tym sezonie jeszcze drużyny. Ekipa ze Słupska pokonała Miasto Szklą Krosno oraz drużynę Decki, gospodarze sobotniego spotkania okazali się natomiast lepsi od krakowskiej Wisły i sprawili też dużą niespodziankę we Wrocławiu, gdzie wygrali z faworyzowanym WKK.

Czarni pokazują to co mówiło się o nich przed sezonem i to co jest obecnie ich największą siłą. Podopieczni Mantasa Cesnauskisa grają zespołowo, bardzo dobrze dzielą się piłką, a odpowiedzialność za wynik rozkłada się równomiernie po każdym zawodniku. Bardzo dobrze wyglądają też najbardziej doświadczeni w drużynie. W ataku znakomity jest Hubert Pabian, który mimo, iż czasem podczas meczu jest niewi-

doczny to wykonuje kawał znakomitej roboty, a jego punkty często pomagają Czarnym zbudować bezpieczną przewagę i przejąć kontrolę nad spotkaniem. Swoją klasę cały czas pokazują Adrian Kordalski, który na parkiecie jest prawdziwym liderem zespołu. Kiedy trzeba potrafi przyspieszyć, znakomicie dogrywa piłki swoim kolegą, a kiedy nadarza się szansa - po dynamicznych penetracjach zdobywa punkty.

Zespół ze stolicy to tegoroczny beniaminek, który jednak nie ukrywa swoich wysokich aspiracji.

Dzięki dwoma poprzednimi pojedynkami pokazały, że przed nikim nie czują respektu, a wygrana z nimi nikomu nie przyjdzie łatwo. Liderem zespołu jest znakomicie znany z występów w ekstraklasie Piotr Pamuła. Obwodowy warszawian zdobywa średnio ponad 20 punktów na mecz, a co ważne nie boi się wziąć na siebie odpowiedzialności w najważniejszych momentach meczu.

Czy Czarni zdobędą kolejne dwa ligowe punkty? A może to gospodarze wygrają trzeci ligowy mecz z rzędu? Początek meczu już w sobotę (10.10.2020) o godzinie 18. © P.



Kibice ze Słupska liczą na dobrą grę Adriana Kordalskiego w Warszawie

Piłkarze bytowskiej Bytovii jadą po punkty do Kalisza

Piłkarstwo

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W sobotę o godz. 18.15 Bytovia Bytów zagra na wyjeździe w Kaliszu z miejscowym KKS.

Spotkanie z KKS Kalisz będzie można obejrzeć na kanale Łączy Nas Piłka TV na YouTube, natomiast kolejne spotkanie z Wigrami Suwałki w TVP Sport. Rywalizacja z Wigrami Suwałki rozpocznie się o 15:30 w niedzielę 18 września.



Bytovia Bytów (czarne stroje) w spotkaniach wyjazdowych jeszcze nie przegrała

Najbliższy rywal bytowian jest beniaminkiem i jak na nowicjusza spisuje się bardzo dobrze. Zajmuje dziewiąte miejsce z dorobkiem dziewięciu punktów. Co ciekawe, kaliszanie lepiej spisują się w spotkaniach wyjazdowych, bo tam zaliczyli dwa zwycięstwa, a przed własną publicznością tylko jedno. W Kaliszu KKS też dwukrotnie przegrał. Bytovia też dobrze spisuje się na wyjazdach, więc jest szansa nawet na komplet punktów. Najlepszym strzelcem KKS jest Bartłomiej Maćczak - 3 gole.

IV liga

Gryf Słupsk w sobotę o godz. 15.00 na stadionie przy ulicy Zielonej podejmować będzie Powiśle Dzierżgoń (14. miejsce), a Pogoń Lębork także w sobotę na stadionie przy ulicy Janusza Kusocińskiego o godz. 16.00 rozpocznie spotkanie z Jaguarem Gdańsk (3. miejsce).

Anioły Garczegorze w sobotę o godz. 11 zagrają w Gdańsku z Gedanią (5. lokata), a Jantara Ustka podejmie (sobota, godz. 14) GKS Kowale (11. miejsce). © P.

Strzelectwo

Czekają na następców olimpijczyków M. Sagun -Lewandowskiej i R. Kraskowskiego

W Słupsku strzelectwo ma bogatą tradycję. Dochowało się uczestników igrzysk olimpijskich. Jego przedstawiciele zdobywali medale w różnych imprezach krajowych i zagranicznych. Klub Strzelecki Gryf Słupski prowadzi nabór i zaprasza dziewczęta i chłopców z roczników 2004-2006 do wizyty na obiekcie przy ul. Zamiejskiej w Słupsku. W nim na wszystkich chętnych czekają trenerzy. Dla początkujących zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu (poniedziałki, czwartki i piątki) w godz. 15-18. (FEN)

Mobbing nie tylko w szkole - jak chronić przed nim nasze dzieci?

Dziecięcy mobbing rozpoczyna się bardzo niewinnie. Z czasem drobne zaczepki stają się częstsze i bardziej agresywne. Jak pomóc dziecku, które jest jego ofiarą i jak samemu nie prowokować go do mobbingu...

Psychologia

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Problemy psychologiczne dzieci i młodzieży powinny być traktowane poważnie i priorytetowo. Rola czujnych rodziców, zaangażowanych pedagogów, psychologów i lekarzy jest w tym aspekcie kluczowa. Tymczasem dorośli często bagatelizują dziecięce problemy, tłumacząc je buntem lub niechęcią do szkoły.

Dziecięcy mobbing może rozpocząć się bardzo niewinnie. Początkowo są to „tylko” drobne zaczepki, które z czasem stają się coraz częstsze i bardziej agresywne. Jeśli dziecko nie jest w stanie poradzić sobie z tymi atakami, pozostaje bierne, to ten mobbing wzrasta na sile. Do całego arsenału dochodzą wtedy inne jego formy: plotkowanie, publiczne poniżanie czy nawet agresja fizyczna. Niestety, często bywa tak, że reszta rówieśników staje po stronie agresora. By samemu nie zostać zaatakowana. Mobbing w szkole najczęściej objawia się jako: szykanowanie, izolowanie, wyśmiewanie, wyszydzenie, obmawianie, plotki, ubliżanie, szantaż i przemoc fizyczna.

* * *

Wojtek ma 42 lata. Jest inżynierem i ojcem dwóch synów: siedmiolatka i dziesięcioletka. Gdy był uczniem technikum, był ofiarą szkolnej fali. - Przeżyłem „szuwarę” - mówi. - Nie wiesz, co to jest? Kot wkłada głowę do muszli klozetowej, a „dziadki” spuszcza wodę. Zaliczyłem też „torpedę”. Stoi się okrzakiem na muszli, a na rozkaz „dziadka” staje na baczność i wpada nogami do wody - opowiada. Teraz sam drzy o swoich synów. Choć szkoły są o wiele

bezpieczniejsze niż te, które kończył ponad 20 lat temu, to zauważa, że dziś dzieci też potrafią być okrutne w stosunku do swoich rówieśników.

- Wykładnią fajności są markowe ciuchy i gadżety: telefon, gry, zegarek - mówi Wojtek. - Jak nie podążasz za trendami, to jesteś frajer. Można się wyśmiewać, pokazywać palcami. Jak się ma czuć takie dziecko? Oni są jeszcze na tyle mali, że nie zdają sobie sprawy z tego, co mówią i robią. A mówią to, co ich rodzice, i ich naśladować - mówi Wojtek.

W praktyce terapeutycznej osoby mobbingowane cierpią z powodu zaniżonej samooceny, nierzadko skarżą się na dolegliwości somatyczne i bólowe, zmagają się z brakiem energii i depresją oraz różnymi rodzajami stanów lękowych.

- U osób dorosłych, które w wieku szkolnym nie otrzymały wsparcia, mogą pojawić się utrwalone objawy nerwicowe. Dlatego niezmiernie ważne jest udzielanie profesjonalnego wsparcia osobom, które stały się ofiarą mobbingu. Czasem rodzice mylnie zakładają, że „dziecko nie powinno przejmować się tym, co mówią inni” i zwlekają z szukaniem profesjonalnej pomocy. Sytuacje przemocy i nienawiści mogą naruszać kondycję psychiczną każdej, nawet bardzo silnej osoby. Warto przekazywać dzieciom dobre wzorce dbania o siebie poprzez korzystanie ze wsparcia i pomocy tam, gdzie sytuacja tego wymaga - mówi Barbara Kosmala, psycholog.

Mobbing ze strony nauczyciela

Wielu rodziców przynajmniej raz w życiu słyszało od swojego dziecka następujące słowa: „nauczycielka od matematyki się na mnie uwzięła”. W większości przypadków dzieci pro-



Dzieci, które potrzebują pomocy, zamiast możliwości rozmowy dostają naganę lub są uznawane za niegrzeczne

bują „tuszować” w ten sposób swoje małe „porażki” lub poprzez takie sformułowania wyrażają swoją niechęć do danego przedmiotu... a tak naprawdę nauczyciel nie wykazuje wobec ucznia żadnych negatywnych zachowań. Rolą rodziców pozostaje wówczas rozmowa zarówno z dzieckiem, jak i nauczycielem, łagodzenie „sporu” oraz kontrolowanie sytuacji.

Niekiedy jednak takie słowa naszego dziecka mogą oznaczać, że w jego szkolnym życiu dzieją się rzeczy niepokojące, a nauczyciel stosuje wobec niego mobbing. Negatywnie wpływa to nie tylko na jego pewność siebie (na przykład, kiedy bywa krytykowany przy całej klasie), ale przekłada się również na postępy w nauce, jak i relacje z rówieśnikami.

- Dzieci w wieku szkolnym mają bardzo wrażliwą psychikę. Ważne w ich prawidłowym rozwoju jest zatem poczucie wspólnoty, zrozumienia i akceptacji płynącej zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli czy rodziców. Je-

żeli z jakichkolwiek powodów dziecko jest dyskryminowane czy poniżane w szkole, a co gorsze dzieje się to bez reakcji, a nawet z przyzwoleniem nauczycieli, wówczas sytuacja staje się krytyczna. Oczywiście, takich przypadków nie jest wiele, jednak każdy z nich powinien być natychmiast piętnowany i eliminowany. Kiedy dziecko nie widzi wsparcia, czuje alienację, wówczas bardzo mocno cierpi psychicznie. Poczucie osamotnienia i odrzucenia może bowiem doprowadzić do bardzo poważnych skutków - między innymi depresji czy próby odebrania sobie życia - mówi Magdalena Kruk-Rogucka, psycholog.

* * *

Agnieszka ma 35 lat. Jest matką ośmioletniej Basi. W czasie wakacji obie zachorowały na koronawirusa. We wrześniu Basia poszła normalnie do szkoły. Nagle okazało się, że ta rezolutna dziewczynka, która nie mogła doczekać się lekcji i spotkań ze swoimi rówieśnikami, jest przez

klasę odtrącona. Nie chce chodzić do szkoły. Ciągłe płacze. - Poszłam do wychowawczyni, żeby dowiedzieć się, co się stało. Najpierw nie chciała mi powiedzieć, dlaczego Basia tak nagle przestała lubić szkołę. Zdenerwowałam się i zażądałam rozmowy z dyrektorem. Wtedy pękła. Okazało się, że rodzice innych uczniów w klasie, zabronili swoim dzieciom bawić się z Basią, bo miała koronawirusa - mówi Agnieszka. - Zagotowało się we mnie, zrobili z mojej córki zadżumioną. I to nie dzieci, tylko dorośli.

Niestety, w wielu polskich szkołach brakuje psychologa, który mógłby udzielić wsparcia czy pomóc w rozpoznaniu problemu. Ponadto część dzieci, które potrzebują pomocy, zamiast możliwości rozmowy dostaje naganę (od rodziców, wychowawców), bywa uznawane za niegrzeczne lub niewychowane. Rodzice i nauczyciele zbyt często przerzucają się odpowiedzialnością za problemy, które dotycząją dzieci. W ten sposób, bagatelizując

lub po prostu nie dostrzegając pierwszych symptomów istniejących zaburzeń, wiele przypadków nie jest diagnozowanych i dzieci nie otrzymują potrzebnego wsparcia.

Mobbing w świecie wirtualnym

Współczesne kontakty towarzyskie w dużej mierze przeniosły się do Internetu. Wielką popularnością cieszą się między innymi media społecznościowe, które służą nie tylko do komunikowania się, ale także dla młodzieży jest to sposób na budowanie własnej wartości i tzw. popularności. W tym celu m.in. dzieci umieszczają w sieci swoje zdjęcia, filmy z podróży czy opisy najnowszych zakupów. Kiedy pod dodanymi treściami pojawiają się pozytywne komentarze, dziecko odczuwa akceptację i inne pozytywne emocje. Zdarza się jednak, że uczeń staje się obiektem żartów, a nawet wyzywk.

- Media społecznościowe mają jednocześnie pozytywne i negatywne strony. Do pozytywnych można zaliczyć szybkość nawiązywania kontaktów, możliwość rozmowy z osobami w każdym zakątku świata czy błyskawiczny dostęp do informacji. W gąszczu zalet znajdują się jednak również wady tych rozwiązań - mówi Magdalena Kruk-Rogucka, psycholog. I tłumaczy: - Co trzeci nastolatek, jeśli pozbawi się go dostępu do Internetu, ma klasyczne objawy odstawieniowe, jak przy innych uzależnieniach. Kiedy dziecko boi się, że nie będzie akceptowane wśród swoich rówieśników (znajomi w social media), to może zacząć odczuwać problemy emocjonalne, zaburzenia snu czy problemy z zasypianiem. ©

Katarzyna Sklepik
katarzyna.sklepik@polskapress.pl

DZIŚ NIE MA PODWÓREK I PRZYJAŹNI, DZIŚ SĄ GADŻETY I SAMOTNOŚĆ DZIECI

Komentarz

Błokowisko z wielkiej płyty, lata 80. XX wieku. Podwórko pełne dzieci. W piaskownicy dzieci bawią się w sklep, obok starsi chłopcy grają w piłkę. Dziewczynki jeżdżą z wózkami dookoła bloku. Ktoś skacze w gumę, inni wiszą na trzepaku. Umorusani, szczęśliwi i równi. Starsi zwracają uwagę na młodszych. Maluchy wiedzą, że ci więksi krzywdy im nie zrobią. Mama kolegi, mieszkającego na parterze, przez okno podaje, posmarowane smalcem pajdy chleba z ogórkiem kiszonym. Kolejka pod jej oknem, jak po mięso przed Bożym Narodzeniem. Tata koleżanki, wracając z działki, zostawia nam wiaderko jabłek. Inna mama przynosi słodczyce, a babcia jeszcze ciepły placek z kruszonką. Jesteśmy paczką, od zerówki po ósmą klasę podstawówki. Z jednego bloku, z jednej szkoły. I możemy na sobie polegać.

Dziś patrzę na to podwórko. Jest nowocześniejsze i bardziej bezpieczne. Ale jest puste. Czasami, w piaskownicy, dostrzec można bawiące się dzieci. I mamy siedzące na ławkach. Nie słychać śmiechów, gwaru rozmów nastolatków. Na chodniku już nie poskaczysz „w klasy”, nikt ich nie narysuje. W „cztery strony świata” nie pogrąsz, bo nie masz z kim. A przecież szkoły pełne są uczniów. Dlaczego nie spędzają ze sobą wolnego czasu? Bo go nie mają. Po lekcjach, realizując ambitne plany rodziców: dodatkowe lekcje języków obcych, zajęcia sportowe, kółka zainteresowań. Dziś najlepszym przyjacielem nastolatka są gadżety: smartfon i laptop. Tam się może wyżyć. Tam może wylać swoją frustrację i ukryć samotność, upokarzając innych. Hejtowanie jest dziś modniejsze niż zabawa w podchody. To też podchody, ale okrutniejsze. Ciekawe tylko, kto te dzieci nauczył tej stygmatyzacji? Nasi rodzice, choć - w tych siemniężnych czasach - mieli ciężej, byli dla nas lepszym wzorem niż współcześni dorośli.

KSIAŻKA

„Jak nie krzyczeć na swoje dzieci” to empatyczny, pełny praktycznych rad poradnik dla rodziców

Jesteś rodzicem? To za pewne zdara ci się krzyczeć na swoje dziecko. Z bezsilności, zdenerwowania, z miłości. „Jak nie krzyczeć na swoje dziecko” Carli Naumburg to pełen praktycznych rad i wskazówek przewodnik dla rodziców.

Rodzicielstwo nie jest łatwe. Bywa jednak szczególnie trudne, kiedy jesteśmy zestresowani i przemęczeni. W takich chwilach wystarczy drobniaczka, aby wytrącić nas z równowagi. I zanim się obejrzymy, cały nasz spokój znika - jesteśmy wściekli, krzyczymy i trzaskamy drzwiami. Zdaniem Carli Naumburg, to właśnie umiejętność zachowania spokoju jest pierwszym, i być może najważniejszym, elementem do zostania dokładnie takim rodzicem, jakim chciałbyś być. Kiedy jesteśmy spokojni, możemy lepiej przyjrzeć się sytuacji, przemyśleć dostępne opcje i dokonać najlepszego wyboru. Możesz się nauczyć, jak rzadziej wybuchać i jak szybciej dochodzić do siebie, kiedy już ci się to przydarzy. „Jak nie krzyczeć na swoje dziecko” pomoże ci zastanowić się, dlaczego puszczają ci nerwy oraz jakie sytuacje i bodźce do tego prowadzą. Dzięki lekturze poznasz swoje emocje oraz dowiesz się, jak sobie z nimi radzić. Nauczysz się, jak odczytywać sygnały, że coś cię zdenerwowało, jak to zaakceptować i jak przejść do działania. Carla Naumburg przedstawia jedenaście praktyk, które określa TRoNami: Technikami Rozluźniania Nerwów. Wśród nich cztery główne techniki to jednozadaniowość, sen, wsparcie i współczucie dla siebie. Zakładają one proste, drobne zmiany, które każdy rodzic może wprowadzić do swojego życia. Polecane w książce nawyki i strategię nie tylko pomagają zostać cierpliwym i bardziej wyluzowanym rodzicem, sprawiają również, że poczujesz się ogólnie szczęśliwszy, bardziej produktywny, i skuteczniej zapanujesz nad innymi dziedzinami życia. Carla Naumburg jest zabawną, mądrą, bezpośrednią - czytanie jej książki to przyjemność, kojąca rozrywka, przekuwająca balon „misji rodzicielstwa”. (KS)



OKŁADKA KSIĄŻKI

bie, kiedy już ci się to przydarzy. „Jak nie krzyczeć na swoje dziecko” pomoże ci zastanowić się, dlaczego puszczają ci nerwy oraz jakie sytuacje i bodźce do tego prowadzą. Dzięki lekturze poznasz swoje emocje oraz dowiesz się, jak sobie z nimi radzić. Nauczysz się, jak odczytywać sygnały, że coś cię zdenerwowało, jak to zaakceptować i jak przejść do działania. Carla Naumburg przedstawia jedenaście praktyk, które określa TRoNami: Technikami Rozluźniania Nerwów. Wśród nich cztery główne techniki to jednozadaniowość, sen, wsparcie i współczucie dla siebie. Zakładają one proste, drobne zmiany, które każdy rodzic może wprowadzić do swojego życia. Polecane w książce nawyki i strategię nie tylko pomagają zostać cierpliwym i bardziej wyluzowanym rodzicem, sprawiają również, że poczujesz się ogólnie szczęśliwszy, bardziej produktywny, i skuteczniej zapanujesz nad innymi dziedzinami życia. Carla Naumburg jest zabawną, mądrą, bezpośrednią - czytanie jej książki to przyjemność, kojąca rozrywka, przekuwająca balon „misji rodzicielstwa”. (KS)

Babcia uczyła mnie zachowania przy stole. Wsadzała mi książki pod ramiona i trzeba było tak jeść, żeby nie wypadły.

Maciej Zakościelny, aktor

FILM W TELEWIZJI

„Mała wielka stopa” - jest produkcją filmowców z Belgii i Francji, ale jej akcja dzieje się w Stanach Zjednoczonych. Duet reżyserów sięga po znane chwytły, aby zadowolić zarówno najmłodszych, jak i nieco starszych widzów.

W polskiej wersji językowej wzięli udział m.in. Filip Rogowski, Jakub Sztybelowski i Barbara Kałużna.

Nikt ich nie widział, ale wszyscy o nich słyszeli. Yeti! A gdybyś pewnego dnia odkrył, że jesteś jednym z nich? Adam jest zwyczajnym, trochę nieśmiałym nastolatkiem. Pewnego dnia wyrusza na wyprawę w poszukiwaniu dawno zaginionego taty. Nie spodziewa się, że już wkrótce odkryje pewien włochaty rodzinny sekret. Otóż jego tata jest potom-

kiem legendarnego Yeti i od lat mieszka w puszczy....

Adam jest zwyczajnym, trochę nieśmiałym nastolatkiem. Pewnego dnia wyrusza na wyprawę, w poszukiwaniu dawno zaginionego taty. Nie spodziewa się, że już wkrótce odkryje pewien włochaty rodzinny sekret. Otóż jego tata jest potom-

Sobota, godz. 18.15, PULS2.



FOT. KADR Z FILMU

WARTO WIEDZIEĆ

Domowe sposoby na ból brzucha i niestrawność. Sprawdź, jak nasze babcie radziły sobie z żołądkowymi dolegliwościami

Cierpisz na niestrawność? Masz nudności? Zwyczajnie boli Cię brzuch? Liście, kwiaty i nasiona niektórych roślin są tradycyjnie stosowane jako lek na problemy żołądkowo-jelitowe.

Należą do nich: anyż, arcydzięgiel, cynamon, imbir, nasiona kminku i kopru włoskiego, majeranek, mięta, oregano i rumianek. Z każdej z tych roślin można przyrządzić napar lub herbatkę.

Kurkuma pomoże złagodzić skurcze brzucha. Dodaj łyżkę tej łagodnej i pozbawionej smaku przyprawy (w postaci czerwonego proszku) do szklanki wody albo posyp to co jesz. Kurkuma, czyli szafran indyjski, to prastary środek do leczenia kolki u niemowląt, stosowany w Indiach i na Bliskim Wschodzie. Jest też uznany za skuteczny przeciwskurczowy.



FOT123RF

Jałowiec jest doskonały na uspokojenie przewodu pokarmowego. Aby przygotować napar z tego tradycyjnego środka wspomagającego trawienie, weź dwie łyżki olejku jałowcowego i wymieszaj je z dwiema szklankami wrzątku. Po wystygnięciu, popijaj napar

małymi łyżkami, przez cały dzień.

Jeśli chcesz zapanować nad wzdęciami, wypróbuj jeden z tych naparów: z nasion kminku lub nasion kopru włoskiego. Oba przyrządza się tak samo. Jedną szklanką wrzątku zalej dwie łyżeczki świeżo



FOT. ANETA ZUREK



FOT. KADR Z FILMU

„Zwierozgród” - amerykański film animowany wyprodukowany przez Walt Disney Animation Studios przedstawiający perypetie króliczki Judy Hopps i lisa Nicka Bajera w Zwierozgrodzie.

Pewnego dnia do miasta przyjeżdża młoda i pełna entuzjazmu policjantka Judy Hops. Króliczka szybko przekonuje się, że na posterunku nie będzie miała łatwego życia. Robi wszystko, żeby udowodnić swoją wartość. Na jej drodze pojawia się chytry lis, Nick Bajer. Początkowo wydaje się, że przyjaźń między nimi nie będzie możliwa. Niespodziewanie jednak Nick pomaga Judy rozwiązać pewną trudną kryminalną zagadkę.

Produkcja wytwórni Walta Disneya to doskonała rozrywka dla całej rodziny. „Zwierozgród” uwodzi świeżością i polotem.

Przykuwa uwagę przepiękną animacją, pomysłowymi odniesieniami do klasyki kina gangsterskiego i policyjnego, wybornym humorem oraz wciągającą historią z przesłaniem.

Mówi o przyjaźni i spełnianiu marzeń. Udowadnia, że każdy, kto wystarczająco mocno wierzy w siebie, może zostać tym, kim chce.

W polskiej wersji językowej swoich głosów bohaterom użyczyli m.in.: Julia Kamińska, Paweł Domagała, Krzysztof Stelmachy i Barbara Kurdej-Szatan. „Zwierozgród” gwarantuje świetną zabawę dla całej rodziny, a także wiele humoru i wzruszeń. Młodszym widzom spodobać się charakterystyczne postacie zwierząt, natomiast dorosłym sceny rodem z filmów akcji.

Sobota, godz. 20.00, PULS2

zmiażdżonych nasion kminku lub kopru włoskiego. Zaparzaj przez 15 minut, a następnie przecedź. Napar z kminku pij po jednej szklance, do 4 razy dziennie, między posiłkami. Natomiast ten z kopru włoskiego możesz pić przed lub po posiłku.

Jedną łyżeczkę suszonych liści mięty zalej jedną szklanką świeżo zagotowanej wody. Zaparzaj przez 15 minut i pij jedną szklankę ciepłej herbatki 4 razy dziennie.

Aby uzyskać łagodny napar z kopru ogrodowego, zalej jedną szklanką zagotowanej wody jedną łyżeczkę zmieszanych nasion kopru i odstaw na 15 minut. Pij przed posiłkami lub po nich.

Po posiłku sięgnij po napar z imbiru, pomoże utrzymać w jak najlepszym porządku układ trawienny. (KS)

Potrzebna pomoc

Krystyna Paszkowska

krystyna.paszkowska@polskapress.pl

Ma 3,5 roku. Na pozór wygląda jak jego rówieśnicy. W rzeczywistości jednak nie jest dobrze. Antoś Bartczak z Miłobądzka choruje na padaczkę, nie mówi, a swoje pierwsze kroki postawił mając ponad 2,5 roku. Chłopiec we wczesnym okresie niemowlęcym przeszedł udar, co spowodowało u niego m.in. niedowład prawostronny, zezą wraz z porażeniem nerwu wzrokowego oraz obniżone napięcie mięśniowe. Rodzice chłopca wraz z rodziną i przyjaciółmi zbierają środki na jego rehabilitację.

U Antka zdiagnozowano stan poudarowy mózgu

- Niepełnosprawność naszego dziecka uświadomiła nam, jak wiele barier i wyzwań może stawiać codzienność - mówi Małgorzata Mielewczyk, mama chłopca. - Mózgowe porażenie dziecięce, niedowład prawostronny wraz z porażeniem nerwu wzrokowego, głębokie niedowidzenie, zaburzenia głębi i przestrzeni. Antoś ma też padaczkę, niestety w najcięższej odmianie. Praktycznie każdy atak może stanowić poważne zagrożenie dla życia Antosia, przez co często trafiaamy do szpitala. To nie koniec i tak długiej listy chorób mojego synka. Antoś cierpi na autyzm nie mówi, nie rozumie tego, co pragniemy mu przekazać. Nasza walka toczy się o życie, zdrowie i przyszłość. O to, by samodzielność nie pozostała dla naszego synka jedynie odległym marzeniem.

Stała opieka nad Antosiem to dla rodziny ogromne wyzwanie, zwłaszcza, że koszty związane z leczeniem i rehabilitacją stale rosną.

- Powoli przestajemy mieć możliwość ich pokrywania - mówi zasmucona pani Małgorzata. - Obecnie przebywamy z Antosiem na turnusie rehabilitacyjnym u doktora Vel w Warszawie. Koszt jednego turnusu to 7.300 zł plus 3.800 zakwaterowanie oraz koszty dojazdu i utrzymania na miejscu. Aby terapia była skuteczna musimy odbyć 3-4 turnusy w ciągu roku, a to nie jedyne potrzeby Antka. Synek potrzebuje rehabilitacji ruchowej oraz logopedycznej. Leczymy też padaczkę. Jego rozwój ruchowy, jak i intelektualny postępuje z ogromnym opóźnieniem. Stałe koszty leczenia Antosia, to kilka tysięcy złotych miesięcznie. Sam logopeda to wydatek ok. 1200-1300 zł miesięcznie, do tego leki, dojazdy oraz inne przy-



DAJMY SZANSE ANTOSIOWI

3,5-roczny Antoś Bartczak z Miłobądzka
potrzebuje kosztownej rehabilitacji - rodzice proszą o pomoc

watne zajęcia rehabilitacyjne. Korzystamy również z terapii komorą normobaryczną - koszt takiej komory to 500 zł za 10 godzin. Aby zapewnić Antkowi optymalną ilość takiej terapii musimy korzystać z niej 8-10 razy w miesiącu. To są ogromne wydatki. Całkowity koszt leczenia zamyka się w kwocie 120 000 zł. Nie jesteśmy już w stanie zgromadzić takiej kwoty.

By zaważyć, potrzebują pomocy

Rodzice Antosia zdają sobie sprawę, że proces leczenia synka nie zmieni sytuacji z dnia na dzień.

- Ale musimy działać, bo inaczej nasz syn nigdy nie będzie miał szansy na normalne życie - mówi załamana, ale i zdeterminowana

Małgorzata Mielewczyk. - Nie mamy innej szansy na działanie, jak stała, intensywna rehabilitacja, nie istnieje lek, który skutecznie rozwiąże nasze problemy. Chcemy zapewnić naszemu dziecku to, co ważne, jeśli nie najważniejsze - minimalną samodzielność.

Niepełnosprawność naszego dziecka uświadomiła nam, jak wiele barier i wyzwań może stawiać codzienność... Praktycznie każdy atak może stanowić poważne zagrożenie dla życia Antosia

- By zaważyć o Antosia potrzebujemy pomocy! - proszą z nadzieją zdeterminowani rodzice. - Widzimy małe kroki, które są dla nas miłowymi postępami na trudnej drodze. Po dotychczasowych zabiegach w komorze normobarycznej nasz synek postawił, długo wyczekiwane, pierwsze kroki. Efekty mogą być jeszcze lepsze, leczenie może być skuteczniejsze.

Wiem, że Antoś może ruszyć dalej! Rozwój synka dał nam nową nadzieję, motywację do działania, ale na naszej drodze stanęła poważna przeszkoda - koszty, które stale rosną. Jeśli środki się skończą, nie będziemy w stanie dalej finansować koniecznych zabiegów, terapii, rehabilitacji, wszystko będzie

stracone. To co udało nam się osiągnąć zostanie zniweczone. A do tego nie możemy dopuścić. Nie w tym momencie! Walczyliśmy o niego tak długo... chcemy ruszyć dalej. Niestety, dziś (3 października 2020 r.) u Antka wykryto uszkodzenie kręgosłupa w odcinku szyjnym. Bez intensywnej rehabilitacji Antoś może przestać chodzić. Bardzo potrzebujemy Waszego wsparcia!

Przyszłość bez barier i cierpienia

- Wierzmy, że Antoś ma szansę - mówi mama chłopca. - Ta wiara pomaga nam w najtrudniejszych chwilach. To ona pozwala nam powtarzać synkowi, że przyszłość nie będzie dla niego oznaczać kolejnych barier i niekończącego

Ta wiara pomaga nam w najtrudniejszych chwilach. To ona pozwala nam powtarzać synkowi, że przyszłość nie będzie dla niego oznaczać kolejnych barier

się cierpienia. Okrutna choroba zniszczyła mu dzieciństwo, ale to nie musi być wyrok na całe życie. Pomóż nam, proszę!

Jak można pomóc w powrocie do normalności Antosia? Wystarczy wejść na stronę Sie Pomaga i tam dokonać wpłaty. Można również wesprzeć leczenie i rehabilitację chłopca przekazując 1 proc. swojego podatku.

Dane do 1%: KRS 0000037904, Antoni Bartczak 35458.

Dane do wpłat gotówkowych: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, Alior Bank S.A. 42 2490 0005 0000 4600 7549 3994. Tytułem: 35458 Bartczak Antoni darowizna na pomoc i ochronę zdrowia.

Jeżeli ktoś zechciałby wesprzeć rehabilitację Antosia w inny sposób, to może przekazać jakiś przedmiot lub usługę na bazarek. Z tego też można pozyskać pieniądze. Liczy się każda złotówka.

Maciej Zakościelny zachowuje balans między ojcostwem i aktorstwem

Miał zostać skrzypkiem, ale wybrał aktorstwo. Może to zasługa babci, która już za młodu widziała w nim przystojnego gwiazdora. Nigdy nie chciał budować kariery wyłącznie na zwycięstwach w konkursach na „najpiękniejszych”.

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Kiedy zaczynał przygodę z filmem, nazywano go „polskim Bradem Pittem”. Z czasem udowodnił jednak, że może się pochwalić nie tylko hollywoodzką urodą. Aż trudno uwierzyć – ale w tym roku stuknęła mu już czterdziestka. Właśnie oglądamy go na ekranach kin w filmie „Jak zostać gwiazdą”, gdzie jego postać to... przypuszczony siwizną czarny charakter w średnim wieku.

– Nie jestem już tym przestraszonym chłopcem, którym byłem, który myślał sobie: „O Boże, jak tego nie zrobię, to nie będą mnie lubić, a ten mnie nie zatrudni”. Teraz staram się wsłuchać w to, czego ja chcę i wtedy wchodzę w to albo mówię: „Przepraszam, ale nie chcę tego grać” – i nie boję się konsekwencji. Wiem, że nie robię nikomu krzywdy, do tego jestem w zgodzie ze sobą. A to jest dla mnie ważniejsze – mówi Maciej Zakościelny w Onecie.

Wychował się w rodzinie z mocnymi tradycjami patriotycznymi, mieszkającej w Stalowej Woli. Jego dziadek był w Armii Krajowej i po wojnie trafił w szpony Służby Bezpieczeństwa, która wyrwała mu paznokcie i wybijała zęby. Potem opowiadał te historie swoim wnuczkom, dlatego wojna długo śniła się małemu Maćkowi po nocach. Kiedy w domu Zakościelnich kawałek chleba upadł na ziemię, podnosiło się go i całowało na przeprosiny. Trzeba było mieć też duży szacunek dla pieniędzy.

– W domu obowiązywała kindersztuba. Babcia uczyła mnie zachowania przy stole. Musiałem trzymać łokcie przy sobie, a jeśli nie pamiętałem, babcia wsadzała mi książki pod ramiona i trzeba było tak jeść, żeby nie wypadły. Jeśli miałem wrócić o umówio-



– Takie wmawianie, że ktoś jest najlepszy czy najprzystojniejszy musi nieźle irytować. Cieszę się, że dziennikarze się już ode mnie odczepili w tej kwestii – mówi Maciej Zakościelny

nej godzinie, o żadnych wymówkach nie było mowy. Raz się spóźniłem o parę minut, to mi mama za karę zamknęła drzwi. Co prawda wszedłem wtedy do domu po balkonach – śmieje się w „Twoim Stylu”.

Rodzina Zakościelnich była bardzo muzyczna: mama grała na pianinie, a ojciec – na gitarze i klawnie. Nic dziwnego, że mały Maciek poszedł w ich ślady.

Nauka w szkole muzycznej wymagała od niego nie la-

da poświęceń. Kiedy on godzinami ćwiczył w domu grę na skrzypcach, jego koledzy ganiłi go podwórku za piłką. Chłopak lubił też śpiewać: jeszcze w szkole podstawowej wygrał lokalny konkurs młodych talentów „Minilista przebojów”, naśladując Shakin’ Stevensa.

– Kiedy byłem dzieckiem, babcia mówiła na mnie często „Mój ty mały Delonie”. Nie wiedziałem, o co chodzi, więc odpowiada-

łem: „Babcia, przestań, nie jestem żadnym delonem”.

Wtedy mi wyjaśniła, że to znany aktor. Chodziło oczywiście o Alaina Delona. Kim był, zrozumiałem po latach, ale jako dzieciak odczytywałem to tak, że być takim „delonem” to musi być coś, bo gdy babcia tak mówiła, patrzyła na mnie z zachwytem. Może babcia mi aktorstwo swoim żartem jakoś zaprogramowała? – zastanawia się w „Twoim Stylu”.

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Polski aktor filmowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1980 roku w Stalowej Woli. Ma trójkę rodzeństwa. Uczył się w szkole muzycznej w rodzinnym mieście w klasie skrzypiec. Po maturze za drugim razem dostał się do Akademii Teatralnej w Warszawie. Tuż po jej ukończeniu dostał etat w Teatrze Współczesnym i zagrał w serialu „Kryminalni”. Popularność przyniosły mu komedie romantyczne „Tylko mnie kochaj” i „Dlaczego nie!”. Potem wyspecjalizował się w rolach w historycznych produkcjach, jak serial „Czas honoru” czy film „Dywizjon 303. Historia prawdziwa”. Odmianą były dla niego występy w telewizyjnej „Diagnozie” i kinowym „Misz-masz, czyli kogel-mogel 3”. Ma na swym koncie również udział w muzycznych spektaklach z cyklu „Śpiewając jazz”. Jest zwycięzcą talent-show „Tak to leciało”. W 2014 związał się z modelką Pauliną Wyką, z którą ma dwóch synów.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Gdy pojechał na egzaminy do szkoły teatralnej, komisja uznała, że ma predyspozycje aktorskie, ale musi popracować nad dykcją i wystawianiem się. Mówił wtedy „wzionć” zamiast „wziąć” czy „włanczać” zamiast „włączyć”. Zgłosił się więc na lekcje do Ewy Różbickiej, która wcześniej przygotowywała Artura Żmijewskiego i Michała Żebrowskiego. Niewidoma aktorka była wyczulona na dźwięk i szybko postawiła Maćka do pionu. Kolejny egzamin do szkoły też jednak nie był łatwy.

– Jan Englert, który dowiedział się, że trenowałem karate, zaproponował mi, żebym powiedział przygotowany tekst i jednocześnie walczył z wyimaginowanym przeciwnikiem. Zaprezentowałem kilka obrotów, wyskoków i uników, w dodatku robiłem to bez skarpetek, a na koniec wyciągnąłem skrzypce i sam sobie akompaniując, zaśpiewałem „Mały biały domek”. Komisji spodobała się moja „prezentacja” – opowiada.

Po skończeniu studiów Maciek pojechał z bratem na wymarzony wypad do Paryża. Aby zarobić na utrzymanie, chłopaki grali w metrze dla przechodniów. Kontrolerzy nieraz gonili młodych Polaków, ale zawsze udało im się uciec. Po powrocie Maciek wynajął mieszkanie w Warszawie i zaczął aktorską karierę. Dostał etat w Teatrze Współczesnym, ale prawdziwy przełom nastąpił dopiero, gdy zagrał w serialu „Kryminalni” i w komedii romantycznej „Tylko mnie kochaj”. Stał się wtedy bożyszcem Polek.

– Nie mogę powiedzieć, że mnie to denerwowało, ale uważam, że każdy sam powinien stwierdzić, czy ktoś mu się podoba, czy nie. Takie wmawianie, że ktoś jest najlepszy czy najprzystojniejszy musi nieźle irytować. Cieszę się, że dziennikarze się już ode mnie odczepili w tej kwestii i że jako aktor mogę się sprawdzać w różnych rolach. Poza tym, broda mi siwieje, włosy mi siwieją – twierdzi w Plejadzie.

Pierwszą wielką miłością Maćka była koleżanka po fachu – Iza Miko. Poznali się w Polsce, ale ponieważ aktorka robiła karierę w Hollywood, para najczęściej widywała się na Skypie. „Czasami tylko na siebie patrzmy i milczymy” – opowiadała Miko. Kiedy oboje zostali zaangażowani do filmu „Kochaj i tańcz”, zamieszkali w wynajętym mieszkaniu w Warszawie. Wtedy szybko okazało się, że nie pasują do siebie i każde poszło swoją drogą.

Potem Maciek ułożył swoje uczucia we francuskiej modelce polskiego pochodzenia – Dianie Tadjuideen-Pakulskiej. Latał do Paryża na randki i kupował drogie prezenty, lecz skoncentrowana na karierze dziewczyna nie przypadła do gustu mamie aktora. Być może dlatego związek z czasem się rozleciał. Wtedy Maciek zakochał się w amerykańskiej aktorce – Caity Lotz, którą przedstawiła mu Weronika Rosati. Tym razem to ona odwiedzała swego wybranka w Polsce. Ale związek na odległość znowu się nie sprawdził.

W końcu kosa trafiła na kamień, kiedy w 2014 roku aktor poznał kolejną modelkę – Paulinę Wykę. Początkowo para ukrywała swój związek przed mediami, ale w końcu wszystko wyszło na jaw. Maciek i Paulina tak sobie przypadli do gustu, że choć nie wzięli ślubu, postanowili założyć rodzinę. Dziś aktor spełnia się jako ojciec.

– Mam taką filozofię, że moi synowie zaczęli swoje życie i muszą je przeżyć po swojemu. Mogę im pomóc się usamodzielniać, ale oni kiedyś wprowadzą się do domu i pójdą w świat. Nie można więc pomijać w tym wszystkim siebie, bo później, gdy dzieci dorosną, nie będziemy umieli się bez nich odnaleźć. Są oczywiście momenty, kiedy trzeba się im oddać w stu procentach, ale generalnie uważam, że należy zachowywać balans i zdrowy rozsądek – deklaruje w Plejadzie.

©P



Owoce

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Jabłka zawierają ponad 20 substancji mineralnych. Jak najwięcej powinni ich jeść sportowcy i naukowcy (ze względu na fosfor) oraz niskociśnieniowcy (arsen i żelazo), ale tak naprawdę powinniśmy jeść je wszyscy, zwłaszcza jesienią i zimą, by naturalnie wzmocnić odporność organizmu, który jest narażony na sezonowe infekcje.

W skórce owoców znajdują się duże ilości pektyn, które oczyszczają nasz organizm z trujących substancji i dobroczynnie wpływają na jego funkcjonowanie. Jabłka są także bogatym źródłem przeciwutleniaczy, błonnika pokarmowego oraz witamin i minerałów - przede wszystkim witaminy C, która wzmacnia nasz układ odpornościowy, i potasu, ale także fosforu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Najwięcej witamin jest pod skórą owocu, dlatego najlepiej zjadać jabłka surowe, gotowane lub pieczone ze skórą.

Owoce te poprawiają też pracę naszej wątroby, wzmocnią serce i układ nerwowy. Regularne ich jedzenie usprawni pracę jelit i wspomaga metabolizm. 100 g jabłek to tylko ok. 60 kalorii.

Jabłka są znakomitym składnikiem deserów, sałatek i dodatkiem do mięs. Można je dodawać do wielu surówek, zwłaszcza tych z kiszonej kapusty czy marchewki. Można je też dodawać do gotowanej kapusty, szpinaku lub marchwi. Nie ma chyba nikogo, kto nie lubiłby smaku placków czy racuchów z jabłkami, nie mówiąc już o szarlotce. Można je suszyć pocię-

SUPEROWOCE WZMOCNIĄ JESIENIĄ NASZĄ ODPORNOŚĆ

Mają w sobie moc minerałów i witamin,
są bogatym źródłem witaminy C

te w krążki, w piekarniku. Musy jabłkowe doskonale zagęszczają niektóre zupy (pomidorowa, barszcz) i sosy. Bardzo smacznym, lekkim deserem są jabłka duszone razem ze skórą. Owoce te są także świetnym składnikiem dżemów, konfitur i kompotów. Samodzielnie i w prosty sposób można również przygotować ocet jabłkowy.

Na całym świecie istnieje około 10 tysięcy odmian jabłek.

DOMOWY OCET JABŁKOWY

**1 kg jabłek,
1 l letniej, przegotowanej wody,
około 5 łyżek cukru**

Jabłka umyj, osusz, podziel na ćwiartki (można też zrobić ocet ze skórek z jabłek i ogryzków bez ogonków, a z owoców ugotować kompot). Pokrojone owoce włóż do dużego słoika i zalej przegotowaną, letnią posłodzoną wodą. Słoik przykryj płóci-

ną szmatką i przymocuj gumką. Odstaw w ciemne, ciepłe miejsce. Żeby jabłka znajdowały się pod powierzchnią wody, można przycisnąć je niedużym talerzem. W celu zapewnienia równomiernego dostępu tlenu mieszaj raz dziennie zawartość słoja łyżką. Jej fermentacja potrwa od 2 do 5 tygodni; skończy się, gdy woda przestaje się pienić. Wtedy ocet przelej przez gazę do szklanych, wyparzonych butelek. Prawidłowo wykonany ocet powinien mieć słodkokwaśny smak. Można dodać do niego kilka śliwek, a będzie miał lekko czerwony kolor.

POLSKIE MINIKIWI

Mało znane minikiwi to jeden z najbardziej wartościowych owoców, który pomaga naturalnie wzmocnić naszą odporność w okresie jesiennym.

Zawiera ponad 20 różnych związków prozdrowotnych. Zmniejsza ryzyko przeziębienia, działa przeciwpalnie. Jest jednym z najbo-

gatszych źródeł witaminy C, luteiny i witaminy B8. Zawartość fenoli jest w tych owocach ok. 14 razy wyższa niż w cytrusach i jabłkach. Dostarczają one również takich minerałów, jak potas, wapń i cynk.

Dzięki znacznej zawartości flawonoidów jedzenie kiwi zapobiega kruchości naczyń krwionośnych, reguluje ciśnienie krwi i pracę serca. W owocach kiwi znajduje się także unikatowy enzym proteolityczny - aktynidyna, który wspomaga trawienie, a dzięki wysokiej zawartości błonnika spożywanie tych owoców normalizuje perystaltykę jelit i reguluje metabolizm.

Oba gatunki Aktinidii uprawiane w Polsce (sezon na nie jeszcze trwa) rodzą owoce dużo mniejsze i dlatego zwane są minikiwi. Mają wielkość dużego agrestu i gładką skórkę, mogą być więc jedyne bez obierania. Można je jeść w postaci świeżej, ale także w dżemach czy galaretkach.



PrzyrodaGrażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Wwieloryby są najdłużej żyjącymi ssakami, najstarszy przebadany wal grenlandzki miał 211 lat. Choć są to zwierzęta zwykle oceaniczne, wielkie morskie ssaki odwiedzały wody Bałtyku już nie raz, a morświn (bliski kuzyn delfinów) mieszka w nich do dziś.

Nazwa „wieloryb” przetrwała z czasów, gdy ssaki te uważano za gigantyczne ryby. Wieloryby w Bałtyku nie żyją na stałe, zdarzają im się tylko wizyty w naszym małym morzu. Gdy już do niego wpłyną, rzadko udaje im się wrócić. Jak wiadomo, Bałtyk jest zbiornikiem niemal całkowicie zamkniętym, prowadzą do niego jedynie trzy wąskie cieśniny duńskie, a na dodatek zbyt płytkim dla wielorybów. Poza morświnami, innych walenia na co dzień tu nie spotykamy.

Przodkowie na lądzie

- Walenie to około 80 gatunków ssaków wodnych, zbliżonych kształtem do ryb - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. - Należą doń tzw. wieloryby (fiszbinowce) i delfiny (zębowce). Ich pochodzenie nie jest jeszcze do końca wyjaśnione. Dawniej włączano je nawet do kopytnych, a gdy zaczęto poszukiwać ich przodków ustalono, iż prawalenie żyły na lądzie, a ich przejście do życia w wodzie spowodowało stopniową utratę cech ssaków lądowych, aż do całkowitej zmiany wyglądu. Ostatecznie upodobniły się do ryb. Ich szczątki znajdujemy dziś głównie w Indiach, Pakistanie i Egipcie. Badania genetyczne ujawniły wysokie podobieństwo sekwencji DNA z mitochondriów (które są dziedziczone od matki) walenia i krów, ale najbliższymi krewnymi okazały się hipopotamy.

Gdzie i jak długo żyją?

- Większość walenia żyje w oceanach oraz głębszych lub w miarę otwartych morzach - kontynuuje Sebastian Nowakowski. - Tylko niektóre delfiny zamieszkują rzeki. Prawdopodobnie o ich rozmieszczeniu decyduje baza pokarmowa, o wiele bogatsza w oceanach (większość wielorybów to planktonożercy, delfiny preferują ryby ławicowe). Obecnie prawie wszystkie walenie są zagrożone, a do obecnego stanu przyczyniło się głównie wielorybnictwo, rybołówstwo oraz ruch statków i zanieczyszczenie środowiska. Na naszych oczach ginie bałtycka populacja morświna, a słodkowodny delfin chiński już wyginął 14 lat temu. A jak jest z długością ich



DELFINY I WIELORYBY W BAŁTYKU

Wieloryby są najdłużej żyjącymi ssakami, najstarszy dotychczas upolowany i przebadany wal grenlandzki miał 211 lat

życia? Delfiny w zależności od gatunku osiągają wiek ok. 7-60 lat. Natomiast do niedawna nie wiadomo było, jaka jest długość życia wielorybów. W pierwszej dekadzie XXI wieku potwierdzono wcześniejsze podejrzenia, iż przekraczają 120 lat - udało się odnaleźć w ciele wielorybów upolowanych przez Eskimosów kawałki grotów strzał i harpunów, których wydatowanie nie stanowiło żadnych trudności. Ostatecznie badania ciała zwierząt dowiodły, iż wieloryby są najdłużej żyjącymi ssakami - najstarszy dotychczas upolowany i przebadany wal grenlandzki miał 211 lat. Po długiej przerwie w XX wieku, w ostatnich latach wieloryby i delfiny widywane są w naszym morzu coraz częściej, przy czym nie wiemy jeszcze, czy ma to związek z tzw. oceanizacją Bałtyku, czy też jest zupełnie przypadkowym zbiegiem wydarzeń. W polskich wodach terytorialnych wszystkie walenie objęte są ścisłą ochroną gatunkową.

Wesołe zabawy delfinów

Delfiny żyjące na wolności, podobnie jak te w oceanariach, bardzo chętnie się bawią. Delfinki plamiste godzinami igrają z pasmem wodorostów, balansując nim na nosie lub powiewając nim, niczym dziecko szarfą. Bawią się chętnie również orki, najbardziej społeczne z walenia. Wiele gatunków delfinów przepada za jeżdżeniem na grzbiecie fali dziobowej wzbudzonej przez statki czy łodzie, a delfiny białobokie czasami chłapią na wychylających się za burtę i przyglądającym się

W 2015 roku w Bałtyku przez kilka tygodni przebywała para delfinów butlonosych, które widywane były wzdłuż wybrzeży od Niemiec, aż po litewską Kłajpedę, również w Zatoce Gdańskiej

im ludziom. Czyżby był to ich sposób psocenia?

- W Bałtyku delfiny pojawiały się zawsze rzadko. Właściwie przez cały XX wiek nie było u nas takich obserwacji - kontynuuje biolog. - Ale w 2015 roku w Bałtyku przez kilka tygodni przebywała para delfinów butlonosych, które widziane były wzdłuż wybrzeży od Niemiec, aż po litewską Kłajpedę, również w Zatoce Gdańskiej. Delfiny na razie nie próbują jednak pozostawać w Bałtyku. Zwykle jeśli już się tu zapędzają, to wyłącznie w pogoni za pokarmem, lub z ciekawości i poszukując czym prędzej drogi powrotnej.

Chociaż echolokacją posługują się również nietoperze, to właśnie delfiny doprowadziły ją do perfekcji.

Delfin butlonosy na tym sposobie bodźców opiera zarówno łowy, jak i zaloty czy grę miłosną.

W oparciu o fale dźwiękowe potrafi rozpoznać rodzaj ryby i wielkość ławicy.

Humbaki skaczą nad wodą

Młody humbak, czyli długopłetwowiec, musi nauczyć się skakać. To niezwykle ważna umiejętność w życiu tych wielorybów. Wieloryb wyskakując z wody i wpadając do niej z wielkim pluskiem. Młode humbaki naśladują matki, które uczą ich praktycznie wszystkiego, ale na początku nie bardzo się to im udaje. Raz po raz wysuwają głowę nad powierzchnię wody i opuszczają ją wśród rozbryzgu. Widowskie wysoki nad wodę są metodą porozumiewania się humbaków na odległość, rodzajem sprawdzania „Listy obecności” wszystkich członków grupy. Młode ssą matkę przez rok po urodzeniu i przez ten czas towarzyszą jej wszędzie. Uczą się od niej klaskać ogonem o wodę, by zwrócić uwagę towarzyszy, oraz chłapać długimi białymi płetwami - jest to manewr obronny, używany przeciwko drapieżnym orkom. Humbaki spotyka się w wodach

szelfu kontynentalnego na całym świecie.

29 lipca 2008 roku, humbak pojawił się u polskich wybrzeży w Darłównku, a dwa dni później w Rowach i Orzechowie, po czym 2 sierpnia widziano go blisko brzegów Mierzei Helskiej. Naukowcy oraz ekolodzy obawiali się, że padnie on z braku pożywienia. Jednak po około 3 tygodniach „Buckie”, bo tak nazwały go niemieckie media, skierował się w stronę Danii do Morza Północnego. Buckie mierzył około 10-12 metrów. Nie był to pierwszy przypadek, bo już dużo wcześniej zdarzały się wizyty wielorybów u polskich wybrzeży. Najwcześniejszym znanym przypadkiem był kaszalot z 1291 roku. Często także polską strefę Bałtyku odwiedzały finwale, sejawale (w 1590 roku) czy wale biskajskie (1365 rok) - jak podaje wikipedia. W 2018 roku po raz pierwszy na terenie Polski morze wyrzuciło na brzeg w Kątach Rybackich martwą samicę płetwala karłowatego, choć notowano ten gatunek w Bałtyku ponad 30 razy.

Największy wieloryb, jaki do nas zawitał

Dorastający do 27 metrów długości finwal zwyczajny, drugie co do wielkości zwierzę na Ziemi (po płetwale błękitnym), do Bałtyku wpływa bardzo rzadko. W zachodniej części morza finwale spotykane są częściej. Po raz pierwszy odnotowano finwala w naszych wodach w 1874 roku niedaleko Gdańska, następny pojawił się niedaleko Dziwnowa w 1899 roku. W XX wieku obserwowany był u nas na Zatoce Puckiej w 1930 roku.

W ostatnich latach był widziany w Zatoce Gdańskiej latem 2007 roku, zaś 8 lat później (także latem) w Steganie znaleziono martwego, młodego osobnika, którego ciało spoczywało w płytkiej wodzie.

Ryk jak huk dział

Powszechnie wiadomo, iż walenie są zwierzętami społecznymi i chętnie komunikują się w obrębie nie tylko własnego gatunku. Nauczyliśmy się nawet odczytywać część przekazów w języku delfinów, które, jak krulki i ludzie, nadają sobie nawzajem imiona. Gorzej idzie nam z komunikacją wielorybią. Dźwięk wydawany przez płetwale błękitne jest głośniejszy niż huk dział słyszany z bliskiej odległości. Olbrzymie ciało (osiągają do 33 m długości) wyposażone jest w kolosalnej wielkości krtani i ogromne płuca, co pozwala im wydawać potężny huczący dźwięk, trwający 30 sekund lub dłużej. Te sygnały o niskiej częstotliwości osiagają natężenie do 188 decybeli i można wykryć z odległości 850 km. Nikt wciąż nie wie, co oznaczają, prawdopodobnie jest to część rytuału godowego.

Dawcy osocza ratują życie

Osocze i jego dawcy są bardziej potrzebni niż kiedykolwiek wcześniej. Każda donacja się liczy! W dniach 5-9 października obchodziliśmy Międzynarodowy Tydzień Świadomości na temat Osocza.

Zdrowie

Oprac. (mara)

anna.marecka@polskapress.pl

Zakończony właśnie Międzynarodowy Tydzień Świadomości nt. Osocza to doskonała okazja, by zwrócić uwagę na to, jak ważne jest oddawanie osocza. Szacuje się, że w Polsce pacjentów przyjmujących stale leki osoczo pochodne jest ok. kilkunastu tysięcy.

„How Is Your Day?” to globalna inicjatywa obejmująca pacjentów i dawców osocza na całym świecie. Skupia się na osobach, które żyją z rzadkimi chorobami. Głos oddawany jest także dawcom. W ramach polskich obchodów Międzynarodowego Tygodnia Świadomości nt. Osocza uruchomiona została polska wersja językowa strony <https://howisyourday.org/pl>, gdzie znaleźć można historie pacjentów, którzy dzięki lekowi produkowanemu na bazie osocza mogą normalnie funkcjonować.

Osocze – kluczowy składnik ludzkiej krwi

Osocze to płynna, zabarwiona słomkowo część krwi, stanowiąca około 55% jej objętości. Składa się przede wszystkim z wody, transportując w organizmie niezbędne do życia cząsteczki, takie jak sole, enzymy, przeciwciała i inne białka. Odpowiada również za krzepnięcie krwi czy ochronę organizmu przed infekcjami, a także ich zwalczanie. Niedobór, wadliwe działanie bądź brak któregoś z białek osocza prowadzi do poważnych chorób, które mogą być leczone preparatami wytworzonymi z osocza.

Osocze może być pobierane od zdrowych dawców. Proces pozyskiwania osocza to plazmafereza. Poprzez pojedyncze nakłucie jednej z żył, najczęściej w okolicy dołu łokciowego, pobierana jest krew, która przepływa przez specjalne urządzenie oddzielające osocze od pozostałych składników krwi. Osocze gromadzone jest w worku, a pozostałe



Więcej informacji na temat oddawania osocza i kampanii „How Is Your Day” na stronie: <https://howisyourday.org/pl>

składniki krwi wraz z należną ilością soli fizjologicznej tą samą igłą przetaczane są dawcy. Dzieje się tak kilkakrotnie w trakcie pojedynczej donacji trwającej zazwyczaj około godziny.

Ludzkiego osocza nie da się zastąpić

Dzięki zaangażowanym dawcom wielu pacjentów z przewlekłymi rzadkimi schorzeniami jest leczonych produktami, które można wytworzyć

wyłącznie z osocza. Jest szeregiem chorób, w których terapia takimi lekami jest jedyną dostępną opcją. Należą do nich m.in. niektóre pierwotne niedobory odporności, wrodzony obrzęk naczyń i ruchowy, niedobór alfa-1 antytrypsyny oraz konflikt serologiczny.

Dr hab. n. med., prof. UMK Sylwia Kołtan, konsultant krajowy w dziedzinie immunologii klinicznej, wyjaśnia: – Dla jednego przeciętnej wagi pacjenta (ok. 68 kg) roczna terapia lekami osoczo pochodnymi wymaga: w przypadku pierwotnych niedoborów odporności (PNO) – 130 donacji, w niedoborze alfa-1 antytrypsyny – 900 donacji, w hemofilii i innych skazach krwotocznych – 1200 donacji. Warto podkreślać, że leczenie tych pacjentów nie byłoby możliwe bez dawców. To właśnie dzięki nim powstają leki ratujące życie.

Z perspektywy pacjenta o swoich doświadczeniach związanych z terapią lekami osoczo pochodnymi opowiada

Ewa Kapuścińska, prezes Stowarzyszenia na rzecz osób z niedoborami odporności „Immunoprotect”, chorująca na pospolity zmienny niedobór odporności (CVID):

– Przed diagnozą moje życie było pasmem nieustannych, trudnych do wyleczenia infekcji. Nie dość, że wyniszczały one mój organizm i powodowały, że byłam coraz słabsza, to sprawiała także, że musiałam weryfikować swoje plany zawodowe lub osobiste. Diagnoza pojawiła się stosunkowo niedawno, bo w 2011 roku. Dzięki leczeniu immunoglobulinami (wytwarzanymi z osocza) mogę normalnie funkcjonować, pracować i cieszyć się życiem tak jak osoby zdrowe. Nie muszę chyba przekonywać, jak potrzebne jest dawstwo. Z tego miejsca chciałabym bardzo podziękować wszystkim tym, którzy dzięki swojej zaangażowanej postawie pozwalają, by inni otrzymywali niezbędne do życia leki.

© EP

Oswić raka

AGNIESZKA WITKOWICZ-MATOLICZ



Cały tytuł brzmi: „Oswić raka. Inspirujące historie i przewodnik po emocjach”. Bohaterką książki jest

m.in. Ola, która już żegnała się z najbliższymi i uprzątnęła swoje rzeczy, a dziś wspólnie z mężem się z tego śmieją. Albo Ela - paniczka bała się chemii - dziś wie, że tylko dzięki niej żyje i ma się dobrze. Z kolei Robert z determinacją rozprawił się z chorobą. Dziś namawia mężczyzn do regularnych badań.

Jak pisze wydawnictwo Znak, „Nie potrafimy rozmawiać o raku. Dotychczas nikt nie powiedział nam, jak to robić. Zamiatamy temat pod dywan. Słyszając diagnozę swoją, kogoś bliskiego czy koleżanki z pracy nie wiemy, jak się zachować. Co mówić? Udać, że nic się nie dzieje czy zapewniać, że „wszystko będzie dobrze”? (...) Potrzebujemy przewodnika, który pomoże nam zrozumieć siebie lub drugiego człowieka”.

Książka, która daje nadzieję, kiedy wydaje się, że sytuacja jest bez wyjścia. (MARA)

To nie jest mój mąż

OLGA RUDNICKA



Biblioteczka Matylda Dominiczak spełnia swoje marzenie i zostaje licencjonowanym prywatnym detektywem. Jej pierwsze zadanie to uwiędzenie męża klientki i udowodnienie jego niewierności. Jednak rzekomy wiarołomca nie daje się skusić wdziękiem Matyldy, a w dodatku wkrótce znika bez śladu. Pani detektyw ma czterdzieści osiem godzin, by go odnaleźć, ale klientce trudno się zdecydować, czy wolałaby odzyskać zagubionego męża czy też kochankę, który również zaginął. Znalezione nad rzeką zwłoki niezidentyfikowanego mężczyzny łączą drogi Matyldy i dwóch śledczych, Mareckiego oraz Tomczaka. Hysteryczna klientka, wymagająca szefowa i roztargniony mąż nie ułatwiają sprawy Matyldzie, a zegar tyka...

Książka wydana przez wydawnictwo Prószyński i S-ka to kryminał na wesoło. Lektura z gatunku lekkich. Czyta się szybko, można się zrelaksować. (MARA)

Urodziłam dziecko szejką

MARCIN MARGIELEWSKI



Wydawnictwo Prószyński i S-ka zachęca tak: „Wstrząsająca historia kobiety, która wbrew swojej woli została surogatką szejką. Ola, młoda i oddana pracy pielęgniarka, dostaje pracę jako opiekunka niepełnosprawnej córki saudyjskich arystokratów. Na miejscu okazuje się jednak, że pani domu ma dla niej zupełnie inne zadanie niż to, na które wskazywał kontrakt. Dziewczyna wpada w misterną pułapkę intryg trzęsącej arabską rodziną matrony i znajduje się w sytuacji bez wyjścia. W tym oszustwie cel jest jeden - macierzyństwo za wszelką cenę. Ola wbrew swojej woli zachodzi w ciążę z synem szejką. Rozpoczyna się koszmar, który zmieni jej życie, bo w Arabii Saudyjskiej za nieślubną ciążę grozi nawet kara śmierci. Marcin Margielewski wysłuchał zwierzeń, na które bohaterka była gotowa dopiero po dekadzie od tamtych wydarzeń”.

Dla fanów dużej serii o arabskich przygodach niekoniecznie fajnych. (MARA)

Cios kończący

MARIUSZ CZUBAJ



Ostatni tom z serii „Polski psychopata” wydawnictwa W.A.B. O tej serii Marek Krajewski pisał „to już klasika polskiej powieści kryminalnej”, wtórował mu Zdzisław Pietrasik z „Polityki”, zwracając uwagę, że Czubaj „impouje potoczności narracji, dbałością o szczegóły, wreszcie poczuciem humoru”. Pierwsza z przygód Rudolfa Heinza, otwierająca serię „Polski psychopata”, uhonorowana została Nagrodą Wielkiego Kalibru - najważniejszym wyróżnieniem, jakie przyznaje się twórcom kryminałów w Polsce. „Cios kończący” zapowiada się na najbardziej mroczną z całego cyklu. Przez lata Heinz był samotnym łowcą tropiącym seryjnych morderców. Wiek zmusił go do odejścia na emeryturę. Jednak kiedy zostaje poproszony o pomoc w sprawie brutalnego zabójstwa na Śląsku, bez reszty angażuje się w nieoficjalne śledztwo.

Mrok jest, ale czyta się raczej lekko. Lektura wciąga. (MARA)

NA DZIELENIE SPOŚÓB NOWY. SAMO WCHODZI CI DO GŁOWY

ADRIAN MARKOWSKI



Wydawnictwo Prószyński i S-ka poleca tak: „Doskonały pomysł dla rodziców, którzy chcą, aby ich dzieci

szybko opanowały dzielenie. Nie tylko tabliczka mnożenia, ale i dzielenia może sama wchodzić do głowy! Pomogą w tym zabawne, wpadające w ucho wierszyki, które pozostają w głowach uczniów. Dzięki błyskotliwym skojarzeniom pozwalają łatwo i bez wysiłku nie tylko nauczyć się tabliczki dzielenia w zakresie do 100, ale także zrozumieć, czym jest dzielenie i dlaczego nie musi sprawiać najmniejszych kłopotów. Pomoc dydaktyczna, zawierająca dowcipne wierszyki i pełne humoru ilustracje, sprawi, że dziecko będzie uczyło się z radością, a rodzicom da gwarancję, że ich pociecha nie pomyli się w dzieleniu przy szkolnej tablicy.

Nauka dzielenia z tą książką będzie dobrą zabawą, a wiedza sama wskoczy do głowy. Także dzięki ilustracjom Dariusza Wójcika. Gorąco polecam. (MARA)

Tata nie ma siły. Rodzicielstwo bliskości z dystansem



Wydawnictwo Buchmann rekomenduje ten poradnik tak: „To próba dekonstrukcji formuły porad-

nika dla rodziców. Książka, która nie daje odpowiedzi, ale w trudnych dla rodzica chwilach staje się pocieszeniem, odskocznią i ucieczką w żart. Znajdzie się tu wszystko to, co myślą rodzice, ale boją się powiedzieć”.

Autorzy: Błażej Staryszak - z wykształcenia socjolog, zawodowo związany z rozrywką i filmem, improwizator, współautor serii spektakli „Fabularny przewodnik po...”. Ojciec siedmioletki.

Krzysztof Wiśniewski - improwizator, zajmuje się zarządzaniem projektami kulturalnymi i kontaktami kultury z biznesem. Ojciec dwóch synów: przedszkolaka i pierwszoklasisty.

Michał Rzecznik - kulturoznawca, scenarzysta i grafik, twórca żartów rysunkowych, ilustracji i murali, wydawca zinów. Aktualnie bezdzietny. (MARA)

Dzięki córce dziś już nie boję się niczego. Jak dopada mnie lęk, to słyszę jej słowa: „Mamo, nie bój się żyć. Życie to piękny dar, trzeba się cieszyć każdym dniem”.

Izabela Trojanowska, piosenkarka na łamach Vivy opowiada o swoim życiu



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Krzyżówka panoramiczna

wyko- nana przez fryzjera	nerwowe „reka” ośmior- nicy		kpi z ludzkich wad ... Ross	Kukul- ska		kropla krwi do badania azjatycka taksówka		złota moneta broda i wąsy		kwiat z po- wieści Dumasa		umiar w zachowaniu fabuła powieści		tymcza- sowy budynek		... z bronią w ręku duże naczynie na płyny		finan- sista		papiery sądowe						
szale- niec												atrybut kelnera		23		wielka- nocne ciasto										
						uchwyt przy tokarce				Twain lub Spitz				roślina oleista Józef, aktor			5			18						
piłno- wanie	1				22	japoń- ska sztuka walki						czynny wulkan na Sycylii				brzeg naszyta na dziurę										
gruba gałąź						lina do sta- wiania żagla				solny w laba- torium		10	oprawa książki													
								święta księga islamu	grono porze- czek			11	zdjęcie z wakacji		rzucana pod nogi		przy- rząd gimnas- tyczny	rosyjski złoty		gwa- rowo o dziku						
zawód Jana Serce z serialu	nie- bieski lub stalowy		odgłos fal mor- skich			mienie ruchome przedsiębiorstwa				21		po- czątek skali	auten- tyczne zda- rzenie			17										
						wiertło dawne słowo honoru	nerwowy skurcz mięśni twarzy			składnik ben- zyny decydujący o jej jakości		wy- glądać jak ... po deszczu														
broń drzew- cowa		stolica Kolumbii		kuzyn wrobla filmowa dla atlety						borowik o wadze 10 kilo- gramów	pierw- szy najtrud- niejszy	drwina, szyder- stwo	3	postać w dra- macie	dzie- dzina działal- ności		utrudnia ruch na autostradzie		koń- czy dolne							
				... Wa- tergate											czło- wieczy los											
rzecz niety- kalna						płonie w świecy						stano- wisko pracy		16			roślina w akwa- rium		19							
prze- nosi malarię	świętuje 5 grudnia		... Knox szwagier Kwiczola				przyja- ciel Nel ryba jak cukierek					osiół- kowi w złoby dano	7	wrocław- ski kabaret	włókno używane do wyrobu powro- zów	młotem lub dyskiem		narze- dzie kowala		kamień oz- dobny						
zwna zimą z dachu							kraj arabski bankie- towa			nagroda dla Olgi Tokar- czuk																
						komedia Zapol- skiej				20	tylko psoty mu w głowie			8				pobory Bogu- sława Lindy	rosyjski parla- ment							
lubież- nik						wier- chnia część stołu	Mły- narska lub Passent	25	imię autora „Pożeg- niania” z bronią” ssak z Hima- lajów		alka- loid w her- bacie	sol na pięcio- linii		kontakt, łączo- ść		porozumienie polski herb szlachecki										
pod- stawa kolumny		pow- łoka ochron- na		Krystyna Janda												partyjny kodeks										
jama						amery- kański gryzoń																				
kuchen- na sie- kierka										24	zasad- nicza to kon- stytucja					12	siekacz lub kiel	26	kwiat na kłombie	ma ciemne włosy						
						pan z czasów Kmicica odłam religijny					ostra w Wilnie		kró- lestwo Priama		załoty umizgi	świę- teczny dzień w juda- izmie		rodzi- cielka	rasowy królik	boh- terka powieści Zoli	14					
zboże na kaszę jaglaną	część spłaca- nego kredytu		grzanka dawna moneta włoska				... na prawo jazdy		kwiatowa grządka				pańskie ... konia tuczy		część mikro- fonu pocztowy											
						mi- tyczny król Eginy			dawna torba podróżna																	
ska- fander Eski- mosa							malowa- ne po- madką					27				staro- żytne miasto na Pelopo- nezie		wolny w zakła- dzie								
zasypka dla sztan- gistów						kolej- ność, etap				starszy od kapitana			prze- pływa przez Weronę													
								częstka ognia										15	zdjęcie wczytane do kom- putera							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: GROSZ ZAOSZCZĘDZONY TO GROSZ ZAROBIONY.