



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa
7.12.2022

Nr 284 (4832)
Nakład: 8.110 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Z winy urzędników z budżetu miasta zniknie ponad pół miliona złotych **str. 3**

Ukraina. Ciężkie walki z najeźdźcą w obwodzie donieckim **str. 8**

Region. Szpital w Miastku ma szansę na czteromilionową dotację **str. 4**

NrISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



BIZNES WZROST OPŁAT I NIEJASNE DZIAŁANIA NOWEGO WŁAŚCICIELA ZNAKU KULINARNEGO DZIEDZICTWA

Pomorze musi wyplatać się z sieci

Rajmund Welnie
Region

Biała kucharska czapka, widelec i nóż na niebieskim tle - tak wygląda logo Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne. Już niedługo zniknie ono z produktów wytwarzanych na Pomorzu. Oba województwa polskiego wybrzeża postanowiły wystąpić z tej organizacji. Takie samokrok zaleca innym regionom Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Województwo pomorskie ma to już za sobą.

Zarząd województwa pomorskiego podjął decyzję o zakończeniu projektu, o czym poinformował zarówno producentów, przetwórców, jak i przedstawicieli właściciela znaku towarowego - koordynatora globalnego - informuje Krzysztof Pałkowski, dyrektor Departamentu Środowiska i Rolnictwa Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

Zachodniopomorskie decyzję ma jeszcze przed sobą, ale będzie ona zgodna z rekomendacją Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Nadzisiejszej sesji sejmiku województwa radni zdecydują podobnie jak Pomorze: koniec współpracy z Culinary Heritage.

Costoi z decyzją o rezygnacji z projektu, w którym działano od 2010 r. Odpowiedź na to pytanie jest złożona. Nieco światła rzuca uzasadnienie sejmikowej uchwały. Wynika z niego, że od sierpnia 2021 r. właścicielem znaku towarowego Culinary Heritage jest organizacja pozarządowa Centrum Dziej-

stwa Kulinarne Latgale na Łotwie. Zmiana właściciela znaku nie była konsultowana z innymi członkami Sieci. Chodzi też o pieniądze - nowy podmiot oczekuje dodatkowych opłat licencyjnych. Jeśli dodać do tego stanowisko MSZ, sprawa nabiera dodatkowego kontekstu. Nowy właściciel znaku towarowego mapłany ekspansji globalnej. To zaniepokoiło MSZ. W rekomendacji ministerstwa czytamy, że przekształcenie Sieci może budzić wątpliwości, co do jej przejrzystości i prawidłowości podjętych czynności prawnych. MSZ zauważa także, iż nowy model biznesowy może stać w opozycji do priorytetów współpracy zagranicznej województwa i polityki zagranicznej państwa. Niepokój resortu budzi ukierunkowanie rozwoju Dziedzictwa Kulinarne poza Europę - na obszar geopolityczny, niekoniecznie promowane w polityce zagranicznej państwa. Urzędnicy ministerstwa nie chcą powiedzieć tego wprost, ale najprawdopodobniej chodzi o próbę wejścia organizacji na rynek rosyjski. Z oczywistych powodów stoi to w sprzeczności z interesem państwa polskiego. Polityka, ale przede wszystkim jednak finanse. Związek Województw Polskich (ZWP) do listy zarzutów dorzuca wprost wzrost opłat licencyjnych.

- Przykro, że to się tak kończy, to trudna decyzja, bo wiele lat i wysiłku ku obopólnej korzyści partnerów poświęciliśmy na promowanie tej marki - mówi Anna Bańkowska, członek zarządu województwa zachodniopomorskiego. - Alen nie mogliśmy sobie pozwolić na ponoszenie dodatkowych kosztów po tym, co się stało.



Logo Culinary Heritage

Jakie to dodatkowe koszty, próbowa- liśmy ustalić od kilku dni. Nie padały jednak konkretne kwoty. Ile płacono za logo dotychczas? Urzędnicy liczyli od piątku.

- Płacono zanie kilku źródeł, co wymaga podliczenia wydatków - poinformował „Głos” urząd marszałkowski w Szczecinie. Wewtorek nadeszła konkretna odpowiedź.

- Województwo zachodniopomorskie jako członek Europejskiej Sieci Regionalnego Dziedzictwa Kulinarne ponosiło koszty obligatoryjne, wynikające z członkostwa w sieci. To opłata licencyjna z tytułu korzystania ze znaku towarowego Dziedzictwo Kulinarne oraz koszty związane z zakupem na rzecz członków biznesowych tablic emaliowanych z logo sieci. Od roku 2010 do roku bieżącego koszty te wy-

nosiły ok. 133 tys. 198 zł. Dotej kwoty należy też doliczyć koszty narzecz promocji sieci produktów wytwarzanych przez członków. Przekładało się to na organizację różnych targów, konkursów, wystaw, plebiscytów, szkoleń dla członków biznesowych, wydawnictw drukowanych i wielu innych działań - wyjaśnili marszałkowscy urzędnicy. Aniżej wypunktowali nowe zasady:

- opłata licencyjna 2250 euro rocznie.
- koszty zakupu tablic emaliowanych na rzecz członków biznesowych 65 euro za sztukę,
- kompleksowe ponoszenie kosztów organizacji obowiązkowego wydarzenia pn. „Nagrody Sieci Dziedzictwa Kulinarne”,
- kompleksowe ponoszenie kosztów organizacji obowiązkowego corocznego spotkania, tzw. posiedzenia dorocznego dla każdego posiadacza licencji oraz poniesienie kosztów w wysokości 100 euro za dzień pobytu koordynatora globalnego poza jego oficjalną siedzibą.

Takie koszty tylko zjednoczyły radnych.

- Spraw wyjęcia z tego projektu nie budziła kontrowersji wśród opozycji - mówi Maciej Kopeć, radny wojewódzki z Prawa i Sprawiedliwości. - Nasz klub jeszcze się nie wypowiedział, ale jak mówię: nie budziła kontrowersji.

- Decyzja o wyjściu z Sieci się broni - mówi Jakub Hardie-Douglas, szczeciński radny wojewódzki Koalicji Obywatelskiej. - Zarządzamy publicznymi pieniędzmi, a podejmowanie decyzji bez wiedzy i konsultacji z członkami tego projektu, niejako za naszymi plecami, nie rokuje na przyszłość.

Ci, którzy logo używają, zdaniem mają podzielone.

- To, że województwo pomorskie wycofuje się z członkostwa, nie stawia nas w korzystnej sytuacji. Logo Sieci podnosiło rangę produktu, zachęcało klienta do zakupów. Nanaszych opakowaniach logo Sieci występowało już od pięciu lat. Szkoda, że go już nie będzie - mówi Justyna Świątek z Fish Party Manufaktura z Nietkowa koło Ustki.

- Jak nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o pieniądze - nie ma złudzeń Konrad Fujarski, pszczelarz spod Czaplina, którego miód drahimski znany jest tylko w regionie. - Byliśmy i jesteśmy w sieci Dziedzictwa Kulinarne, ale trudno powiedzieć, jak to przekłada się na nasz sprzedaż. Nie przypominam sobie, aby jakiś klient przyszedł, popatrzył na to logo i coś kupił.

Powstał 25 lat temu w Szwecji znakiem Culinary Heritage może się posługiwać ponad tysiąc podmiotów, głównie w północnej i środkowej Europie. To znak dla turystów i konsumentów, że dany produkt, sklep czy lokal oferuje regionalną, wysokiej jakości żywność. Najwięcej podmiotów z tym logo - bo ponad 800 - jest w Polsce. Do Sieci przystąpiło 1 z 16 województw. Te nadbałtyckie z niej wystąpiły bądź wystąpią.

Co więc w zamian? W planach jest utworzenie nowej sieci i znaku towarowego pod nazwą „Europejskie Dziedzictwo Smaki Regionów”. Miałyby do niej wejść oprócz polskich województw także ich europejskie regiony partnerskie lub inne zainteresowane podmioty.

© RP
Współpraca: MK, LES, ME



W czwartek w Głosie: Pod paragrafem

Ochotnicza Rezerwa Milicji Obywatelskiej - czym była i kto był jej członkiem, i dlaczego popularne było hasło „Śpij spokojnie - ORMO czuwa”

MBB

Zamów prenumeratę Głosu

® 94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

7 GRUDNIA

1787

Delaware jako pierwszy stan ratyfikował amerykańską konstytucję. Dokument ten, obowiązujący - z poprawkami - do czasów obecnych, jest uznawany przez historyków za pierwszą nowoczesną ustawę zasadniczą na świecie.

1906

Zwodowany został niemiecki pancernik Schleswig-Holstein. Brał udział w I wojnie światowej, poczynił jeden z okrętów, które zezwolono Niemcom zatrzymać po wojnie. W 1936 roku został przebudowany na okręt szkolny. Podczas II wojny światowej, od rana 1 września 1939 r. wziął udział w ostrzeliwaniu Westerplatte, stając się jednym z najbardziej znanych symboli ataku na Polskę. Zatonął podczas nalotu na Gdynię w 1944 r. przez lotnictwo brytyjskie, a po wojnie był podniesiony i używany przez ZSRR, jako okręt-cel.

1925

Liga Narodów przyznała Polsce prawo do utrzymania straży wojskowej na Westerplatte, na terytorium Wolnego Miasta Gdańska. Na Westerplatte działała Wojskowa Składowa Tranzytowa, której obrona we wrześniu 1939 roku stała się symbolicznym początkiem II wojny światowej oraz polskiego oporu przeciw agresji III Rzeszy.

1941

Atak japońskiego lotnictwa na bazę marynarki Stanów Zjednoczonych w Pearl Harbor na Hawajach rozpoczął wojnę na Pacyfiku. W wyniku ataku zginęło 2335 amerykańskich żołnierzy i marynarzy oraz 68 cywilów. Przeprowadzając atak bez wcześniejszego wypowiedzenia wojny, japońska marynarka wojenna osiągnęła taktyczne zaskoczenie, zadając duży cios amerykańskiemu flotom na Pacyfiku.

1967

W Szczecinie doszło do katastrofy tramwajowej, w której zginęło 15 osób, a około 150 zostało rannych, z czego 42 ciężko. Był to najtragiczniejszy wypadek tramwajowy w Polsce. Do wypadku tramwaju linii 6, składającego się z trzech wagonów, doszło z powodu awarii hamulców. Rozpędzony pojazd, którym jechało około 500 osób, wypadł z szyn na jednym z zakrętów.

Migracje można przewidzieć. Nie widać czynników wypychających z Ukrainy

Wojciech Szczęśny

Rozmowa

Z dr. hab. Maciejem Duszczykiem, profesorem Uniwersytetu Warszawskiego, badaczem migracji.

Coraz częściej mówi się o kolejnej fali uchodźców wojennych, którzy mogliby przybyć do Polski. Mieliby być to ludzie gorzej wykształceni, nieznający języka polskiego i nieprzygotowani do szybkiego podjęcia pracy w naszym kraju. Jednak podobno mówiło się o wycofaniu wojsk amerykańskich z Afganistanu, ale żadna fala uchodźców do Europy nie dotarła.

To jest kompletnie inna sytuacja. W Afganistanie mamy do czynienia z wojną wewnętrzną, Ukraina ma zupełnie inne problemy migracyjne i jest dużo bogatszym państwem. Z Afganistanu przede wszystkim nie zabardzo jest dokąd wyjechać, mimo że faktycznie ponad milion osób dostało się do Pakistanu. To, co się dzieje w Afganistanie i na Ukrainie, jest absolutnie nieporównywalne. Ekspert zajmujący się tym tematem i mający doświadczenie w zakresie tematu migracji zawsze opierają się na możliwych scenariuszach.

Co to znaczy?

Migracje nigdy nie wynikają same z siebie. Zależą one



Maciej Duszczyk: - Blackout? Większość Ukraińców uważa, że sobie w tych warunkach po prostu poradzi

od braku poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego lub społecznego. Jeśli mamy sytuację, w której na razie nie widać symptomów tzw. czynnika wypychającego lub jest on zbyt słaby, to nie przewidujemy znaczących migracji. W mojej ocenie dotychczas żaden tzw. game changer w przypadku Ukrainy nie nastąpił. Oczywiście, gdy nie mówimy o ewentualnych czynnikach ekonomicznych, tylko o wojnie, to możliwych scenariuszy jest więcej. Ale one muszą być uzasadnione kondycją psychiczną ludzi, którzy mieliby wyjechać i ogólnymi tendencjami do podjęcia decyzji o emigracji.

Media donoszą o blackoutcie na Ukrainie.

Ale co to ma właściwie znaczyć? O jakim odcięciu

od prądu mówimy? Jeśli wyszedłby prezydent Zełenski i oświadczył, że przez dwa miesiące nie będzie ogrzewania, to mielibyśmy właśnie „game changer”. Ale on przecież mówi, że władza się na tyle przygotowała, że prąd będzie co najmniej przez kilka godzin dziennie, ewentualnie po bombardowaniach może go w niektórych miejscach nie być przez maksymalnie dzień, dwa. Ja tutaj silnego czynnika wypychającego nie widzę. Większość Ukraińców uważa, że jakoś sobie w tych warunkach poradzi.

Czy linowej fał migracji nie będzie?

Skoro niewidzimy jakichś przełomowych wydarzeń, to trudno coś takiego przewidzieć. Wygląda na to, że prze-

żywy ludność z Ukrainy do Polski będą mniej więcej na poziomie kilkunastu tysięcy osób miesięcznie. Oczywiście, mogą zdarzyć się pewne wahnięcia, ale nie takie, z którymi moglibyśmy sobie poradzić. Choć wyraźnie podkreślić, że to jest właśnie kluczowa kwestia - nie ile osób przyjedzie, tylko ile z nich jesteśmy jeszcze w stanie przyjąć. I tu znowu wracamy do działania na scenariuszach. Jeśli będziemy wiedzieli, co te osoby mają robić w Polsce i jakie warunki możemy im stworzyć, to wtedy będziemy mogli oszacować, ile osób może bezpiecznie przyjechać.

Jakie są według pana aktualne szacunki?

Jeśli mówimy o bardzo podstawowej pomocy, zapewne nie przed wszystkim dachu nad głową i jedzenia, to jesteśmy w stanie przyjąć około 500 tysięcy ludzi, choć w dość prowizorycznych warunkach. Gdyby przyjechało więcej, to już nie starczy nam miejsc i musielibyśmy się jakoś dzielić z innymi państwami Unii Europejskiej. Musielibyśmy wspomagać tzw. dobrowolną relokację w ramach UE. Niemniej na chwilę wydaje się, że damy radę, bo jesteśmy dużym państwem. Ale mogę powiedzieć, że gdybyśmy sprawdzali pogodę, to nie kontrolujemy w pierwszej kolejności, jak jest w Warszawie, tylko ja-

kie warunki panują w Kijowie i jakie obiekty infrastruktury zostały zbombardowane. Bo zmiana sytuacji może nastąpić w każdej chwili.

To, że około 60 procent Ukraińców, którzy przyjechali do Polski po rozpoczęciu wojny, czyli po 24 lutego, już pracuje, czyli weszło na polski rynek pracy, to ewenement?

Nie, toteż było do przewidzenia. Taki mieliśmy szacunek, choć realnie liczby okazały się wyższe o 10-12 punktów procentowych, więc Ukraińcy są bardziej aktywni, niż prognozowaliśmy. Chodzi o to, że do Polski przyjechało bardzo dużo kobiet, których mężowie i partnerzy już wcześniej przebywali w naszym kraju. Mówiąc obrazowo - jeśli dwóch mężczyzn mieszkało w kawalerce, to oni przez jakiś czas w stanie mieszkać tam dodatkowo ze swoimi rodzinami. Ale po kilku tygodniach mówią swoim partnerkom, że w Polsce funkcjonuje rynek pracy, że trzeba się poduczyć języka, być może podnieść kwalifikacje - bardzo dużo z tych kobiet ma wyższe wykształcenie - i zacząć pracować i uzupełnić dochody danego gospodarstwa, tak aby można było np. wynająć samodzielne mieszkanie. Wszystko zasada się na sieci społecznej. Gdyby te kobiety były tu same, to tak szybko nie poszłyby do pracy. ©R

MAM TAK SAMO JAK TY, MIASTO MOJE A W NIM...NOC. A NOCĄ MIASTO ŻYJE W INNYM RYTMIE

ŚWIATŁA PORTU?

Pytanie jest zasadne, bo projekt nazywasię „Nad portem noc”. Alesamego portu w nim za wiele jednak niema. Jest miasto.

Katarzyna Świerczyńska, współpracująca z „Głosem” i Robert Stachnik, fotoreporter Radia Szczecin, połączyli się, by pokazać, jak Szczecin żyje nocą. Efektem jest nie tylko profil na Facebooku i strona internetowa, ale także wystawa, której wernisaż odbędzie się dziś o godz. 17 w 13 Muzach w Szczecinie. Każdemu ze zdjęć towarzyszy reportaż opisujący nocne życie miasta.



nasz REGION

SŁUPSK

Podczas prac polowych rolnik zaorał ulicę Czesława Miłosa, która ma gruntową nawierzchnię. Alarm podnieśli działkowcy, którzy nie mogą teraz dojechać do swoich działek. - Rolnik zrobił to przez pomyłkę i zobowiązaliśmy go, by przywrócić drogę do poprzedniego stanu - odpowiedział „Głosowi” Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa w Słupsku. GH



DYŻURNY GŁOSU

Bogumiła Rzeczkowska,
tel. 510 026 919
Na Czytelników czekamy
w redakcji „Głosu” przy ul.
H. Pobożnego 19 w Słupsku
oraz pod adresem
poczty elektronicznej:
alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Przedsiębiorca miał rację. Z winy urzędników zniknie z budżetu ponad pół miliona złotych

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

546 tysięcy 567 złotych będzie kosztować ugodami z firmą, która na zlecenie ratusza przechowywała auta usunięte z ulic Słupska. To skutek przebiegu sprawy o jedną fakturę.

Podczas listopadowej sesji rady miasta radni zgodzili się na zapisanie w budżecie Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Słupsku wymienionej wyżej kwoty. To pieniądze przeznaczone na zapłatę zobowiązania miasta z tytułu ugody z firmą Adkonis i jej szefem Zbignie-

wem Adkonisem w zakresie roszczeń finansowych za usługę usuwania, przechowywania i demontażu pojazdów.

- Po wielu latach dyskusji z jednym ze słupskich przedsiębiorców, który przez lata przechowywał pojazdy zabrane z ulic, jest pierwszy etap ugody. Polega ona na tym, że musimy oddać pewne kwoty. Jest to związane z zaskłóceniami, które nie zostały rozwiązane pomiędzy samorządem a tą firmą - tłumaczyła radnym prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Sprawa dotyczy wyroku w sprawie jednej faktury za jedno auto. W kwietniu w Sądzie Rejonowym w Słup-

sku zapadło rozstrzygnięcie w sprawie, w której miasto zakwestionowało wysokość rachunku na 10 tys. zł wystawionego ratuszowi przez firmę Adkonis. Samorząd chciał udowodnić, że faktura powinna zostać opłacona kwotą 4000 zł. Tyle bowiem za holowanie pojazdu, przechowywanie i kasację zapisane zostało w umowie miasta z przedsiębiorcą w 2018 roku.

Dlaczego więc Zbigniew Adkonis zażądał 10 tys. zł? Ponieważ w 2020 r. miasto zakończyło z nim współpracę i zawarło nową umowę z firmą Usługi Transportowe i Parkowania Pojazdów Dariusz Krawczyk. Jej płaci 10

tys. zł za jeden pojazd. I tyle samo chciał Adkonis, ponieważ miasto nie odebrało od niego samochodów, które cały czas były na jego parkingu. Twierdzi, że urząd miejski zwlekał z opłatą od kilku lat. Urzędnicy uważali, że osumie decyduje data przejścia samochodu na własność miasta. Zdaniem przedsiębiorcy - data wniosku o kasację pojazdu.

Zgodnie z przepisami samorząd powinien podejmować decyzję o kasacji pojazdu na bieżąco w trybie decyzji administracyjnej

Ostatecznie miasto proces przegrało. Sędzia wskazał, że urząd miejski nie informował przedsiębiorcy, kiedy samochód przechodził na własność ratusza. Robiło dopiero wtedy, gdy miał pieniądze na kasację. Tymczasem zgodnie z przepisami samorząd powinien robić to na bieżąco w trybie decyzji administracyjnej. Tak jednak nie było i pojazd stał na parkingu firmy nieopłacony.

- Mam jeszcze do wystawienia 47 faktur dla miasta - mówi Adkonis. - Wyrok jest więc dla mnie ważny, bo to oznacza kwotę 480 tys. zł.

Ratusz wniósł apelację, ale została ona przez sąd odrzucona. Jesienią wyrok się uprawomocnił. A przedsiębiorca

wystawił miastu resztę faktur. Władze Słupska nie miały już wyjścia i zawarły z firmą ugodę. Przedsiębiorca dostanie po 10 tys. zł za pojazd oraz odsetki - razem 546 tys. 567 zł.

Przypomnijmy, Zbigniew Adkonis już w 2015 r. miał kilkadziesiąt aut na swoim parkingu i spór z miastem. Urząd Miejski w Słupsku otrzymał wtedy wystawioną przez firmę fakturę na ponad milion złotych. Ratusz fakturę wtedy odesłał z adnotacją, że przedsiębiorca ma udowodnić, jakie poniósł koszty. Miało to stanowić podstawę do ewentualnych negocjacji. Wtedy spór został zażegnany i w kolejnych latach przedsiębiorca nadal pełnił usługi dla miasta. ©®

REKLAMA

001068855

**Wójt Gminy
Damnica**

**ogłasza i przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości:**

- działka nr 204/21 obręb Damnica o pow. 0,0672 ha,
- działka nr 204/22 obręb Damnica o pow. 0,0889 ha.

Przetargi odbędą się w Urzędzie Gminy Damnica, ul. Górna 1, w dniu **9 stycznia 2023 r.** Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z pełną treścią ogłoszenia o przetargu wraz z warunkami do jego przystąpienia zamieszczonym na stronie internetowej ug.damnica.ibip.pl. Dodatkowych informacji na temat przetargu można uzyskać pod numerem telefonu: 59 848 44 42.

**Wójt Gminy Damnica
Andrzej Kordylas**

REKLAMA

0010688528

**OGŁOSZENIE O PRZETARGU
Sąd Okręgowy w Słupsku
ogłasza przetarg ofertowy pisemny
na sprzedaż samochodów osobowych:**

a) **Renault Fluence** - nr rejestr. GS 61590, rok produkcji 2011 - cena wywoławcza 19 000,00 zł;

b) **Chevrolet Cruze** - nr rejestr. GS 70928, rok produkcji 2013 - cena wywoławcza 29 000,00 zł.

Otwarcie ofert odbędzie się w dniu **21 grudnia 2022 r. o godz. 11.00** w Sądzie Okręgowym w Słupsku, ul. Zamenhofa 7, sala konferencyjna nr 323 na III piętrze.

Wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej:

a) Renault Fluence - w kwocie 1 900,00 zł (słownie złotych: jeden tysiąc dziewięćset 00/100);

b) Chevrolet Cruze - w kwocie 2 900,00 zł (słownie złotych: dwa tysiące dziewięćset 00/100);

należy wpłacić przelewem na rachunek nr **4511301017 0021 1001 0390 0004**. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu znajdują się na stronie www.slupsk.so.gov.pl

Organizatorowi przetargu przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert bez podania przyczyn.

REKLAMA

0110633678

USŁUGI POGRZEBOWE w Słupsku

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

**HADES, ul. Kopernika 15, całodobowo,
tel. 59 842 98 91, 601 663 796.
Winda i baldachim przy grobie.**

**KALLA, ul. Armii Krajowej 15,
tel. 59 842 81 96, 601 928 600
- całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.**

**ZIELEŃ SŁUPSK Zakład Pogrzebowy,
ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005
- całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.**

AKCJA CHARYTATYWNA

0110669785

DZP INVEST KIERECY

VISCON GROUP POLAND

HVO/2D EKFPRESS

WORTHINGTON INDUSTRIES

MQWI

UNA DOA

***:polipol iniekcijonaj sofa**

tWindot

perla

MIREX specjalist od szkła

DOŁĄCZ DO NASZEJ AKCJI

DOŁĄCZ DO NASZEJ AKCJI

Finansowy oddech dla szpitala. A jakiś pomysł na przyszłość?

Andrzej Gurba
Region

Szpital w Miastku może dostać cztery miliony złotych. To rządowa dotacja, która miała być wydana na budowę SOR. Placówka rezygnuje z inwestycji, by tymi pieniędzmi spłacić najpilniejsze zobowiązania. Władze miasta są przekonane, że można tak zrobić.

Rezygnację z budowy SOR zapowiedział Tomasz Bojar-Fijałkowski, od miesiąca prezes Szpitala Miejskiego w Miastku. Przekazał już pismo w tej sprawie wojewodzie pomorskiemu.

- W obecnej sytuacji finansowej szpitala nie stać na realizację tej inwestycji. Tym bardziej że jej koszty to nie 4 mln zł, które są gwarantowane w dotacji, a kilka razy więcej. Teraz najważniejsze jest wyjście z długów i wdrożenie działań naprawczych - mówi Bojar-Fijałkowski.

4 mln zł przyznane szpitalowi w 2021 r. na modernizację i wyposażenie izby przyjęć w szpitalu (aby docelowo utworzyć SOR), pochodzące z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych, wydane zostaną m.in. na spłatę: zaległych składek ZUS, kontraktów lekarskich, dostawców leków i materiałów oraz innych kontrahentów, a także na częściową wypłatę ustawowych podwy-



Tomasz Bojar-Fijałkowski - prezes Szpitala Miejskiego w Miastku i Mirosława Szopa - przewodnicząca komisji zdrowia miasteczkiej rady miejskiej

żek dla pielęgniarek. Pieniądzy na spłatę wszystkich zobowiązań nie wystarczy, bo one wynoszą obecnie prawie 7 mln zł, ale szpital ma złapać finansowy oddech i odsunąć groźbę kolejnych zajęć komorniczych. Kilka dni temu na wniosek jednego z wierzycieli, który wygrał ze szpitalem proces o zwrot długu, komornik zajął konto placówki. Po negocjacjach z władzami Miastka (gmina jest właścicielem szpitala) wierzyciel zgodził się na prolongatę długu.

Skarbnik gminy, Bronisława Nielipiuk wyjaśnia, że zmiana wydatków z rządowego dofinansowania jest możliwa. I to nawet bez formalnej zgody.

- Trzeba tylko otym poinformować premiera - twierdzi.

Czy te 4 mln zł uratują szpital? Wątpliwości ma nawet jego prezes, który stwierdził, iż nie rozwiążą one wszystkich finansowych problemów. Ciągłe do spłaty pozostanie kilka milionów wymagalnych już płatności, nie mówiąc o innych zobowiązaniach.

Co dalej? Jak narazie wspieranie szpitala kolejnymi dotacjami niewiele daje. Problemem jest nie tylko zadłużenie placówki, ale być może także jej struktura. Od kilku lat mówi się o wsparciu finansowym, ale nie słychać jakoś o działaniach, które zmniejszyłyby koszty działalności leczniczej. Być może

trzeba zamknąć jakiś oddział lub sprofilować szpital w kierunku jakiejś specjalizacji. Jak na razie nikt nie rozpoczął takiej dyskusji.

Atmosfera wokół szpitala nie polepsza działań burmistrza Miastka, Witolda Zajsta. Trzy tygodnie temu, kilka dni po powołaniu Bojar-Fijałkowskiego na stanowisko prezesa lecznicy, ustalił jego zarobki na 22 tys. zł miesięcznie. Jego poprzedniczka, Iwona Ścisłewska, zarabiała 17,5 tys. zł. W sytuacji, gdy szpital musi liczyć każdą złotówkę, takie posunięcie burmistrza wywołało krytykę radnych. Burmistrz stwierdził, że „bierze to na klatę”. ©

Z dużym poślizgiem, ale pod choinkę laptopy będą

Alek Radomski
Region

Komputery dla dzieci z rodzin popegeerowskich, sfinansowane z rządowego programu, wreszcie trafiają do Słupska. Urzędnicy zapewniają, że zostaną rozdane jeszcze w grudniu.

Z programu wsparcia dzieci i wnuków byłych pracowników PGR w rozwoju cyfrowym Słupsk otrzymał prawie 1,8 mln zł. Pieniądże wystarczyły na zakup 733 laptopów i jednego komputera stacjonarnego. Sprzęt już jest, ale dzieci będą musiały jeszcze na chwilę poczekać. Komputery muszą zostać sprawdzone. Urzędnicy zapewniają jednak, że formalności związane z przekazaniem sprzętu uczniom zakończą się przed Bożym Narodzeniem.

Słupsk z realizacją programu grantowego dla rodzin popegeerowskich boryka się od maja, kiedy w Warszawie zapadła decyzja o zatwierdzeniu dokumentów. Następnie ogłoszony został przetarg, na który wpłynęło dziewięć ofert. Urzędnicy

szacowali, że wybór najkorzystniejszej propozycji potrwa dwa tygodnie, ale przeciągnął się do kilku miesięcy.

- W trakcie procedury jeden z oferentów wołał się do Krajowej Izby Odwoławczej sprawie wyników postępowania - informuje Monika Rapacewicz z Urzędu Miejskiego w Słupsku. - Długoczekaliśmy nadoręcznie namorzeczenia KIO. Bezpośrednio po jego otrzymaniu przystąpiliśmy do zakończenia przetargu i podpisania umowy z dostawcą sprzętu.

Już na początku maja przetarg rozstrzygnęła gmina Kępice, ale tam zgłosiło się tylko dwóch ewentualnych dostawców i obyło się bez odwołań. W efekcie 380 laptopów trafiło do dzieci na Dzień Dziecka. Miastko swój przetarg rozstrzygnęło w sierpniu. W tej gminie 592 laptopy, 105 komputerów stacjonarnych z zestawem akcesoriów (klawiatura, myszka, kamera, słuchawki) oraz 27 tabletów rozdane zostały we wrześniu. Także gmina Słupsk złożyła ze sprzętem na rozpoczęcie roku szkolnego. Do niej dotarło 450 laptopów. ©

Sanatorium czeka jeszcze na umowę z NFZ

Magdalena Olechnowicz
Region

Dopiero w I kwartale przyszłego roku nowe sanatorium w Uście, podlegające Słupskiemu szpitalowi, zacznie przyjmować pierwszych kuracjuszy. To oznacza opóźnienie, bo otwarcie obiektu było planowane na jesień tego roku.

Sanatorium Uzdrowskowo-Rehabilitacyjne powstało w budynku szpitalnym w Uście, gdzie do 2018 r. mieścił się oddział ginekologiczno-położniczy Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Słupsku. Pacjenci będą mogli leczyć tu choroby układu oddechowego, nerwowego, kardiologicznego, endokrynologiczne i układu ruchu. Wszystkie świadczenia finansowane będą z NFZ.

Obecnie skład sanatorium wchodzi: Zakład Przyrodolecz-

niczy oraz sale mieszczące 70 łóżek. Oprócz tego działac ma Zakład Opiekuńczo-Pielęgnacyjny z 55 miejscami dla osób, które wymagają całonocowej opieki.

Obiekt był gotowy już w sierpniu - wtedy nastąpiło jego oficjalne otwarcie. Niestety, póki co, imponujące sale do zabiegów rehabilitacji stoją puste.

- Sanatorium nie ma jeszcze podpisanego kontraktu na świadczenie usług dla Narodowego Funduszu Zdrowia. Wynika to z tego, że nadal trwają formalności związane z organizacją uzdrowiska niezależne od szpitala. Potrzebny do uruchomienia sanatorium wniosek o zmianę granic dla stref uzdrowskich w obrębie miasta Ustka i gminy Ustka wraz z uzupełnionym tzw. operatem uzdrowskim został już przekazany do Ministerstwa Zdrowia. Jest w trakcie

rozpatrywania - mówi Marcin Prusak z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Prusak zapewnia też, że przyczyną opóźnienia nie jest brak lekarzy i fizjoterapeutów.

- Szpital ze swojej strony zabezpieczył już obsadę kadrową sanatorium - mówi. - Mam nadzieję, że Sanatorium Uzdrowskowo-Rehabilitacyjne w Uście rozpocznie działalność w pierwszych miesiącach 2023 r.

Podczas ostatniej sesji samorządu województwa pomorskiego Słupsk szpital otrzymał półtora miliona złotych

W skład sanatorium wchodzi m.in. Zakład Opiekuńczo-Pielęgnacyjny z 55 miejscami dla osób, które wymagają całonocowej opieki

na zakup wyposażenia do sanatorium.

- Szpital zwrócił się z wnioskiem o dofinansowanie, ponieważ zmiana koncepcji wykorzystania szpitala w Uście na potrzeby lecznictwa sanatoryjnego wiąże się z koniecznością wyposażenia obiektu w pokoje o funkcji hotelowej. Powstała więc potrzeba zakupu mebli hotelowych do 56 pokoi, co dałoby docelowo co najmniej 100 miejsc sanatoryjnych - informuje Prusak.

Oprócz mebli kupione zostaną dwa urządzenia do masażu membranowego oraz dwa do suchych kąpielii C02. Zainstalowany zostanie także system informatyczny do obsługi kuracjuszy.

Łączny koszt adaptacji szpitala w Uście na sanatorium to 16 mln 600 tys. zł. Większość pieniędzy, bo 16 mln 110 tys. zł, stanowi pożyczka z Pomorskiego Funduszu Rozwoju. ©

0010688954

Panu Zbigniewowi Cichockiemu
wyraży szczerego współczucia oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci
Teściowej
składają Wójt Gminy Główny Danuta May wraz
z pracownikami Urzędu, Przewodniczący Rady Gminy
Główny Arkadiusz Kwiatkowski wraz z Radnymi oraz Sołtysi

0010688957

Wyraży głębokiego współczucia
Rodzinie
z powodu śmierci
Barbary Wojciechowskiej
składają
Zarząd, koleżanki i koledzy
ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Kolejarz” w Słupsku

0010687215

Panu
Markowi Golińskiemu
Wiceprezydentowi Miasta Słupska
wyraży szczerego żalu i współczucia
z powodu śmierci
Brata
składają
Jan Olech
Przewodniczący Rady
Powiatu Słupskiego
z Radnymi
Paweł Lisowski
Starosta Słupski
z Członkami Zarządu

Czym jest przemoc ekonomiczna?

Rozpoznanie, konsekwencje, wsparcie

Przemoc ekonomiczna to szczególny rodzaj przemocy, który polega na tym, że sprawca używa pieniędzy albo innych dóbr materialnych po to, aby uzależnić od siebie drugą osobę. Jej ofiarą może paść każdy, niezależnie od wieku, płci, stanu zdrowia i statusu finansowego. Niestety, to dość powszechna forma przemocy, do której dochodzi w wielu miejscach na terenie całej Polski. Jak przeciwdziałać przemocy ekonomicznej i gdzie można szukać pomocy?

Przemoc ekonomiczna w polskim prawie została wyodrębniona w 2018 roku po ratyfikowaniu przez Polskę Konwencji Rady Europy o zapobieganiu i przeciwdziałaniu przemocy domowej i przemocy wobec kobiet z 2011 roku.

Od tego czasu ten, kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3, o czym stanowi Art. 191. § 1. Kodeksu Karnego.

Czym dokładnie w polskim prawie jest przemoc ekonomiczna?

To zachowanie mające na celu uzależnienie od siebie, wymuszenie określonych zachowań lub poniżenie osoby najbliższej lub osoby pozostającej, we wspólnym gospodarstwie domowym, poprzez ograniczenie dostępu, korzystania lub dysponowania jej zasobami finansowymi lub majątkowymi, lub zasobami finansowymi lub majątkowymi wspólnego gospodarstwa domowego, lub poprzez ograniczenie możliwości nabywania przez tę osobę zasobów finansowych lub majątkowych.

Psychologowie zauważają również, że dla sprawcy tego typu przemocy, jest to także forma zaspokojenia potrzeby władzy i sprawowania kontroli nad ofiarą.

Przykłady stosowania przemocy ekonomicznej wobec partnera lub partnerki:

- zakazywanie lub utrudnianie drugiej osobie podjęcia lub wykonywania pracy;
- wydzielanie pieniędzy lub domaganie się przedstawiania paragonów za to, co zostało kupione w czasie codziennych zakupów;
- dysponowanie wspólnymi pieniędzmi bez konsultacji z drugą osobą;



- korzystanie z karty płatniczej, kredytowej czy debetowej drugiej osoby bez konsultacji z nią;
- odmowa pójścia do pracy lub łożenia na utrzymanie rodziny;
- nieopłacanie alimentów.

Skutki przemocy ekonomicznej

Konsekwencje stosowania przemocy ekonomicznej można dostrzec na wielu różnych płaszczyznach. Najbardziej podstawowym skutkiem jest brak niezależności finansowej i własnych środków. Taka sytuacja bardzo często wywołuje także negatywne procesy psychiczne. Osoba, która doświadcza przemocy ekonomicznej, zaczyna mieć niskie poczucie własnej wartości, a w skrajnych przypadkach może to doprowadzić do nerwicy lub depresji.

Finansowe uzależnienie długofalowo może doprowadzić do tzw. „pułapki biedy i ubóstwa”. Dochodzi do tego z czasem przez przerwę w pracy i wypadnięcie z rynku, dezaktualizację kwalifikacji zawodowych oraz osiągnięcie wieku, w którym ciężiej jest znaleźć satysfakcjonujący rodzaj zatrudnienia.

Przemocą ekonomiczną jest też sytuacja, w której jedna osoba w małżeństwie zostaje zmuszona do spłaty zadłużenia drugiej osoby.

Bardzo często przemoc ekonomiczna towarzyszy innym formom przemocy, jednak mówi się o niej stosunkowo od niedawna. Według amerykańskich badań, których wynik w raporcie na temat przemocy przytoczyło Centrum Praw Kobiet, w aż 90 proc. przypadków przemocy domowej pojawia się również zjawisko przemocy ekonomicznej. Wciąż niewiele osób ma świadomość tego zjawiska, dlatego też jest trudne do ujawnienia. Rzadko przyjmuje ono postać otwartego szantażu. To raczej stopniowe budowanie swojej przewagi i osłabianie drugiej osoby.

Zjawisko przemocy ekonomicznej można rozumieć również szerzej, jako naruszenie własności. Zawiera się w tym celowe niszczenie cudzych rzeczy, wtargnięcie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością i sprzedawanie

osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia. Szczególnym elementem przemocy ekonomicznej jest również zaniedbanie. Wiąże się to z niedopełnieniem sprawowania opieki, które objawia się m.in.: niedawaniem środków na utrzymanie, pozbawianiem jedzenia, ubrań, brakiem pomocy w chorobie, nieudzieleniem pomocy, uniemożliwianiem dostępu do mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itd.

Przykładem stosowania przemocy ekonomicznej jest historia 86-letniej Stanisławy, która przepisała dom na swoją córkę, zastrzegając dla siebie prawo do dożywotniego mieszkania i opiekę w chorobie. Okazało się, że córka nie wykonuje nałożonych na nią obowiązków, zabrania matce przyjmowania gości, ogranicza jej kontakty z rodziną i stosuje wobec niej przemoc psychiczną oraz fizyczną. Ubiłża matkę, popycha, szarpie, zamyka w pokoju. Pani Stanisława postanowiła odebrać córkę darowiznę. Zgłosiła się po pomoc do Lokalnego Punktu Pomocy Pokrzywdzonym Przemocą w ramach Funduszu Sprawiedliwości, gdzie otrzy-

mała bezpłatne wsparcie prawne i psychologiczne.

Ustawa antyprzemocowa wspiera ofiary

Przełomem w ochronie osób doświadczających przemoc domową jest obowiązująca od 30 listopada 2020 tzw. ustawa antyprzemocowa. Dzięki niej osoby te nie muszą już żyć pod jednym dachem ze swoim oprawcą. Ustawa wyraźnie skróciła też czas, w jakim ofiary przemocy domowej uzyskują wsparcie. Wcześniej pokrzywdzeni musieli czekać średnio 143 dni, na pozbycie się sprawcy przemocy z domu. Obecnie dręczyciel musi bezzwłocznie opuścić mieszkanie i dostaje zakaz zbliżania się do domostwa. Wszystkie zgłoszenia dotyczące przemocy są traktowane jako pilne, a średni czas oczekiwania na przyjazd patrolu to 7-15 minut. Po około godzinie winny przemocy opuszcza mieszkanie.

Pomoc dostępna w całym kraju

Profesjonalna i szybka pomoc blisko miejsca zamieszkania od niedawna jest na wyciągnięcie ręki. Stało się to możliwe dzięki powołaniu Sieci Pomocy

Osobom Pokrzywdzonym finansowanej ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. To pierwsza ogólnopolska sieć placówek świadcząca tak szerokie wsparcie osobom pokrzywdzonym przestępstwem. Ośrodki finansowane przez Fundusz Sprawiedliwości są prawie w każdym powiecie. W całym kraju działa ponad 300 takich placówek, dlatego pomoc stała się dostępna i realna, jak nigdy dotąd. Można tu otrzymać wsparcie prawne, psychologiczne i psychoterapeutyczne, a jeżeli zachodzi taka potrzeba, także materialne. Pomoc jest darmowa i przysługuje każdej osobie pokrzywdzonej przestępstwem, niezależnie od kwalifikacji prawnej czynu.

Wsparcie wielu specjalistów

Osoby Pokrzywdzone Przemocą mogą skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanych specjalistów z różnych dziedzin. Sposób i forma udzielenia pomocy dobierane są indywidualnie, wedle potrzeb zgłaszających się osób. Błyskawiczną, doraźną pomoc umożliwia Linia Pomocy Pokrzywdzonym (+48 222 309 900), czynna 7 dni w tygodniu. Umożliwia rozmowę przez telefon, czat, wideorozmowę, także w języku angielskim, rosyjskim, ukraińskim i migowym.

Na terenie województwa zachodniopomorskiego można zgłosić się m.in. do tych ośrodków działających w ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym:

- Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przemocą w Koszalinie, ul. Wojska Polskiego 13;
- Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przemocą w Szczecinie, ul. Energetyków 10.

Lista wszystkich placówek znajduje się na stronie: funduszsprawiedliwosci.gov.pl.

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Według wstępnego harmonogramu na najbliższym posiedzeniu Sejmu będzie głosowany wniosek o wyrażenie wotum nieufności dla szefa MS i lidera Solidarności Zbigniewa Ziobry. Rzecznik rządu, Rafał Bochenek w rozmowie z PAP ocenił, że opozycja nie ma żadnych szans, by zebrać odpowiednią liczbę posłów, by odwołać Ziobrę. - Za każdym razem ministrowie zostali obronieni - ocenił.

99

To jest pewien teatr polityczny, który uprawia opozycja od dłuższego czasu składając wnioski o wota nieufności

Rafał Bochenek, rzecznik rządu

Pierwsza dostawa koreańskiego sprzętu dla polskiej armii



To historyczny moment - polska armia otrzymuje pierwszą partię nowoczesnego sprzętu z Korei Południowej

W porcie obecny był prezydent Andrzej Duda

Łukasz Kamasz
Obronność

Prezydent RP Andrzej Duda oraz szef MON Mariusz Błaszczak uroczystie odebrali w gdyńskim porcie pierwszą transzę czołgów K2 oraz armatohaubic K9 na potrzeby polskiej armii.

Koreański sprzęt wojskowy pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo Polski. Jako pierwszy głos zabrał prezydent Andrzej Duda, który przywitał zaproszonych gości. Podkreślił, że Polska nie czekała długo na ten

dzień. - Bardzo często w takich sytuacjach, kiedy odbiera się jakąś przesyłkę, mówi się, że długo czekaliśmy na ten dzień. Chciałbym podkreślić, że my nie czekaliśmy długo. Za to chciałbym podziękować premierowi Mariuszowi Błaszczakowi i naszym koreańskim partnerom.

- Nikomu nie trzeba mówić ani tłumaczyć, jak bardzo ważny jest ten proces, zwłaszcza w tej sytuacji, która ma miejsce na świecie - dodał Andrzej Duda - Od 24 lutego, od kiedy Rosja napadła na Ukrainę, widzimy jedno:

tylko bohaterstwo żołnierza, uzbrojonego w nowoczesny sprzęt, jest w stanie zatrzymać rosyjską brutalność. W związku z tym, aby zatrzymać wroga, wyposażenie przez armię jest konieczne - powiedział Andrzej Duda.

Prezydent dodał, że to dopiero początek współpracy Polski i Korei Południowej.

- Nowoczesny sprzęt wojskowy zasili polską armię i wzmocni bezpieczeństwo Polski. Przed państwem i za państwem pierwsze 10 czołgów K2 oraz armatohaubic K9, których do Polski przypłynęło 24, ale

poza tym bardzo praktycznym wymiarem zasilenia polskiego sprzętu, jest też symboliczna, która rozpoczyna współpracę między Polską, a Koreą Południową. [...] Cieszę się, że w przyszłości będziemy także wspólnie produkowali samoloty. Mówi się u nas w kraju, że słowami można wyrazić bardzo wiele, a papier przyjmie wszystko. Ogromnie się cieszę, że to wszystko doczeka się zobowiązaliśmy i do czego doprowadziliśmy w ostatnich miesiącach, dzisiaj materializuje się w postaci realnego wzmocnienia bezpieczeństwa Rzeczypospolitej - przekazał prezydent.

Następnie głos zabrał Mariusz Błaszczak. Który podkreślał, jak ważny jest to dzień dla Wojska Polskiego. - To jest ważny dzień w historii Wojska Polskiego, to jest ważne wydarzenie, które powoduje wzmocnienie siły Wojska Polskiego. Sprzęt sprowadzony z Korei Południowej jest napolejskiej ziemi. [...] Chcemy pokoju, dlatego szykujemy się do wojny. Ta nowoczesna broń daje nam potencjał do odstraszania wroga. To dopiero pierwsza partia, która na podstawie zawartych już umów, zostanie dostarczona do Polski - powiedział Mariusz Błaszczak. Dodał też, że „udało się rozwinąć Wojsko Polskie”.

- Dzisiejsze dostarczenie sprzętu do Gdyni ma ogromne znaczenie w historii stosunków polsko-koreańskich - podkreślał z kolei Eom Dong-hwan, minister agencji planowania zakupów obronnych Korei Południowej. - Jestem niezmiernie zaszczycony, że mogę uczestniczyć w tym wydarzeniu. W ostatnim czasie współpraca polsko-koreańska w dziedzinie przemysłu obronnego rozwija się bardzo szybko, a cały świat z uwagą to obserwuje. Nasze kraje intensywnie współpracują, co przynosi konkretne rezultaty.

W ostatnich miesiącach Mariusz Błaszczak, minister obrony narodowej wielokrotnie spotykał się z przedstawicielami rządu Korei Południowej, w tym ze swoim koreańskim odpowiednikiem ministrem Lee Jong-sup. Efektem tych spotkań są właśnie zakupione przez Polskę czołgi i armatohaubice. Jednak to nie cały sprzęt, który trafi do Polski, nasze siły zbrojne zostaną wzmocnione m.in. lekkimi samolotami bojowymi FA-50 oraz wieloprowadnicowymi wyrzutniami raketowymi Chunmoo.

SZEROKA WSPÓŁPRACA PRZEMYSŁOWA

Dzięki współpracy z Koreą Południową zwiększa się siła polskiej armii, bo to bardzo nowoczesny sprzęt.

Pierwsze 180 czołgów K2 ma do Polski trafić w latach 2022-25, a 212 haubic samobieżnych K9 - w latach 2022-26. Jak podkreśla Ministerstwo Obrony Narodowej, dostawa każdego z wymienionych, już zakontraktowanych, rodzajów sprzętu wojskowego oznacza szeroką współpracę przemysłową na kolejnych eta-

pach, co spowoduje zwiększenie kompetencji polskiego przemysłu obronnego. Wiele komponentów tych systemów uzbrojenia będzie pochodzić z polskiego przemysłu obronnego. Wiemy też, gdzie będą stacjonować czołgi K2, poinformował o tym niedawno szef MON. Używać będą ich żołnierze z 9 Brygady Kawalerii Pancernej w Braniewie, gdzie będą strzegły naszej północno-wschodniej granicy.



Polska musi się zbroić - zagrożenie ze strony Rosji jest realne



NIETRZYMANIU MOCZU

Przełomowa formuła pomaga pożegnać wysiłkowe i naglące popuszczanie oraz uszczelnić pęcherz.

Poznaj rewolucyjną formułę, dzięki której już 26 573 Polaków zniwelowało naglące parcie i niekontrolowane wycieki.

Ruszył program „Zimą chroń pęcherz”, dzięki któremu możesz otrzymać 100% dotacji na preparat nowej generacji. Producent udostępnił 100 darmowych opakowań! Taka szansa już nigdy się nie powtórzy.

Sprawny pęcherz w każdym wieku? To możliwe!

T pierwszy powszechnie dostępny środek wspierający szerokie spektrum schorzeń pęcherza tak samo skutecznie u 20-, 30-, 40- czy 60-latków. Nie ma znaczenia, od jak dawna borykasz się z nietrzymaniem moczu i co je wywołało: ciąża, przedwzrost, nawracające infekcje, naturalne starzenie się mięśni. Mogą wystarczyć 2 tygodnie, aby zapomnieć o niekontrolowanych przeciekach i częstych wizytach w toalecie. Środek opracowany przez światowych ekspertów może dawać:

Efekty potwierdzone przez prawie 27 tys. użytkowników;

- **Swobodne podnoszenie zakupów, śmianie się, kichanie i kaszel – bez obaw, że popuszczisz**
- **Radość z zimowych spacerów – bez nerwowego szukania łazienki**
- **Komfort na basenie – zapanujesz nad pęcherzem nawet w wodzie**
- **Delektowanie się długim filmowym seansem – irytujące parcie już Ci go nie przerwie**
- **Wielogodzinne rozmowy i zabawa do rana – bez lęku, że inni poczną przykry zapach**
- **Podróżowanie bez stresujących przystanków i wystawiania pod WC – nawet do 6 h!**

Regulamin - rgimnrmcjkp.com

Na pożegnanie NTM nigdy nie jest za późno ani... za wcześnie!

„Problem nietrzymania moczu dotyka ponad 50% osób po 60. roku życia i coraz więcej 30-latków. Wszyscy ci ludzie obawiają się, że przez problemy z pęcherzem będą musieli porzucić swoje pasje. Jak tu chodzić do pracy, spotykać się z ludźmi lub gdzieś jeździć? Każdemu z nich powtarzam: możesz robić to wszystko bez biegania do łazienki, używania wkładki, nerwowego wiercenia się w miejscu. Po prostu użyj tego środka, a potem zawsze miej go pod ręką: w domowej apteczce, w torbie czy w walizce. Z pewnością Cię nie zawiedzie”.



Antoni Król, ekspert
MedrcReporters
(©fe MedrcReporters)

Ekspresowo zmniejsza NTM

Sekretem zdumiewającej efektywności tego środka jest maksymalne wsparcie uszczelnienia ścian pęcherza oraz nawet 2-krotne wzmocnienie podtrzymujących go mięśni dna miednicy. Precyzyjnie dobrane składniki formuły pomagają zregenerować tkanki układu moczowego i przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie. Pomyśl o tym, że nie czujesz ciągłego parcia na cewkę moczową i możesz wytrzymać nawet 1,5 h dłużej. Twoja odporność wzrasta nawet 5-krotnie i wreszcie nie musisz borykać się z nawracającymi infekcjami.

Załatw wstydlwy problem i wyjdź do ludzi

Boisz się kichnąć, kaszlnąć lub rozeźmiać, żeby nie zaliczyć upokarzającej wpadki? Od wchodzenia po schodach i noszenia ciężkich zakupów robi Ci się mokro nie tylko od potu? A może już samo wstawanie z krzesła czy przewracanie się na bok to iżyko, że zamoczysz bieliznę? Wyobraź sobie, że niedługo te wszystkie problemy mogą stać się przeszłością. Znowu poczujesz się dobrze w swoim ciele i żadna zawstydzająca „awaria” nie powstrzyma Cię od 2-godzinnej przechadzki, wizyty w teatrze czy przeciągającej się pogawędki ze znajomą. Czy wiesz, że ten piękny scenariusz nie musi być tylko marzeniem? To realny cel, który osiągnęło już prawie 27 tys. osób! Wszystko dzięki wsparciu metody wchodzącej w skład polskirynek.

Znowu mogę z radością opiekować się wnukami!

„Przez popuszczanie moczu całkowicie zamknęłam się w sobie. Przez ciągłe plamy na odzieży, czułam ogromny wstyd i bałam się wychodzić z domu. Nawet, aby spotkać się z moimi wnukami. Na szczęście na pomoc ruszyła mi moja córka, która za radą znajomego eksperta, zamówiła dla mnie ten środek. Nie mogłam uwierzyć, że już w krótkim czasie zmniejszyło się parcie na pęcherz, zaczęłam nad nim panować, a czas pomiędzy wizytami w toalecie stopniowo zaczął się wydłużać. Polecam!”.

Marzena, 621, Inowrocław



93% osób stosujących amerykańską recepturę potwierdza, że już po 1. dawce korzysta z toalety 4 x rzadziej, przesypia całą noc bez wstawania do łazienki i może przejść nawet 5 km bez naglącego parcia na pęcherz.

Hit z USA ocali Twój pęcherz

W ramach programu „Zimą chroń pęcherz” w Polsce rozdawane są opakowania produktu, który w Ameryce już stał się urologicznym przebojem. Jego twórcy udostępnili skuteczny i bezpieczny środek, który wspiera pracę pęcherza moczowego i łagodzi bolesne klucie, pieczenie przy oddawaniu moczu, naglące parcie w najmniej odpowiednich momentach, mokre plamy, przykry zapach i wstyd. Dzięki temu patentowi możesz uwolnić się od nietrzymania moczu bez względu na wiek, płeć, niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z NTM i co jest jego przyczyną: nadwyrężenie, zespół nadpobudliwego pęcherza, choroby gruczołu krokowego czy zwykłe przeziębienie.

Oto sposób na dyskretne wsparcie regulacji układu moczowego

To oczywiste, że chcesz prowadzić aktywne życie: podróżować, uprawiać sport, spotykać się

UWAGA! Czy wiesz, że zimą Twój pęcherz jest szczególnie narażony?



z ludźmi. Boisz się, że wstydlwe popuszczanie kolejny raz pokrzyżuje Ci plany? Użyj środka, który amerykańscy naukowcy nazwali „fizjologiczną uszczelką na cewkę moczową”. Formuła opracowana przez najwyższej klasy fachowców oprócz fenomenalnej skuteczności ma wszelkie zalety wymagane przez nowoczesnego użytkownika: jest prosta i dyskretna. Bez problemu zastosujesz ją samodzielnie, w domowym zaciszu, zaś ulga może przyjść szybciej niż myślisz.

!!!!!! UWAGA!!!!!!

Błyskawiczne wyczerpywanie się zapasów preparatu skłoniło producentów do uruchomienia specjalnej infolinii, gdzie dowiesz się, jak otrzymać bezpłatny produkt. Spiesz się, liczba refundowanych opakowań jest ograniczona.

Możesz pożegnać nietrzymanie moczu!

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 20.12.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 89 650 14 71

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

• Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości - Debiut Roku 2020

WOJNACIEŻKIE WALKI W POBLIŻU BACHMUTU W OBWODZIE DONIECKIM TOCZĄ SIĘ OD KILKU MIESIĘCY

Bitwa o „ukraińskie Yerdun”

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

Rosjanie usiłują okrążyć miasto, ale płacą za to setkami zabitych. Dlaczego średniej wielkości miasto w Donbasie jest teraz celem nr 1 dla Rosji w wojnie z Ukrainą?

Rejon miasta Bachmut w północno-wschodniej części obwodu donieckiego to jedyny odcinek liczącego tysiące kilometrów frontu, gdzie Rosjanie jeszcze są w stanie atakować.

15 kilometrów okopów i bunkrów wokół Bachmutu, a wokół nich wszystko, nawet las, zrównane z ziemią. Rosyjski namiestnik w tzw. Donieckiej Republice Ludowej, czyli okupowanej części obwodu donieckiego, Denis Puszylin ogłosił 28 listopada, że rosyjska armia jest bliska „operacyjnego okrążenia” sił ukraińskich w Bachmucie. Potygodniu można rzec tylko jedno: do okrążenia droga wciąż daleka.

Ukraińscy generałowie i politycy nie ukrywają, że sytuacja w rejonie Bachmutu jest bardzo ciężka i poważne straty ponoszą tam nie tylko atakujący, ale i obrońcy. Ale Kijów zapewnia, że sytuacja wciąż jest pod kontrolą. Z kolei w narracji rosyjskiej sytuacja wygląda coraz lepiej z punktu widzenia Moskwy. W niedzielę rzecznik resortu obrony Igor Konaszewkow mówił: „Nakierunkowanie rosyjskie wojska prowadzą udane

ofensywne działania w rejonie miasta Artiomowsk w Donieckiej Republice Ludowej”. Artiomowsk to poprzednia nazwa Bachmutu (1924-2016) nadana miastu na cześć bolszewickiego działacza o pseudonimie Artiom. Obecna nazwa pochodzi od rzeki Bachmut.

Walki o Bachmut rozpoczęły się już w maju 2022 roku, gdy siły ukraińskie wycofały się z Popasnej, a Rosjanie obrali za cel Słowiański Kramatorsk. Wczesnym latem armii rosyjskiej udało się zająć Siewierodoneck i Łysyczańsk, ale ofensywa utknęła na podejściach pod Bachmut. Linie obronne okazały się tak potężne, że nawet wielokrotna przewaga artylerii nie dała armii rosyjskiej. Przez następne pół roku ich postępy w tym rejonie wyniosły zaledwie kilka kilometrów.

W ostatnich tygodniach wzrosła jednak intensywność działań bojowych w tym rejonie: zarówno armia ukraińska, jak i rosyjska ściągają tu posiłki. Działają tu również jednostki Grupy Wagnera, w tym te sformowane z więźniów. Walki o Bachmut toczą się w dwóch kierunkach: na północnym wschodzie i południu.

W ciągu ostatniego tygodnia pojawiły się informacje o zwiększeniu tempa ofensywy rosyjskiej i zajmowaniu kolejnych wsi wokół miasta. Ale te postępy Rosjanie robią głównie na południe od Bachmutu, więc zgrupowa-



Bachmut od pół roku jest pod ciągłym ostrzałem, większość z jego 70 tysięcy mieszkańców uciekła. W mieście nie ma wody ani prądu

niu ukraińskiemu w mieście nie grozi jeszcze okrążenie. Na północno-wschodnich obrzeżach miasta Rosjanie tracą 2-3 dni na zdobycie 200 metrów. I to za ogromną cenę.

Ukraińskie dowództwo twierdzi, że Rosjanie chcą wszelkimi możliwymi sposobami zdobyć Bachmut, żeby wykazać się jakimkolwiek zwycięstwem w wojnie, w której od lipca notują same porażki. Ale to niejedyny powód zaciekleści Rosjan.

Dla rosyjskiego dowództwa Bachmut ma znaczenie strategiczne. Jego zdobycie zagroziłoby dostawom zaopatrzenia

na prawą flankę jednostek ukraińskich oblegających rejon Kramatorska i planujących natarcie na Łysyczańsk i Siewierodoneck. Dodatkowo zdobycie Bachmutu, otwierając nowe kierunki natarcia Rosjanom, zmusiłoby Ukraińców do przerzucenia w ten rejon frontu dodatkowych sił i budowania nowych linii obronnych. A to oznacza związanie pewnych sił, które Ukraina mogłaby też wykorzystać do ataków na innych odcinkach frontu.

Rosjanie tracą w pobliżu Bachmutu codziennie od 50 do 100 żołnierzy. Zaczęli ostatnio

stosować taktykę uderzania małymi grupami wyposażonych w sprzęt noktowizyjny specjalistów, którzy w nocy uderzają na pozycje ukraińskiej po krótkim boju wzywają wsparcie gorzej wyposażonych i wyszkolonych kolegów, głównie tych z ostatniej mobilizacji i byłych więźniów zwerbowanych przez Grupę Wagnera. W tym momencie górę bierze po prostu liczba napastników.

Uczestnicy walk po stronie ukraińskiej informują, że w okolicach Bachmutu Rosjanie przyjęli też taktykę ciągłych dziennych ataków w małych, około

10-osobowych grupach, a wysokie ofiary wśród nacierających sił zdają się nie martwić rosyjskiego dowództwa. Jednocześnie rosyjscy korespondenci wojenni donoszą, że artyleria znacznie skróciła czas od momentu otrzymania współrzędnych do momentu otwarcia ognia. Specnaz przekazuje współrzędne celów bezpośrednio do baterii. A artyleria uderza w ciągu dwóch minut. Armia rosyjska nadal ma znaczną przewagę w artylerii. Ołeksij Arestowycz z Kancelarii Prezydenta Ukrainy ocenia stosunek artylerii pod Bachmutem jako jeden do dziewięciu na korzyść armii rosyjskiej.

Jeśli sytuacja nie zmieni się w najbliższych tygodniach, Rosjanie w końcu zmuszą Ukraińców do pozostawienia miasta, choć będzie to kosztować Moskwę nawet tysiące ludzi. Trupy Rosjan leżą tutaj pokładem kolejnym ataku, powtarzanym z konsekwencją wartą większej sprawy, dosłownie warstwami.

Dlaczego więc Ukraińcy tak zaciekle bronią miasta? To taka sama taktyka jak w Siewierodonecku. Chodzi o wyzerpanie sił wroga, zadanie im jak największych strat za cenę utraty punktu, który niewiele będzie de facto znaczył strategicznie. Powstrzymywanie napórów rosyjski ile się da, wykrawanie wroga, a w ostatniej chwili, będąc zagrożonym okrążeniem - doprosić się wycofać. Gdy już będą gotowe kolejne linie obrony.

Saakaszwili umierający? Mógł zostać otruty

Mateusz Zbroja
Gruzja

Stan zdrowia byłego prezydenta Micheiła Saakaszwilego znacząco się pogorszył. Z opublikowanego raportu medycznego wynika, że mógł zostać otruty w areszcie.

Informację o tym przekazują zarówno lekarze, jak i prawnicy, którzy odwiedzili Saakaszwilego w klinice Vivamed, w której przebywa od roku po ponad 50-dniowym proteście głodowym. Stan Saakaszwilego ma być bardzo poważny i, jak przekazują gruzińscy urzędnicy, bez odpowiedniego leczenia grozi mu śmierć. Były prezydent ma zawroty głowy podczas wstawania i nie może już utrzymać równowagi - przekazał prawnik Giorgi Chaladze.

Według wielu spekulacji znaczna utrata wagi oraz pogorszenie się stanu zdrowia Saakaszwilego może być związane z podawaniem mu w areszcie szkodliwych leków bez odpowiedniej opieki medycznej. Amerykański toksykolog David Smith stwierdził, że „testy ujawniły obecność metali ciężkich” w organizmie Saakaszwilego. Wcześniej lekarze wykluczyli możliwość zachorowania na gruźlicę, a objawy u byłego prezydenta Gruzji mogą wskazywać na obecność w jego organizmie arsenu i rtęci.

Jego stan jest wyjątkowo ciężki, ponieważ nastąpiła znaczna utrata masy ciała. Wcześniej Saakaszwili ważył 116 kilogramów, teraz jedynie 73,6 - przekazał Tengiz Tsuladze, lekarz z rady lekarzy powołanej przez gruzińskiego rzecznika praw obywatelskich.

Groźby zamachu terrorystycznego w Niemczech. W Düsseldorfie zamknięte wszystkie jarmarki

Mateusz Zbroja
Niemcy

W Düsseldorfie w poniedziałek zamknięte zostały wszystkie jarmarki bożonarodzeniowe. Wszystkie ze względu na zagrożenie zamachu terrorystycznego.

Policja przeprowadziła akcję na ogromną skalę. Rzecznik lokalnych władz poinformował, że zarówno ratusz, jak i centrum miasta zostają wyłączone z użytku, nie przekazując jednak przyczyny takiej decyzji. Jak przekazał jednak dziennik „Bild”, na policję miał zadzwonić mężczyzna informując, że wjedzie ciężarówką w tłum na jarmarku bożonarodzeniowym w pobliżu ratusza.

Policja oficjalnie zachowywała dyskrecję. Jarmarki w Düsseldorfie zaczęły być za-



Alarm postawił na nogi całą lokalną policję

mykane około godziny 15.00 po tym, jak mężczyzna zagroził wjechaniem w tłum na jarmarku w okolicach ratusza. Radiowozy pojawiły się na wszystkich jarmarkach, wjazdach oraz uliczkach z nimi sąsiadujących.

Jak przekazał dziennik „Bild”, uzbrojone po zęby siły policji pojawiły się w stolicy kraju związkowego Nadrenia Północna-Westfalia. W akcję zaangażowano również jednostki antyterrorystyczne policji SEK.

Po tym, jak służby nie zauważyły niczego niepokojącego, akcja zakończyła się około godziny 18.00, a policjanci nie skomentowali medialnych doniesień.

W zeszłym tygodniu do podobnego zdarzenia doszło w Berlinie, kiedy mężczyzna zagroził w rozmowie telefonicznej z policją wjechaniem samochodem w tłum znajdujący się na jarmarku w stolicy Niemiec na Alexanderplatz. Informację przekazywał wówczas „Berliner Zeitung”. Zamknięte zostały wtedy drogi, a policja zwiększyła bezpie-

czeństwo na samym jarmarku. Akcja trwała wówczas trzy godziny.

Przypomnijmy, że w 2016 roku do tragicznych wydarzeń doszło w Berlinie, kiedy mężczyzna wjechał skradzioną ciężarówką w tłum ludzi na jarmarku bożonarodzeniowym. Zginęło wówczas 12 osób.

Przed masakrą zamachowca, który wiele lat spędził we włoskim więzieniu i trafił w 2015 r. do Niemiec jako uchodźca, zastrzelił kierowcę tira - Polaka Łukasza Urbana, po czym uprowadził jego pojazd.

Wyładowanym 25 tonami stali tirem wjechał następnie w wypełniony ludźmi jarmark bożonarodzeniowy. Po zamachu Tunezyjczyk uciekł do Włoch. Został zatrzymany 23 grudnia przez patrol policji nieopodal Mediolanu.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Może niedobór biotyny?

Biotyna, często nazywana witaminą B7 lub witaminą H, to związek, który wpływa nie tylko na prawidłową strukturę włosów i paznokci, ale

również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego. Gdy mamy jej niedobór, może dojść do wypadania włosów i zwiększonej łamliwości paznokci, a lenie tylko. Jak nie typowe objawy mogą oznaczać niedobór biotyny w organizmie?

ZA TYDZIEŃ:

• O ziołach i naturalnych składnikach, które mają udowodnione działanie wspierające układ krążenia. Jak jest stosować, aby pomagały złagodzić uciążliwe dolegliwości?



FOT. 123RF

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości. Jakie są niepokojące objawy?

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Ta najczęstsza choroba układu szkieletowego dotyka już nawet osoby po 50., a przy tym długo nie daje o sobie znać. Jakie dolegliwości mogą oznaczać pierwsze objawy osteoporozy?

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też rzęszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej ramiennej, a także dystalnej (kończowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Kto jest najbardziej narażony?

Złamania osteoporozyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa”, który został opracowany na potrzeby Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka aż 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często doczasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Dlatego też zwana jest cichym złodziejem kości. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy. Warto także skorzystać z profilaktycznych badań, pomagających wykryć tę chorobę.



FOT. 123RF

Osteoporoza to podstępna choroba kości, która przez wiele lat rozwija się bez wyraźnych symptomów

Podstępna choroba

• Cofające się działy:

Recesja działy może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

• Zmniejszenie siły chwytu dłoni: Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyja zmiany hormonalne.

• Osłabienie i kruchość paznokci: Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ

waż ich ważnym składnikiem jest tak samowapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które niesą malowane ani narażane na działanie czynników niszczących, jak płytki, stanowią towarzyszący sygnał do zbadania gęstości kości.

• Zmniejszenie wzrostu ciała: Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie za-

Ta choroba dotyka aż 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo, często doczasu, aż zanik masy kostnej osłabi ją tak, że dochodzi do złamania

wsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Ból pleców lub szyi: Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

• Zgarbienie sylwetki: Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, atakując kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje ból i ogranicza ruchy. Złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywi-

sty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krzesła, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Najczęstsze przyczyny częstomoczu

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie jest zalecane dla: • osób po 40 r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, • wszystkich kobiet po 50. roku życia, • mężczyzn po 55. roku życia. Badanie trwa ok. 10 minut i nie wymaga specjalnego przygotowania.

Jest wykonywane metodą zwaną dwu wiązkową absorpcyjną rentgenowską z użyciem niewielkiej dawki promieniowania X w lędźwiowym odcinku kręgosłupa – kręgi L1-L5.

Przeciwwskazania do wykonywania badania densytometrycznego: ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy, takie jak gorączka i katar.

Bezpłatne badanie gęstości kości można wykonać jeszcze w grudniu 2022 r. oraz na początku stycznia 2023 r. w mobilnym Osteobusie, który będzie stacjonował w kilkudziesięciu miastach Polski. Lista na www.stronazdrowia.pl

Zmęczenie, bóle głowy? Nie tylko wypadanie włosów może świadczyć o niedoborze biotyny

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Biotyna, nazywana witaminą B7 lub witaminą H, wpływa nie tylko na prawidłową strukturę włosów i paznokci, ale również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego.

Biotyna, inaczej nazywana witaminą B7 lub witaminą H, to organiczny związek, który bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie. Powszechnie występuje zarówno w produktach zwierzęcych, jak i w roślinnych - wytwarzana jest przez glony, grzyby i niektóre rośliny.

Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ jest katalizatorem, czyli produktem wspomagającym przebieg reakcji chemicznych w organizmie.

Ważne funkcje biotyny

Jakie jeszcze funkcje w organizmie pełni biotyna? Wśród najważniejszych można wymienić:

- wspiera układ nerwowy - pozyskuje energię dla komórek nerwowych, a także reguluje wrażliwość komórek czuciowych, uczestniczy w metabolizmie cukrów i aminokwasów,
- reguluje poziom glukozy we krwi,
- wpływa na strukturę skóry, włosów i paznokci,
- wraz z witaminą K odpowiada za produkcję protrombiny, czyli czynnika krzepnięcia krwi,
- wspomaga pracę tarczycy, jąder i gruczołów potowych.

Biotyna znana jest przede wszystkim ze swojego korzystnego wpływu na produkcję keratyny, czyli jednego z ważniejszych składników włosów i paznokci. W licznych badaniach wykazano, że u osób z prawidłowym poziomem witaminy B7 w organizmie (dziennie zapotrzebowanie u osoby dorosłej wynosi ok. 30 g) włosy są mocniejsze, wolniej wypadają i rzadziej rozdwiają się na końcówki. Dodatkowo ich paznokcie są twardsze, szybciej rosną i są mniej podatne na złamanie.

Objawy niedoboru

Witamina B7 jest ważnym składnikiem diety, który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jej niedobór może dawać różne objawy. Wśród nich:

Pogorszenie nastroju i stany depresyjne: Biotyna jest nie-



Witamina B7 wpływa na prawidłowe funkcjonowanie organizmu

zbędna do produkcji osłonek mielinowych, które chronią komórki nerwowe przed uszkodzeniem. Dodatkowo wykazano, że witamina B7 wspomaga proces pozyskiwania energii, która przekazywana jest komórkom nerwowym. Dlatego niedobór biotyny w organizmie może przyczyniać się do pogorszenia nastroju, a nawet pojawienia się stanów depresyjnych.

Zmęczenie i senność: Zmęczenie jest niecharakterystycznym objawem, ponieważ pojawia się nie tylko przy niedoborach żywieniowych, ale także w przypadku nowotworów, zaburzeń pracy wątroby, tarczycy i nerek, a także chorób autoimmunologicznych.

Natomiast niedobór biotyny zaburza funkcjonowanie układu nerwowego, co bezpośrednio wpływa na spowolnienie jego pracy i pojawienie się zmęczenia i senności.

Ból mięśni: Jednym z niespecyficznych objawów niedoboru witaminy H jest silny ból i zmęczenie mięśni. Biotyna wpływa na produkcję osłonek mielinowych ochraniających komórki nerwowe, a jej niedobór bezpośrednio wiąże się z osłabieniem przewodzenia nerwowego i osłabieniem kondycji mięśni. Dlatego ta witamina jest niezbędna szczególnie w diecie osób uprawiających wyczerpujący sport.

Parastezje, czyli uczucie mrowienia: Uczucie mrowienia dłoni i stóp jest niespecyficznym objawem, ponieważ może pojawić się również w wyniku dyskopatii kręgosłupa, miażdżycy, niedoboru wapnia, potasu lub magnezu, a także jako skutek stosowania niektórych leków. Mrowienie może pojawić się również w przypadku niedoboru biotyny, ponieważ jej nieprawidłowe stężenie zaburza wrażliwość komórek czuciowych.

Suche i wypadające włosy oraz rozdwojone końcówki: Biotyna to ważny składnik budulcowy włosów, dlatego gdy jej stężenie w organizmie jest zbyt niskie, może dojść do wypadania włosów. Osoby, które przyjmują wraz z dietą mniej niż 30 g biotyny, często skarżą się również na matowe i suche włosy oraz rozdwijające się końcówki. Zaobserwowano, że w przypadku odpowiedniej podaży witaminy H można spowolnić proces wypadania.

Osłabione i łamiące się paznokcie: Biotyna odpowiada za produkcję keratyny, czyli jednego z głównych składników paznokci. Gdy dochodzi do zbyt niskiego poziomu tej witaminy w organizmie, paznokcie stają się kruche i bardziej podatne na złamanie. Dodatkowo u niektórych osób można zaobserwować złamanie płytki paznokcia i jej rozwarstwianie się.

Wysypka skórna: Jest niecharakterystycznym objawem, ponieważ może oznaczać alergię, podrażnienie, boreliozę, a nawet ospę. Jednak w przypadku niedoboru biotyny zmiany skórne najczęściej pojawiają się w okolicy ust. Skóra staje się sucha, zaczerwieniona, łuszczy się i pęka, a także widoczne są niewielkie krostki.

Główne źródła biotyny w diecie

Biotyna powszechnie występuje w produktach spożywczych, jednak wśród jej najpopularniejszych źródeł, do których warto sięgnąć, należą szczególnie:

- ryby - sardynki, łosoś, szproty i makrela,
- mięso wieprzowe i wołowe wraz z podrobami,
- mleko,
- owoce - arbuzy, melony, pomarańcze, grejpfruty, banany i brzoskwinie,
- warzywa - pomidory, marchew, kalafior, brokuł i szpinak,
- jaja kurze - niestety, białko jaja kurzego zawiera awidynę, czyli substancję antyodżywczą, która zmniejsza przyswajalność biotyny z jajek,
- pełnoziarnista mąka i produkty z niej przygotowane, otręby i płatki zbożowe,
- orzechy,
- nasiona roślin strączkowych - groch, soja,
- grzyby.

Talerz pełen smakołyków na piękne włosy i paznokcie

Marta Siesicka-Osiak

marta.siesicka@polskapress.pl

Aby cieszyć się zdrowymi pięknymi włosami i mocnymi paznokciami musimy zadbać o nie także „od środka”, czyli zwracając uwagę na to, co ładujemy na naszym talerzu.

w dużej mierze zaporost włosów. Ze względu na bogactwo składników odżywczych są uznawane za superfood i wskazane jest uwzględnienie ich w codziennej diecie. Sprawdzają się jako doskonałe śniadanie, ale także jako składniki sałatek czy past.

1. Szpinak

Szpinak to bogate źródło witamin i składników mineralnych, znajdują się w nim witamina K, witamina E, witamina C, magnez, potas, cynk, wapń, żelazo, kwas foliowy i mangan. Można jeść go na surowo i po przetworzeniu, sprawdza się jako składnik: sałatek, koktajli, a także dodatek do makaronu czy tarty.

2. Nasiona i pestki

Nasiona i pestki dostarczają do organizmu niewiele kalorii, przy jednoczesnym zaopatrywaniu go w m.in. w witaminę E i selen. Już trzy łyżki nasion słonecznika pokrywają 50 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę E. Nasiona i pestki można podjadać jako przekąskę w ciągu dnia albo dodać do porannej owsianki, sałatki lub do samodzielnie wypiekanych chleba.

3. Tłuste ryby

Tłuste ryby np. łosoś, makrela czy śledź to przede wszystkim źródło kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jak pokazują badania, prawdopodobnie mających wpływ również na porost włosów. Ryby to także źródło białka, selenu, witaminy D3 i witamin z grupy B. Jedźmy je dwa-trzy razy w tygodniu.

4. Jajka

Jajka dostarczają do organizmu m.in. białko i biotynę, czyli dwa składniki odpowiadające

5. Orzechy

Orzechy, w tym migdały, mają bardzo dużą zawartość witaminy E - już jedna garść orzechów pokrywa 37 proc. dziennego zapotrzebowania, ponadto dostarczają witamin z grupy B i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Można dodawać je do owsianek, sałatek czy ciast, albo traktować jako osobną przekąskę.

6. Awokado

Awokado jest bogatą w witaminę z grupy B, kwas foliowy, wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas i cynk oraz istotne dla wzrostu włosów witaminę E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Już jedno średnie awokado pokrywa 21 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę E. Można dodawać je do sałatek, dipów np. słynnego guacamole, deserów i koktajli.

Sałatka dla zdrowia i urody

Składniki na 1 porcję: 1 jajko ugotowane na twardo i lub 100 g pieczonego łososa, garść świeżego szpinaku - najlepiej baby, garść ziaren słonecznika, ćwierć awokado, do smaku: oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz.

Przygotowanie: Ugotowane na twardo jajko lub upieczoną rybę ostudzić, obrać i pokroić w kawałki. Awokado obrać i pokroić w niewielką kostkę.

W misce ułożyć szpinak, jajko i awokado, posypać pestkami i polać łyżką oliwy, łyżką soku z cytryny. Doprawić pieprzem i solą.



Warto wziąć pod uwagę, jakie właściwości mają poszczególne składniki i dbać, by znalazły się w menu

Giganci

POLSKA PRESS 2022

Nagradzamy osobowości,
które dbają o bezpieczeństwo
życia Polek i Polaków

Poznaj laureatów w kategoriach:

- Bezpieczeństwo militarne
- Bezpieczeństwo żywnościowe
- Bezpieczeństwo technologiczne
- Bezpieczeństwo energetyczne
- Bezpieczeństwo finansowe
- Bezpieczeństwo gospodarcze
- Bezpieczeństwo ekosystemu

88°55

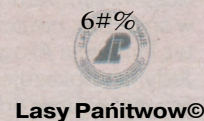
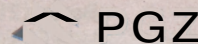
iv

Giganci
POLSKA PRESS 2022

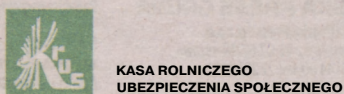
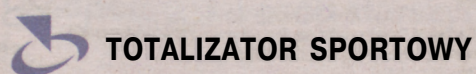
Szczegóły na i.pl/giganci

Transmisja Gali wręczenia nagród 11 grudnia w TVP 2 o godz. 21.00

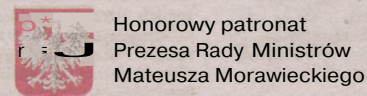
Partnerzy



Partnerzy wspierający



Patronat honorowy



Patronat medialny



Vitam w naszej polsatowskiej rodzinie. U nas jest naprawdę fajnie, jest rodzinnie



Karolina Gilon do Edwarda Miszczaka w serwisie Pomponik Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIAGWIAZD

Karolina Szymczak zachwyciła gwiazdora

Żona Piotra Adamczyka zagrała w USA w głośnym filmie „Babylon” u boku Brada Pitta. Teraz opowiedziała o tym w „Dzień dobry TVN”. - Dostałam brawa odekipy. Brad Pitt podszedł do mnie, przytulił i powiedział, że jest w ogromnym szoku, bo 33 lata pracuje w tym zawodzie i dawno nie widział takiego performance'u - opowiedziała.

Marcin Mroczek narzeka na inflację

Aktor występuje od 22 lat w teatrze, „Mjak miłość”. Okazuje się, że natyle lukratywne, że we wrześniu kupił drugodm, za który zapłacił milion zł. Zapytany przez Pudelka o honorarium, twierdzi: - Jest teraz trochę innastawka, alenienie pędzi to tak jak inflacja. I nie jest to też takie wynagrodzenie, o jakim czytamy w prasie.

Robert Janowski prosi o pomoc

Popularny prezenter od lat walczy w sądzie ze swoją stalkerką. Jak na razie bez skutku. Dlatego Janowski pojawił się z żoną w programie telewizyjnym „Państwo w państwie”. - Bardzo często jest cała owinięta w jakieś chusty. Matyko widoczne oczy. Ja nie wiem, co ona ma pod kocem czy chustą. Nie wiem, czy ona mnie czymś nie obleje czy nie dźgnie nożem - mówiła Monika Janowska. Reporterka programu odwiedziła stalkerkę w jej mieszkaniu. - Mam ubaw po pachy - usłyszała. (GZL) Fot. Krzysztof Kapica



W TELEWIZJI



Pokonani

Ale Kino+ HD, 20:10
Tuż po zakończeniu II wojny światowej amerykański policjant Max McLaughlin przybywa do zrujnowanego Berlina, żeby pomóc w zaprowadzeniu porządku w ogarniętym anarchią mieście. W zadaniu pomaga mu lokalna policjantka.

Gala Nagród Mediów Publicznych

TVP1, 21:00
Retransmisji gali, która odbyła się w siedzibie TVP, podczas której przyznano Nagrody Mediów Publicznych w kategoriach: Muzyka, Obraz, Słowo i Idea. Nagrody przyznają poszczególne media publiczne - Polskie Radio (Muzyka), Telewizja Polska (Obraz), Polska Agencja Prasowa (Słowo) oraz Rozgłośnie Regionalne Polskiego Radia (Idea).

Wybudzeni

TVP1, 22:30
Dziesięcioodcinkowy serial dokumentalnych o ludziach, którzy przeżyli śpiączkę, wrócili do życia i naszego świata. Ola Janczarska, córka Ewy Błaszczyk i bohaterka pierwszego odcinka, od kilku lat jest w stanie minimalnej świadomości. Gdyby nie Ola, nie byłoby kliniki Budzik dla dzieci i dorosłych, programu dla ludzi w śpiączce, nie powstałaby też Fundacja Akogo? Jedyńka pokazuje pilotażowo pierwszy odcinek serialu, całość będzie emitowana w styczniu na antenie TVP Dokument.

KRZYŻÓWKA NR 188

Poziomo:

- 3) skupisko sosn i świerków,
- 10) zboże na kaszę jaglaną,
- 11) film biograficzny z rolą Ma-donny,
- 12) cienkie, suche kiełbaski,
- 14) broń drzewcowa Kozaków,
- 15) wieczny na uniwersytecie,
- 16) potocznie o gąsienicy,
- 19) mały ludzik śniegowy,
- 23) cukier o najwyższej czystości,
- 27) herbaciana w wazonie,
- 28) forma muzyczna lub drobiazg,
- 29) formularz do wypełnienia,
- 30) okupacyjny lub włoski,
- 33) w Tartarze i w tablicy Mendelejewa,
- 37) kobiece imię z Teresy,
- 38) dawny żniwiarz z kosą,
- 39) rynek w starożytnym Rzymie,
- 40) „Mały, biały” piosenka Fogga,
- 41) dziedzina medycyny, oftalmologia,

Pionowo:

- 1) na Alcybiadesa”, powieść Niziurskiego,
- 2) pozostałość po ognisku,
- 3) miejsce w rankingu sportowym,
- 4) cenne futro z syberyjskich ssaków,
- 5) przenosi cechy dziedziczne,
- 6) ostra wymiana zdań,
- 7) ... Menuhin, wirtuoz skrzypiec i dyrygent,
- 8) znak graficzny głoski,
- 9) Unia Europejskich Demokratów,



- 13) miasto obwodowe w Kirgistanie,
- 17) składana podczas tarła,
- 18) koń czystej krwi,
- 20) Rudolf Valentino lub Hugh Grant,
- 21) daszek nad przystankiem,
- 22) odporny na wiedzę, ignorant,
- 24) człowiek chytry, przebiegły,
- 25) znana firma fotograficzna,

- 26) szczególny sposób odżywiania się,
- 30) fikcyjna rasa małych istot z bajek rysownika Peyo,
- 31) odbicie piłki serwisowej w tenisie,
- 32) prymitywna uprząż bydła roboczego,
- 34) dawna dzierzawa, najenr,
- 35) wybitne osiągnięcie,
- 36) pukle na głowie bobaska.

ROZWIĄZANIE NR 187

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Sporo czasu poświęcisz dzisiaj na rozwiązywanie problemów innych osób. Horoskop dzienny zapowiada, że możesz liczyć na wdzięczność.

Ryby (19.02-20.03)

Nie oceniaj ludzi na podstawie pierwszego wrażenia. Horoskop na dziś stanowczo radzi najpierw wysłuchać tego, co mają do powiedzenia.

Baran (21.03-19.04)

Uda Ci się dzisiaj osiągnąć mały sukces. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nie będzie to nie wiadomo co, ale i tak Cię ucieszy...

Byk (20.04-20.05)

Twoje relacje z otoczeniem będą dzisiaj układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny mówi, że zasypiesz niektóre rowy podziałów.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Ktoś złoży Ci interesującą propozycję. Horoskop na dziś mówi, że początkowo będziesz „na nie”, ale z czasem na nią przystaniesz.

Rak (22.06-22.07)

Niewiele będzie się dzisiaj wokół Ciebie działo. Horoskop dzienny na środę bardzo wyraźnie zapowiada, że chwilami wręcz powieje nudą.

Lew (23.07-22.08)

Ktoś podsunie Ci pomysł na drobne oszczędności w domowym budżecie. Horoskop dzienny mówi, że chętnie z niego skorzystasz.

Panna (23.08-22.09)

Raczej nie będziesz w najwyższej formie... Horoskop na dziś to wskazówka, by zadania wymagające koncentracji odłożyć na później.

Waga (23.09-22.10)

Życie pisze dzisiaj dla Ciebie rolę lidera. Horoskop dzienny na środę mówi, że wywiążesz się z niej bardzo dobrze. Niektórzy Ci pozazdrosczą.

Skorpion (23.10-21.11)

Horoskop dzienny zapowiada, że z łatwością wejdiesz dzisiaj w bliską relację z osobą, która powszechnie uważana jest za odludka.

Strzelec (22.11-21.12)

Niektóre osoby będą krytykować zgłaszane przez Ciebie pomysły. Horoskop na dziś mówi, że część z nich będzie miała trochę racji...

Koziorożec (22.12-19.01)

Niektóre zaplanowane zadania mogą przerastać Twoje możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi szukać wsparcia u życzliwych osób.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 3473512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA-SPRZEDAM

3-POK z aneksem, 54m². 512275793

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

POŚREDNICTWO

0010382225

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

KAJAKI używane z wyposażeniem
w okazyjnej cenie, tel. 606-992-768

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ drewna, tel. 662-299-919

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

DACIA Duster, 1.6B+G, (2015) 168tys.
km, 35500 zł, 605-623-973

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie
695-640-611

SKUP samochodów, 662-299-919

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

OPONY zim. 175/65/14, 532 616114

INNE

SKUP-AUT wszystkie,
534-983-031.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

OSOBĘ do dozoru obiektu,
kontakt osobisty Salon Renault
Bolesławice koło Słupska, ul. Słupska
5. Praca zmianowa, tel. 604115 729.

**Wyjeżdź do pracy
w opiece w Niemczech**



Wałbrzych, *48 StB 733 727

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,
foteli 889-571-282.

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

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

stronaZDROWIA

stronazdrowia.pl

czytaj



ma
STRONA KOBIET

stronakobiet.pl

czytaj

50

0010685004

ZAPRASZAMY

na wyjątkowe prelekcje
dla Srebrnego Pokolenia

- Super Babcia
- Magdalena Jakubiec-Ciechańska
- Wojtek Husakiewicz
- Teresa Lipowska

Dołącz 8 grudnia o 10:00
w Internecie:

www.i.pl/forum_seniora

W programie inspirujące rozmowy
i odpowiedzi na najważniejsze pytania
z zakresu szeroko pojętego zdrowia
i odpoczynku osób starszych.



FORUM
seniora

Świąteczne zakupy w Zamku przy wtórze koled i pastorałek

Małgorzata Klimczak
Szczecin

**Tu na pewno wypatrzysz prezenty pod choinkę i coś na bożonarodzeniowy stół. a na odwiedzających czekać będzie wiele atrakcji które dzieciom i dorosłym pozwo-
la poczuć magię świąt**

Kiermasz wystawców, którzy zaprezentują produkty regionalne i wyroby rękodzielnicze, potrwa trzy dni (weekend 9-11 grudnia). Na stoiskach będzie można kupić świąteczne ozdoby i prezenty, a w Alei Zachodniopomorskich Smaków zaopatrzyć się w kulinaria (od świątecznych pierników przez mięsa i wędliny po produkty nabiałowe oraz przetwory warzywne i rybne).

Także Zamek uruchomi swoje stoisko (w Holu Wschodnim, wejście A), gdzie organizowane będą m.in. quizy dla dzieci i dorosłych, kącik zabaw dla dzieci, a także kupić będzie można świąteczne pierniki, zamkowe gadżety i publikacje..

Zamek zaplanował bogaty program artystyczny towarzyszący jarmarkowi - z koncertami, spektaklami, konkursami i wspólnym kołędowaniem. Najmłodszych zaprasza m.in. na interaktywne przedstawienia teatralne i spotkania z Mikołajem. Będzie bajkowazagroda renifera Świętego Mikołaja oraz karuzela wenecka, a w paradyzie z Rudolfem z udziałem Grodzi-



Zamek w Szczecinie zaprasza na bożonarodzeniowy jarmark w weekend 9-11 grudnia. Będą stoiska z ozdobami świątecznymi i smakołykami

skiej Orkiestry Dętej im. Stanisława Słowińskiego po zamkowych dziedzińcach przechadzać się będą aktorzy i animatorzy wświątecznych strojach, żonglerzy oraz szcudlarze.

Zakochane pary mogą spotkać się w romantycznej scenarii pod jemiolą, a wszyscy chętni zatrzymać magiczne chwile korzystając z fotobudki. Odbędzie się też pokaz tworzenia rzeźb z lodu.

Podczas jarmarku rozbrzmiewać będą świąteczna muzyka i kolędy. Chętni mogą spróbować sił w muzycznym karaokie oraz uczestniczyć w konkursach i quizach o tema-

tyce świątecznej. W niedzielę, na zakończenie jarmarku, Zamek zaprasza na koncert Zespołu Pieśni i Tańca Szczecinia-
nie. Organizatorzy zachęcają gości dociekawego doboru gar-
deroby, ponieważ zaplano-
wany został konkurs na najład-
niejszy strój świąteczny.

Tradycyjnie już zamkowe dziedzińce zdobić będą świąteczne drzewka przekazane przez Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych w Szczecinie. W centrum Dużego Dziedzińca stanie kilkunastometrowa choinka, udekorowana barwnymi ozdobami i światłkami, a na obu dziedzińcach -

35 mniejszych choinek. Niezabraknie także iluminacji świątecznych. Na zamkowych elewacjach mienić się będą płatki śniegu, a na Wieży Dzwonów (wyjątkowo od strony wewnętrznej - od strony Dziecińca Menniczego) pojawi się Mikołaj z zaprzęgiem reniferów.

W tym roku Zamek, mając na względzie oszczędność energii, zarówno w czasie jarmarku, jak i w całym okresie świątecznym, świąteczne iluminacje uruchamiać będzie tylko do godz. 22 w dni powszednie, a w weekendy (od piątku do niedzieli) – do godz. 23. ©©

Weź dziecko, dobry humor i ramkę, a wyjdzie rodzina

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza na warsztaty, podczas których uczestnicy będą wycinać, rysować oraz sklejać zdjęcia bliskich, tworząc z nich portret rodzinny.

Zajęcia są przewidziane dla rodzin z dziećmi w wieku siedem lat i więcej. Uwaga: w warsztatach może wziąć udział tylko jeden z rodziców czy opiekunów.

Uczestnicy warsztatów będą eksperymentować, tworzyć kompozycje przy użyciu różnych materiałów, takich jak: kolorowe papiery, gazety, tusze kreślarskie, pastele oraz kredki.

Warsztaty poprowadzi Sylwia Starkowska, która pokaże wszystkim kilka sztuczek kołażowych.

Termin warsztatów: sobota, 10 grudnia, godz. od 11 do 13.

Miejsce spotkania: Galeria Kameralna BGSW, ul. Partyzantów 31a w Słupsku.

Zapisy: tel. 798402158 lub
e-mail: s.starkowska@bgsw.pl.

Obowiązuje: płatność 10 zł
za osobę (na materiały zapew-
niane przez organizatora).

Co jest potrzebne na warsztaty?

- zdjęcia naszych bliskich (nie zapominajmy o naszych zwierzętach domowych!) - fotografie organizatorzy będą kserować, więc żadna z nich się nie zniszczy;

- ramka, w którą będzie można oprawić swój unikatowy portret rodzinny;

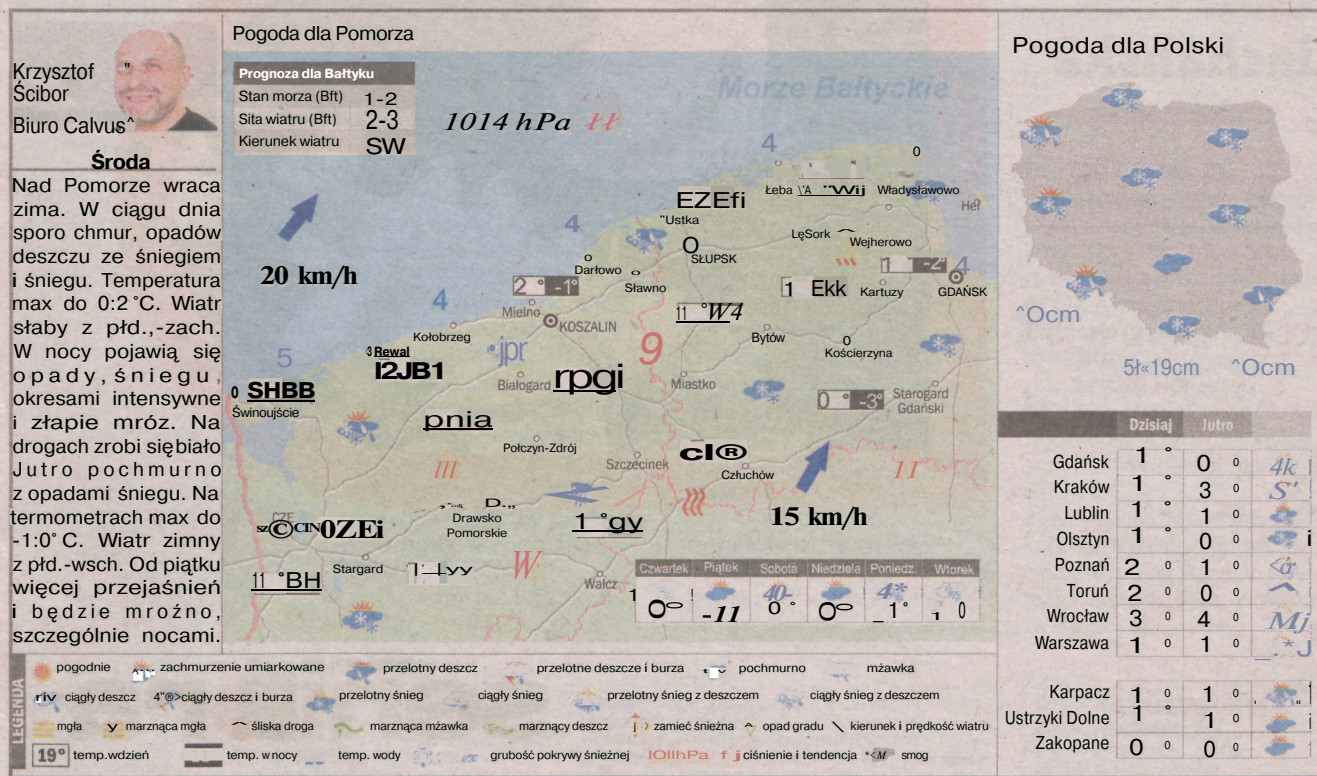
- ubranie, które można po-
brudzić.

I oczywiście dobry humor -
przypominają organizatorzy.
©®



Zabawny rodzinny portret może być świetnym prezentem pod choinkę

POGODA



Porozmawiają jak Kaszubka z Kaszubka

Anna Czerny-Marecka
Pomorz

Dzisiaj, 7 grudnia o godz. 17 w Gminnej Bibliotece Publicznej w Kobylińcu odbędzie się spotkanie poetyckie dwóch autorek z regionu Łęczyńskiego. Go tytułu, J. Rozmowy kaszubska nuta natchnione".

O poezji swoich pisarskich doświadczeniach opowiadać będą dwie poetki tworzące w języ-

kach polskim i kaszubskim - Małgorzata Wątor i Adela Kuik-Kalinowska.

Małgorzata Wątor to nagradzana na konkursach kaszubska poetka. Dwa lata temu wydała tom poezji „Przeznaczona / Namienionó”, a teraz książkę „Ogród”.

Prof. Adela Kuik-Kalinowska jest pisarką, poetką i wykładowczynią w Instytucie Filologii Akademii Pomorskiej w Słupsku. ©®

PIŁKA NOŻNA NEYMAR Z REPREZENTACJĄ BRAZYLII ZADEDYKOWALI ZWYCIĘSTWO CHOREMU PELE

Brazylia zagrała dla „króla futbolu”

Jacek Kmieć
redakcja@polskapress.pl

Legendarny brazylijski piłkarz Pelé skomentował wygraną reprezentacji Brazylii w 1/8 finału mistrzostw świata 2022 z Koreą Południową (4:1) mówiąc: Mój dzień był pełen szczęścia.

Zwycięstwo „Canarinhos” zadeedykowali „Królowi Futbolu”, wnosząc pospólitą naśrodek boiska transparent z wizerunkiem legendarnego zawodnika, wyrażający wsparcie dla 82-latk, który tydzień temu wciąż kim stanąłby do szpitala.

– Mieszanka ulgi i szczęścia. Sprawili, że mój dzień był pełen szczęścia – zacytował komentarz Pelego domoczu z Koreą Południową GloboEsporte.

Spotkanie z Koreą Południową było dla Brazylijczyków 113. meczem mistrzostw świata, a jednocześnie rekordem mundialu. Wcześniej Brazylia dzieliła pierwsze miejsce w tym wskaźniku z Niemcami, które nie zdołały awansować do fazy pucha-

rowej turnieju w Katarze. Brazylia po raz ósmy z rzędu dotarła do ćwierćfinału mistrzostw świata. Ostatni raz „Canarinhos” nie znaleźli się na tym etapie turnieju w 1990 roku – w 1/8 finału odpadli z Argentyną (0:1). Od tegoczasu dwukrotnie zostali mistrzami świata (1994, 2002) i raz wicemistrzami (1998).

„Canarinhos” ustanowili też bramkowy rekord w historii mistrzostw świata. Przed meczem z Koreą Brazylia i Niemcy dzieliły prowadzenie wśród najbardziej bramkostrzelnych reprezentacji na mundialach – obie drużyny strzeliły 232 gole. Ale 4 trafienia przeciwko Korei Południowej wyprowadziły Brazylię na pierwsze miejsce z 236 bramkami.

Brazylia poraż drugą w historii strzeliła 4 gole w pierwszej połowie meczu mistrzostw świata. Wcześniej zdobyła 4 bramki do przerwy spotkania z Meksykiem na mundialu 1954, które wygrała 5:0.

Wśród zdobywców bramek z Koreą Południową, obok Viniciusa Juniora, Richarlisona i Lu-



Reprezentacja Brazylii zaprezentowała transparent wsparcia chorego Peiego po zwycięstwie nad Koreą Południową

casa Paqueta, był Neymar, który wrócił do drużyny po dwóch meczach przerwy, spowodowanej kontuzją w inauguracyjnym występie przeciwko Serbii i wykorzystał rzut karny na 2:0. Był to jego 76. gol w reprezentacji.

Tym samym zbliżył się do rekordu Pelego – legendarny Brazylijczyk ma na swoim koncie 77 trafień w narodowej jedenastce. Neymar został trzecim brazylijskim piłkarzem w historii, który strzelał gola w trzech mi-

strzostwach świata (2014, 2018, 2022). Wcześniej czynili to Pele (1958, 1962, 1966, 1970) i Ronaldo (1998, 2002, 2006).

Neymar po pokonaniu Korei Południowej oddał hołd „królowi futbolu”: – Trudno jest te-

raz mówić o Pele, ale życzymy mu wszystkiego najlepszego i mamy nadzieję, że wyzdrowieje tak szybko, jak to możliwe. – zacytował Neymara RMC Sport.

Wsparcie dla Pelego wyraził także bramkarz reprezentacji Brazylii Alisson: – On wiele znaczy dla nas, Brazylijczyków, tak wiele znaczy dla futbolu. Nie będzie sam ze sobą w tej trudnej chwili. Jego rodzina nie będzie sama. Jesteśmy z nimi dokoła. Jeśli będziemy mogli tu walczyć na mundialu, wygrywać dla niego mecze i wygrywać dla niego turniej, zrobimy to – przytoczył słowa Alissona „AS”.

Pele został przyjęty do szpitala im. Einsteina w São Paulo 30 listopada. Później poinformowano, że legendarny piłkarz otrzymuje opiekę paliatywną, mającą na celu złagodzenie bólu ostatnich dni człowieka. Ostatnio lekarze z kliniki Einsteina poinformowali, że stan Pelego ustabilizował się.

Reprezentacja Brazylii zmierzy się teraz z Chorwacją – wpiątek o godzinie 16.

99 Piłkarskie Orły” pora na zaproszenie na galę

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

Dobiega końca Ledyca. Piłkarskich Orłów”. W 2022 roku zobaczyliśmy 4442 gole strzelone przez 1140 piłkarzy oraz 6289 bramek strzelonych przez 1905 piłkarzy w 4 najwyższych ligach.

Kto był w tym roku najskuteczniejszy i zasłużył na miano „Piłkarskiego Orła”? Tego dowiemy się na gali, która odbędzie się 20 grudnia w Teatrze Capitol w Warszawie. Kibice poznają wówczas najlepszych strzelców roku w poszczególnych województwach oraz najlepszego strzelca i strzelczynię w Polsce.

„Piłkarskie Orły” to ogólnopolski ranking, którego celem jest wyróżnienie najlep-



Kto był najlepszym strzelcem na piłkarskich boiskach w Polsce, ogłosimy 20 grudnia

szych strzelców i strzelczyń polskich boisk w danym roku kalendarzowym.

Zasady są bardzo proste. Ranking wyłania najlepszego strzelca miesiąca zarówno w skali ogólnopolskiej, jak i wojewódzkiej, oraz najsukuteczniejszą piłkarke miesiąca w skali kraju.

W rankingu uwzględniane są bramki strzelone w roku kalendarzowym przez piłkarzy i piłkarki, którzy grają w polskich klubach na poziomie Ekstraklasy, Ekstraligi I, II, III ligi oraz Pucharze Polski, a także europejskich pucharach.

Zdobyte bramki są mnożone przez odpowiedni współczynnik, tj. dla Ekstraklasy i Ekstraligi – x 2, I ligi – x 1,75, II ligi – x 1,5, III ligi – x 1, dla Pucharu Polski – x 2, dla europejskich pucharów – x 2,5.

Klasyfikacja prowadzona jest z uwzględnieniem wszystkich transferów w trakcie roku kalendarzowego. Wszystkie niezbędne dane do tworzenia rankingu udostępnia Partner Merytoryczny „Piłkarskich Orłów”, czyli Polski Związek Piłki Nożnej.

W 2022 roku nagrodziliśmy pamiątkowymi medalami 81 najsukuteczniejszych piłkarzy miesiąca w regionach oraz w skali ogólnopolskiej, a także 4 najlepsze piłkarki miesiąca w skali ogólnopolskiej. A kto zostanie „Piłkarskim Orłem” 2022 roku? Tego piłkarze i kibice dowiedzą się już 20 grudnia. Relację z gali będzie można obejrzeć za pośrednictwem portalu GOL24.pl oraz Sportowy24.pl, a także sekcji sportowych serwisów regionalnych należących do Polska Press Grupy.



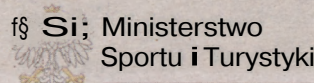
Ranking

Partner Strategiczny

Patronat Honorowy

Partner Merytoryczny

Patronat Medialny



TYP SPORT

SPORT

www.sportowy24.pl

Udany weekend zawodników MMAleo w Berlinie

SPORTY WALKI. Zawodnicy MMAleo Słupsk walczyli w sobotę 3 grudnia na zawodach BJNO-GŁ które odbywały się w Berlinie.

Łukasz Kulpa wygrał 7z 8walk i zdobył złoty medal w czarnych pasach oraz brąz w absolu.

Miłosz Melchert wygrał 4 walki, a 5 finałową przegrał

przez wskazanie sędziowskie i tym samym zdobył srebrny medal w niebieskich pasach.

Sergiejowi oraz Pawłowi nie udało się wywalczyć żadnej blachy, chociaż Sergiej był bardzo blisko, ale ostatecznie zajął 4-miejsce w niebieskich pasach.

Olimpia Dudek



Wojownicy z MMAleo Słupsk jak zwykle nie zawiedli

Matbet Słupia uległa Morskiemu

PIŁKA RĘCZNA. Ostatnią pełną kolejkę, zarazem ostatnią w rundzie, w tym roku rozegrały zespoły O ligi kobiet

W 5. serii spotkań doszło do starcia pomiędzy zespołami z Pomorza Środkowego. W Słupsku miejscowa Matbet Słupia gościła UKS Morski Sianów. Do przerwy prowadził przyjezdny zespół 11:8, by ostatecznie zwyciężyć 23:16. W pokonanym zespole Słupi najsilniejszą zagrały Marta Sobolewska (5 goli) i Dominika Gębusia (4).

Dla zawodniczek Słupi był to ostatni ligowy występ w 2022 roku. Napółmetku sezonu zajmują przedostatnie, piąte miejsce w tabeli. Do rywalizacji wrócą dopiero w 2023 roku. 18 lutego pojadą do Pogoni Kusego Szczecin.

5. kolejka Pogon Kusy - Tytani 35:24 (17:11), SPR AMW - GKS Zukowo 17:21 (8:12).

1. SPR AMW Gdynia	4	9	110-82
2. UKS Morski Sianów	3	9	83-56
3. Pogon Kusy Szczecin	4	8	123-110
4. SPR GKS PG Zukowo	5	8	120-111
5. Matbet Słupia Słupsk	5	5	106-126
6. Tytani Wejherowo	5	0	93-150

(jak)

KOSZYKÓWKA

Turner nie przyleci Grupa Sierleccy Czarni Słupsk, poinformowała kibiców za pośrednictwem mediów społecznościowych, że Justin Turner nie dołączy do drużyny. Zawodnik miał zaplanowany lot do Polski, jednak nie wsiadł na pokład samolotu. Głównym powodem są niespodziewane, nagłe sprawy rodzinne. W związku z tym, kontrakt został polubownie rozwiązany. Klub dalej rozgląda się po rynku transferowym.

FUTSAL

Puchar dla gospodarzy Amator Kiełpino wywalczył Puchar Polski na szczble Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. W finałowym meczu pokonał AP FilSport Przywidz 3:0. Turniej z udziałem ośmiu zespołów rozegrano w Kiełpinie. Najlepszym zawodnikiem został Mariusz Mejna (Amator), bramkarzem Rafał Zabiński (FilSport), a królem strzelców Sebastian Kersznik (Amator). Zwycięzcy zagrają w na szczble centralnym, (jak)

Trzy medale juniorki Skalara

Jacek Wójcik

jacek.wojcik@gk24.pl

PŁYWANIE. Przez pięć dni odbywały się w Bydgoszczy Mistrzostwa Polski Seniorów, Młodzieżowców i Juniorów.

W Zimowych MP rywalizowali najlepsi pływacy w Polsce, a wśród nich czterosobowa ekipa TP Skalar Słupsk, którą tworzyli Wiktoria Palicka, Dawid Plaga, Dawid Karczmarczyk i Gracjan Kruplewski. Zawody były udane dla słupszczyzan. Eldpa siedemnastolatka miała okazję zdobywać doświadczenia w rywalizacji z zawodnikami starszymi od siebie. Wymiernym efektem były dobre wyniki i trzy wywalczone medale. Wszystkie zdobyła Wiktoria Palicka, w kategorii ju-



Wiktoria Palicka zdobyła srebro i dwa brązowe krążki

nierek 17-18-letnich. Niewiele też zabrakło pierwszego w jej pływackiej przygodzie medalu seniorskiego.

Podopieczna trenera Macieja Kowalewskiego wszystkie medalowe lokaty zajęła w stylu

grzbietowym. Najlepiej spisała się na dystansie 50 metrów, zdobywając srebrny medal z wynikiem 28,63 s. Ten czas dał jej także szóstą lokatę w gronie senierek. Nadystan- sie dwa razy dłuższym Wikto-

ria zdobyła brąz z rezultatem 1.01,32 min (7. miejsce wśród seniorów). Również po brąz sięgnęła na 200 mst. grzbietowym. Czas 2.10,99 min był szóstym w gronie seniorów. Do brązowej medalistki straciła zaledwie 0,96 sekundy. Ponadto W. Palicka zajęła siódmą lokatę na dystansie 100 m stylem zmiennym, z wynikiem 1.05,63 min.

Z pozostałych zawodników na uwagę zasługuje występ D. Plagi na 200 m stylem dowolnym. Po raz pierwszy złamał barierę minuty i 50 sekund. Czas 1.49,76 m, który dał mu dziesiątą lokatę wśród juniorów jest także nowym rekordem słupskiego klubu. Z dobrej strony pokazali się również D. Karczmarczyk i G. Kruplewski poprawiając swoje rekordy życiowe.

Jesienne ostatki na boiskach słupskiej okręgówki

PIŁKA NOŻNA. **Grad goli obejrzeli kibice w zaległych meczach słupskiej klasy okręgowej.**

W miniony weekend rozegrane zostały dwa mecze z 16. kolejki spotkań. Przypomnijmy, że większość spotkań z tej serii została w planowanym terminie odwołana, w związku z atakiem zimy. Zespoły miały do wyboru rozegrać je w pierwszy grudniowy weekend lub przenieść na jeden z wyznaczonych przez Pomorski Związek

Piłki Nożnej wiosennych terminów w 2023 roku.

W rozegranych meczach kibice obejrzeli grad goli. Kaszubia Studzienice rozbiła Unison Machowino 7:0, a Pomorze Potęgowo zwyciężyło z GTS Czarna Dąbrowka niecodziennym wynikiem 8:4. Przypomnijmy, że w terminie odbyły się mecze KS Włynkówko - Myśliwiec Tuchomie (2:2) i Leśnik Cewice - Sokół Wyczechy (1:4). Na terminy wiosenne zostały przeniesione mecze: Start Miastko - Brda Przechlewo

(19.3), MKS Debrzno - Dolina Niepodgłędzie (29.3), Skotawia Dębica Kaszubska - Czarni Czarne, Piast Człuchów - Gryfn Słupsk (obydwana 19.4).

W miniony weekend planowano także rozegranie spotkania przełożonego z 17. kolejki, pomiędzy Brdą Przechlewo i Garbarnią Kępice. Ostatecznie ten mecz się nie odbył, a nowy termin wyznaczono na 19 kwietnia 2023. Tabela po jesien- nych zmaganiach:

1. MKS Debrzno	15	36	57-33
2. Dolina Niepodgłędzie	15	33	36-15

3. Kaszubia Studzienice	16	33	39-22
4. Sokół Wyczechy	16	31	63-27
5. Myśliwiec Tuchomie	16	29	37-24
6. Gryfn II Słupsk	15	28	55-23
7. Piast Człuchów	15	27	40-23
8. Garbarnia Kępice	15	26	35-23
9. Start Miastko	15	25	33-25
10. Pomorze Potęgowo	16	25	52-51
11. Skotawia Dębica Kasz.	15	19	26-22
12. Unison Machowino	16	18	21-38
13. Czarni Czarne	15	16	21-33
14. Brda Przechlewo	14	9	23-48
15. KS Włynkówko	16	8	19-55
16. Leśnik Cewice	16	7	14-49
17. GTS Czarna Dąbrowka	16	5	21-81

(jak)

REKLAMA

189807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 53 zł

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

O 94 340 11 14

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

email:

prenumerata.gdp@poiskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do cen w kiosku w 2023r.

Oszczędne ogrzewanie

z myślą o naszym budżecie

GŁOS

Partner dodatku

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0010685811

Stowarzyszenie Producentów
i Importerów Urządzeń Grzewczych

www.spiug.pt

Jak niedrogo i ekologicznie ogrzewać dom?

Opłaty za ciepło, zwłaszcza w obecnej sytuacji wzrostu cen paliw, to znacząca pozycja w domowym budżecie.

Aby ograniczyć koszty ogrzewania domu, nie rezygnując przy tym z komfortu cieplnego, warto zdecydować się na nowoczesne, a przy tym ekologiczne rozwiązania. Które z nich zapewnią nam racjonalne oszczędzanie energii i w rezultacie mniejsze rachunki za ogrzewanie?

Ogrzewanie pomieszczeń i wody użytkowej stanowi około 80-85% udziału w bilansie energetycznym polskich gospodarstw domowych. W obliczu lawinowego wzrostu cen praktycznie wszystkich nośników energii, większość użytkowników domowych systemów grzewczych zmuszona jest do racjonalizowania zużycia energii w budynku i szukania oszczędności na kosztach ogrzewania.

Rosną koszty ciepła

Wzrosty cen surowców energetycznych mają bowiem przełożenie na koszty ciepła dostarczanego zarówno do indywidualnych instalacji grzewczych, których w Polsce mamy około 70%, jak i tych podłączonych do sieci ciepłowniczej.

Redukcja kosztów ogrzewania nie musi i nie powinna wiązać się z rezygnacją z komfortu cieplnego domowników. Obecnie dostępne rozwiązania pozwalają racjonalnie wykorzystywać energię na potrzeby grzewcze budynku i redukowac koszty związane z jej zużyciem, zapewniając jednocześnie odpowiednie warunki cieplne w domu.

Wybór źródła ciepła

Wybór sposobu ogrzewania budynku uwarunkowany jest



Kluczowym czynnikiem decydującym o doborze systemu grzewczego jest zapotrzebowanie budynku na ciepło. Dom energooszczędny będzie potrzebował znacznie mniej energii w porównaniu do budynków starszego typu.

różnymi czynnikami. Zazwyczaj kluczowe dla inwestorów są koszty ogrzewania danym źródłem ciepła. Wszelkie dywagacje na temat porównań kosztów różnych sposobów ogrzewania należy jednak traktować z rezerwą. Szczególnie teraz, gdy ceny nośników energii zmieniają się dynamicznie, i to co jeszcze niedawno wydawało się absolutnie pewne i najtańsze, obecnie tak już nie jest. Przykładem jest gaz,

którego cena jako pierwsza wzrosła w znaczący sposób już pod koniec 2021 r., a który obecnie stanowi racjonalne źródło ciepła, tańsze od ogrzewania węglowego.

Wybierając sposób ogrzewania nowego czy też modernizowanego budynku w pierwszej kolejności, jeżeli istnieje taka możliwość, warto korzystać z nośników energii, dostępnych na miejscu. Kluczowa jest również

możliwość wykorzystania energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych. Nie należy przy tym zapominać o tak fundamentalnych argumentach, jak pełna gwarancja bezpieczeństwa zaopatrzenia w ciepło i maksymalne obniżenie kosztów w czasie eksploatacji instalacji grzewczej, zarówno w okresie zimowym, jak i poza nim (np. na potrzeby przygotowywania c.w.u.).

Kluczowym czynnikiem decydującym o doborze systemu grzewczego jest zapotrzebowanie budynku na ciepło. Dom energooszczędny będzie potrzebował znacznie mniej energii w porównaniu do budynków starszego typu. Niezależnie od tego, czy wybieramy system grzewczy do nowego czy modernizowanego domu z pewnością należy unikać przewymiarowania źródeł ciepła. Wybór urządzenia grzewczego

o zawyżonej mocy względem rzeczywistych potrzeb przełoży się jedynie na wyższe koszty inwestycji, które prawdopodobnie nie zwrócą się, ponieważ nadwyżka mocy zwyczajnie nie będzie wykorzystywana. Zamiast przewymiarowywać moc źródła ciepła, zdecydowanie lepiej jest zainwestować w obniżenie zapotrzebowania na ciepło w budynku.

Dokończenie – str. 2

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0010685814

CZŁONKOWIE STOWARZYSZENIA PRODUCENTÓW I IMPORTERÓW URZĄDZEŃ GRZEW CZYCH

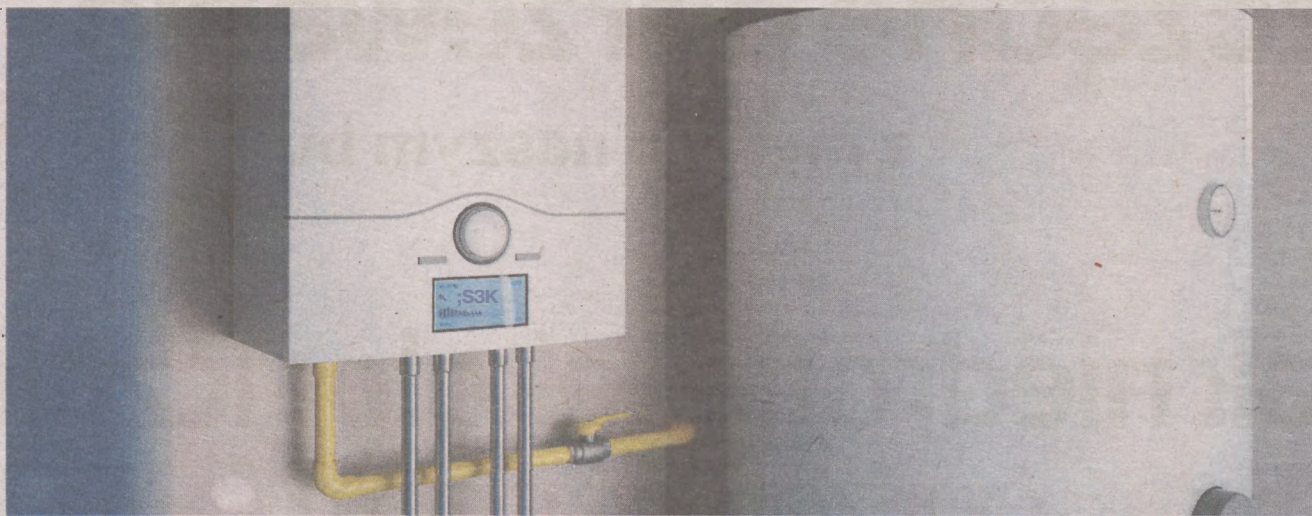
Dokończenie ze str. 1

Gaz wciąż na topie

Wszędzie tam, gdzie możliwe jest podłączenie domu do sieci gazowej, oszczędne ogrzewanie mogą zapewnić nam nowoczesne, kondensacyjne kotły gazowe. Ich wybór pozwala na całkowitą eliminację emisji cząstek stałych do atmosfery, bez znaczących zmian w instalacji dotychczas opalanej kotłem węglowym. Śladowa jest także emisja tlenków azotu czy siarki. To jeden z powodów dużego zainteresowania kondensacyjnymi kotłami gazowymi w programie Czyste Powietrze.

Technika kondensacyjna umożliwia odzyskanie ciepła odpadowego ze spalin, co zgodnie z deklaracją producentów, pozwala uzyskać nawet do 30-40% oszczędności w zużyciu gazu. Nowoczesne kotły kondensacyjne, w przeciwieństwie do urządzeń starszego typu, mają jeszcze jedną ważną zaletę: wpływającą korzystnie na koszty ich eksploatacji - posiadają palnik o modulowanej mocy. Umożliwia on płynną pracę urządzenia - kocioł może dobierać swoją moc chwilową do aktualnego zapotrzebowania na ciepło, tak aby palnik pracował nieprzerwanie przez jak najdłuższy okres. Mniejsza ilość uruchomień idłuższe cykle pracy przekładają się na wyższą sprawność systemu grzewczego, a to na niższe koszty ogrzewania. Dzięki szerokiemu zakresowi modulacji mocy grzewczej takie urządzenia sprawdzają się zarówno w nowych domach i mieszkaniach o małym zapotrzebowaniu na ciepło, jak i w starszych budynkach o większych potrzebach grzewczych. W każdych warunkach dostosowują swoją pracę do zapotrzebowania na ciepło, obniżając koszty ogrzewania gazowego.

W przeciwieństwie do przestarzałych urządzeń gazowych nowoczesne kotły kondensacyjne wyposażone są także w automatykę usprawniającą obsługę systemu grzewczego i przyczyniającą się do jeszcze większych oszczędności. Dzięki niej możliwe jest m.in. programowanie okresów czasowych pracy kotła i zdalne dostosowywanie jego pracy do aktualnych potrzeb domowników na odległość za pomocą aplikacji w telefonie. Dobrym uzupełnieniem instalacji kotłów gazowych są kolektory słoneczne, wykorzystywane głównie do podgrzewania wody użytkowej, ale również coraz częściej do wspomagania ogrzewania.



Nowoczesne kotły gazowe swoją wysoką sprawność zawdzięczają technice kondensacji oraz szerokiej modulacji mocy palnika.

Prawda o gazie

W ostatnim czasie można było spotkać się z nieprawdziwymi informacjami o tym, jakoby UE miała zakazać używania kotłów gazowych już od 2027 r. Miało to zapewne wpłynąć na proces decyzyjny niektórych użytkowników, którzy zostali wystraszeni najpierw podwyżką cen gazu, później groźbą

jego braku, a w końcu informacją o rychłym zakazie. Należy jednak podkreślić, że w prawodawstwie UE nie ma takich zapisów, a w dyskusowanym obecnie projekcie RePowerEU mówi się o ewentualnym zakazie montowania samodzielnych kotłów gazowych od 2030 r. Oznacza to, że w połączeniu

z kolektorami słonecznymi czy pompą ciepła taki zakaz by nie obowiązywał, o ile w ogóle wejdzie on w życie, i nie dotyczyłby już zamontowanych kotłów gazowych. Wykorzystywanie gazu ziemnego w istniejących instalacjach raczej pozostanie niezagrażone przynajmniej do 2040 r. Kampania an-

tygazowa spowodowała wiele nieporozumień wśród użytkowników końcowych w ostatnim okresie, ale realizując konsekwentnie krok pokroku działania na rzecz dekarbonizacji ogrzewnictwa, możemy być raczej spokojni o możliwość stosowania kotłów gazowych jeszcze przez wiele lat.

Pompy ciepła**- ogrzewanie energią z natury**

Oszczędne ogrzewanie w przypadku budynków, które nie mają dostępu do sieci gazowej, obok kotłów na gaz płynny, zapewnia m.in. pompa ciepła. Urządzenia te nawet do 75% energii przekazywanej do budynku mogą pobierać z otoczenia - gruntu, powietrza lub wody. Wówczas jedynie w 25% korzystają z energii konwencjonalnej, jaką jest obecnie energia elektryczna. Takie rozwiązanie pozwala znacznie obniżyć koszty ogrzewania budynku oraz przygotowywania wody użytkowej. Co ważne, pompy ciepła mogą zapewniać zarówno ogrzewanie, jak i chłodzenie budynku z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii za pomocą jednego systemu, co zwiększa opłacalność inwestycji w tego typu urządzenia.

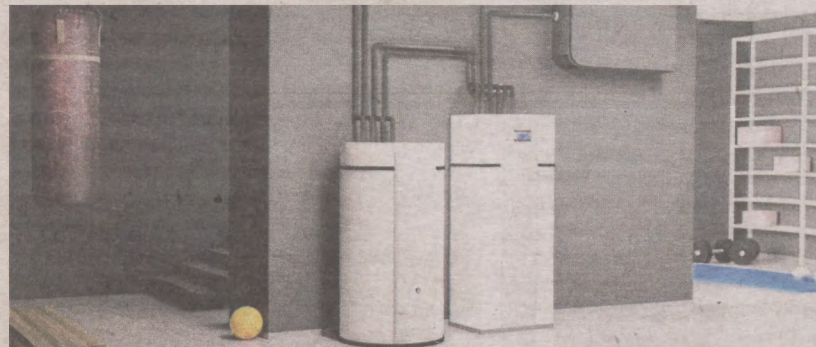
Obok popularnych obecnie powietrznych pomp ciepła, wartym uwagi rozwiązaniem ze względu na wysoką efektywność energetyczną, są gruntowe pompy ciepła. Pobierają energię one z gruntu, którego temperatura na pewnej głębokości jest stała i zawsze dodatnia. Dzięki temu mogą pracować z wysoką sprawnością, zapewniając oczekiwany komfort cieplny oraz tanie ogrzewanie, nawet podczas dużych mrozów. Odpowiednio dobrana do zapotrzebowania na ciepło w budynku pompa gruntowa może stanowić jedyne źródło ciepła w domu - bez konieczności wspomagania grzałką elektryczną czy innym źródłem w czasie niskich temperatur. Należy jednak pamiętać, że ogrzewany samodzielnie pompą ciepła dom powinien cha-

rakteryzować się zredukowanym zapotrzebowaniem na ciepło - najlepiej, żeby był to budynek co najmniej w standardzie niskoenergetycznym.

W przypadku nowych, jak i modernizowanych domów, najczęściej wybór pada jednak na powietrzną pompę ciepła, przede wszystkim z uwagi na niższy koszt zakupu i samej instalacji urządzenia oraz prostsze wymagania montażowe.

Aby zapewnić sobie najniższe rachunki oraz najdłuższą żywotność pompy ciepła, powinna być ona dobrana odpowiednio do potrzeb danego budynku. Dobór właściwej mocy pompy ciepła zapobiega nierównej pracy urządzenia, niweluje ryzyko niedogrzenia budynku w chłodne dni, a także wydłuża żywotność pompy w standardowych warunkach pracy. Głównym parametrem podczas doboru mocy powietrznej pompy ciepła jest punkt biwalentny, czyli temperatura, przy której uruchamia się dodatkowe, szczytowe źródło ciepła, najczęściej w postaci wbudowanej grzałki elektrycznej (w zależności od urządzenia i strefy klimatycznej może być to temperatura nawet -15°C i niższa).

Warto zwrócić uwagę, że pompy ciepła są bardzo podatne na wsparcie instalacjami produkującymi energię takimi jak: instalacje fotowoltaiczne, turbiny wodne czy mikro siłownie wiatrowe. To w połączeniu z magazynami ciepła i energią elektryczną pozwala na najefektywniejsze wykorzystanie oraz dostosowanie się do zmieniających się w sieci taryf. Takie rozwiązanie finalnie pozwala na zwiększenie auto-konsumpcji i realne oszczędności eksploatacyjne.



Pompa ciepła to ekonomiczny i niezawodny sposób ogrzewania domu.

Oszczędne ogrzewanie wody użytkowej

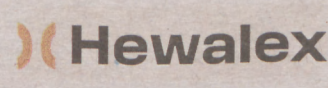
Koszt ogrzewania wody użytkowej stanowi niemałą pozycję w domowym budżecie, dlatego również ten cel warto realizować korzystając z ogólnodostępnej, darmowej energii odnawialnej. Przykładem urządzeń grzewczych zapewniających efektywne, niedrogie ogrzewanie wody użytkowej są pompy ciepła oraz płaskie kolektory słoneczne współpracujące z magazynami ciepła w postaci zasobników c.w.u. W miesiącach letnich, w części okresu jesiennego i wiosennego, a nawet w dni słoneczne w okresie zimowym, kolektory słoneczne mogą zastąpić kocioł i ogrzewać wodę darmową energią pozyskaną z promieniowania słonecznego, redukując tym samym znacznie koszty przygotowywania c.w.u. W pozostałych okresach roku ich zastosowanie również przyniesie pewne oszczędności. Będą one wstępnie ogrzewać wodę użyt-

kową, którą do wymaganej temperatury dogrzeje kocioł lub grzałka. Kolektory słoneczne pozwalają oszczędzić około 20%...a nawet więcej energii zużywanej w domu na potrzeby ogrzewania budynku, a także 60-70% kosztów podgrzewania wody użytkowej. To niemała oszczędność w skali roku, a tym bardziej na przestrzeni kilkunastu lat pracy takiej instalacji. Sposobem na obniżenie kosztów ogrzewania jest również montaż powietrznej pompy ciepła dedykowanej do podgrzewu wody użytkowej. Takie urządzenie może samodzielnie przygotowywać wodę użytkową, niezależnie od innych instalacji grzewczych i współpracować z kotłem grzewczym (posiada wówczas wbudowaną węzownicę), zastępując go w roli urządzenia grzewczego wspierającego do jego samodzielnej pracy warunkach.

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0010682749

CZŁONKOWIE STOWARZYSZENIA PRODUCENTÓW I IMPORTERÓW URZĄDZEŃ GRZEWczyCH



Ogrzewanie elektryczne

W przypadku nowych, ale też modernizowanych budynków 0 niewielkim zapotrzebowaniu na energię (poniżej 70 kWh/m²/rok), wartym rozważenia rozwiązaniem są nowoczesne kotły elektryczne. Urządzenia te, podobnie jak pompy ciepła, zapewniają bezemisyjne ogrzewanie pomieszczeń, jak i wody użytkowej. Kotły elektryczne są relatywnie tanie, działają w pełni automatycznie i są praktycznie bezobsługowe. Za ich wyborem przemawia również brak konieczności budowy komina w przypadku nowych domów, wykonywania przyłączy oraz wygospodarowania osobnego pomieszczenia technicznego na montaż urządzenia.

W przypadku modernizowanych systemów grzewczych kotły elektryczne są częściej stosowane jako drugie, rezerwowe źródło ciepła. Włączenie ich do istniejącej instalacji jest bezproblemowe i odbywa się bez konieczności wykonywania kosztownej dodatkowej modernizacji. W budynkach dobrze zaizolowanych i wyposażonych w instalację fotowoltaiczną takie urządzenia nierzadko pełnią również funkcję podstawowego źródła ciepła. W połączeniu z tańszą taryfą energetyczną i systemem akumulacji ciepła np. w postaci zbiornika buforowego, zapewniają niedrogo ogrzewanie, przy stosunkowo niewysokich kosztach inwestycji. Z tego powodu kotły elektryczne często są traktowane jako tańsza pod względem kosztów inwestycyjnych alternatywa dla pomp ciepła, oraz jako wspomaganie ich pracy w okresie szczytowym.

Instalacje hybrydowe

Chcąc ograniczyć koszty ogrzewania warto rozważyć wykonanie tzw. instalacji hybrydowej, czyli systemu, który łączy kilka źródeł ciepła, wykorzystujących różne nośniki energii. Sprawdzą się one zarówno w przypadku nowych, jak i modernizowanych budynków, umożliwiając najlepsze wykorzystanie lokalnych zasobów energii w zależności od aktualnych cen nośników energii oraz ich dostępności na miejscu.

Przykładem systemu hybrydowego jest współpraca pompy ciepła z instalacją fotowoltaiczną, wiatrową czy wodną, która dostarcza urządzeniu grzewczemu prąd niezbędny jego pracy. Ich zestawienie w jednym systemie pozwala zwiększyć bieżącą konsumpcję energii z instalacji fotowoltaicznej na własne potrzeby,

Magazynowanie energii

Energia słoneczna jest dostępna za darmo, należy ją tylko „przechwycić”. Nie możemy z niej jednak korzystać każdej porze i nie zawsze w takich samych ilościach. Aby w maksymalnym sposób wykorzystywać energię promieniowania słonecznego, konieczne jest magazynowanie wytworzonego dzięki niej ciepła. Istnieją różne sposoby jego „przechowywania”. Mogą to być magazyny krótko- i średnioczasowe, które magazynują ciepło przez kilka dni lub tygodni, oraz sezonowe magazyny pozwalające na magazynowanie ciepła nawet przez kilka miesięcy. Jednak w aspekcie podgrzewania ciepłej wody użytkowej najistotniejsze jest magazynowanie cie-

pła na okres nie dłuższy niż kilka dni, zuwagi naciągają podaż tej energii w okresach, w których nie ma jej bieżącego zużycia. Łącząc pracę pompy ciepła z kotłem elektrycznego fotowoltaiką, możemy magazynować nadmiar energii elektrycznej wyprodukowanej przez instalację PV w postaci ciepła w zasobniku c.w.u., pełniącym funkcję akumulatora energii. W ten sposób zapewnimy sobie dostęp do ciepłej wody użytkowej, ogrzewanej na bieżąco wykorzystaniem darmowej energii słonecznej. Podobnie można wykorzystać magazyn ciepła w połączeniu z kotłami na biomasę, dzięki czemu taki kocioł na pellet może być uruchamiany jedynie raz na kilka dni.

co z ekonomicznego punktu widzenia jest najkorzystniejszym rozwiązaniem. Eliminuje bowiem problem strat związanych z oddawaniem czy sprzedażą nadmiaru prądu do sieci.

Zasilaną energią z fotowoltaiki pompę ciepła, czy innych lokalnych źródeł energii elektrycznej można wykorzystywać również poza sezonem grzewczym – do ogrzewania wody użytkowej oraz chłodzenia pomieszczeń w okresie letnim. W ten sposób hybrydowy system oparty na pompie ciepła i np. fotowoltaice może zapewnić komfort termiczny w domu praktycznie przez cały rok, jeżeli ogrzewany budynek jest dostosowany do ogrzewania w całości pompą ciepła.

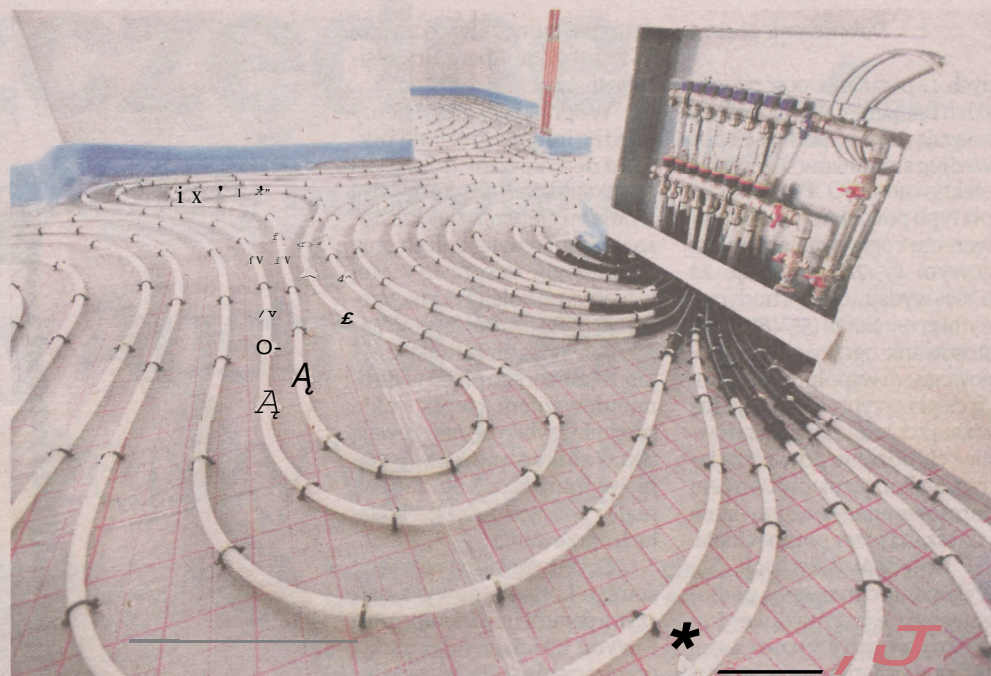
Sposobem na obniżenie kosztów ogrzewania jest również połączenie w hybrydowy system pompy ciepła z kotłem grzewczym, np. gazowym, olejowym lub elektrycznym. W takim przypadku pompa ciepła, korzystająca głównie z darmowej energii odnawialnej, pełni w budynku funkcję podstawowego urządzenia grzewczego, a kocioł wspomaga jej pracę jedynie w okresach szczytowego zapotrzebowania na energię ciepłą. Redukcję kosztów ogrzewania zapewnią nam rów-

nież kompaktowe, hybrydowe urządzenia grzewcze, które łączą w jednej obudowie powietrzną pompę ciepła, gazowy kocioł kondensacyjny oraz zasobnik c.w.u. Stanowią tym samym kompletną centralę grzewczą, bazującą nad dwóch generatorach energii. Takie urządzenia automatycznie wybierają najtańszy i najbardziej efektywny sposób pracy, a dzięki wysokiemu, dochodzącemu do 80% wykorzystaniu pompy ciepła w pracy instalacji w cyklu rocznym, wyróżniają się niskimi kosztami eksploatacji. Urządzenie hybrydowe są przygotowane do wykorzystywania energii elektrycznej wytworzonej przez instalację fotowoltaiczną, co pozwala dodatkowo obniżyć koszty eksploatacji elektrycznych komponentów centrali grzewczej.

Również kolektory słoneczne, pozwalające na uzysk darmowego ciepła z promieniowania słonecznego, mogą być łączone w układy hybrydowe z systemami grzewczymi zasilanymi kotłami gazowymi, pompami ciepła, kotłami elektrycznymi czy na biomasę, tworzącymi jeden system grzewczy z magazynem ciepła. Takie rozwiązanie pozwala w wydajny sposób ograniczyć koszty ogrzewania.



Kolektory słoneczne to darmowe ciepło do podgrzewania wody użytkowej i wsparcia ogrzewania budynku.



Kotły kondensacyjne i pompy ciepła pracują najsprawniej w połączeniu z ogrzewaniem niskotemperaturowym.

Instalacja na miarę potrzeb

Aby system grzewczy działał wydajnie i zapewniał oszczędne ogrzewanie, musi być traktowany jako całość. Tylko wówczas, gdy jego poszczególne elementy są ze sobą kompatybilne, będzie funkcjonował najefektywniej. Duże znaczenie ma więc zarówno odpowiedni dobór urządzeń grzewczych, jak i elementów instalacji centralnego ogrzewania, która wytworzone ciepło przekazuje do pomieszczeń.

W przypadku budynków ogrzewanych elektrycznie (np. pompą ciepła), gazowym czy olejowym kotłem kondensacyjnym lub nowoczesnym kotłem na biomasę, najkorzystniejszym rozwiązaniem jest instalacja niskotemperaturowa. W połączeniu z nią, urządzenia te osiągną znacznie lepszą sprawność niż współpracując z tradycyjnym wysokotemperaturowym ogrzewaniem grzejnikowym, które ze względu na niewielką powierzchnię grzewczą wymaga zasilania instalacji wodą o temperaturze do 75°C.

Ogrzewanie podłogowe, dzięki znacznie większej powierzchni grzewczej, która sprawnie przekazuje ciepło, może być zasilane wodą grzewczą o temperaturze jedynie 35/28°C, do przygotowania której potrzeba o wiele mniej energii.

Gazowe kotły kondensacyjne osiągają wysoką sprawność dzięki kondensacji pary wodnej. Proces kondensacji przebiega najefektywniej przy niskich tem-

peraturach roboczych. Wyższa temperatura wody grzewczej przekłada się na gorszą sprawność kotła. Najwyższą sprawność urządzenia te osiągają współpracując z instalacją ni-

skotemperaturową – wówczas zjawisko kondensacji zachodzi ciągle, nawet przy bardzo niskich temperaturach zewnętrz-

Dokończenie – str. 4

Sposób na oszczędności: hydrauliczne balansowanie ogrzewaniem

Przed uruchomieniem niskotemperaturowego systemu grzewczego bazującego na grzejnikach należy upewnić się, że wszystkie zostały zaopatrzone w niezbędną ilość ciepłej wody. Instalacje grzewcze, które nie są zbilansowane hydraulicznie, nie będą w stanie dostarczyć wystarczającej ilości ciepłej wody do grzejników znajdujących się najdalej od pompy cyrkulacyjnej, podczas gdy grzej-

niki w pobliżu pompy będą miały jej w nadmiarze. Zwiększa to zużycie energii i koszty ogrzewania, oraz obniża komfort cieplny w pomieszczeniach. Dzięki odpowiednim wkładowi termostatycznym oraz regulatorom temperatury na grzejnikach lub w pomieszczeniach, równoważenie hydrauliczne jest w pełni kontrolowane, co pozwala zmniejszyć zużycie energii nawet o 30%.

Elektryczne ogrzewanie powierzchniowe

Technologie ocieplania domów sprawiają, że zapotrzebowanie na ciepło jest mniejsze, a koszty eksploatacyjne ogrzewania maleją. Dlatego systemy grzewcze o niskich kosztach inwestycyjnych, takie jak elektryczne ogrzewanie powierzchniowe, są szczególnie atrakcyjne dla inwestorów. Kable grzejne zatopione w wyłewce akumulują ciepło, które następnie jest oddawane do pomieszczenia. Stosując ogrzewanie elektryczne można płacić niskie rachunki, gdyż to jedyne źródło ciepła, umożliwiające korzystanie z tańszej taryfy np. w czasie nocy. Najkorzystniejszym rozwiązaniem jest inwestycja łącząca powierzchniowe ogrzewanie

elektryczne z instalacją fotowoltaiczną. Dzięki niej kable grzejne mogą być zasilane darmową energią, co pozwala ograniczyć koszty ogrzewania nawet do zera, a koszty inwestycyjne nie odbiegają od tych za instalację pompy ciepła. Co więcej, brak przyłączy gazu, kotłowni, komina, to także oszczędność. Dodatkowo kable grzejne posiadają nawet 20-letnią gwarancję, a dobrze zainstalowane służyć będą 50 lat. W budynkach modernizowanych oraz w pomieszczeniach takich jak łazienki, gdzie komfort cieplny wymagany jest cały rok, dobrze sprawdzą się samoprzylepne maty grzejne, których montaż nie wymaga ingerencji w posadzkę.

Dokończenie ze str. 3

nych. Lepszą sprawność przy niskich temperaturach roboczych osiągają również pomp ciepła. Według szacunków sezonowej efektywności SCOP pompa ciepła typu powietrze/woda w połączeniu z ogrzewaniem podłogowym (35/28°C) pracuje aż o 20% wydajniej niż z tradycyjnymi grzejnikami (55/48°C). Zastosowanie ogrzewania podłogowego we współpracy z pompą ciepła przynosi jeszcze jedną ważną korzyść - umożliwia również chłodzenie powietrza latem, wykorzystując w tym celu darmową energię odnawialną pozyskaną przez pompę ciepła.

Co jednak w sytuacji, gdy wykonanie ogrzewania podłogowego nie jest możliwe? Kocioł kondensacyjny i pompę ciepła mogą również współpracować z grzejnikami!

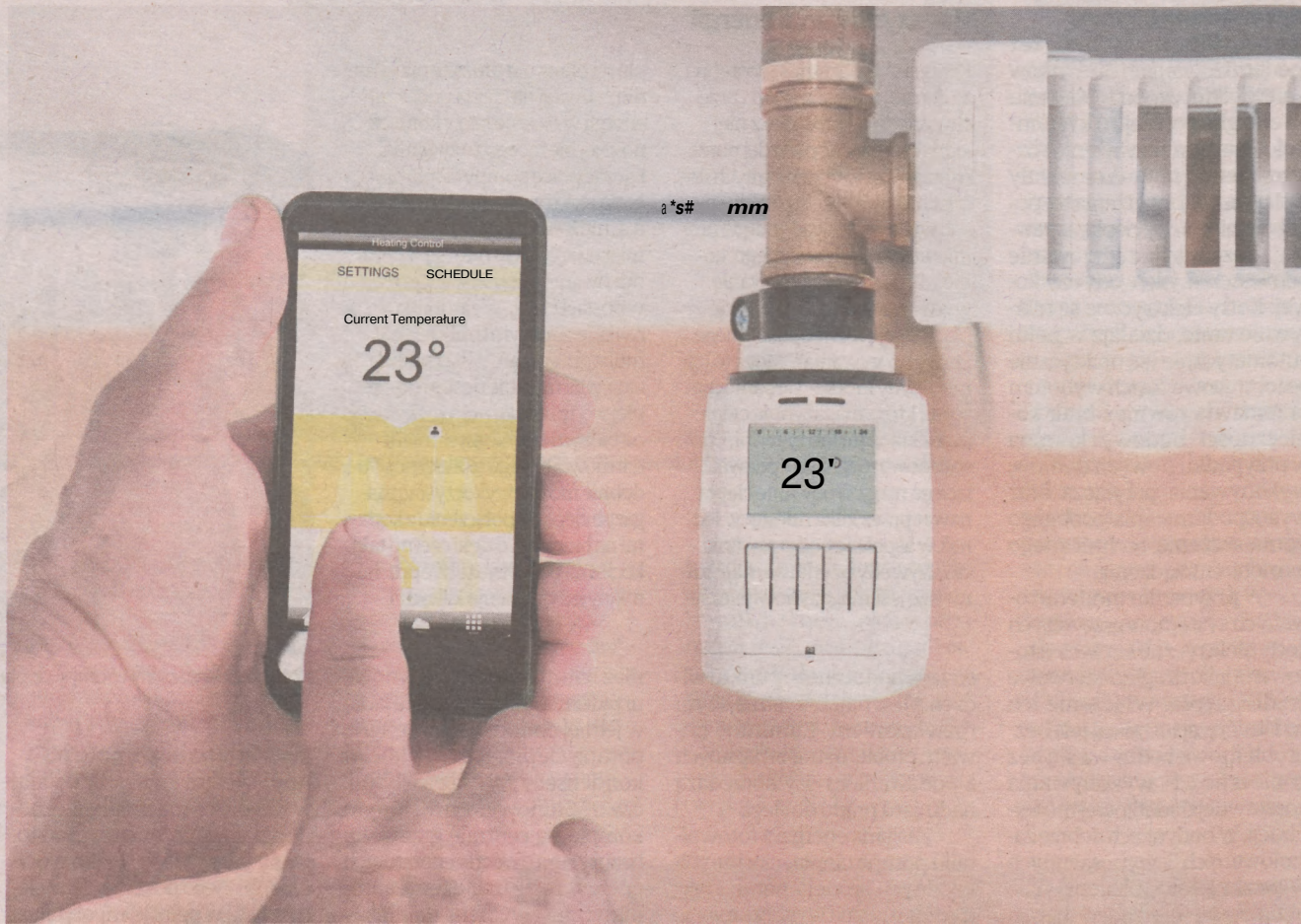
Większość modeli nadaje się do ogrzewania niskotemperaturowego, z temperaturą zasilania co najmniej 45°C, pod warunkiem, że zostaną one prawidłowo zwymiarowane. Grzejniki niskotemperaturowe, czyli o zwiększonej powierzchni wymiany ciepła, są nieco większe od tradycyjnych grzejników,

natomiast umożliwiają znaczną redukcję temperatury zasilania instalacji.

W sprzedaży znajdziemy między innymi grzejniki płytowe dedykowane do współpracy z niskotemperaturowymi źródłami ciepła. Dzięki zastosowanym rozwiązaniom oraz technologii, za sprawą której w pierwszej kolejności nagrzewa się płyta frontowa, podczas gdy kolejna spełnia funkcję ekranu chroniącego przed wypromieniowaniem ciepła, takie grzejniki szybko się nagrzewają i skutecznie rozpraszają ciepło w pomieszczeniu, zapewniając oszczędności na kosztach ogrzewania.

Decydując się na wymianę starego kotła na nowy, z niższymi parametrami temperaturowymi instalacji lub montaż pompy ciepła nie jesteśmy więc skazani jedynie na ogrzewanie podłogowe.

Warto jednak wówczas dokonać ponownego doboru grzejników. Wyposażając system grzewczy w elementy ze sobą kompatybilne, zyskujemy bowiem pewność, że będzie on pracował optymalnie i umożliwi oszczędności nawet do 30% energii.



Nowoczesne termostaty grzejnikowe umożliwiają precyzyjne określenie oczekiwanej temperatury w pomieszczeniu.

Automatyka do sterowania instalacją grzewczą

Nowoczesne urządzenia grzewcze charakteryzują się rozbudowaną automatyką, która nie tylko usprawnia ich obsługę, ale również pozwala sterować pracą całego systemu grzewczego.

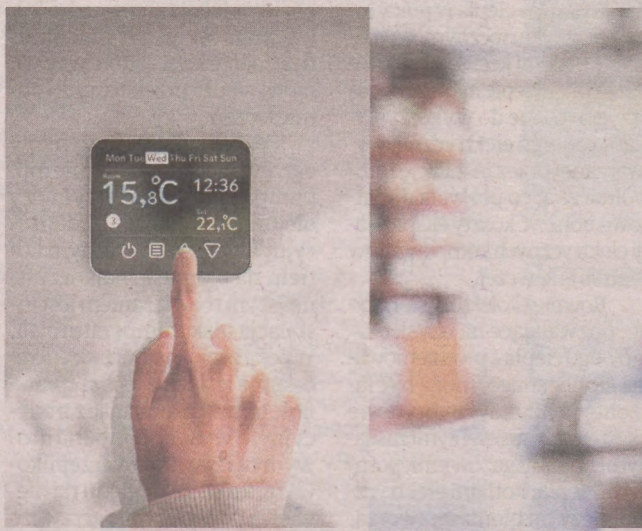
Aby kocioł, pompa ciepła czy układ hybrydowy pracowały w najbardziej efektywny sposób, warto zapatrzeć system grzewczy w dodatkowe regulatory, które pozwolą dostosować pracę systemu grzewczego do aktualnego zapotrzebowania na ciepło lub określić priorytet urządzenia w wypadku instalacji hybrydowej. Ich zadaniem jest obniżenie do minimum zużycia energii, przy zachowaniu oczekiwanego przez domowników komfortu cieplnego. Takimi urządzeniami są m.in. regulatory pokojowe i pogodowe. Regulator pokojowy uzależnia pracę kotła od temperatury panującej wewnątrz domu, pogodowy - od warunków panujących na zewnątrz budynku. Pozwala on kontrolować temperaturę powietrza zewnętrznego i dostosowywać do niej temperaturę wody w instalacji centralnego ogrzewania. Aby zapewnić optymalny

komfort cieplny i minimalne wahania temperatury wewnątrz domu zaleca się połączenie pracy obu typów regulatorów. Regulator pogodowy będzie sterował pracą kotła reagując na zmieniające się warunki pogodowe, a termostat pokojowy uwzględni także temperaturę w pomieszczeniu, ustawioną przez domowników.

Regulator pogodowy może również zarządzać instalacją hybrydową. Dzięki niemu kontrolowanie pracy urządzeń odbywa się automatycznie, a użytkownicy systemu nie muszą się zastanawiać, w którym momencie zastosować dane źródło ciepła.

Regulator analizuje informacje dotyczące temperatury zewnętrznej oraz wewnętrznej, a także ceny paliwa i energii elektrycznej w taryfie dziennej lub nocnej i na tej podstawie wybiera najkorzystniejszą metodę ogrzewania pomieszczeń.

Instalację grzejnikową warto zaopatrzyć w termostaty. Ich montaż nie wymaga dużych nakładów inwestycyjnych, przynosi wiele korzyści pod względem oszczędności energii i komfortu. Głowice i zawory termostatyczne są ważnym elementem każdego systemu grzew-



Regulatory pozwalają efektywnie zarządzać temperaturą w domu.

czego. Regulują temperaturę w domu poprzez sterowanie przepływem ciepłej wody przez grzejnik. Kontrolują temperaturę w pomieszczeniach, nie dopuszczając do ich przegrzania i wychładzania, pozwalają tym samym optymalnie wykorzystać ciepło. Dzięki swojej funkcji zapewniają również oszczędności energii sięgające nawet do 36%.

Obecnie produkowane termostaty wyposażone są w różne

funkcjonalności umożliwiające dodatkowe oszczędności na kosztach energii cieplnej. W ofercie producentów znajdziemy m.in. głowice elektroniczne, na których można ustawić konkretną temperaturę, jakiej oczekujemy. Jeżeli jest za wysoka, to termostat ogranicza dopływ ciepłej wody, a jeżeli za niska - zwiększa go.

Nowoczesne zawory termostatyczne, którymi można sterować poprzez smartfon, mają wbudowany silnik krokowy

działający w oparciu o elektroniczny pomiar temperatury. Zarządza on przepływem wody, w taki sposób, aby utrzymać zadaną temperaturę w pomieszczeniu.

Nowoczesne rozwiązania umożliwiają również sparowanie głowic elektronicznych zamontowanych na kilku grzejnikach znajdujących się w jednym pomieszczeniu. Dzięki temu dokonując zmiany na jednej głowicy, pozostałe grzejniki w obrębie danego pomieszczenia przyjmą te same parametry. Takie rozwiązania zwalniają nas z konieczności ręcznego ustawienia temperatury na każdym z grzejników osobno, tak aby nastawy były identyczne, co również umożliwia optymalne zarządzanie ciepłem w poszczególnych pomieszczeniach domu. W sprzedaży znaleźć można również termostaty elektroniczne, które rozpoznają, kiedy otwieramy okna w celu przewietrzenia pomieszczenia i automatycznie zamykają wówczas przepływ wody, aby zapobiec nadmiernemu zużyciu energii cieplnej.

Beata Augustowska
we współpracy z ekspertami
SPIUG

Sterowanie ze smartfonem w ręku

Nowoczesne urządzenia grzewcze, dzięki rozbudowanej automatyce i modułowi WiFi, umożliwiają sterowanie pracą systemu grzewczego za pomocą aplikacji mobilnej zainstalowanej np. na smartfonie. Dzięki niej, niezależnie od miejsca, w którym aktualnie przebywamy, możemy wyświetlić informacje o stanie ogrzewania w domu, ustawić żadaną temperaturę w pomieszczeniach lub ciepłej wody użytkowej, przełączyć tryb ogrzewania na oszczędny i przywrócić tryb normalnego grzania przed powrotem do domu, ustalić w jakim przedziale czasowym będzie utrzymywana konkretna temperatura w pomieszczeniach, a także zaprogramować komfortowe i oszczędne ogrzewanie na poszczególne dni tygodnia. Takie rozwiązanie zapewnia nie tylko wysoki komfort eksploatacji systemu grzewczego, ale również dodatkowe oszczędności na kosztach ogrzewania.

Energooszczędne

materiały budowlane



Szare styropiany Austrotherm

To Twój najmańdrzejszy wybór!

Na co zwrócić uwagę przy wyborze styropianu?
Zwróć uwagę przede wszystkim na deklarowaną przez producenta wartość współczynnika przewodzenia ciepła. Jest on zależny od gęstości styropianu. Im więcej „styropianu wstyropianie”, tym wagę przeliczenia na m³ jest wyższa i tym więcej uzyskasz ocieplenia.
Zapamiętaj, że im wyższa jest gęstość styropianu, tym niższa i lepsza wartość lambda. Im niższa wartość lambda, tym lepszy styropian, a przeto możliwość zastosowania mniejszej grubości. To również dodatkowa oszczędność poprzez zużycie mniejszej ilości siatki, kleju i tynku.
Nie wybieraj styropianu o gęstości niższej niż 11 kg/m³. Poniżej tej gęstości styropian nie spełnia wymaganych parametrów wytrzymałościowych - TR (wytrzymałość na rozrywanie) i BS (wytrzymałość na zginanie), szczególnie istotnych podczas docieplania ścian zewnętrznych budynków.
Weź pod uwagę, że im słabsze parametry wytrzymałościowe, tym większe ryzyko braku



Zapamiętaj, że im wyższa jest gęstość styropianu, tym niższa i lepsza wartość lambda. Im niższa wartość lambda, tym lepszy styropian, a przez to możliwość zastosowania mniejszej grubości

wytrzymałości elewacji i konieczność jej przedwczesnej utylizacji lub demontażu. To z kolei niesie za sobą koszty pozbycia się odpadów, wykonania nowego docieplenia od podstaw oraz skrócenie przewidywanego okresu oszczędności wydatków na ogrzewanie.
Ceny energii stale rosną. Nieocieplony dach, ściany czy piwnica powodują niekontrolowaną utratę ciepła, którą nawet w 70% można wyeliminować.
Dlatego pamiętaj, że płyty styropianowe stanowią jedynie około 15% kosztów ocieplenia, więc wybierz świadomie, aby

Twój wydatek przyniósł Ci maksymalne oszczędności.

Czy szary styropian jest cieplejszy niż biały?
Szara płyta styropianowa ma zdecydowanie lepszą (czyli niższą) wartość współczynnika przewodzenia ciepła niż standardowa biała płyta styropianowa. Zestawiając ten parametr z grubością płyty, otrzymujemy tzw. opór cieplny warstwy izolacji, który jest najbliższy określeniu „cieplejszy”.
Przekładając to na budowlaną rzeczywistość, porównując szarą płytę o $\lambda_D \leq 0,031 \text{ W/mK}$ z białą płytą styropianową o $\lambda_D \leq 0,045 \text{ W/mK}$ o tych samych grubościach, tą „cieplejszą” czyli o zdecydowanie większym oporze cieplnym będzie płyta szara. Różnica w izolacyjności termicznej tych płyt może wynosić ponad 30%. W powyższym zestawieniu, przy różnicy grubości termoizolacji, sięgającej niejednokrotnie nawet 8 cm, zastosowanie szarych płyt pozwoli m.in. na zredukowanie kosztów związanych z ogrzewaniem budynku.

Gdzie najlepiej stosować szary styropian?
Wszędzie tam, gdzie zależy nam na najlepszych parametrach termoizolacyjnych przegród przy możliwie najmniejszej jej grubości.
Ciągłe rosnące wymagania w zakresie efektywności energetycznej budynków i izolacyjności cieplnej przegród budowlanych spowodowały ogromny wzrost zainteresowania szarymi płytami styropianowymi. Bierze się to z faktu, iż wyroby te - w porównaniu do białych płyt EPS - pozwalają zredukować grubość warstwy termoizolacyjnej nawet o 30%.
Należy również wspomnieć, że szare płyty styropianowe odznaczają się bardzo dobrym stosunkiem ceny do deklarowanego współczynnika przewodzenia ciepła. Najczęściej stosowane są one do izolacji termicznej podłóg na gruncie, stropodachów pełnych i wentylowanych, tarasów i balkonów, stropów poddasza nieużytkowego oraz ścian zewnętrznych w systemie ETICS.



Odmień swoje poddasze - wymień okna dachowe

Okna dachowe zapewniają naturalne światło i świeże powietrze na poddasze, wprowadzają radość i życie

Okna dachowe, jak wszystko, także zużywają się podczas eksploatacji. Niekiedy, jeśli np. były nieprawidłowo użytkowane, pogorszą się ich parametry, a także estetyka.

Nie można też zapomnieć, że obecny świat różni się od tego sprzed kilku dekad. Zdecydowanie wyższa jest również świadomość dbałości o klimat. Stare okna, które odbiegają od współczesnych konstrukcji, nie spełniają również obecnych wymogów termoisolacyjnych, a to - szczególnie teraz - ma oczywiście wpływ na nasze rachunki za ogrzewanie! Dlatego najwyższa pora pomyśleć o wymianie okien dachowych.

Na jakie? Co zyskamy jeśli wymienimy okna? Korzyści jest wiele. Jeśli wymienimy je na nowocześniejsze to na pewno:

• **będziemy płacić niższe rachunki za ogrzewanie**

Nowe okna są bowiem energooszczędne - posiadają co najmniej 3 szyby, a kołnierze



Po wielu latach użytkowania nadchodzi pora, aby wysłużone okna dachowe wymienić na nowe

uszczelniający w wersji Thermo oraz kołnierze izolacyjne pozytywnie wpłyną na poprawę energooszczędności całego poddasza,

• **na poddaszu będzie zdrowszy klimat i świeże powietrze**

Współczesne okna dachowe posiadają nawiewniki, umożliwiające napływ świeżego powietrza na poddasze bez wychładzania go. Ograniczają tym samym koszty ogrzewania podczas zimnych dni,

• **będziemy bezpieczniejsi**

Specjalny - opatentowany - system wzmocnienia konstrukcji okna topSafe podnosi zakres zabezpieczenia użytkowego i antywłamaniowego,

• **mamy zapewnioną wyjątkową estetykę**

Okna dachowe FAKRO wykonane są bowiem z naturalnego drewna lub z tworzywa. Idealnie łączą jakość, ergonomię i estetykę. Do wyboru mamy trzy technologie wykorzystania drewna, cztery kolory profili PVC oraz trzy kolory zewnętrznego obłachowania,

• **dobrze to wpłynie na nasze zdrowie i lepsze samopoczucie**

Konstrukcja współczesnych okien dachowych zapewnia więcej naturalnego światła, które ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, a nawet poprawę koncentracji i zdolności uczenia się,

• **ułatwi nam stworzenie inteligentnego domu**

Zarówno okna dachowe jak i akcesoria w wersji Z-Wave lub WiFi mogą być sterowane

pilotem lub poprzez aplikację ze smartfona. W trakcie wymiany okien na poddaszu możemy stworzyć smarthome lub też zintegrować je z już istniejącym rozwiązaniem inteligentnego domu.

Szybko i sprawnie

Pewnie wielu z nas obawia się remontu i towarzyszącego mu bałaganu. Niepotrzebnie.

Okazuje się, że wymianę okna dachowego można przeprowadzić bez naruszania szpalety. Nasze poddasze nie zostanie też zakurzone, a sam proces przebiegnie szybko i sprawnie. Jeżeli zdecydujemy się na większy remont, to podczas wymiany okien dachowych możemy odnowić również wnęki okienne.

Możemy również zdecydować się na kompleksową termomodernizację poddasza wraz z wymianą lub montażem okien dachowych. Wtedy możemy zastosować okna dachowe praktycznie z całej oferty FAKRO, zarówno okien aluminiowo-tworzywowych jak i drewnianych.

Dużym wsparciem termomodernizacji - wraz z wymianą okien dachowych - są rządowe programy proekologiczne, np. „Czyste powietrze”. Można też skorzystać z ulgi termomodernizacyjnej. Pamiętajmy, że nasze działania mają wpływ nie tylko na nasze portfele, ale też na zdrowie i całą planetę.

Jak wymienić okna?

Wystarczy trzy kroki:

- Wypełnij formularz na stronie internetowej www.fakro.pl, podając szczegółowe informacje o posiadanych oknach dachowych, które chcesz wymienić.

- Konsultant FAKRO pomoże Ci w doborze właściwych okien dachowych. Do twojej dyspozycji są nasze wyszukiwarki internetowe, za pomocą których znajdziesz dystrybutora i fachowca do wymiany okien.

- Skorzystaj z dofinansowania na wymianę okna i ciesz się ciepłym, zdrowym i komfortowym poddaszem.

www.fakro.pl

REKLAMA

0010653487



ENERGOOSZCZĘDNE
OKNA DACHOWE

Gdy pragniesz ciepła w swoim domu, **zastosuj energooszczędne okna dachowe FAKRO**. Piękne, drewniane ramy wprowadzą naturalny klimat do wnętrza, a innowacyjne rozwiązania **zapewnią niższe rachunki za ogrzewanie** oraz radość mieszkania w ciepłym, komfortowym domu.



M FAKRO*

Lekkie, stabilne, wytrzymałe i odporne na korozję. Takie są nowoczesne okna aluminiowe!

Stolarka okienna to jeden z najważniejszych elementów wyposażenia każdego domu. Pży jej wyborze trzeba więc brać pod uwagę nie tylko cenę, design, ale przede wszystkim perspektywę długoletniego użytkowania.

Zakup okien to oczywiście nie mały koszt. Jednak w tym wypadku ekonomiczne rozwiązania zupełnie się nie sprawdzają. Przed wyborem okien warto więc się zastanowić i zastosować także inne kryteria wyboru niż cena.

Drewno, PVC, a może aluminium

Oferta stolarki okiennej jest bardzo szeroka. Do wyboru mamy w tej chwili okna z PVC, drewna i aluminium. Dlaczego więc rekomendujemy okna aluminiowe?

Jest wiele powodów. Aluminium charakteryzuje się unikalnym połączeniem tak pożądanych właściwości, jak niska masa, duża wytrzymałość, odporność na korozję, a także podatność na obróbkę. Cechy te, a także łatwość poddawania się



FOT. ALIPLAST

recyklingowi, sprawiają, że jest to materiał przyjazny środowisku.

Bardzo dobra termoizolacja - kluczowy parametr

Jednym z najważniejszych czynników, na jaki warto zwrócić uwagę przy wyborze okien, jest termika, czyli współczynnik przenikania ciepła.

Izolacyjność termiczną definiuje się przez współczynnik przenikania ciepła Uw, który wskazuje, jak dużo ciepła ucieka wskutek różnicy temperatury wewnątrz i na zewnątrz budynku.

Obowiązujące przepisy, wprowadzone w styczniu 2021 roku, określają, że wartość Uw okna pionowego nie może prze-

kraczać 0,9 Uw. Ponieważ okna aluminiowe posiadają wysokiej jakości wypełnienia izolacyjne, bardzo dobrze chronią budynek przed utratą ciepła. Do ich izolacji stosuje się przekładki termiczne wykonane z innowacyjnych materiałów.

Systemy okienne z oferty Aliplast, a szczególnie system Genesis 75 ze swoimi parametrami doskonale wpisuje się w obowiązujące obecnie wymogi (Uw od 0,90).

Aluminiowe systemy okienne cechuje trwała konstrukcja, funkcjonalność i wygoda w użytkowaniu, a także bezpieczeństwo. Ich wygląd dodaje budynkom lekkości oraz elegancji

Aluminiowe okna energooszczędne znacznie ograniczają straty ciepła i jednocześnie pozwalają na maksymalne doświetlenie wnętrza światłem naturalnym.

Aluminiowe okna - funkcjonalność, gwarancja trwałości i estetyki

Przy wyborze stolarki okiennej bardzo ważna jest również estetyka i trwałość konstrukcji.

Okna z aluminium w porównaniu do stolarki okiennej wykonanej z innych materiałów, są bardzo odporne na trudne warunki atmosferyczne. Profile z aluminium są stabilne, lekkie, a przy tym wytrzymałe. Z powodzeniem mogą więc służyć do konstrukcji modnych we współczesnym budownictwie dużych przeszkleń.

Stolarka okienna nie jest już tylko niezbędnym elementem budowlanym. Dziś nowoczesne aluminiowe okna stały się elementem aranżacyjnym, zdobiącym fasady budynków. Firmy projektują zaś takie roz-

wiązania, które nie tylko doskonale się prezentują, ale stanowią niezawodną barierę akustyczną oraz termiczną, gwarantującą jednocześnie ciszę i spokój.

Aliplast oferuje funkcjonalne rozwiązania konstrukcji okiennych - ze zwiększonymi parametrami termoizolacji (dedykowane do domów pasywnych), okna z ukrytym skrzydłem (Genesis SU, Superal SU), systemy renowacyjne (Max Light Design Max Light Steel), okna z łukami, szprosami systemowymi, czy całoszklana roża.

Aluminiowe systemy okienne cechują również trwała konstrukcja, funkcjonalność i wygoda w użytkowaniu, a także bezpieczeństwo. Ich wygląd dodaje budynkom lekkości oraz elegancji. I to właśnie główne powody tego, że tak chętnie wybierają je również prywatni inwestorzy.

Nowoczesne i proekologiczne technologie oraz urządzenia to inwestycja w przyszłość. Korzystać z niej będą domownicy i środowisko naturalne.

REKLAMA

0010654398

Systemy i Profile ALUMINIOWE

DLA BUDOWNICTWA



SYSTEMY OKIENNO-DRZWIOWE

SYSTEMY FASADOWE

SYSTEMY PRZESUWNE

SYSTEMY HARMONIIKOWE

SYSTEMY PRZECIWPOŻAROWE

SYSTEMY OGRODÓW ZIMOWYCH

SYSTEMY UZUPEŁNIAJĄCE

aliplast
aluminium systems

WWW.ALIPLAST.PL



Okna i drzwi – na straży domowego ciepła i budżetu

Jakie drzwi i okna wybrać, by podnieść izolacyjność termiczną budynku?

W kontekście nowych Warunków Technicznych dotyczących budynków szczególnego znaczenia nabiera kwestia podniesienia izolacyjności termicznej obiektów, na którą istotny wpływ ma ślusarka okienna i drzwiowa. Ekspert marki Aluprof podpowiada, jak za pomocą odpowiednich okien i drzwi utrzymać ciepło i tym samym zminimalizować zużycie energii elektrycznej przeznaczonej na cele grzewcze.

Sposób na ciepły dom

Na izolacyjność termiczną budynku, czyli jego zdolność do utrzymywania ciepła, ogromny wpływ mają zastosowane elementy konstrukcyjne, a zwłaszcza okna i drzwi. To właśnie one w dużym stopniu przyczyniają się do strat ciepłych, czyli niekontrolowanej wymiany ciepła pomiędzy wnętrzem a otoczeniem. Warto podkreślić, że dochodzi do niej nie tylko w sytuacji, gdy ślusarka jest źle zamontowana, ale



Za pomocą odpowiednich okien i drzwi można nie tylko utrzymać ciepło w domu, ale też zminimalizować zużycie energii elektrycznej przeznaczonej na cele grzewcze

też wtedy, gdy zastosowane produkty są słabej jakości i cechują się niskimi parametrami technicznymi. Jeśli więc zależy nam na spełnieniu nowych wymagań określonych w Warunkach Technicznych, poprawie komfortu termicznego oraz ograniczeniu rachunków za ogrzewanie, postavmy na wyso-

ką jakości systemy wykonane z aluminium – materiału, który nie tylko zapewnia doskonałe parametry izolacyjne i tym samym minimalizuje straty ciepła, ale też jest wyjątkowo trwały, lekki i odporny na korozję. Pamiętajmy również, że na szczelność okien i drzwi istotnie wpływają komponenty

wykorzystane do ich produkcji takie jak uszczelki oraz okucia.

„Producenci okien i drzwi coraz częściej sięgają po zaawansowane rozwiązania, takie jak dodatkowe uszczelki czy wkłady izolujące, dzięki którym oferowane przez nich systemy są w stanie spełnić podwyższone wymagania izolacyjności ter-

micznej i tym samym podnieść poziom energooszczędności budynków. Przykładem może być firma Aluprof, która w swojej ofercie posiada systemy okienno-drzwiowe z izolacją termiczną MB-79N oraz MB-86N. Zostały one opracowane z myślą o spełnieniu nowych wymagań, a dzięki zastosowaniu kształowników wyposażonych w przekładki termiczne najwyższej jakości, wartość współczynnika przenikania ciepła U_w dla systemu okien MB-79N i MB-86N spełnia parametr $0,9 W/(m^2K)$, co pozwala na zapewnienie bardzo dobrej izolacyjności cieplnej budynku”, wyjaśnia Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju systemów budowlanych firmy Aluprof. „Warto przy tym zaznaczyć, że oferowane przez Aluprof systemy MB-79N i MB-86N dostępne są w różnych wariantach budowy, różniących się poziomem izolacji – dodaje Michał Marcinowski.

Doskonała izolacja i smukła konstrukcja

Na izolacyjność termiczną ślusarki istotny wpływ ma zasto-

sowany w niej pakiet szybowy. Jeśli zależy nam na spełnieniu wyśrubowanych norm określonych przepisami, postavmy na okna z pakietem 3-szybowym. Każda zastosowana szyba stanowi bowiem kolejną warstwę izolacyjną, a przestrzeń międzyszybami jest dodatkowo wypełniona gazem szlachetnym podnoszącym izolacyjność okna. Mimo że takie rozwiązanie z pewnością okaże się droższe niż w przypadku zastosowania okien 2-szybowych, jest to jednak opłacalna inwestycja, która z pewnością zwróci się wraz z niższymi rachunkami za ogrzewanie. Warto przy tym pamiętać, że zastosowanie pakietu 3-szybowego nie oznacza, że musimy wybierać wyłącznie spośród nieatrakcyjnej, masywnej ślusarki pozbawionej dodatkowych funkcji. W ofercie renomowanych producentów znajdziemy systemy, dzięki którym nie tylko będziemy w stanie poprawić komfort termiczny budynku, ale też nadać mu efektowny, nowoczesny wygląd.

REKLAMA

ALUPROF
s | ALUMINIUM SYSTEMS

ALUPROF – TWOJ DOM Z WIDOKIEM NA PRZYSZŁOŚĆ
OKNA · DRZWI · OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE · PERGOLE Z ALUMINIUM

aluprof.com