



Strona Zdrowia - cztery
strony praktycznych porad

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA



Środa 31 stycznia 2018

**Adam Treder, szef
słupskiego biura
ARMiR, o wnioskach
o dotacje unijne**

STRONA 2



UJ*- ISfigMwat

uk/A

**Drutex-Bytovia
pokonał w Słupsku
Gwardię Koszalin
1:0(0:0)**

STRONA 20



Z wokandy

Proces łapówkarski policjantów



Słupski szpital otworzy ł się na pokaz

Przyszłe matki zwiedzały przyszłą porodówkę >

Alek Radomski

aleksandef.radorreki@gp24.pl



Shipsk

Tłumy na Trakcie Porodowym. Tylko przez pierwszą godzinę przez oddział położniczy przewinęło się wczoraj ponad 150 osób. Zorganizowany przez szpital dzień otwarty ściągnął przyszłych rodziców, którzy zaglądali w zakamarki nie tylko sal porodowych.



Przebudowa, przeprowadzka i nowy sprzęt na oddziałach położniczym, ginekologicznym, patologii ciąży i neonatologii kosztowały 10,7 mln zł.

**Przed sądem w Lęborku
rozpoczął się proces trzech byłych
policjantów drogowki** STRONA 3



**W Słupsku powstaje fundacja Serce Serc
- nowa organizacja pomocowa** STRONA 4

Gdzie znajdują się nowe sale porodowe i w jaki sprzęt są wyposażone? Jak daleko jest na salę do cięć cesarskich i po której stronie budynku mieści się oddział neonatologii? Wreszcie, jak wyglądają pokoje dla matek z dziećmi? To tylko część pytań, na które odpowiadały wczoraj położne oprowadzające przyszłych rodziców po nowym i nowoczesnym oddziale położniczym.

- Za około dwa miesiące spodziewam się bliźniąt, chłopczyka i dziewczynkę - wyjawiała nam Anita Staniewicz, która doszpitala w Słupsku przyjechała wczoraj z Dębicy-Kaszubskiej. - Po dzisiejszej wizycie

wszystko jest dla mnie jasne. To bardzo pomaga. Nawet orientacyjnie, wiadomo teraz, gdzie się kierować, jak przyjdzie czas.

Az tym nie jest jednak tak łatwo, bowiem szukając porodówki, można łatwo się zgubić. Podpowiadamy: panie zgłaszające się do porodu powinny pojawić się najpierw na SOR i założyć w rejestracji dokumentację.

- Te pacjentki będą przyjmowane poza kolejnością - mówi Elżbieta Gryko, rzecznik prasowy szpitala wojewódzkiego w Słupsku. - Nie będą

wchodzić na SOR w żaden sposób, a od rejestracji przejdą parę kroków do poradni ginekologicznej. Tam po badaniu lekarz zdecyduje o przyjęciu na oddział.

Przypomnijmy, że oddział rozpoczyna działalność 6 lutego o godz. 8. Do tej godziny pacjentki będą przyjmowane na oddziale w Ustce, a od godz. 8 już w Słupsku. Dla bezpieczeństwa pacjentek pełna obsada personelu funkcjonować będzie w ten dzień w obu miejscach.

PODYSKUTUJ NA FORUM GP24.PL

REKLAMA

LASEROWA KOREKCJA WZROKU

korekcja krótkowzroczności, dalekowzroczności, astygmatyzmu

SBK LASIK * LASIK * LASEK * PRK * TRANS PRK

SALUS

Słupsk, ul. Zielona 8, tel. 60! 704 113
e-mail: konsultantzacmy@salus.com.pl

Pogoda w regionie

Dzisiaj
6°C
2°C



Barometr
1001.7 hPa
Wiatr
21-36 km/h
Uwaga
przelotne opady

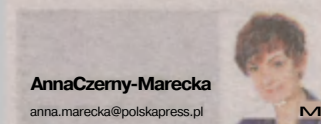
Czwartek
4°C 2°C

Piątek
4°C -1°C

Sobota
3°C 0°C



Uwaga: w piątek opady śniegu



STUPSZCZANIE BĘDĄ RODZIĆ SIĘ W STUPSKU

Od redaktora

N o wreszcie, po wielu latach przerwy,

znowu porodówka mieścić się będzie w słupekim szpitalu, a nie w Uście. Kiedy w Słupsku wybudowano nowy szpital,

Spotkanie dla rodziców niepełnosprawnych dzieci

Słupsk

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@polskapress.pl

Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Wiatraczek” zaprasza rodziców dzieci niepełnosprawnych na spotkanie grupy wsparcia. Odbędzie się 6 lutego (wtorek), o godz. 16, w Słupekim Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej przy ul. Niedziałkowskiego 6 I piętro (w budynku jest winda).

Jego tematem będą zeznania podatkowe za 2017 rok. Poprowadzi je pracownik Urzędu Skarbowego ze Słupska. Poradzi, jak prawidłowo wypełnić zeznanie roczne, jakie ulgi i odliczenia przysługują rodzicom opiekującym się osobami niepełnosprawnymi, jakie warunki trzeba spełniać, by skorzystać z ulg.

Grupa wsparcia „Wiatraczek” ma charakter otwarty, nie wymaga zapisywania się.

Aplikacje do składania e-wniosków są łatwe

Rozmowa

Od 15 marca rolnicy będą mogli składać wnioski o dotacje unijne. W tym roku po raz pierwszy będą one przyjmowane tylko drogą elektroniczną. Adam Treder, kierownik słupekiego biura Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, mówi o tym, jak wyglądają przygotowania do tej akcji.

Czy przygotowania do składania tegorocznych e-wniosków już mszyły?

W tym roku wnioski będą przyjmowane od 15 marca do 15 maja. Od 15 marca beneficjenci będą mogli korzystać ze specjalnej aplikacji, ale już wcześniej nasi pracownicy oraz pracownicy słupekiego oddziału Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego będą prowadzić szkolenia w Słupsku, ale i na terenie gmin. Teszkolenia rozpoczną się po 15 lutego. Mogą z nich korzystać nie tylko rolnicy, ale i nawet prywatni doradcy.



Adam Treder, kierownik słupekiego biura ARMIiR

Czy wszyscy rolnicy będą musieli składać wnioski drogą elektroniczną?

Zgodnie z dyrektywą unijną wnioski elektroniczne muszą złożyć wszyscy rolnicy, którzy ubiegają się o dopłaty. W tym celu będą musieli się posłużyć specjalną aplikacją. Jedynie w przypadku wąskiej grupy rolników, którzy prowadzą tzw. małe gospodarstwa, można będzie składać oświadczenia.

Rozumiem, że z tej wspomnianej aplikacji można będzie korzystać poprzez do-

mowy komputer czy smartfon?

Tak. Aplikacja jest tak przygotowana, że można z niej korzystać z dostępnych urządzeń – komputera domowego, laptopa i smartfona.

Wiadomo jednak, że część rolników nie posiada odpowiedniego sprzętu lub nie potrafi obsługiwać sprzętu elektronicznego. Co wtedy?

Można wówczas skorzystać z pomocy doradców ODR lub przyjść do naszego biura w budynku urzędu wojewódzkiego przy ul. Jana Pawła II w Słupsku. Tam udostępnimy dwa stanowiska komputerowe, przy których można będzie spokojnie złożyć wniosek. Komputer udostępnimy bezpłatnie. Jak będzie potrzeba, to będziemy także służyć pomocą. Jednak już widziałem ten program. Dlatego mogę zapewnić, że nie powinien sprawić kłopotu.

Rozmawiał Zbigniew Marecki
Więcej na str. 4

Słupekie drużyny będą walczyć w drugim etapie Olimpiady ZUS

Edukacja

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

16 marca w Sopocie uczniowie zmierzą się w etapie wojewódzkim, a 26 kwietnia w Warszawie odbędzie się ogólnopolski finał olimpiady.

ZUS ogłosił wyniki I etapu olimpiady wiedzy o ubezpiecze-

niach społecznych. Do wojewódzkiego etapu zakwalifikowało się 20 trzyosobowych zespołów z pomorskich szkół. Uczniowie zwycięskich szkół wzięli udział w „Lekcjach z ZUS”, później zgłosili się do olimpiady wiedzy i przeszli do II etapu. Słupsk będą reprezentować uczniowie ILO, Zespołu Szkół Ekonomicznych i Technicznych, LO im. Wac-

ława Sierpińskiego oraz Zespołu Szkół Technicznych. Ekipa z ILO zdobyła komplet punktów. To już kolejny sukces tej szkoły. Rok temu reprezentowała Pomorze w ogólnopolskim finale. Zwycięzcom olimpiady organizowanej przez ZUS indeksy oferuje osiem uczelni. Wiele innych wyróżnia laureatów dodatkowymi punktami w procesie rekrutacji. To efekt umów, jakie ZUS zawiera z uczelniami. Indeksy oferują między innymi: Uniwersytet Gdański, Akademia Pomorska w Słupsku, Uniwersytet Warszawski czy Katolicki Uniwersytet Lubelski. ©©

ZDJĘCIE DNIA



Ferie bez śniegu nie muszą być nudne. Wiele atrakcji dla uczniów odpoczywających od zajęć szkolnych przygotowały ośrodki kultury i sportu w Słupsku (na zdjęciu - MDK). Lekcje pływania, warsztaty z nauki szycia, gry planszowe, warsztaty piosenki cieszą się popularnością.

DYZURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 8100

Paulina Musialska



KALENDARIUM 32.01

1633

Rozpoczęły się obrady Sejmu, poprzedzające koronację króla-elektą Władysława IV Wazy.

1793

II rozbiór Polski: Prusacy zajęli bez walki Poznań.

1865

Izba Reprezentantów Stanów Zjednoczonych przyjęła 13. poprawkę do konstytucji nosząca niewolnictwo.

1915

I wojna światowa: w walce z Rosjanami pod Bolimowem (pow. skierniewicki) armia niemiecka użyła po raz pierwszy broni chemicznej (bromku ksyliu), który z powodu niskiej temperatury okazał się nieskuteczny.

1943

Feldmarszałek Friedrich Paulus poddał się dowódcy 64. Armii gen. Michaiłowi Szumitowowi po klęsce dowodzonej przez siebie 6. Armii w bitwie stalingradzkiej.

1971

Przywrócono łączność telefoniczną między zachodnim i wschodnim Berlinem.

OPINIA

Sławomir Nitras, poseł PO

Partia to taki krętek, który trzeba strownie prowadzić. Jeżeli ustalamy, że trzeba dopuścić do debaty nad oboma projektami, to trzeba się tego trzymać. Proszę zwrócić uwagę, że u nas są też osoby, które mają znacznie bardziej liberalne poglądy, i my musimy zachować jedność. Władze PO zrobiły, co mogły, aby wypracować wewnętrzne porozumienie w tej wyjątkowo skomplikowanej sprawie, jak jest sprawo aborcyjne, i naszym obowiązkiem jest w poczuciu wspólnoty i jasności to jest kwestia lojalności i wspólnej taktyki politycznej. pofekatimes.pl

WALUTY Z 30.01

USD	33374 (-)
EUR	4.1458 ()
CHF	3,5766 (0)
GBP	4.7118 (*)

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

Panu **Przemysławowi Rybickiemu** wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają

Kierownictwo Szkoły Policji w Słupsku i kadra kierownicza pionu dydaktycznego

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 stycznia 2018 r. odeszła w wieku 90 lat

Walentyna Sobe

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 1 lutego 2018 r. na Starym Cmentarzu. Wystawienie o godz. 10.40, wyprowadzenie o godz. 11.10. Pogrzeb w smutku *Rodzina*

Byli funkcjonariusze łęborskiej drogówki przyznali się do brania łapówek od kierowców

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.r7eakowska@gp24.pl



Zwokandy

Wczoraj przed Sądem Rejonowym w Łęborku rozpoczął się proces trzech byłych policjantów drogówki, oskarżonych o przyjmowanie łapówek i niedopełnienie obowiązków służbowych.

W tej sprawie śledztwo - ze względu na jego rangę - prowadziła Prokuratura Okręgowa w Słupsku. Zakończyła je w maju 2017 roku po przeprowadzeniu trwających półtora roku czynności.

Akt oskarżenia został skierowany do Sądu Rejonowego w Łęborku z zarzutami przeciwko czterem policjantom - Waldemarowi P., Tomaszowi N., Wojciechowi N. oraz Jakubowi N. z Komendy Powiatowej Policji w Łęborku - niedopełnienia obowiązków służbowych oraz przyjmowania korzyści majątkowych. Oprócz



Wszyscy oskarżeni odpowiadają z wolnej stopy. Policjantom za korupcję grozi kara do 15 lat więzienia. Natomiast osobom, które wręczały im łapówki - do 10 lat

policjantów, którzy dorabiali sobie na kierowcach przekraczających prędkość, prokuratura oskarżyła 17 osób o wręczanie łapówek łęborskim funkcjonariuszom.

Kara na własne życzenie
Zanim rozpoczął się proces, Jakub N. dobrowolnie poddał się

karze. Temu policjantowi nie przedstawiono łapówkarskich zarzutów, lecz tylko niedopełnienie obowiązków. Jakub N. zmienił kwalifikację wykroczeń - wystawiał kierowcom niższe mandaty za rzekomo łagodniejsze złamanie przepisów ruchu drogowego. Karze na własne życzenie poddał się

także siedmiu oskarżonych kierowców. Sąd skazał ich na kary od roku do dwóch lat w zawieszeniu.

Wczoraj sytuacja powtórzyła się w przypadku kolejnych trzech oskarżonych kierowców. Sąd na ich wniosek skazał ich na kary roku w zawieszeniu nadwa lata oraz wy-

sokie, bo po kilka tysięcy złotych grzywny. Na ławie oskarżonych pozostało więc 10 osób, a wśród nich trzech byli policjanci.

- Policjanci przyznali się do zarzutów, ale nie byli zainteresowani dobrowolnym poddaniem się karze. Ich zdaniem, propozycja prokuratora była zbyt wysoka - mówi oskarżający w sprawie prokurator Krzysztof Młynarczyk. - Teraz sprawa dziesięciu oskarżonych została wyłączona. Rozpocznie się nowy proces, który poprowadzi inny sędzia.

„Bądź pan człowiekiem”

Według śledztwa, policjanci z Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Łęborku wielokrotnie dopuścili się przyjmowania korzyści majątkowych w czasie służby, gdy kontrolowali kierowców. Za pieniądze nie zatrzymywali kierowcom prawa jazdy, obniżali wysokości należnych mandatów karnych oraz liczbę punktów karnych za popełnienie wykroczenia. Policjanci łamali prawo na drogach w obrębie Łęborka

w marcu, wrześniu i październiku 2015 roku. Służbę pełnili w patrolach zmotoryzowanych w różnych konfiguracjach osobowych, w tym w radiowozie nieoznakowanym wyposażonym w wideorejestrator, który umożliwił im rejestrowanie w ciągu jednej służby dużej liczby wykroczeń drogowych.

Trzech policjantów przyjęto łącznie około 35 tysięcy złotych, tysiąc euro i sto franków szwajcarskich. G funkcjonariusze oprócz przyjmowania łapówek nie dopełniali również obowiązków służbowych. W ten sposób działali, by inne osoby osiągnęły korzyści. Nie karali kierowców mandatami i nie nakładali punktów karnych. Zmieniali natomiast kwalifikacje wykroczeń i karali na przykład za przechodzenie przez jezdnię w miejscu niedozwolonym. W przypadkach, gdy kierowca nie miał gotówki, korzystano z bankomatu bez kamery i zasięgu monitoringu. Policjanci reagowali na prośby kierowców typu: „Panie, bądź pan człowiekiem”. Do czasu, bo jeden z nich złożył zawiadomienie. ©

Tlenek węgla trut podczas kąpieli

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

22-latką zatrąła się czadem. Trafiła do szpitala. Interweniowała straż pożarna.

Zgłoszenie o możliwości zatruciem tlenkiem węgla w mieszkaniu przy ul. Grodzkiej PSP otrzymała w poniedziałek o godz. 22. Na miejscu za pomocą detektora stwierdzono

obecność czadu w jednym z pomieszczeń. Zaalarmowano pogotowie.

22-letnia kobieta uskarżała się na złe samopoczucie po kąpieli. Zdecydowano, że powinna trafić do szpitala. - Najszybsze działania polegały na zakręceniu dopływu gazu do piecyka, który prawdopodobnie nie jest sprawny - informuje st. kpt. Tomasz Ponczkowski, rzecznik komendanta PSP w Słupsku.

Spalona fabryka z tytoniem

Kołobrzeg

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Fabrykę z linią technologiczną do produkcji papierosów pod Kołobrzegiem rozbili funkcjonariusze Morskiego Oddziału Straży Granicznej. W wytwórni zatrzymano sześciu mężczyzn w wieku od 35 do 51 lat. mieszkańców województwa zachodniopomorskiego, wielkopolskiego, świętokrzyskiego i łódzkiego.

Strażnicy graniczni zabezpieczyli tam kompletną linię do produkcji wyrobów tytoniowych, a także agregat, kranjkę i opakowania do papierosów. Według opinii biegłego, urządzenia o wartości około 900 tys. zł były w stanie produkować do 2 tysięcy papierosów na minutę. Ustalenia strażników granicznych wskazują, że wytworzony w ten sposób towar trafiał na rynki państw Europy Zachodniej. Budynek gospodar-

czy, w którym mieściła się fabryka, był od środka specjalnie wygłuszony. Podczas przeszukania sąsiedniego mieszkania i auta jednego z zatrzymanych natrafiono na rewolwer, pistolet hukowy oraz kilkadziesiąt telefonów komórkowych.

Wszystkim mężczyznom przedstawiono zarzut nielegalnego wyrabiania wyrobów tytoniowych, co zagrożone jest karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia

wolności do dwóch lat. 38-latek będzie także odpowiadał za posiadanie bez zezwolenia broni palnej, za co grozi kara do ośmiu lat pozbawienia wolności. Po usłyszeniu zarzutów mężczyźni zostali zwolnieni. Śledztwo prowadzą funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Kołobrzegu pod nadzorem miejscowej prokuratury. Łączną wartość urządzeń, tytoniu i ujawnionych przedmiotów szacuje się na przeszło 1,2 mln zł.

REKLAMA

00808251

sob vość

Rok 12

Nominowani w 4 kategoriach wyjątkowi ludzie
Zobacz ranking i zagłosuj na swojego kandydata

www.gp24.pl/plebiscyty/czlowiek-roku

Partnerzy plebiscytu

NETTO

Więcej 1a mniej

UNITY LINE

Powstaje fundacja Serce Serc - nowa organizacja pomocowa

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Rajmund Klimaszewski jako św. Mikołaj podczas jednego z grudniowo-stycziowych spotkań

Słupsk

Grupa osób ze Słupska i powiatu słupskiego pracuje nad powołaniem fundacji Serce Serc, która ma działać na polu pomocowym. Ma wspierać dzieci, seniorów oraz młodych ludzi którzy chcą rozwijać swoje zdolności artystyczne.

O idei fundacji opowiedział nam Rajmund Klimaszewski, właściciel Biura Podróży Rajtur w Słupsku. Według niego pomysł założenia fundacji narodził się podczas współpracy kilkunastu osób, które spontanicznie zaczęły działać, aby zorganizować akcję „Wędrowki Świętego Mikołaja Kraina w Krate”.

W czasie jej trwania udało się zorganizować cykl spotkań ze Świętym Mikołajem między innymi w Miejskiej Bibliotece Publicznej, Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym na oddziałach pediatrycznymi chirurgii dzie-

cięcej, w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Damnicy, Klubie Seniora NOT w Słupsku, Komendzie Hufca ZHP z harcerzami oraz z dziećmi z fundacji Wiatraczek. Poza tym dzięki tej akcji 22 grudnia 65 dzieci z pięciu domów dziecka podległych Po-

wiatowemu Centrum Pomocy Rodzinie w Słupsku spotkało się ze Świętym Mikołajem i jego asystą, którzy przywieźli ze sobą specjalnie przygotowane paczki.

- A wszystko to zaczęło się od wsparcia ze strony szklarzy z Zakładu Szklarskiego przy

ulicy Mostnika w Słupsku - dodaje pan Klimaszewski.

Już w ramach fundacji Serce Serc grupa organizacyjna chce w przyszłym roku zorganizować podobne spotkania na terenie Słupska i powiatu słupskiego.

- Okazało się, że żona tym terenie mieszka wiele osób, które chcą pomagać innym, ale po prostu mają na to czasu. Fundacja może im w tym pomóc - tłumaczy pan Klimaszewski.

Organizatorzy fundacji chcą także docierać do środowisk seniorów. Z tego względu 25 stycznia chór Epifonia z Września wystąpił na spotkaniu seniorów skupionych wokół słupskiej struktury Naczelnej Organizacji Technicznej.

Kolejny cel organizacji to wsparcie uzdolnionych artystycznie dzieci poprzez kontakt z różnymi pracownikami i twórcami ludowymi z regionu słupskiego.

©

KOMENTARZ

WSPÓLNE DZIAŁANIE SPRZYJA NOWYM I CIEKAWYM POMYSŁOM

Z dużym zainteresowaniem słuchałem wczoraj pana Klimaszewskiego. Jego relacja budzi nadzieję i wiarę w ludzi, którzy wspólnie chcą coś zmieniać na lepsze w swoim otoczeniu. Nie wiem, czy wszystkie plany i zamierzenia organizatorów nowej fundacji się powiodą, bo w życiu bywa różnie i początkowe plany ulegają zmianie. Dla mnie ważne jest to, że grupa ludzi, którzy organizują się wokół wspólnej idei, jest otwarta na innych. Z tego względu po uzyskaniu jego zgody podaję numer telefonu komórkowego pana Klimaszewskiego: 783 466 450, bo może ktoś będzie chciał dołączyć.

90 min zł dopłat dla rolników

Powiat słupski
Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W powiecie słupskim rolnicy w ramach unijnych dotacji rocznie otrzymują w sumie ok. 90 milionów złotych. Spośród powiatowych biur Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w województwie pomorskim biuro słupskie wypłaca najwięcej pieniędzy uprawnionym wnioskodawcom.

Tylko o same dopłaty bezpośrednie co roku ubiega się ponad 2800 rolników z powiatu słupskiego. Natomiast o płatności rolno-środowiskowe wnioskują około tysiąca osób z powiatu słupskiego.

- Beneficjenci ubiegają się także o inne rodzaje dopłat. Do przyjęcia ich wniosków jesteśmy bardzo dobrze przygotowani. Aplikacja, którą w tym roku udostępniemy, jest o wiele łatwiejsza i bardziej dostępna niż ta, która była wykorzystywana w 2014 roku - zapewnia Adam Treder, kierownik słupskiego biura ARiMR.

Według danych ARiMR w 2017 roku wnioski o przyznanie płatności bezpośrednich w całym kraju złożyło 1

min 342 tys. rolników. Całkowita pula środków przeznaczona na płatności bezpośrednie za 2017 r. wynosiła 14,8 mld zł.

Oświadczenie dla małych rolników

W tym roku ważne jest także to, że wprowadzono możliwość składania oświadczenia zamiast wniosku o dopłaty bezpośrednie. W oświadczeniu rolnik ma potwierdzić, że w ostatnim roku nie ma zmian w jego gospodarstwie. Oświadczenia będą mogli składać rolnicy, których gospodarstwo nie przekracza 10 ha. W ocenię sortu rolnictwa takie oświadczenia może złożyć 300-500 tys. osób. Oświadczenia takie będzie można składać od 15 lutego do 14 marca.

Co ułatwi eWniosek Plus

Według ARiMR główne korzyści wynikające z wypełniania oraz złożenia wniosku o przyznanie płatności na rok 2018 poprzez aplikację eWniosek Plus to przede wszystkim brak konieczności uzupełniania danych w zakresie płatności obszarowych. Ponadto wszystkie dane generowane są automatycznie na podstawie narysowanych

granic upraw wybranych płatności. Nie będzie także konieczności wielokrotnego rysowania tych samych powierzchni w ramach działek rolnych głównych i podrzędnych. Istotne jest także to, że we wniosku (Małki rolne generowane są automatycznie na podstawie narysowanych

Aplikacja, którą w tym roku udostępniemy. Jest o wiele łatwiejsza i bardziej przystępna niż poprzednia z 2014 roku.

Adam Tteder

granic upraw wybranych płatności. Ponadto elektroniczny wniosek daje dostęp do aktualnych danych referencyjnych, które prezentowane są w ramach przeglądu danych dla działek referencyjnych oraz wykorzystywane podczas kontroli wstępnych. Nowy wniosek umożliwi również złożenie go bez konieczności modyfikowania danych, w przypadku gdy powierzchnie deklarowane dopłatności oraz ich położenie nie uległy zmianie w stosunku do poprzedniego

roku (dostępne w ramach uproszczonego trybu wypełniania wniosku). Z kolei wyświetlane nabeżąc w trakcie wypełniania wniosku wskazówki w zakresie uzupełniania pól ułatwią pracę z wnioskiem. Taką samą rolę będą pełniły komunikaty o stwierdzonych brakach lub błędach we wniosku oprzyznanie płatności, bo ich poprawienie lub uzupełnienie przed zatwierdzeniem i wysłaniem wniosku do biura powiatowego ARiMR pozwoli na uniknięcie zmniejszenia kwoty płatności ze względu na stwierdzone nieprawidłowości.

Wkrótce udostępni program demonstracyjny

Od 12 lutego 2018 r. wszyscy rolnicy za pośrednictwem strony internetowej ARiMR: www.-arimr.gov.pl, będą mogli zapoznać się z wersją demonstracyjną aplikacji eWniosek Plus.

ARiMR nadal będzie przesyłać rolnikom wstępnie wypełniony wniosek, tak zwany wniosek spersonalizowany wraz z załącznikami w wersji papierowej (do 2020 r.). Należy jednak traktować go jedynie informacyjnie.

©

00898477
Wszystkim, którzy wsparli nas słowami otuchy i serdeczną myślą, nadesłali kondolencje oraz uczestniczyli w uroczystościach pogrzebowych i pożegnali naszego kochanego Męża, Tatę, Teścia, Dziadka i Pradziadka

† Janusza Mey

wyrażamy serdeczne podziękowania.

Rodzina

00898923
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 stycznia 2018 roku odszedł

śp. Jerzy Wenda

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 2 lutego 2018 roku na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 13.30, wyprowadzenie o godz. 14.00.

Msza św. o godz. 8.00 w kościele pw. św. M. Kolbego.

Pograżeni w smutku Żona z Rodziną

00899078
Pani Teresie Śledź
sołtysowi sołectwa Barwino
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Meża
składają
Burmistrz Kępic Magdalena Majewska wraz z pracownikami
Przewodniczący Rady Miejskiej
Władysław Żmuda-Trzebiatowski wraz z radnymi

00899787
Wyrazy głębokiego współczucia
Mirosławowi Dzikowskiemu
z powodu śmierci

Siostry

składają
Zarząd, Dyrekcja i Pracownicy
„Jantar” Sp. z o.o. w Słupsku

REKLAMA

008075839

12. FESTIWAL
**LEGEND
ROCKA**
w Dolinie Charlotte

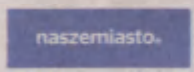
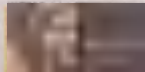
20 LIPCA

BRYAN FERRY

DOLINA CHARLOTTE

TICKET. BILETY NA TICKETMASTER.PL EVENTIM.PL

SPONSORZY I PATRONI MEDIALNI:



IDOL BILLY. 21.07

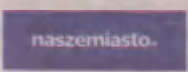
LIVE!

12. FESTIWAL
**LEGEND
ROCKA**
w Dolinie Charlotte

DOLINA CHARLOTTE

Bilety na ticketmaster.pl eventim.pl

Sponsorzy i patroni medialni:



Wolne niedziele. Prezydent Duda: Przywracamy normalność

Jakub Oworuszko. A1P

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Czeka nas rewolucja w handlu. Od marcas sklepy będą czynne tylko niektóre niedziele. Właściciele sieci handlowych już wiedzą, jak ominąć zakaz, eksperci ostrzegają, że prace stracą tysiące osób, asprzedańcy obawiają się tłumów klientów w soboty.

- To istotny moment przywrócenia pewnej normalności, pokazania solidarności, tej wewnętrznej. Solidarności tych, którzy w handlu nie pracują i mają wolne w niedziele, z tymi, którzy w handlu pracują i do tej pory tonie była dla nich niedziela, którą mogli spędzić ze swoimi dziećmi, małżonkami, rodziną. Tym ludziom ta wolna niedziela się należy - przekonywał prezydent Andrzej Duda w trakcie uroczystego podpisania ustawy ograniczającej handel w niedziele.

partamentu prawnego Konfederacji Lewiatan. - Każde takie ograniczenie skutkuje zmniejszeniem zatrudnienia i dochodów. Spowoduje, że centra handlowo-usługowe będą pracowały ponad 40 dni w roku krócej. Zmalałe zatrudnienie, co dotknie nie tylko osoby pracujące w sklepach, ale również w restauracjach, ochronie mieszkań przy sprzątaniu. O ile sprzedaż artykułów pierwszej potrzeby, jak żywności, zapewne przeniesie się na inne dni tygodnia, o tyle sklepy ze sprzętem sportowym, odzież, artykuły budowlane czy wyposażeniem wnętrz zmniejszą sprzedaż i zatrudnienie.

- Od początku byliśmy przeciwni zakazowi - nie kryje Krzysztof Kajda, dyrektor de-



Wierzę w to, że przywracamy normalność - przekonywał prezydent Andrzej Duda w trakcie uroczystego podpisania ustawy ograniczającej handel w niedziele

- Boję się, co czeka nas w soboty - martwi się kolejkasjerka z jednej z Biedronek w Bydgoszczy. - Wystarczy teraz przyjść na zakupy, gdy następnego dnia przypada wolne. To jest koszt! Tłum kupujący na zapas, jakby następnego dnia miała wybuchnąć wojna - wyjaśnia.

Polacy lubią niedzielne zakupy, więc przedsiębiorcy nie chcą natym stracić. Pojawiają się coraz to nowe pomysły, jak ominąć przepisy. Niektórzy zapowiadają otwieranie w niedziele showroomów - jako miejsc doprzymierzania ubrań czy przeglądania AGD, które można będzie kupić w internecie, np. za pomocą

smartfona. Transakcja odbędzie się za pomocą internetu, a tona jest zakazane. Towar odbierzemy w sklepie, gdzie w niedziele będzie mogła pracować m.in. ochrona.

- Prawo zezwala na pracę od godz. 6 jednegodnia do 6 następnego, czyli całą dobę - komentuje Jan Dopierała, sekretarz Sekcji Krajowej Pracowników Handlu NSZZ „Solidarność”. - W sytuacji, gdy siedmiom zabraknie jednego dnia w tygodniu, mogą wykorzystać ustawową możliwość i wydłużyć godziny otwarcia sklepów, by wyjść na swoje. Zatrudnieni spędzą więc w pracy jeszcze więcej czasu niż dziś. Pojawili

się także informacje, że pracownicy Biedronki będą przychodzić do pracy w poniedziałki o godzinie 00.15. W ten sposób przygotowują dyskont na przyjęcie klientów po jednym dniu wolnym.

- Żadne decyzje w tej sprawie nie zapadły. Trwają różnego rodzaju analizy wewnętrzne mające na celu sprostanie oczekiwaniam zakupowym naszych klientów po zmianie prawa - odpowiada biuro prasowe Jeronimo Martins, właściciel Biedronki. Biznes zrobią na pewno stacje paliw, które będą mogły być czynne w każdą niedzielę. I tak np. państwowy Orlen zapowie-

się także informacje, że pracownicy Biedronki będą przychodzić do pracy w poniedziałki o godzinie 00.15. W ten sposób przygotowują dyskont na przyjęcie klientów po jednym dniu wolnym.

- Żadne decyzje w tej sprawie nie zapadły. Trwają różnego rodzaju analizy wewnętrzne mające na celu sprostanie oczekiwaniam zakupowym naszych klientów po zmianie prawa - odpowiada biuro prasowe Jeronimo Martins, właściciel Biedronki.

Biznes zrobią na pewno stacje paliw, które będą mogły być czynne w każdą niedzielę. I tak np. państwowy Orlen zapowie-

76%

Polaków popiera zagwarantowanie pracownikom dwóch wolnych niedziel w miesiącu, ale bez zakazu handlu - Kantar TNS

dział, że zamierza sprzedawać nie tylko paliwo i drobne przekąski, ale także: obuwie, biżuterię, alkohol, mięso, wędliny, akcesoria RTV i AGD, wyroby cukiernicze.

- Poszerzenie oferty dotyczy także m.in. koszułek sportowych, strojów piłkarskich, gadżetów patriotycznych związanych z 100-leciem podległości, wyrobów pończoszniczych, dodatków odzieżowych, takich jak rękawiczki, krawaty i szelki, artykułów filtrarskich, parasoli, wyrobów porcelanowych, ceramicznych, szklanych oraz środków czyszczących - informuje biuro prasowe PKN Orlen. ©® Współpraca Agnieszka Domka-Rybka

ZAKAZ HANDLU

WTE NIEDZIELE NIE ZROBISZ ZAKUPÓW

W tym roku sklepy zostaną zamknięte: 11 i 18 marca; 1, 8, 15 i 22 kwietnia; 13 i 20 maja; 10 i 17 czerwca; 8, 15 i 22 lipca; 12 i 19 sierpnia; 9, 16 i 23 września; 14 i 21 października; 11 i 18 listopada oraz 9 grudnia.

W 2019 r. zakupy będzie można zrobić tylko w jedną niedzielę w miesiącu, a od 2020 r. zakaz obejmie wszystkie niedziele (wyjątkiem będą np. te przed świętami).

BĘDĄ KONTROLE INSPEKCYJ PRACY

Przestrzeganie nowych przepisów będzie kontrolowała Państwowa Inspekcja Pracy. Ustawa przewiduje karę grzywny za złamanie zakazu handlu w niedziele w wysokości od 1 tys. zł do 100 tys. zł, a nawet - przy uporczywym łamaniu zakazu - karę ograniczenia wolności.

Danuta Rutkowska, rzeczniczka prasowa Głównego Inspektora Pracy, przyznała w rozmowie z „Gazetą Pomorską”, że nie przewidziano dodatkowych etatów dla kontrolerów. - Pomimo braku dodatkowych pieniędzy inspektorzy będą wykonywać przypisane im kontrole przestrzegania zakazu pracy w handlu w niedziele, w miarę posiadanych możliwości kadrowych i finansowych - dodała rzeczniczka GIP.

Ambasador Izraela: To była decyzja premiera. Dyplomaci mają swoje Instrukcje

Warszawa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

-Miałam coścałdem innego do powiedzenia, ale niemożności bytonormalnie fakcjonować. Kiedy w Izraelu bytają już decyzja premiera i kiedy dyplomaci mają swoje instrukcje - mówiła wczoraj w radiu RMF ambasador Izraela w Polsce Anna Azari.

W trakcie sobotnich obchodów 73- rocznicy wyzwolenia obozu

Auschwitz-Birkenau Anna Azari skrytykowała przyjętą przez Sejm ustawę o DPN zakładającą m.in. kary dla osób, które obarczają naród polski współodpowiedzialnością za Holocaust.

- Mamy nadzieję, że możemy znaleźć wspólną drogę, żeby zrobić jakąś zmianę w tej nowelizacji. Dlatego że Izrael też rozumie, kto budował Auschwitz i inne obozy, i wszyscy wiedzą, że nie byli to Polacy. U następną nowelizację traktujecie

jak niemożliwość powiedzenia prawdy o zagładzie. Wszycy są oburzeni - mówiła w sobotę ambasador Izraela.

- Próbowaliśmy powiedzieć panu Morawieckiemu, że ja to zobuję, przedceremonią - zaznaczyła. Tę wersję potwierdził Mariusz Chłopik z Centrum Informacyjnego Rządu. „Pani Ambasador pokiwała informację premierowi. Na uroczystości, z racji na fatalną pogodę, dotarliśmy pięć minut przed ich rozpoczęciem” - wyjaśnił na Twitterze.

Jak przekonuje Anna Azari, „zupełnie niema sportu” o określenie „polskie obozy śmierci”. - Izraelczycy wiedzą, że to Niemiecy nazisci budowali obozy w Polsce - wyjaśniała. Pytana o Jaira Lapida (kandydata na premiera Izraela), który pisał w weekend na Twitterze o „polskich obozach” przyznała, że w Izraelu trwa kampania wyborcza 1 temat Holocaustu jest wykorzystywany.

- Mam nadzieję, że nie wyrzucimy razem do śmieci wszyst-

kiego tego, co zrobiliśmy przez ostatnie 27 lat. Dużo ludzi pracowało nad tym, włączając np. profesora Szewacha Weissa. I mam nadzieję, że to wszystko dojdzie do jakiegoś konstruktywnego dialogu - podsumowała Azari.

Wczoraj w południe wystartował przygotowywany od pięciu miesięcy portal German Death Camps.info. Internetowy serwis edukacyjno-społeczny Polskiego Radia ma za zadanie przybliżyć odbiorcom z różnych krajów historię niemieckich obozów koncentracyjnych i obozów pracy z czasów II wojny światowej. Portal został uruchomiony w trzech wersjach językowych - polskiej,

angielskiej i niemieckiej, ale w najbliższym czasie ma zostać rozszerzony o wersję w języku hiszpańskim.

W serwisie zamieszczone będą materiały zgromadzone w archiwach Polskiego Radia. Autorami wielu z nich są polscy, niemieccy i izraelscy historycy. Jak podkreślają założyciele, portal pozwoli dotrzeć do prawdy na temat niemieckich obozów koncentracyjnych, niemieckich obozów śmierci i niemieckich obozów pracy, i w sposób oczywisty ustalić, kto był odpowiedzialny za to, co działo się na terytorium Polski, a lenie tylko w czasie II wojny światowej. ©®

Witamina D - zimą potrzebuje jej każdy człowiek

strona 8

Najnowsze badania wykazują, że ponad 90 procent Polaków ma niedobory witaminy życia

Tomasz Stockinger o zdrowym duchu w zdrowym ciele

strona 9

Znany aktor ma 63 lata i ciągle jest w świetnej formie. Jak to robi? Zdradził nam swoje metody.



Czy morsowanie może zwiększyć naszą odporność?

strona 10

Kąpiele morsowe możemy porównać do krioterapii. Pomagają na wiele chorób

strona

ZDROWIA

NUMER 1 (01) - ŚRODA 31 STYCZNIA 2018

JAK SKUTECZNIIE BRONIĆ SIĘ PRZED NOWOTWORAMI?

Atakują coraz częściej **Radzimy, jak skutecznie ograniczyć ryzyko zachorowania**

Pokonaj mnurów

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Rak to brzmiały wyrok. Jednak wcale nie musimy być. Bo bez się przede wszystkim profilaktyka i rozsądek. Znaczna część nowotworów wykryta we wczesnym stadium jest możliwa do wyleczenia w 100 procentach.

Statystyki zachorowalności nie pozostawiają złudzeń - każdego roku coraz więcej osób choruje na nowotwory. Okazuje się, że główną przyczyną jest zaniedbanie profilaktyki. To z kolei oznacza, że często szkodzimy sam sobie.

Prerażająca liczba

W porównaniu do danych lat 80., obecnie na nowotwory złośliwe zapada w Polsce prawie 2,5 raza więcej osób. Najwięcej, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, choruje na raka płuca. Pod względem zachorowalności właśnie na nowotwór płuca, Polska jest również w niechlubnej czołówce Unii Europejskiej - znajdujemy się na trzecim miejscu, za Węgrami i Danią.

Wśród kobiet prawdziwe zniwo zbiera nowotwór piersi. Biorąc pod uwagę obecnie żyjące Polki, co 14. w ciągu swojego życia zapadnie na tę cho-

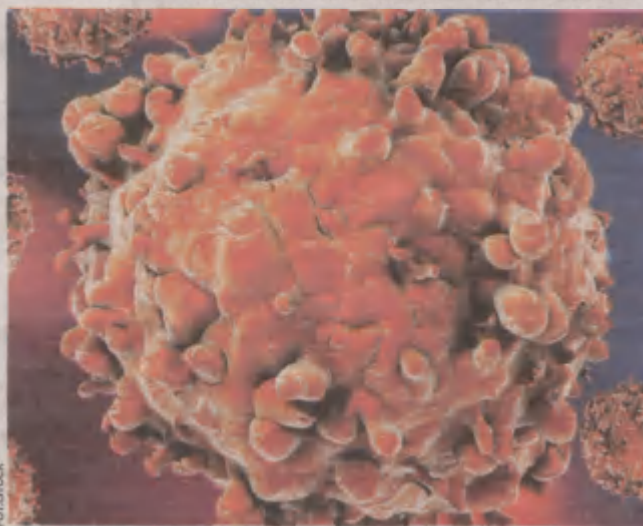
robę. Co więcej, rak piersi jest pierwszą przyczyną zgonów pań w wieku od 40 do 55 lat. Mężczyźni natomiast najczęściej, zaraz po raku płuca, chorują na nowotwór gruczołu krokowego. W ciągu ostatnich trzech dekad zachorowalność na raka prostaty drastycznie wzrosła - w latach 80. wynosiła około 20 tysięcy przypadków rocznie, a w ostatniej dekadzie ponad 120 tysięcy zachorowań.

Podsumowując - każdego roku w Polsce umiera ponad 350 tysięcy ludzi. Blisko 100 tysięcy umiera właśnie na nowotwory; 94 tysiące z nich - na nowotwory złośliwe.

Tę walczyć można wygrać

Nie warto się jednak załamywać. W wielu przypadkach możemy niedopuszczyć do rozwinięcia choroby. W tym celu warto postawić na badania profilaktyczne oraz częste kontrolne wizyty lekarskie.

W przypadku kobiet standardem powinno być regularne wykonywanie cytologii oraz mammografii. Każda kobieta w wieku 25-59 lat może wykonać cytologię w gabinecie ginekologicznym, którą ma podpisać umowę na wykonywanie badań w ramach programu profilaktycznego. Program ten zakłada, że cytologia powinna być wykonana co trzy lata i żadna z kobiet, które stosują się do ta-



Światowy Dzień Walki z Rakiem obchodzimy 4 lutego

kiego zalecenia, na pewno nie umrze na raka szyjki macicy. Mammografia z kolei powinna być wykonywana co dwa lata w grupie kobiet 50-69 lat - mówi doktor Leszek Smorąg, ginekolog onkolog.

Dokarmiasz raka dymem?

W przypadku raka płuca, który zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn zbiera największe żniwo, od 80 do 90 procent zachorowań ma związek z paleniem. - Substancje zawarte w nagrzanym dymie wpływają na tkanki płuca tak negatywnie, że dochodzi do pewnych mutacji, które rozwijają się wcho-

wowych pytań i dowiedzieć się, jak duży ryzyko zachorowania nas dotyczy. Polecam też polską aplikację POLGRP, która pozwoli nam zasięgnąć rzetelnej wiedzy - informuje doktor Rybojad.

Porzuć zlenawyki, naucz się dooryn

Oczywistym jest, że nie istnieje żaden pewny sposób na zupełne uniknięcie zachorowania na nowotwór. Zależy to od naszych genów, wieku i stylu życia. Jednak wbrew powszechnej opinii, tylko niewielka część chorób nowotworowych rozwija się w wyniku dziedziczenia. Jak przekazuje Ministerstwo Zdrowia, większość z nich to efekt długotrwałego gromadzenia uszkodzeń DNA. Zdrowy tryb życia może zredukować ilość tych uszkodzeń. Włączmy do swojej codzienności aktywność fizyczną - badania potwierdzają, że szczupła sylwetka pozwala uniknąć do 20 procent nowotworów związanych z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Kolejnym krokiem niech będzie zbilansowana dieta - powinna dostarczać prawidłowej ilości energii i poszczególnych składników pokarmowych. Pomocne okażą się również szczepienia przeciwko wirusom, które mogą powodować pewne nowotwory.

LEKARZ
RADZI



Profesor Rafał Zieński.
laryngolog, mówi o tym, jak skutecznie walczyć z przebiegiem strona 8



Doktor Roman Gołąbek.
chirurg naczyniowy, o pierwszych objawach żylaków strona 8



Doktor Sławomir Białek,
specjalista medycyny rodzinnej, radzi, jak podnieść odporność organizmu strona 8

Paula Goszczyńska

paula.goszczyńska@polskapress.pl



JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE ZDROWIE. NIE ZEPSUJ TEGO

Komentarz

Nowotwory pląga naszych czasów? Statystyki wskazują, że faktycznie tak jest. A może być jeszcze gorzej. Na szczęście w dość dużym stopniu sami mamy wpływ na to, czy rak przejmie kontrolę nad naszym życiem. Problem w tym, że albo o tym nie wiemy, albo zapominamy, albo – co najgorsze – wygrywa lenistwo. Kiedy ostatnio korzystali Państwo z profilaktycznych badań? Właśnie. Z ankiet przeprowadzonych wśród pacjentów wynika, że większość nie bada się, bo: „lepiej nie wiedzieć”, „jeszcze mi coś znajda”, „trudno dotrzeć na badanie”, „wstydę się”. Pamiętajmy, że profilaktyka ma nas upewnić w tym, że jesteśmy zdrowi. Nawet jeżeli zmiana zostanie wykryta, to jej wczesne stadium pozwoli na całkowite wyleczenie. Jeden z lekarzy, z którymi rozmawiałam, wspominał młodą, elegancką kobietę, która zgłosiła się na wizytę z powodu blahych dolegliwości. Pacjentka rozumiała, że bez dodatkowej diagnostyki lekarz nie był w stanie postawić ostatecznego rozpoznania. Mimotego nie pokazała się przez kolejne trzy lata. Kiedy przyszła, był to już zaawansowany rak szyjki macicy. A jej życie mogło potoczyć się zupełnie inaczej... Oczywiście nie na wszystko mamy wpływ. Czasem na rozwój nowotworu wpływają geny oraz zanieczyszczone środowisko i żywność. Jednak zamiast składać broń, zróbmy sobie prezent bez okazji i odwiedźmy naszego lekarza. Działac profilaktycznie możemy również sami – w domu. W jednym z artykułów opisujemy, co i jak jeść, by naszą dietę można było określić jako antyrakową. Okazuje się, że na talerzu wcale nie musi być nudno, a wręcz przeciwnie. Pamiętajmy: aż 50 procent naszego stanu zdrowia zależy od nas samych, czyli nasz los leży w naszych rękach. Miłej lektury!

ZAPYTAJ LEKARZA

Jak wyglądają pierwsze objawy infekcji górnych dróg oddechowych?

C-) Yf **LEKARZ RADZI:** Infekcje górnych dróg oddechowych spowodowane są przez wirusy. Do najczęściej występujących objawów zaliczamy katar, ból gardła, bólestawów i mięśni oraz ogólnie złe samopoczucie. Początki choroby często z powodzeniem udaje się zahamować przy pomocy domowych sposobów. Niestety, czasami może ona przejść w kierunku ostrego zapalenia zatok i ucha środkowego. W takich sytuacjach najpierw powinniśmy skierować się do lekarza rodzinnego, a w razie braku poprawy stanu naszego zdrowia do laryngologa.

Profesor Rafał Zieliński

W jakim czasie po wystąpieniu objawów przeziębienia powinniśmy zasięgnąć rady lekarza?

vjU Tj **LEKARZ RADZI:** Jeżeli dolegliwości nie są silne, to spokojnie możemy skorzystać z lekarstw wydawanych

w aptece bez recepty. Nie mają silnego działania, a są całkiem skuteczne. Natomiast, jeśli jakiś symptom nas niepokoi, objawy długo nie ustępują i mamy wątpliwości co do naszego stanu, to powinniśmy się zgłosić do lekarza. Pomoc specjalisty pierwszego kontaktu często jest tu wystarczająca.

Profesor Rafał Zieliński

Żyłaki to spory problem. Czy są jakieś pierwsze sygnały, których nie wolno bagatelizować?

r-j Y(*) **LEKARZ RADZI:** Uczucie ciężkości nóg, ból i obrzęk po całym dniu siedzenia zabiurkiem, to mogą być pierwsze objawy niewydolności żyłnej nóg. Wszystko zaczyna się od sieci widocznych, czerwono-fioletowych pajęczek. Pajęczki to pierwszy objaw niewydolności żyłnej isygnal, że krew w nogach nie krąży prawidłowo. Zignorowane pajęczki – prowadzą do pojawienia się żyłaków – mocno zarysowanych żył, które czasem jeszcze bardziej wypuklają się pod skórą. Wtedy interwencja chirurga jest konieczna, aby nie

dopuszczać do niebezpiecznych dla zdrowia powikłań.

Doktor Roman Gołąbek

Czy nałogi zwiększają ryzyko zachorowania na udar mózgu?

vjU Tj **LEKARZ RADZI:** Palenie papierosów trzykrotnie zwiększa ryzyko nie tylko w przypadku zachorowań udarowych, ale również krwotoków śródmózgowych i krwawień podpajęczynówkowych. Ryzyko wyższe jest u kobiet i dotyczy również biernych palaczy. Ograniczenie narażenia na dym tytoniowy, zarówno w przypadku palaczy aktywnych, jak i biernych jest bardzo istotne w zmniejszaniu ryzyka zachorowania na udar mózgu.

Doktor Edyta Brelak

Jakie są najczęstsze powody udaru mózgu?

vj(*) **LEKARZ RADZI:** W 80 procentach za ryzyko wystąpienia udaru mózgu odpowiada 5 modyfikowalnych czynników. Są to nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, otyłość, nieprawidłowa dieta oraz brak aktywności fizycznej. Zwiększo-

ne ryzyko udaru mózgu występuje również u pacjentów z cukrzycą i w tym przypadku każdy pacjent po 45. roku życia raz na 3 lata powinien mieć zmierzony na czczo poziom glukozy. Jeżeli są pacjenci dodatkowo obciążeni innymi chorobami (choroba niedokrwiennej serca, nadciśnieniem tętniczym, otyłością, miażdżycą czy stanem przedcukrzycowym), to takie pomiary powinny być wykonywane corocznie. Ryzyko zachorowania na udar zwiększają też choroby serca, w tym na przykład migotanie przedsionków, wady zastawkowe serca, miażdżycy tętniczych, a także dyslipidemia i migrenowe bóle głowy. Prawdopodobieństwo wystąpienia udarów zwiększa także zażywanie środków odurzających i nadużywanie alkoholu. W gronie ryzyka znajdują się ponadto pacjenci z obturacyjnym bezdechem sennym, kobiety w ciąży bądź stosujące doustną antykoncepcję hormonalną, osoby z niedokrwistością sierpowatokrwinową i pacjenci z przewlekłymi chorobami zapalnymi, takimi jak: reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń reumatoidalny układu mięśniowego.

Doktor Edyta Brelak

CO, GDZIE?

Świat Światowy Dzień Walki z Rakiem

Święto obchodzone 4 lutego, ustanowione na Światowym Szczyście Walki z Rakiem zorganizowanym pod egidą prezydenta Francji i dyrektora generalnego UNESCO w lutym 2000 roku w Paryżu. Na spotkaniu przyjęto Kartę paryską, w myśl której rządy krajów świata, które ją podpisały, zobowiązały się do stworzenia programów zapobiegających i metod leczenia chorób nowotworowych. (mg)

Świat Światowy Dzień Chorego

Święto chrześcijańskie obchodzone corocznie 11 lutego, ustanowione przez papieża Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 roku w liście do przewodniczącego Papieskiej Rady do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia kardynała Fiorenza Angeliniego. Miało to miejsce w 75. rocznicę objawień fatimskich i w 11. rocznicę zamachu na życie świętego papieża. (mg)

Polska Tydzień Pełnego Uśmiechu

Obchodzony od trzeciego poniedziałku lutego z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego. (MG)

Z HISTORII



Urodził się Johann Friedrich Dieffenbach

Niemiecki lekarz i chirurg urodził się 1 lutego 1792 roku w Królewcu. Dieffenbach jest pamiętany jako pionier chirurgii plastycznej i przeszczepów skóry. Uznany zdobył swoimi pracami na temat rynoplastyki i chirurgii twarzowo-szczękowej.

Pierwsze trepanacje czaszki

Najstarsze przykłady trepanowania czaszek znane są z Maroka sprzed 13 tysięcy lat, a w Europie za najstarszą trepanowaną czaszkę uważa się okaz z Ensisheim w Alzacji, z około 5 tysięcy lat przed naszą erą. Mężczyzna, do którego należała, poddał się aż dwóm operacjom: w przedniej części czaszki miał zagojony otwór średnicy ponad 6 centymetrów średnicy, a drugi, zagojony tylko częściowo, wielkości prawie 10 centymetrów.

Witamina D - zimą potrzebuje jej każdy człowiek. Suplementuj, by zmniejszyć ryzyko rozwoju raka

Nie bez powodu nazywa się ją witaminą życia. Najnowsze badania wykazują, że ponad 90 procent Polaków ma jej niedobory

Suplementacja

Izabela Mortas

izabela.niortas@polskapress.pl

Słowo „suplementacja” budzi bardzo różne reakcje. Jedni mówią, że jest bezwzględnie szkodliwa, inni, że pomaga dostarczyć organizmowi brakujących składników. Tymczasem suplementacja niektórych witamin, szczególnie teraz - zimą, jest zalecana także przez lekarzy.

Mowa oczywiście o witaminie D, której nie jesteśmy w stanie dostarczyć w odpowiedniej ilości w pożywieniu, ponadto jest ona syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, a tych zimą nam po prostu brakuje. W ołaeie od października do marca słońce nie znajduje się wystarczająco wysoko na niebie, żeby zaopatrzyć nasz organizm w witaminę D. Wpływ na to mają też wiele innych czynników. Żyjemy w takiej szerokości geograficznej, gdzie występuje znaczna liczba pochmurnych dni, stosujemy filtry przeciw-

TWOJA DECYZJA

Z SUPLEMENTAMI NIE MA ŻAKIŁW - NIE PRZEDAWKUJ

Z powodu przedawkowania mogą pojawić się niepożądane skutki. Nadmiar witaminy A objawia się ociężałością i osłabieniem siły mięśniowej, może zakłócić pracę wątroby, może nasilić choroby skóry, wywołać migrenę. Zbyt duża ilość beta-karotenu powoduje senność. Zbyt duże dawki witaminy D mogą zachwiać równowagę wapniowo-fosforanową. Witamina C w zbyt dużej ilości wywołuje dolegliwości żołądkowe i osłabia pracę nerek w skrajnych przypadkach. Nadmiar witaminy E powoduje uczucie osłabienia mięśni, natomiast przedawkowanie witaminy K może spowodować zmiany w obrazie krwi, alergiczne zmiany skórne.

słoneczne, zmienia się nasz styl życia - coraz rzadziej przebywamy na świeżym powietrzu, jeździmy samochodem zamiast spacerować i przebywamy w dużej mierze w zamkniętych pomieszczeniach. To wszystko sprawia, że nasza skóra niesyntetyzuje odpowiedniej ilości tej witaminy... Najnowsze badania wykazują, że ponad 90 procent Polaków ma niedobory tej witaminy, więc jesienią i zimą powinniśmy suple-

mentować ten niezbędny dla naszego zdrowia składnik.

Warto zaznaczyć, że suplementy są dla ludzi zdrowych. Niesą to leki. Suplement to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, nie zaś leczenie konkretnych dolegliwości. Suplementy przeciwieństwo doleeków niesą zatwierdzone przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, nato-

miast są kontrolowane przez inspekcje sanitarne. To jest bardzo ważna różnica. Jeżeli pacjent czuje, że coś jest nie tak z jego organizmem, odczuwa zmęczenie, osłabienie, wypadają mu włosy, skóra jest sucha, wzrok ulega osłabieniu, pojawiają się bóle głowy, bóle stawów, mięśni, problemy z trawieniem lub inne niepokojące objawy, należy zgłosić się do lekarza. Lekarz stwierdzi, czy objawy są przyczyną tylko niedoborów substancji odżywczych, witamin, czy też są to objawy choroby.

Jednak witaminę D powinien suplementować niemal każdy. Ta pomaga nam utrzymać mocne kości i zdrowe zęby. Ponadto jej właściwy poziom przekłada się na sprawne działanie układu krążenia, mniejsze ryzyko rozwoju raka oraz szczupłą sylwetkę. Zbyt mała ilość witaminy D może prowadzić do osteoporozy, osłabienia mięśni, rozwoju otyłości, a także przyspieszyć proces starzenia się.

Tomasz Stockinger o zdrowym duchu – w zdrowym ciele

Dobrze się odżywia i lubi sport. Ceni mądrości filozofii Wschodu. **Tomasz Stockinger** dba o siebie i zachęca do tego innych

Mty styl życia
Ewa Lutomska

ewa.lutomska@polskappress.pl

Jest Pan w doskonałej formie i z całą pewnością nie wygląda na swój wiek. Czy ma Pan jakiś sposób na to, by oszukać czas?

– Nie wiem, czy w moim przypadku można mówić o oszukiwaniu czasu. Ja, tak jak chyba każdy, po prostu lubię się dobrze czuć, a żeby dobrze się czuć, trzeba coś w tym kierunku robić. Staram się mieć otwartą głowę i słuchać, co inni ludzie mówią na ten temat, czytam i sprawdzam różne źródła. A na tym się nie kończy, bo oczywiście próbuję te sposoby wcielać w życie. Mam takie szczęście, że co pewien czas spotykam ludzi, którzy

przekazują mi różne pomysły czy rady. Trudno mi nie wspomnieć na przykład o firmie Invox Remedies pana Stanisława Szczepaniaka, którego poznałem przypadkiem. Od kilku lat jestem związany z tą firmą, używam jej produktów, które są źródłem mikroelementów. Sądzę, że dbanie o siebie należy poniekąd do moich obowiązków zawodowych – ludzie chcą oglądać nie tylko dobrego aktora, ale też zdrowego aktora. Naprawdę ciężko pracuję zarówno na scenie, jak i w studio, a w tym roku obchodzę 40-lecie pracy zawodowej. W studio oczywiście spędzam więcej czasu, pracuję między innymi nad 21. już sezonem „Klanu”, a to wszystko wymaga doskonałej kondycji psychofizycznej – przecież wszystko należy najpierw zapamiętać, a później zagrać. Do swojego czasu staram się podchodzić w sportowy sposób – to trening, trening i jeszcze raz trening. Im jesteśmy lepiej wytrenowani, tym łatwiej jest nam osiągnąć oczekiwane efekty. Mogę chyba powiedzieć, że zdrowy styl życia mieści się w kręgu moich zainteresowań – liczy się dla mnie to, co na zewnątrz, ale też w środku. Mam tu na myśli ezoterykę i psychosomatykę. O tym, że stanowimy



Tomasz Stockinger gra doktora w serialu „Klan”, ale zdrowie jest dla niego ważne też prywatnie. Na zdjęciu z Pauliną Holtz, czyli serialową córką, Agnieszką

pełną całość, wie każdy, kto interesuje się chociażby filozofią Wschodu – psyche wpływa na ciało i odwrotnie. Dbając o ciało, dbamy o psychikę, ale dbając o dobrą postawę, optywizm i pogodę ducha, również pozytywnie wpływamy na naszą sprawność fizyczną.

Stosuje Pan określoną dietę, ćwiczy? Może jest Pan pod opieką profesjonalistów?

– Nie, prawdę mówiąc, nie robię niczego specjalnego. Staram się jednak słuchać swojego organizmu – pozwalałam mu spać, kiedy chce spać i jeść, kiedy chce jeść – to, na co ma ochotę. Przemawia do mnie jednak na przykład zjawisko zakwaszenia organizmu. Parę lat temu mój kolega powiedział mi, że wspólnie z całą rodziną codziennie

Staram się słuchać swojego organizmu – pozwalam mu spać, kiedy chce spać i jeść, kiedy chce jeść – to, na co ma ochotę.

TortWM Sfmkinępr

je kaszę jagłąną, która jest zasadotwórcza – odkwasza organizm. Zainteresowałem się tym tematem i również zacząłem jeść kaszę; dzięki temu znacznie lepiej się czuję. Prawie codziennie ją sobie przygotowuję, ale przynajmniej raz w tygodniu przygotowuję też, że w ciągu dnia popołudniem sporo żywieniowych grzeszków. Jedzenie kaszy chętnie propaguję wśród moich znajomych, ale nie jest łatwo. Większość ludzi podchodzi do kaszy niechętnie – stwierdza, że jest ona niesmaczna, a to przecież nieprawda. Kaszę można przyrządzić na wiele sposobów – na słodko czy na słono. Ale nie to jest najważniejsze – istotne jest, że wszyscy jesteśmy zakwaszeni, a to z kolei prowadzi do różnego rodzaju dysfunkcji i chorób, dlatego też należy działać.

Na co jeszcze zwraca pan uwagę?

Ja przywiązuję też sporą wagę do witamin i mikroelementów. Bardzo istotny jest dla mnie sen i częste nawadnianie organizmu. Niepokoi mnie fakt, że znajomi, których przekonuję do zdrowego stylu życia, podchodzą do tego bardzo niechętnie – wykazują się sporą niewiarą

i często nawet nie próbują zmienić swoich zwyczajów. Dotyczy to nie tylko diety, ale też ćwiczeń czy chociażby sposobów na relaks. Mnie natomiast takie sprawy bardzo interesują i planuję dalej iść wybraną przeze mnie drogą i w tym zakresie się rozwijać.

BIOGRAFIA

TOMASZ STOCKINGER

Za miesiąc kończy 63 lata. Polski aktor teatralny i filmowy. prezydent. Znany między innymi z roli doktora Pawła Lubicza w popularnym serialu „Klan”. Cechuje go nie tylko talent aktorski, ale i wokalny. W 2005 roku piosenka Seweryna Krajewskiego „Pogoda na szczęście” w wykonaniu Stockingera i Kai Paschalskiej znalazła się w kompilacji „Ona i onduety miłosne”. W tym samym roku Polskie Radio wydało solową płytę Tomasza Stockingera pod tytułem „Melodią wracasz do mnie”.

WALCZ ZE STRESEM

Jak najłatwiej zrelaksować się po pracy i zapomnieć o stresie?
Tomasz Stockinger poleca ciszę

– Lubię ciszę uważam, że każdy powinien starać się każdego dnia spędzić w ciszy trochę czasu, szczególnie ze względu na nagłe, jakie nas otacza. Pamiętajmy, że w ciszy człowiek wreszcie słyszy własne myśli, może zastanowić się nad nurtującym go sprawami, ale też właśnie się zrelaksować. Cisza pozwala przeanalizować nasze emocje. To rodzaj obiektywizacji: każdy ma swoje odczucia, zarówno pozytywne. Jak negatywne, i warto przyglądać się im, przeżyć pryzmat samemu sobie. Obiek-

tywizując je, czyli dowiadując się, jakie jest ich źródło, lepiej poznajemy siebie oraz nasze potrzeby. Wszystko, co wynika z lęku, należy eliminować, ponieważ wpływa to na nas negatywnie. Zgodnie z filozofią Wschodu strach i stan zagrożenia to prosta droga do dysfunkcji chorób. Dlatego też postawa stabilności emocjonalnej wymaga wyzbycia się obaw. Powinniśmy być radośni, odważni i pamiętać o współczuciu w stosunku do otoczenia – to myśl z bliskiej filozofii Wschodu.



ZAPYTAJ LEKARZA

Jak skutecznie poprawić odporność organizmu? Czy jest jakaś skuteczna metoda?



LEKARZ RADZI: Moim zdaniem, zarówno dla dzieci jak i dla seniorów niezbędna jest witamina S, czyli spacer. Mamy często prośbę o przepisanie dziecku cudownego środka na odporność, ale nie dajmy się zwariować kolorowym opakowaniom suplementów, bo najważniejsza dla naszego zdrowia i odporności jest aktywność fizyczna. Kiedy błądą służowa gardła i nosa makontakt z ostrzejszym powietrzem to potem lepiej reaguje. Jeżeli na zewnątrz mamy temperaturę do -10 stopni Celsjusza to na spacer warto zabrać nawet kilkumiesięcznego dzieciaczka.
Doktor Sławomir Białek

Czy możemy zadziałać profilaktycznie i uchronić się przed urazami? Dieta, suplementy mają znaczenie?



LEKARZ RADZI: To, czego przede wszystkim brakuje obecnie dzieciom dorosłym, to zbyt mała ilość wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu. Z drugiej strony czasem wysiłku jest wręcz za dużo, ponieważ coraz wię-

cej dzieci dorosłych uprawia sport niemal zawodowo, a to nie do końca służy każdemu. Jeśli mówimy o sposobie odżywiania – na pewno zbilansowana, lekka dieta pomaga w utrzymaniu zdrowia. Co do tego nie ma żadnych wątpliwości. W przypadku suplementacji diety w okresie jesienno-zimowym polecamy witaminę D3, której spożywamy za mało, a w okresie, gdy słońce znajduje się nisko nad powierzchnią ziemi, nie wytwarza się ona w skórze..
UoKtor wojoecni! cenao

Gdy już dojdzie do urazu, czy jesteśmy w stanie w pełni wrócić do formy?



LEKARZ RADZI: Jest to zależne od urazu i obrażeń, jakie wystąpiły. Możemy mówić o błażych stłuczeniach lub odużo poważniejszych skręceniach i złamaniach, które wymagają leczenia operacyjnego. Niestety, w jednym lub dwóch zdaniach nie jestem w stanie podać odpowiedniej recepty na to, by przyspieszyć proces leczenia. Ponadto do każdego pacjenta należy podejść indywidualnie i ten proces będzie wyglądał inaczej.

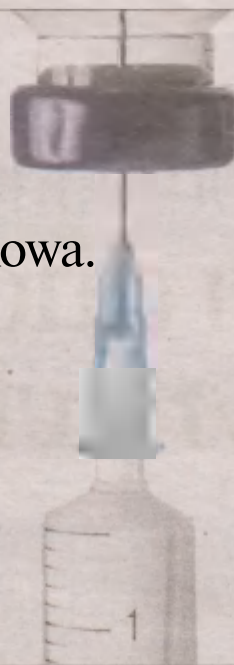
UOK cor wofoecni! xpnoc

W sobotę w „Głosie”

Światowy Dzień Walki z Rakiem. Dieta antyrakowa. Może być pysznie, a przy tym zdrowo.

Skomplikowana zagadka Alzheimerera. Historia poszukiwania leku na tę chorobę.

Zdrowy styl życia. Porady, jak dzięki diecie i aktywności fizycznej mieć szczupłą sylwetkę



Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku Strona Zdrowia jest miejsce na sprawy szczególnie ważnej dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przesyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów. Należy je przysyłać na adres: stinazdrowia@polskapress.pl. Eksperci na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

Regularne morsowanie hamuje procesy starzenia

– Podczas lodowatych kąpiei wytwarzają się olbrzymie ilości endorfin – mówi Piotr Marczewski, zapalony mors i pasjonat z zagadnień związanych z Npotermią oraz wychładzaniem organizmu



dzi nam się więc chyba naj-
młodszy mors w Polsce.

Co byś poradził osobom starszym przed morsowaniem?

Przed rozpoczęciem morsowania osoby starsze powinny zasięgnąć konsultacji lekarskiej. Istnieją choroby, w przypadku których zimne kąpiele są niewskazane lub nawet mogą wywołać wiele niekorzystnych reakcji organizmu. Są to między innymi choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, epilepsja czy też coraz częściej występująca borelioza. Ważny jest ten pierwszy raz w kontakcie z lodowatą wodą. Pojawia się u niektórych duży stres, który aktywuje wyrzut substancji, pozytywnie działających na system immunologiczny człowieka - dlatego bardzo ważne jest pozytywne nastawienie do morsowania. Osobiście uważam, że nawet lekkie przeziębienie nie powinno być więc przeszkodą przed wykąpaniem się w lodowatej wodzie. Wiele osób może teraz pukać się w głowę, lecz ja doświadczyłem tego w praktyce, wielokrotnie po takiej kąpieeli proces zdrowienia znacznie przyspiesza.

Dlaczego morsy słyną z tego, że nigdy nie chorują?

Kąpiele morsowe możemy z całą pewnością porównać do krioterapii, która jest stosowana na przykład w leczeniu stwardnienia rozsianego. Wejście do wody o tempera-

turze bliskiej zerostopni Celsjusza to olbrzymi bodziec termiczny dla naszego ciała, podczas którego obkurczają się nasze powierzchniowe naczynia krwionośne. W tym momencie krew wycofuje się do naczyń położonych głębiej - co jest naturalną reakcją obronną naszego organizmu, przy okazji poprawiając krążenie w wewnętrznych narządach i tkankach organizmu. Gdy wychodzimy z wody następuje reakcja odwrotna - ponowne ukrwienie skóry, stawów skokowych i kolanowych oraz kończyn górnych odżywiają je i regenerując. Niska temperatura i skrajne warunki, którym poddajemy się podczas morsowania to przede wszystkim trening dla naszego układu odpornościowego. Częste przebywanie w niskich temperaturach hartuje go i systematycznie wzmacnia.

NASZ CKWRT

PIOTR MARCZEWSKI

Instruktor w Survivaltech Kielce. Zapalony mors i pasjonat zagadnień związanych z hipotermią oraz wychładzaniem organizmu. W lutym wraz ze współpracownikami spędzi 100 godzin w specjalnej komorze Politechniki Krakowskiej, gdzie panowała będzie temperatura minus 50 stopni Celsjusza.



POLAK NA MROZIE

Jak zwiększyć odporność organizmu? **Krioterapia. Likwiduje ból i poprawi twój nastrój**

Adam Śliwiński, specjalista chorób wewnętrznych: Krioterapia to zabieg leczenia skrajnie niskimi temperaturami, które przeciętnie wynoszą minus 120 stopni. Pacjent przebywa w kriokomorze przez około 2-3 minuty. Następuje wtedy obkurczenie naczyń skóry i przepływ krwi do narządów wewnętrznych. Dzięki temu poprawia się ukrwienie oraz metabolizm. Zabiegi te przynoszą ulgę szczególnie osobom cierpiącym z powodu różnych bólów. Krioterapia jak najbardziej sprawdza się w przypadku ludzi starszych. Likwiduje wszelkie dolegliwości kręgosłupa i stawów. Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, poprawia koordynację i sprawność ruchową, a systematycznie wykonywana również nastrój. Udowodniono, że starsi ludzie korzystający z krioterapii cieszą się lepszym samopoczuciem. Zabiegi przeznaczone są również w przypadku osób poudarowanych, w zabiegach operacyjnych na układzie nerwowym, a także tych zmagających się z łuszczycą. Każde wejście do kriokomorzy poprzedzone jest, oczywiście, badaniem i konsultacją lekarską, ponieważ istnieją pewne przeciwwskazania. Z zabiegami może korzystać pacjent z aktywną chorobą wieńcową, przebytymi zatorami tętnic, z zatorowością płucną, w trakcie ostrych infekcji - angina, grypa. Jest również grupa ludzi mająca nadwrażliwość oskrzeli i oni również nie zostaną zakwalifikowani. (PG)

korzystają regularnie z zimnych kąpiei są zdrowsi i przejawiają większą radość z życia.

Ile lat ma najstarszy i najmłodszy znany G mors?

Najstarszym morsiem, którego nie poznałem osobiście, który też był założycielem Świętokrzyskiego Klubu Morsów był Edward Dłużewski, który, niestety, zmarł w 2012 roku w wieku 77 lat. Na 12 Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie najmłodszy mors miał 4 lata, natomiast naj-

starszy osiemdziesiąt. Moja córka pierwszy raz weszła do zimnej wody w wieku 6 lat i absolutnie nic jej nie było. Przeżyła fajną przygodę, jednak było to zapewne wejście spowodowane zapatrzeniem w tatę - dzisiaj już nie morsuje, woli ciepło. Internet pełen jest jednak filmów, zdjęć i publikacji zachęcających do morsowania razem z dziećmi. Ciekawostką jest to, że od jakiegoś czasu regularnie na wspólne morsowanie przyjeżdża do nas pani w zaawansowanej już ciąży - wszystko jest w głowie, uro-

Morsowanie a zdrowie

Paulina Baran

baran@echodnia.eu

Czy według Ciebie seniorzy mogą morsować?

Tak jak najbardziej, ponieważ morsowanie prowadzi nie tylko do wyleczenia różnych chorób, lecz może być stosowane jako działanie profilaktyczne. Warto wymienić tu na przykład choroby serca i układu krążenia. Co ważne morsowanie hamuje procesy starzenia i działa odmładzająco na organizm. Starsi ludzie, którzy

Obniżamy domowe rachunki (cz. 3)

Jak mniej płacić za używanie wody

500 złotych - nawet tyle rocznie możesz zaoszczędzić

domowe rachunki

Narzekasz, że cena wody rośnie i chcesz ograniczyć jej nadmierne zużycie? To możliwe - bez większych wyrzeczeń i wydawania dodatkowych pieniędzy? Podpowiadamy, jak to zrobić skutecznie.

To, ile wydajemy na utrzymanie domu (comiesięczne, stałe opłaty przeciętnej polskiej rodziny), zależy od wielu czynników. Znaczeniema miejsce zamieszkania (bo ceny wody się różnią), rodzaj budynku, posiadane urządzenia, a także styl naszego życia. Zwykle zawsze mamy większe lub mniejsze możliwości oszczędzenia na opłatach za wodę. Dzięki prostym poradom niektórzy z nas mogą zyskać nawet 500 złotych rocznie!

Jak zaoszczędzić? Przede wszystkim zużywać mniej

Cudów nie ma. Nie oznacza to jednak, że mamy przestać się myć... Podobnie jak w przypadku obniżania innych domowych rachunków, aby zaoszczędzić i płacić mniej wystarczy zmienić nieco swoje kosztowne przyzwyczajenia.

Wanna bardziej kosztowna niż prysznic

Najwięcej wody zużywamy w domu na czynności związane z higieną osobistą. Według różnych szacunków, na kąpiele i mycie zużywamy przeciętnie od 25 do 40 procent całego dziennego zużycia wody.

Jedna kąpiel to około 120-150 litrów wody, a dziesięciminutowy prysznic - około 30-40 litrów wody. Jeśli jednak rodzina liczy cztery osoby i każda z nich codziennie bierze kąpiel, przelewamy spore kwoty.

Chcesz płacić niższe rachunki? Częściej bierz prysznic, niż wylegaj się w wannie. Gdy wybierzesz szybkie opłukanie ciała, zamiast długiej kąpieli, za każdym razem oszczędzisz kilka złotych. Mało? Robiąc tak codziennie, czteroosobowa rodzina może zaoszczędzić rocznie nawet około 900 zł!

Zakręcaj kran, gdy chwilę nie korzystasz

W ciągu minuty z odkręconego kranu w łazience wylać może od 6 do 10 dziesięciu litrów wody, dlatego też podczas szczotkowania zębów czy golenia zakręcajmy kran w przerwach. Róbmy to również podczas ręcznego mycia naczyń.

Taki prosty zabieg może sprawić, że kolejne pieniądze - od 300 zł (woda zimna) do 700 zł (ciepła) rocznie zostaną nam w kieszeni.

Kap, kap, kap... Itak przelatują Twoje pieniądze

Największe straty wody to jednak efekt nieszczelnych instalacji oraz sieci wodociągowej. O sieci dbają zakłady wodociągowe. Domowe instalacje to jednak już sprawa ich użytkowników, dlatego systematycznie sprawdzaj, czy wszystkie krany, prysznic i słupek są szczelne. To się opłaca! Weźmy

taką nieszczelność słupek: przeciek o szerokości 5 mm to straty w ciągu dnia nawet do 400 litrów wody. W ciągu roku to ponad 130 m³. Kapanie z baterii umywalki z częstotliwością 12 kropli na 10 sekund to kolejne 2 litrów w ciągu dnia a ponad 7,5 m³ wody rocznie...

Naprawdę opłaca się szybko reagować i naprawiać wszelkie nieszczelności. Kapiący kran widać gołym okiem. W przypadku toalety można wpuścić odrobinę barwnika spożywczego do słupek. Gdy barwnik zaczyna się pojawiać w misce, mimo że nie spłukujemy wody, oznacza to, że mamy w toalecie przeciek.

Jeśli rachunki za wodę wydają nam się zbyt wygórowane, a nie ma widocznych usterek, można też przeprowadzić inny prosty test. Najpierw upewnijmy się, że wszystkie krany są dokręcone. Potem spisujemy stan liczników z wodomierzy. Ponownie sprawdzimy ich stan po kilku godzinach, po całej nocy. Jeśli jest różnica, szukamy dalej przecieku albo wzywajmy hydraulika.

Toaleta to nie śmietnik

Zamiast dopopielniczki czykosza, wrzucasz drobne śmieci do toalety? Warto sobie uświadomić, że za każdym razem, kiedy spłukujemy niedopałek papierosa, zużyta chusteczkę czy inne odpadki, marnujemy 4-6 litrów wody!

Katarzyna Borek

Dane: Open Finance. Home Broker, spółdzielnie mieszkaniowe

WYJAŚNIAMY



Używaj pralki tylko wtedy, gdy bęben jest w pełni załadowany. Włączaj programy oszczędnościowe. To naprawdę się opłaca

Statystyka

Ile czteroosobowa rodzina płaci za wodę

Na początek trzeba ustalić, ile zużywamy i jakie są ceny. Jak podał Główny Urząd Statystyczny (w publikacji z 31 października 2017 roku) - przeciętne zużycie wody przez gospodarstwa domowe w 2016 roku wyniosło 32,2 m³ na osobę. Średnia stawka za ciepłą wodę wynosiła w mieszkaniach: z założonymi indywidualnymi licznikami na wodę - 23,97 zł za m³, bez takich liczników - 54,08 zł na osobę. Z kolei średnia stawka za zimną wodę, odprowadzanie ścieków w mieszkaniach z założonymi indywidualnymi licznikami na wodę wyniosła 10,03 zł za m³, bez takich liczników - 55,99 zł na osobę. Tyle GUS. Szacuje się, że przeciętnie jedna osoba zużywa około 125 litrów dziennie (w tym jedna czwarta to woda ciepła). Na podstawie między innymi tych oraz innych danych wylicza się, że rachunek z tytułu używania wody przez czteroosobową rodzinę możemy szacować na poziomie około 2.000 zł, ale nawet i 2.400 złotych rocznie. Nawet jeśli twoje rachunki są poniżej tych statystycznych średnich, wciąż są to sumy, które stanowią istotne obciążenie domowego budżetu, dlatego warto wiedzieć, jak ciężko kosztują. (OPRAC. KB)

Porady

Perlator. Jeśli go nie masz, to zamontuj

To bardzo oszczędne rozwiązanie. Perlatory (czy inaczej aerator) napowietrzają strumień wody, która wydziela się z kranu. To daje wrażenie, że jest jej więcej, podczas gdy w rzeczywistości płynie nawet połowę mniej.

Porady

Zmniejsz ilość spuszczonej wody

Okolo jednej piątej przelewanej w domach wody używają urządzenia sanitarne. Niemal wszystkie montowane obecnie słupek mają system dwudzielnego spłukiwania, czyli dwa przyciski - jeden spuszcza większą, drugi mniejszą ilość wody. W większości przypadków ilość wypuszczanej wody można regulować dla jednego i drugiego trybu. Jeśli robi się to z wyczuciem, nie zmniejszymy skuteczności urządzenia, a możemy uzyskać miesięczną oszczędność wody - w przypadku czteroosobowej rodziny - na poziomie 500-600 litrów! (KB)



WARTO WIEDZIEĆ

NA CO ZUŻYWAMY WODĘ W DOMU

Przeciętne zużycie w litrach na osobę w ciągu dnia:

- picie i gotowanie - 4
- mycie naczyń - 12
- mycie ciała - 12
- kąpiel - 33
- spłukiwanie toalety - 38
- pranie - 18
- sprząatanie - 8.

Razem: 125 litrów.

ZMYWARKA DO NACZYŃ TO RÓWNIEŻ OSZCZĘDNOŚĆ CZASU

Na uniwersytecie w Bonn zmywanie ręczne porównano kiedyś ze zmywaniem w zmywarce o najwyższych parametrach oszczędzania prądu. Ręczne umycie 12 zestawów naczyń (140 sztuk talerzy, kubków, sztućców, itd.) zajęło średnio prawie 80 minut i zużyto do tego 103 l wody oraz 2,5 kW energii do jej podgrzania.

Zmywarka potrzebowała do tego maksymalnie 22 l wody i 2 kW energii.

Oczywiście, najlepiej włączyć zmywarkę wówczas, gdy komora myjąca jest pełna. Używając tego urządzenia co drugi dzień, można oszczędzić miesięcznie ok. 600 litrów wody (w porównaniu do mycia ręcznego). Po uwzględnieniu ceny zużytego przez urządzenie prądu w skali roku może dawać to oszczędności rzędu 70-80 zł. Biorąc pod uwagę cenę zmywarki, na zwrot kosztów trzeba poczekać wiele lat, ale warto rozważyć ten zakup.

PRALKA MA TEŻ KRÓTSZE PROGRAMY

Nowoczesne pralki mają krótkie programy, na których zużycie wody jest niższe. Pościel, ręczniki, mocno zabrudzone ubrania lepiej wyprać na dłuższym programie i w wyższej temperaturze. Jednak mało zabrudzone rzeczy wystarczy zwykle odświeżyć na krótszym programie, który pozwala oszczędzać wodę.



Najwięcej wody zużywamy przeciętnie na czynności związane z naszą higieną osobistą



Czytaj

z domu

Głos Pomorza ze wszystkimi dodatkami w formacie PDF i nieograniczonym dostępem do treści internetowych

1

Wejdź na stronę z oferta

plus.gp24.pl/kup

2

Wybierz pakiet z e-wydaniem

Prenumerata roczna jest najkorzystniejsza! W jej ramach codzienne e-wydanie i dostęp do serwisu kosztuje mniej niż 1 zł.

mniej niż 1 zł dziennie

3

Dokonaj płatności

Wypełnij prosty formularz, a następnie zapłać szybko i wygodnie kartą kredytową lub przelewem i czytaj tak, jak lubisz: na telefonie, tablecie lub komputerze.



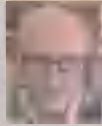
Jesteś przedstawicielem firmy lub instytucji? Skontaktuj się z nami, a my przygotujemy dla Ciebie dedykowaną ofertę na prenumeratę cyfrową.

Napisz do nas:
plus@gp24.pl

Czas zagranicznych, zimowych urlopów. Na co uważać kupując walutę w kantorze?

Jerzy Szych

jerzy.szydl@polskapress.pl



Waluty

Osoby, które zamierzają spędzić zimowy urlop za granicą odwiedzą kantory walutowe. Expander podpowiada 4 proste kroki, dzięki którym nie damy się oszukać przy wymianie walut i uzyskamy atrakcyjny kurs przewalutowania.

Wymiana waluty w kantorze nie jest skomplikowana a koszt przewalutowania zwykle nie jest zbyt wysoki. Niestety zdarzają się sytuacje, gdy ta prosta operacja może nas drogo kosztować. Najczęściej zdarza się to, gdy wymiany dokonujemy bez porównywania ofert. A co zrobić, gdy w okolicy znajdziemy tylko jedno takie miejsce i chcemy się upewnić, że kurs jest sprawiedliwy?

Wystarczy prosty test

- Zacznijmy od tego, że kantory dla każdej waluty podają dwa



Kurs wymiany nie zależy tylko od prowizji kantoru, ale również od notowań na rynku walutowym. Czasami pojawia się więc pokusa, żeby poczekać aż kurs będzie korzystniejszy

kursy kupna i sprzedaży - informuje Jarosław Sadowski główny analityk Expander Advisors. - Gdy podzielimy kurs sprzedaży przez kurs niższy otrzymamy wartość 1 i cyfry po przecinku (np. 1,025). Kluczowe są te dwie pierwsze, które mówią ile procent wynosi prowizja. Dla przykładu wynik

1.024 oznacza, że marża kantoru wynosi 2%. To mniej więcej standardowa wartość w przypadku popularnych walut. Jeśli uzyskamy wynik np. 1.25 lepiejnie korzystać z takiej oferty, gdyż koszt przewalutowania to aż 25%.

Warto też dodać, że zwykle najlepiej unikać kantorów np.

na lotniskach czy miejscach popularnych wśród turystów. Tam prowizje ukryte w kursach często są wyższe.

Jak znaleźć dobry punkt wymiany?

Znalezienie miejsca, które oferuje atrakcyjne kursy nie jest trudne, wymagają jedynie trochę

czasu. Najlepiej podejść lub zadzwonić do kilku z nich i zapytać, ile będziemy musieli zapłacić za określoną kwotę waluty np. 100 euro. Wymiany dokonujemy oczywiście tam, gdzie będzie najtaniej. Warto też dodać, że zwykle najatrakcyjniejsze kursy oferują kantory internetowe. Ich wadą jest jednak to, że najczęściej nie mają kasy, w której można wypłacić walutę w gotówce. Możemy jednak otworzyć konto walutowe. Na nie przelejemy środki z kantoru internetowego i wypłacimy w banku.

Kiedy kupić walutę

Kurs wymiany nie zależy tylko od prowizji kantoru, ale również od notowań na rynku walutowym. Czasami pojawia się więc pokusa, żeby poczekać aż kurs będzie korzystniejszy. Problem polega na tym, że zmiany kursów walut są nieprzewidywalne. Z tego względu przy małej kwocie lepiej się tym nie przejmować. W przypadku większych kwot najlepiej nie zwlekać do ostatniej chwili, bo może się zdarzyć, że kurs ulegnie wzro-

stowi. Lepiej zacząć transakcję z wyprzedzeniem i nie kupować od razu całej potrzebnej kwoty. Np. jeśli potrzebujemy 1000 euro, to najpierw kupmy 250 euro, za tydzień ponownie odwiedzmy kantor i tak przez cztery tygodnie. W ten sposób uśrednimy kurs, a więc zminimalizujemy ryzyko wymiany po nieatrakcyjnej cenie.

Popularne waluty

Na koniec warto dodać, że nawet w dobrych kantorach nie warto kupować niezbyt popularnych walut. Gdy planujemy wypoczynek np. w Chorwacji, Turcji, Rumunii czy Azji, to nawet jeśli nasz kantor oferuje walutę takiego kraju, to zwykle kursy są niezbyt opłacalne. Dużo lepszą opcją będzie wymiana w Polsce na dolary lub euro, które namiejsu wymienimy na lokalną walutę. W ten sposób koszty mogą wynieść nie więcej niż 3%. Nabywając „egzotyczną” walutę w kantorze, możemy zapłacić ukrytą w kursie prowizję wynoszącą kilkanaście, a czasami nawet kilkadziesiąt procent docelowej kwoty. ©R

Prawo do rezygnacji z umowy kredytowej

Kredyt

Jerzy Szych

jerzy.szydl@polskapress.pl

Podjąłeś pochopną i nierozważną decyzję biorąc kredyt gotówkowy? To nie jest jeszcze wielka tragedia.

Nie musisz się zbytnio martwić, o ile od daty podpisania kontraktu nie minęło więcej niż dwa tygodnie. Tak wynika z zapisu ustawy o kredycie konsumenckim, która pozwala każdemu kredytobiorcy na odstąpienie od zobowiązania bezpodania przyczyny w terminie 14 dni od jej zawarcia. Dodatkowo, za sam fakt rezygnacji z kredytu nie zapłacisz ani grosza. Podpisując umowę kredytu gotówkowego otrzymujemy od banku wiele dokumentów, wśród których znajduje się wzór oświadczenia o odstąpieniu od umowy.

Warto pamiętać, że oświadczenie należy złożyć pod wskazanym przez kredytodawcę adresem. Co istotne, wystarczające jest wysłanie oświadczenia przed upływem 14 dni, zatem nawet jeżeli dotrze ono do banku piętnastego dnia, nie powinien to być problem klienta.

Najczęściej podstawowym kosztem związanym z odstąpieniem od umowy kredytowej są odsetki za okres od wypłaty kredytu do dnia jego spłaty.

Na zwrot tej kwoty wraz ze wspomnianymi odsetkami klient ma 30 dni od dnia złożenia oświadczenia o odstąpieniu od umowy.

Bank może także domagać się od klienta na przykład zwrotu kosztów opłat notarialnych, bądź opłat na rzecz organów administracji publicznej (jeśli ich uiszczenie było elementem niezbędnym w procesie kredytowym).

Warto pamiętać, że bank nie zwraca talach kosztów kredytowych, jak na przykład prowizja za uruchomienie zobowiązania.

Dobrze jest też wiedzieć, że teoretycznie istnieje również możliwość spłacania kredytu bez odsetek i innych kosztów należnych kredytodawcy. Innymi słowy - w ratach oddawać tylko kapitał. Stanie się tak wówczas, gdy kredytodawca naruszy pewne postanowienia ustawy o kredycie konsumenckim, między innymi w kwestii treści umowy kredytowej. ©R

Finansowa rzeczywistość

Zarobki

Jerzy Szych

jerzy.szydl@polskapress.pl

Dwadzieścia lat temu zarabialiśmy średnio niewiele ponad 1000 zł miesięcznie. Dziś ta kwota jest cztery razy wyższa i jest zbliżona do tej, jaką większość nas chciałaby otrzymywać za swoją pracę.

Zarobki wzrosły czterokrotnie, oszczędności siedmiokrotnie, a ceny tylko dwukrotnie - tak w skrócie można podsumować ostatnie 20 lat w portfelach Polaków. Jak wykazują badania, to spowodowało, że większość z nas jest dziś zadowolona zarówno ze swojej pracy, jak i sytuacji finansowej. A większe bezpieczeństwo finansowe sprzyja konsumpcji.

W ciągu minionych dwóch dekad nastąpił progres, jeśli chodzi o sytuację finansową i stopę życiową Polaków, co widać także na rynku pożyczkowym. Zmieniły się cele, na jakie zaciągamy pożyczki. Coraz rzadziej są to pilne wydatki, coraz częściej pieniądze testują sfianansowaniu bardziej aspiracyjnych celów.

Przed dwudziestu laty średnie wynagrodzenie brutto wynosiło ok. 1100 zł. Dziś jest to

ponad 4.400 zł. Cenami mierzone inflacją wzrosły w tym czasie niespełna dwukrotnie, co oznacza, że stać nas na coraz więcej. I chętnie z tego korzystamy.

Średnie wydatki na osobę 20 lattemu wynosiły ok. 450 zł miesięcznie. Gdybyśmy skorygowali tę kwotę tylko o stopień inflacji otrzymalibyśmy ok. 800 zł, tymczasem obecne wydatki jak pokazują dane GUS oscylują na poziomie ok. 1200 zł na osobę miesięcznie. To wyraźny dowód na wzrost konsumpcji. Zmieniła się także struktura naszych wydatków.

Coraz więcej konsumujemy, ale i coraz więcej oszczędzamy. Podstawowe wydatki, takie jak rachunki, transport czy żywność pochłaniają średnio ok. 60 proc. naszego wynagrodzenia. Na swoje przyjemności przeznaczamy przeciętnie 15 proc. miesięcznych dochodów, zaś na oszczędności jedną dziesiątą tego, co zarabiamy. To dane uśrednione, bowiem nie wszyscy mają jeszcze nawyk oszczędzania. Z różną regularnością bowiem pieniądze odkłada dwie trzecie z nas. Jedna trzecia nie ma oszczędności i nie

oszczędza, co nie zawsze jest pochodną gorszej sytuacji finansowej. Nawet codziesiaty z grupy osób zamożnych przyznaje, że nie odkłada regularnie środków finansowych. Natomiast z wydatków na przyjemności rezygnuje tylko 15 proc. Polaków, z czego wśród najzamożniejszych jedynie 3 proc.

Nasze zwyczaje finansowe są charakterystyczne dla społeczeństwa będącego wciąż na dorobku, ale idą w dobrym kierunku. Zarówno wartość naszych oszczędności, jak i liczba oszczędzających systematycznie rośnie. Według danych NBP, sprzed 20 lat wartość oszczędności gospodarstw domowych oscylowała wokół 100 mld zł, dziś przekracza 700 mld zł.

Wydawać i oszczędzać możemy przede wszystkim dzięki zarobkom, które są coraz bardziej dopasowane do naszych oczekiwań. Jakie wynagrodzenie Polacy uznaliby za satysfakcjonujące? Większość Polaków deklaruje kwotę zbliżoną do rzeczywistego średniego wynagrodzenia. Połowa z nas chciałaby bowiem zarabiać między 2 a 4 tys. zł na rękę. 6 proc. zadowoliliby się kwotą niższą niż 2 tys. zł. Powyżej 6 tys. zł na rękę chciałoby zarabiać tylko 6 proc. Polaków. ©R



Nasze zwyczaje finansowe są charakterystyczne dla społeczeństwa na dorobku, ale idą w dobrym kierunku

REKLAMA 008082226

Prezydent Miasta Koszalina

ogłasza konkurs na stanowisko
Dyrektora Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela,
plac Polonii 1,75-415 Koszalin

I. Nazwa i adres samorządowej instytucji kultury:
Koszalińska Biblioteka Publiczna im. Joachima Lelewela, plac Polonii 1,75-415 Koszalin.

II. Do głównych zadań osoby zatrudnionej na tym stanowisku będzie należało:
1) kierowanie działalnością Koszalińskiej Biblioteki Publicznej i reprezentowanie jej na zewnątrz,
2) realizowanie celów i zadań instytucji, wynikających z ustawy o bibliotekach oraz statutu Koszalińskiej Biblioteki Publicznej, a w szczególności:
a) wykonywanie funkcji pracodawcy – kierownika zakładu pracy w stosunku do zatrudnionych w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej pracowników,
b) zapewnienie właściwej organizacji pracy, dokonywanie podziału zadań między poszczególnymi działami i samodzielnymi stanowiskami pracy,
c) przedstawianie właściwym instytucjom i organizatorowi planów rzeczowych i finansowych sprawozdań oraz wniosków inwestycyjnych,
d) gospodarowanie środkami finansowymi,
e) gospodarowanie mieniem,
f) sprawowanie nadzoru nad kontrolą wewnętrzną,
g) realizacja programu działania określonego umową, o której mowa w art. 15 ust. 5 ustawy o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 862).

III. Do konkursu na stanowisko dyrektora Koszalińskiej Biblioteki Publicznej może przystąpić osoba, która spełnia następujące wymagania niezbędne:
1) posiada obywatelstwo polskie,
2) posiada wykształcenie magisterskie,
3) posiada minimum pięcioletni staż pracy,
4) posiada znajomość przepisów prawnych z zakresu: funkcjonowania instytucji kultury, w szczególności bibliotek, finansów publicznych, Prawa samorządowego, Prawa zamówień publicznych oraz Kodeksu postępowania administracyjnego, Kodeksu pracy,
5) ma pełną zdolność do czynności prawnych oraz korzysta z pełni praw publicznych,
6) nie była skazana prawomocnym wyrokiem sądu za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe,
7) nie była karana zakazem pełnienia funkcji związanych z dysponowaniem środkami publicznymi, o których mowa w ustawie o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych,
8) posiada stan zdrowia pozwalający na wykonywanie pracy na stanowisku kierowniczym.

IV. Wymagania pożądane:
1) ukończone studia wyższe lub studia podyplomowe z zakresu nauk humanistycznych,
2) co najmniej trzyletni staż pracy w instytucjach kultury,
3) znajomość problematyki będącej przedmiotem działalności biblioteki, w tym znajomość informatycznych systemów bibliotecznych,
4) znajomość przynajmniej jednego języka obcego (preferowany angielski lub niemiecki), w stopniu co najmniej komunikatywnym,
5) znajomość zagadnień i doświadczenie w zakresie pozyskiwania pozabudżetowych środków finansowych, w tym funduszy z Unii Europejskiej,
6) umiejętności organizacyjno-menedżerskie,
7) umiejętność zarządzania zasobami ludzkimi, odporność na stres, umiejętność nawiązywania kontaktów interpersonalnych, kreatywność, sumienność, umiejętność zarządzania zasobami finansowymi, dyspozycyjność.

V. Wymagane dokumenty i oświadczenia:
1) list motywacyjny, curriculum vitae,
2) autorska koncepcja programowo-organizacyjna funkcjonowania Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela, obejmująca maksymalnie 10 stron formatu A4, rodzaj czcionki: Calibri, rozmiar 12, odstęp między wierszami 1,5 wiersza, zarówno w formie pisemnej, jak i w wersji elektronicznej, w formacie DOC lub PDF (płyta CD/DVD lub pendrive), zawierająca między innymi ramowy program działalności instytucji na okres 3 lat począwszy od marca 2018 r., uwzględniająca możliwości finansowe instytucji oraz strategię pozyskiwania pozabudżetowych środków finansowych,
3) kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, kwalifikacje zawodowe oraz kopie świadectw pracy, zaświadczenie z obecnego miejsca pracy,
4) oświadczenie o posiadaniu obywatelstwa polskiego,
5) oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacyjnych,
6) oświadczenie o pełnej zdolności do czynności prawnych i o korzystaniu z pełni praw publicznych,
7) oświadczenie kandydata o stanie zdrowia pozwalającym na zatrudnienie na stanowisku kierowniczym,
8) oświadczenie, że kandydat nie był prawomocnie skazany za przestępstwo umyślne ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwo skarbowe (lub przedłożenie kopii aktualnego zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego),
9) oświadczenie, że kandydat nie był karany zakazem pełnienia funkcji związanych z dysponowaniem środkami publicznymi, o których mowa w art. 31 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 17 grudnia 2004 r. o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych (t.j. Dz.U. z 2017 r., poz. 1311 z późniejszymi zmianami),
10) adres do korespondencji elektronicznej.

VI. Osoba wybrana do zatrudnienia będzie zobowiązana do przedstawienia oryginału aktualnego zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego.

VII. Przed powołaniem kandydata na stanowisko dyrektora zostanie zawarta z nim odrębna umowa określająca warunki organizacyjno-finansowe działalności Koszalińskiej Biblioteki Publicznej oraz program jej działania – zgodnie z art. 15 ust. 5 ustawy z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz.U. z 2017 r., poz. 862). Odmowa zawarcia ww. umowy przez wybranego kandydata powoduje jego niepowołanie na to stanowisko.

VIII. Konkurs zostanie rozstrzygnięty do dnia 31 maja 2018 roku.

IX. Podstawowe dokumenty organizacyjne dotyczące Koszalińskiej Biblioteki Publicznej, tj. statut i regulamin organizacyjny dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej: www.biblioteka.koszalin.pl lub w Wydziale Kultury i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Koszalinie, pok. nr 18 przy ul. Mickiewicza 26, nr tel. 94 348 87 07. Budżet Miasta dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej www.koszalin.pl lub w Wydziale Kultury i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Koszalinie. Informacje o warunkach organizacyjno-finansowych Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela można uzyskać w Wydziale Kultury i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Koszalinie (po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie).

X. Wymagane dokumenty należy składać w zamkniętych kopertach osobiście lub przesać pocztą z dopiskiem: „**Konkurs na stanowisko dyrektora Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela**”
na adres:
Urząd Miejski w Koszalinie,
Rynek Staromiejski 6-7, 75-007 Koszalin,
II piętro, pokój 222 – **Biuro Zarządzania Zasobami Ludzkimi**
w terminie do dnia 26 lutego 2018 roku.

Wz. Prezydenta Miasta Koszalina
Zastępca Prezydenta Miasta
Andrzej Kierzek

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417 467 Ginekolog -farmakologia

A-Z GINEKOLOG,

790-80-35-37

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ.

Bez kolejek. Codziennie. Koszalin,
605-284-364.

STOMATOLOGIA

STOMATOLOG K-lin, NFZ,

531-444-602.

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia

509-306-317.

OPIEKA

ALKOHOLIZM- leczenie, zastrzyki,

Esperal tel: 601-968-537

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV wszystkie typy,

bezpłatny dojazd, anteny,
94/3457461.

PRALKI Naprawa w domu.

603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty 797 233 448

BALUSTRADY bramy

602 825699.

CYKLIARSKIE bezpytów

889-634-534

CYKLINOWANIE bezpyt.

502-302-147

CYKLINOWANIE bezpyt.

511-323-367

DACHY - dekarstwo 94/3412184

NAPRAWA okien, wymiana uszczelkek.

(GK) Tel. 692-646-566.

OCIEPLENIA pianą PUR

tel.504 564 077

REMONTY

doświadczenie.880-437-887

REMONTY mieszkań.Śtupsk

535471568

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184.

USŁUGI budowlane A-Z,

728-224-010.

INSTALACYJNE

C.O. hydraulic. wod. kan.515-708-887.

gk

GAZ junkersy, WOD-KAN,

kuchenki - naprawa, wymiana,

606-579-846 GK

HYDRAULICZNE, tel. 607 703-135.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży

piwnic, wywóz starych mebli,

607-703-135

UROZYSZTOŚCI

"EUROPEJSKA" Wesela,

608-431-242

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL,

602-601-166

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KISZONKA z kukurydzy. Tel

504204452

OWIES,GRYKA, pszenżyto. 517517067

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIAKI 517 602 480 Świeszyno

Towarzyskie

ADA Śtupsk, 513-751-832.

AKTYWNA-dojrzała. K-iin,

507-719-333.

DOJRZAŁA 40-stka Śtupsk

500362030

KOSZALIN, 531-600-712.

WIOLA po 40-tce. K-lin,

691-857-735.

ŻANETA 461,693-771-552 Koszalin

REKLAMA 007752390

Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

PROMOCJA 007541224

Chcesz kupić mieszkanie?

wejdźnagrataka.pl

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

Stand-uperzy będą nas bawić na wieczorze improwizacji



Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Shupsk

Antoni Syrek-Dąbrowski i Sebastian Rejent z ekipą Stand-up Polska bawić nas będą w najbliższy wtorek w Słupskim Ośrodku Kultury. Na wieczór śmiechu i ironii już można kupić bilety.

Antoni Syrek-Dąbrowski działa na scenie komediowej od 2010 roku. Zaczynał jako stand-upper w takich programach jak: HBO Stand-up Comedy Club, obu sezonach Comedy Central. Prezentuje: Stand-up!, Tylko

dla dorosłych w TVP2 oraz Roaście Kuby Wojewódzkiego w TVN. Zajmuje się również improwizacją komediową. Improwizuje od ponad czterech lat w teatrze Hofesinka w Warszawie. Sebastian Rejent pisał, występował, współpracował między innymi z Comedy Central, Grupą ATM, agencją artystyczną Antrakt i agencją reldamową Saatchi & Saatchi. Odlat szuka żartu idealnego, jeszcze mu się to nie udało, natomiast trzykrotnie żartem sprawił, że ktoś się posikał ze śmiechu...

Początek wieczoru śmiechu w przyszły wtorek o godz. 20 w Słupskim Ośrodku Kultury przy ul. Braci Gierymskich 1. Wejściówki kosztują 30 złotych (na www.kupbilecik.pl). ©



Wieczór stand-upu we wtorek o godz. 20 w SOK

ZAPROSZENIA

Shupsk
Wojskowi dla dzieci w amerykańskiej bazie
W ramach współpracy z amerykańskimi marynarzami z Bazy Antyramietowej w Redzikowie i żołnierzami Batalionu Ochrony Bazy w czwartek odbędzie się impreza dla uczniów z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego pod hasłem Dzień wojskowy. Na terenie szkoły w Redzikowie od godz. 9 będą gry i zabawy „Tak bawimy się w USA” prezentowane przez Amerykanów, malowanie twarzy, pokaz polskiego i amerykańskiego sprzętu wojskowego, próby ognia, ogniskowraz z pie-

zeniem kiełbasek. Ogodz. 12 na terenie Batalionu Ochrony Bazy rozpocznie się pokaz sprzętu wojskowego, w tym zmechanizowanego, treningów, przejazdów jazdami wojskowymi. (DMK)

Shupsk
Angielski za darmo
W sobotę ogodz. 19 w Herbariach w Spichlerzu Richtera odbędzie się spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, ale także osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny. (DMK)

Ustka
Dużo się dzieje dla dzieci i młodzieży
W domu kultury odbywają się mistrzostwa FIFA oraz podróże dookoła świata. Początek ogodz. 10. Przygotowano też projekt dla młodzieży w wieku 13-19 lat, która chce zostać youtuberami. W bibliotece miejskiej codziennie od godz. 12 trwa Potteromania. Są także warsztaty z tworzenia komiksów oraz biblio-manufaktura - zajęcia z szycia i filcowania prowadzone przez słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Centrum Aktywności Twórczej zaprasza najmłodszych na warsztaty plastyczne, które odbędą się 1 i 2 oraz 8 i 9 lutego w godz. 11-

14. Zapisy: tel. 515 089 986, e-mail: j.zuraw@bgsw.pl. W dniach 31 stycznia - 1 lutego oraz 7-8 lutego w godz. 12-15 trwać będą warsztaty w pracowni rzeźby i ceramiki dla młodzieży od lat 12. Zapisy: tel. 530 558 750, e-mail: m.zeslawski@bgsw.pl. (DMK)

Shupsk
Kino Rejs nieczynne przez tydzień
W związku złączeniem MCK i SOK kino Rejs będzie nieczynne w dniach 1-7 lutego 2018. W tych dniach nie będzie prowadzona stacjonarna sprzedaż biletów, natomiast będzie można zakupić bilet online. (DMK)

POGODA

Pogoda dla Pomorza
Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 5-3
Siła wiatru (Bft) 6-7
Kierunek wiatru S
1005 hPa *
60 km/h
35 km/h
esraaisiraissBS
3° 3° 6° 8° -2° -1°

Legenda:
pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mżawka
ciągły deszcz ciągły deszcz i burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem
mgła marnąca mgła śliska droga marnąca mżawka marnący deszcz *zamieć śnieżna opad gradu kierunek i prędkość wiatru
19° temp. w dzień temp. w nocy 15 temp. wody grubość pokrywy śnieżnej ciśnienie i tendencja

Pogoda dla Polski
sic 15 cm
*90 cm *22 cm

	Dzisiaj	Jutra
Gdańsk	3	3
Kraków	5	5
Lublin	2	4
Olsztyn	3	3
Poznań	5	5
Toruń	4	4
Wrocław	6	4
Warszawa	3	4
Karpacz	0	4
Ustrzyki Dolne	-1	43?
Zakopane	-1	43?

INFORMATOR

KINA
Słupsk
Młodymi

Plan Ł. godz. 1835; Atak pamił, godz. 20.40; Jumanji Pizygodawdżun, godz. 12.16; Nai2BczDnyanilly, godz. 15.20, 17.45.20.10; Podatek od młodości, godz. 11.10, 13.30, 15.50, 18.10, 19.05, 20.30, 21.25; Węzień tabiynit Lek na śmierć, 2D dubbing, godz. 10.50, 16.50, 2D napisy, godz. 19.50, 3D dubbing, godz. 13.50; Wszystkie pieniądze z Miasta, godz. 19.30; Cuckiwinidkipiak, 2D dubbing, godz. 17; Fernando, godz. 1.135, 1.435; Gnomyrzabóft, godz. 10.30, 12.40, 14.50, 17; Paddington 2, godz. 12; Tedi imapa skaiff, godz. 10, 14

Rejs
Magiczna zima Muminków, godz. 11

Ustka
Delfin
Paddington 2, godz. 13; Fernando, godz. 15; Gnomyrzabójca, godz. 17; Król rozrywki, godz. 18.45; Podatek od młodości, godz. 20.45

Lębork
Frapata
Fernando, godz. 18; Podatek od miłości, godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk:
PKP 118000; 2219436; PKS59842 4256; dyżurny ruchu 598437110; MZK598489306;

Lębork:
PKS598621972; MZK59 8621451;

Bytów:
PKS59822238;

Człuchów:
PKS598342213;

Miastko:
PKS59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk
Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 598424957

Ustka
Janitar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 598144672

Bytów
Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59822 6645

Miastko
Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 85782 92

Człuchów
Prima, ul. Długosza 1, tel. 597212203

Lębork
Dbam o Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59862 8300

Łeba
Słowińska, ul. Kościuszki 70 a, tel. 598661365

Wicko
Pod Agawą, tel. 59 8611114

USŁUGI MEDYCZNE

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

Ustka:
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 5981469 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 8147009;

Lębork:
Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:
Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 59 85709 00;

Człuchów:
598345309.

WAŻNE

MEBESKAUMA
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59848 0111, 801120 002;

Słupsk:
Pofiq 99% ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986:598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Celný - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Uchejska 986: Ustka 598146761697 696498; Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Anni Krajowej 15, tel. 59842 8196. 601928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa. Zieleni tel. (24h/dobę) w telefonie 502 525 005 lub 59 8418 15, ul. Kaszubska 3A. Winda baldachim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 5984298 91 6016637%. Winda baldachim przy grobie. Heimes, ul. Obronców Wybrzeża, (całodobowo), tel. 59 8428495, 60443444 1. Winda baldachim przy grobie.

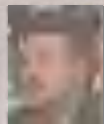
PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne; poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) tel. 5930700 20, czynne; poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, telefon zaufania Tama - 59 84140 46, czynny; poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 598414605.

REKLAMA 007998622
Vigor TAXI
(/ ' , 598422700
y+coA,
697276723
M. IT. MCTE TAXI V SŁUPSKI

Piłkarski Usain Bolt pędzi na ratunek Kanonierom

Hubert Zdankiewicz
redakcja@poWcatimes.pl



PSka nożna

Interesował się nim Real, miał ofertę z Chin. W końcu po Pierre'a-Emericka Aubameyanga sięgnął Arsenal i można się zastanawiać, czy Gabończyk... zwolni Arsène'a Wengera.

Wbrew pozorom to nie żart. To miał być przełomowy sezon dla londyńskich Kanonierów. Brak występów w Lidze Mistrzów (efekt poprzedniego, nieudanego sezonu) miał ułatwić im rywalizację w Premier League. Mieli się włączyć nawet do rywalizacji o mistrzostwo Anglii.

Na razie nie wygląda to jednak najlepiej, bo po 24 kolejkach Arsenal zajmuje dopiero szóste miejsce. Niedawno stracił również swoją największą gwiazdę Alexisa Sáncheza, który postanowił się przenieść do Manchesteru United.

Od bohatera do zera

Następcą Chilijczyka ma być właśnie Aubameyang i może się okazać, że będzie to strzał w dziesiątkę. Do Londynu trafia przecież piłkarz porównywany do Usaina Bolta (kiedyś zmierzono, że przebiega 30 metrów w czasie 3,7 sekundy, co jest... lepszym wynikiem od osiągnięć legendarnego sprintera). Napastnik, który sprawił, że kibice w Dortmundzie nie musieli długo tęsknić za Robertem Lewandowskim.

Przez cztery i pół sezonu Gabończyk zdobył dla Borussii 141 bramek, a wiosną 2017 r. zdeponował Polaka i sam sięgnął po koronę króla strzelców niemieckiej Bundesligi.



W Arsenalu Aubameyang ma zarabiać 210 tys. euro tygodniowo

Z drugiej jednak strony zęga gogigantyczne westchnienie ulgi, bo wszyscy w klubie mieli już dość jego wybryków. Zaczynając od działaczy i kibiców, a kończąc na kolegach z drużyny. Lista jest długa - spóźnienia na treningi i zgrupowania, imprezy.

Najgłośniejsza miała miejsce w listopadzie, gdy wybrał się do Barcelony, by pobawić się z byłym klubowym kolegą Ousmane'm Dembele. Zrobił to co prawda w przerwie na mecz reprezentacji, niemniej działacze BVB nie byli zachwyceni, gdy w intencje pojawiły się zdjęcia piłkarzy zrobione w nocnym klubie.

Gabończyk został zawieszony, co jeszcze bardziej pogłębiło jego frustrację. Już la-

tem ubiegłego roku bardzo chciał odejść z Dortmundu, niezadowolony z faktu, że Borussia pozbywa się kolejnych filarów drużyny. Przez ostatnie lata oprócz Lewandowskiego do Bayernu Monachium przenieśli się Mario Goetze i Mats Hummels (pierwszy zdążył już wrócić, ale na razie nie wrócił do dawnej formy), a do Anglii powędrowali İlkay Gundogan i Henrich Mchitarian.

Z tym ostatnim Aubameyang spotka się teraz w Londynie, bo reprezentant Armenii dołączył do Arsenalu w ramach rozliczeń za Sáncheza.

Dobrze gra, więc mu wolno

Długo był w Dortmundzie na specjalnych prawach, bo działacze doskonale wiedzieli, kogo

kupują. Już w poprzednich klubach Gabończyk słynął ze zwirowanych pomysłów. Kiedyś po strzeleniu gola założył na twarz maskę Spidermana.

Innym razem sprawił sobie buty piłkarskie z czterema tysiącami kryształków Swarovskiego. Kosztowały ponoć prawie 2,5 tys. euro, a Aubameyang planował założenie ich na mecz. Dopiero koledzy z drużyny przekonali go, że to złypomysł, bo tak przyozdobione obuwie odbija światło i może przeszkadzać mu w grze.

Zdecydowanie złym pomysłem był występ w meczu ligowym z farbowanym znaczkiem Nike we włosach. Gabończyk tłumaczył, że kilka dni wcześniej nagrywał reklamę dla tej firmy, co zakazane nie jest. Problem w tym, że Borussia jest sponsorowana przez jednego z konkurentów Nike - Pumą.

Dobrym podsumowaniem pobytu Aubameyanga w Dortmundzie jest historia opowiedziana (i opublikowana w „Zeit Magazin Mann”) przez byłego trenera BVB Thomasa Tuchela. Gabończyk przyjeżdża na trening nowym lamborghini.

- Hej, nowa bryka? - wita go trener. - Tak, dobrze gram, więc chyba mogę jeździć dobrym samochodem - mówi piłkarz. - Pewnie, że tak. Korzystaj - zgadza się z nim Tuchel. No to korzystaj... W końcu jednak zaczął przesadzać.

Mówi o sobie, że trafił do Chin. Według „France Football” chciał go mieć u siebie klub Tianjin Quanjian, który oferował za Gabończyka aż 80 mln euro, a jemu samemu 50 mln rocznej pensji. Ostatecznie, za 63 mln, wyładował w Arsenalu. Czas pokaże, czy była to dobra decyzja, bo Aubameyanga stać dosłownie na wszystko. Zarówno na boisku, jak i poza nim. ©



Zbigniew Bródka jest chorążym olimpijskiej kadry Polski

Panczeniści gotowi do walki i po ślubowaniu

igrzyska o Bmpe'skie

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@pobkapress.pl

Stać nas na wszystko - mówią Zgodnie Katarzyna Bachleda-Curuś i Zbigniew Bródka, gdy rozmawia się z nimi o szansach na medale olimpijskie podczas igrzysk w Pjongczangu, które rozpoczną się 9 lutego

W Warszawie jako pierwsi nominacje olimpijskie odebrali przedstawiciele łyżwiarstwa szybkiego. Wśród nich Zbigniew Bródka. Mistrz olimpijski w biegu na 1500 m z Soczi (2014 r.). W Pjongczangu będzie chorążym reprezentacji Polski. - Miałem 10 minut na odpowiedź. Nie potrzebowałem tyle. Zgodziłem się od razu. To dla mnie zaszczyt. Kłątwa mi nie grozi, medal olimpijski już mam - stwierdził Bródka, który weźmie udział tylko w jednym biegu, na 1500 m.

- Szkoda, ale biorę to, co jest. Okres kwalifikacji był dla mnie trudny przez kontuzje. Ale nadal jestem groźny. Mam duże doświadczenie, na którym będę bazował. Dam z siebie 100 proc. i jestem przekonany, że stać mnie na wszystko - dodał.

Poza nim ślubowało 11 przedstawicieli łyżwiarstwa szybkiego. Także Katarzyna Bachleda-Curuś, która odczytała

słowa przysięgi. - To ogromny zaszczyt - podkreśliła brązowa medalistka z Vancouver (2010 r.) i srebrna z Soczi. Oba krażki zdobyła w biegu drużynowym. - W Pjongczangu mamy szansę na kolejny. Mamy być szybkie i wszystko idzie w tym kierunku, żebyśmy byli. W ostatnim czasie idzie nam gorzej? Sport to nie matematyka. Jesteśmy w stanie wszystkich zaskoczyć. Stać nas na wszystko - stwierdziła 38-letnia panczenistka, dla której będą to już piąte igrzyska.

Druga grupą sportowców, którzy też odebrali pamiątkowe medale z wybitą łyżwą i złożyli podpis na polskiej fladze to przedstawiciele short tracku. Wśród nich też trudno wymagać od kogoś medalu. Wśród tych, którzy mogą sprawić niespodziankę wymieniasz Natalię Maliszewską. - Nie powiem, że wrócę z medalem. To byłoby zbyt mocne słowa. Wiem jednak, że jeśli wszystko pójdzie zgodnie z tym, jak sobie to wizualizuję, to jestem w stanie go przywieźć - stwierdziła.

W kolejnych dniach ślubować będą pozostali sportowcy, którzy wystąpią na igrzyskach. Wyjątkiem jest Justyna Kowalczyk, która robi to w Pjongczangu. Wśród nominacji odbiorą przedstawiciele saneczkarstwa. ©

LOTTO

MULTIMULTI - 30.01.GODZ. 14
3.5.9.17.21,22,24,28,29,33,40,
41.45.54,57.59,61.66.75,79
plus 66

KASKADA-GODZ. 14
1.3.4,5,6.9.12,13.18,20,21,
24

MULTI MULTI - 29.01.GODZ. 21.40
4,5,13,15,20,22,31,43,50,52.
55,59,64,68,69,70,75,78,79.
80 plus 20

KASKADA - GODZ. 21.40
3,6,8,9,10,14,16,17,18,21,22,
23

MINI LOTTO
2.12.18,30.35

EXTRA PENSJA
12,14,16,22.34 + 3
(STEN)

Eto' o odkłada emeryturę, a Athletic zamienia obrońców

Ilka nożna

@k_krasnodebska

Szybka rozszada w defensywie Athleticu Bilbao, Eto'o znalazł nowy klub. a grecka drużyna sprowadziła dwóch byłych piłkarzy ekstraklasy.

Trzykrotny zdobywca Ligi Mistrzów, 36-letni Samuel Eto'o nie zamierza kończyć kariery. Napastnik do Turcji przybył latem 2015 roku i od tej pory rozegrał tam 76 spotkań zdobywając 44 gole. Teraz zamieni Antalyaspor na sąsiadujący z nim w tabeli Konyaspor. Jak

poinformował na Twitterze jeden z wiceprezesów klubu, 2,5 letnia umowa ma zostać podpisana na dniach. Senegalczyk ma pomóc nowej drużynie utrzymać się w lidze. Konyaspor zimuje na przedostatnim miejscu tabeli.

Aktywny początek tygodnia w Athleticu Bilbao. Zaledwie kilkanaście godzin po sprzedaży swojego podstawowego stopera Aymerica Laporte'a do Manchesteru City za 65 mln euro, włodarze Baszków zdecydowali się wydać prawie połowę tej kwoty na sprowadzenie Inigo Martineza. To zawod-

nik o bardzo podobnej do swego poprzednika charakterystyce, tak jak on występował na pozycji środkowego obrońcy. 26-latek jest trzecim transferem na linii Real Sociedad - Athletic Bilbao. Wcześniej podobną drogę przeszli Asier Illaramendi i Mikel Oyarzabal. Ten ruch wywołał w Hiszpanii sporo kontrowersji. Jeszcze kilka tygodni temu mówiono, że defensor zostanie w Sociedad przynajmniej dokońca sezonu. Sprzedaż Laporte'a zmusiła jednak Athletic do aktywowania klauzuli wykupu. Nowa umowa

Martineza ma być najbardziej lukratywną w zespole i obowiązywać będzie do końca czerwca 2023 roku. Klauzula wykupu wynosi 80 mln euro. Hiszpan najprawdopodobniej zadebiutuje już w niedzielnym meczu z Gironą.

W Polsce nieco głośniej zrobiło się Paniónios GSS. Zespół środka tabeli greckiej ekstraklasy jednego dnia sprowadził dwóch znanych z gry w naszym kraju zawodników - napastnika Lecha Poznań Nickiego Bille-Nielsenę oraz byłego reprezentanta Polski do lat 21 Krystiana Nowaka. Dla Duń-

czyka jest to pożegnanie z Ekstraklasą, natomiast obrońca przez ostatnie półtoraroku był zawodnikiem szkockiego Heart of Midlothian.

I tak jak poprzedni sezon mógł zaliczyć do udanych, tak jesienią zanotował zaledwie trzy występy.

Z Grekami podpisał kontrakt na 2,5 roku i tym samym stał się drugim Polakiem grającym w tamtejszych rozgrywkach. Wiosną będzie miał okazję zmierzyć się z Piotrem Grzelczakiem, który podobnie jak Nowak przed wyjazdem spadł z ekstraklasy. ©



Zespół z Bytowa przeprowadził dużo akcji i oddawał strzały na bramkę. Wpadło tylko raz



Drużyna Gwardii (niebieskie stroje) dzielnie broniła się

Drutex-Bytovia pokonuje Gwardię

PUkaaoBML

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Kolejny mecz sparingowy podczas przygotowań do rundy wiosennej w lidze zegrali piłkarze Druteksu-Bytovii.

Tym razem grając na sztucznym boisku w Słupsku pokonali dnigoligową Gwardię Koszalin 1:0(0:0).

Spotkanie odbywało się przy porywistym wietrze niekoniecznie ułatwiającym obu zespołom rozwinięcie akcji i płynną grę. Spotkanie było dość wyrównane. Podopieczni

pochodzącego ze Słupska trenera Tadeusza Żakiety stosowali umiejętną grę obronną i nie dopuszczali bardziej doświadczonych zawodników gości do czystych sytuacji strzeleckich. Ale to nieznaczy, że zupełnie ich nie było. Kilka z nich miał w pierwszej połowie Janusz Surdykowski.

Na początku dobra akcja na lewym skrzydle. Wacławczyk dobrze wypuścił Tshibasu, który dośrodkował w pole karne, ale został zablokowany. Później strzał Surdykowskiego również został zablokowany.

Surdykowski kapitalnym podaniem uruchomił Wilka, który jednak trafił w bramkarza. Jednak znów sędzia odgwizdał pozycję spaloną. W 17. minucie zatakowała Gwardia. Probowała szybkiej kontry, ale wszystkiemu zapobiegł dobrze interweniujący Duda. Następnie Tshibasu popędził lewą stroną i dośrodkował w pole karne. Był tam Janusz Surdykowski, który oddał jednak zbyt lekki strzał. W kolejnej akcji Wilk uruchomił Surdykowskiego, któremu zabrakło centymetrów, żeby dobrze opanować futbolówkę. W 33. minucie ponownie dobra

akcja gwardzistów, ale znakomicie poradził sobie Witan. Chwilę później kolejna dobra obrona Andrzeja Witana, który obronił strzał z dość ostrego kąta. W rewanżu nastąpiła dobra kontra bytowskiego zespołu. Surdykowski zagrywał do Wilka, który zamiast uderzyć próbował podawać i stracił piłkę. Po dośrodkowaniu Wilka z końcowej linii i główkował Surdykowski. Zabrakło trochę mocy w tym uderzeniu, aby stworzyć większe zagrożenie. W 42. minucie w polu karnym opanował piłkę Surdykowski, który nieoczekanie zpiłką w gąszczu obrońców,

ale zdołał tylko uderzyć w boczną siatkę. Po wejściu od razu atakował Hebel, który przeprowadził indywidualną akcję i oddał strzał, ale do brzo spisał się golkeeper Gwardii. W 49. minucie po dośrodkowaniu z różnego piłka trafiła na głowę Dudy, ale ten trafił w słupek. W kolejnych akcjach bramkarza z Koszalina sprawdzali Hebel oraz Wacławczyk i Kpassa, ale nadal konto strzelców pozostawało zerowe. W 80. minucie bardzo dobrą akcją przeprowadził Aleks Hendryk, który dograł do Hebela, a ten przyjął piłkę, ograł jednego z rywali i bardzo

dobrym uderzeniem pokonał bramkarza Gwardii. Kamińskiego zageywał następnie do Orlando, który wyprzedził stopera, ale nie trafił w światło bramki.

DRUTEX-BYTOVIA BYTÓW - GWARDIA KOSZALIN: 1:0 (ChO)

Bramka: 1:0 Maksymilian Hebel (80)

Drutex-Bytovia: Andrzej Witan (61 Michał Szromnik) - Michał Stasiak, Łukasz Wróbel, Wojciech Wilczyński (61 Bartosz Bie0, Jakub Kuzdra, Sławomir Duda (61 Aleks Hendryk), Kamil Wacławczyk (68 Maciej Błaszowski), Jakub Wilk (46 Bartosz Wolski), Washilly Tshibasu (46 Anton Kotlar), Emmanuel Sarki (46 Maksymilian Hebel), Janusz Surdykowski (46 Orlando Kpassa). © ©

Adrian Stawski: Chcemy wygrywać każdy sparing

PWkamożna

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Po towarzyskim spotkaniu w Słupsku o wypowiedzi poprosiliśmy szkoleniowców obu zespołów - Druteksu-Bytovii oraz koszalińskiej Gwardii.

- W każdym meczu walczymy o zwycięstwo i w każdym z nich chcemy grać jak najlepiej. Po to te sparingi są rozgrywane. Mamy zaplanowaną taktykę na sezon i w naszych meczach towarzyskim ją testujemy. Sprawdzamy nowych zawodników, którzy potencjalnie mogą zasilić naszą kadrę na nowy sezon. Zwycięstwo jak każde cieszy, czy to mecz sparingowy, czy ligowy. Chcemy wygrywać każdy sparing. Początek przygotowań mieliśmy taki sobie, ale teraz z meczu na mecz wyglądamy coraz lepiej. Więcej pracujemy nad tak-



Trener Druteksu-Bytovii Adrian Stawski był zadowolony z kolejnego zwycięstwa

tyką i nad tym będziemy się koncentrować, oprócz motoryki, którą również cały czas musimy szlifować - powiedział trener Adrian Stawski, szkole-

niowiec Druteksu-Bytovii Bytów.

- Wynik dzisiejszego sparingu był raczej sprawą drugorzędną. Bardziej cieszymy, że

mieliśmy okazję zagrać z zespołem z pierwszej ligi. Po Chojniczance był to drugi zespół z tego poziomu z którym się spotkaliśmy. Wynik jak wynik, ale przede wszystkim była okazja do przetestowania kolejnych nowych zawodników, którzy mogą się przydać w naszym zespole. Po raz pierwszy był dziś z nami Kamil Poźniak, napastnik z Ruchu Chorzów Adam Setla. Była okazja żeby się sprawdzić. Większość zespołu grała 60 minut. Ostatnie 30 minut wystąpili młodzi zawodnicy. Było nawet czterech młodzieżowców na boisku. Jestem zadowolony. Przed nami kolejne sparingi i kolejne dni do przygotowań. Wyjeżdżamy teraz na obóz do Polic i myślę, że wszystko zmierza w dobrym kierunku - powiedział Tadeusz Żakieta, trener Gwardii Koszalin. W zespole Gwardii zagrał były gracz Sparty Sycowice i Gryfa Słupsk - Patryk Szabat. © ©

Zwycięstwa graczy z Bytowa i Słupska

Tetm stołowy

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W hali Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Słupsku z udziałem 71 zawodników z 12 szkół rozegrano Mistrzostwa Województwa Pomorskiego Szkół Specjalnych ZSS Sprawni - Razem Tenisie Stołowym.

Znakomicie w kategorii dziewcząt (rocznik 2001 i starsze) spisała się zawodniczka Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego ze Słupska, Kamila Grzebińska która okazała się najlepsza. Również świetnie wypadł start Patryka Gawrońskiego reprezentującego Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy z Bytowa. On również okazał się najlepszy w swojej kategorii



Słupsk okazał się szczęśliwy dla zawodników z regionu

(chłopcy rocznik 2001 i starsi). Wśród chłopców z rocznika 2002 i młodszych najlepszy okazał się Jan Janikowski z Czarska. Wśród dziewcząt z rocznika 2002 imłodsze zwyciężyła Marta Badach ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Człuchów. Organizatorem zawodów był nauczyciel WF w SOSW w Słupsku Wiesław Romański. © ©