

## Druga strona

DZISIAJ  
MAX  
+25  
MIN  
+13



### Komentarz

Marcin  
Ciana



## Nie traćmy rozumu

Niebywałe. Takie słowo cisnęło mi się na usta, gdy dowiedziałem się o kolejnym oszustwie „na oficera Centralnego Biura Śledczego”, do którego znów, zaledwie kilka dni po takim samym, doszło w Koszalinie. Pisz o nim na 1 stronie red. Marzena Sutryk. Co sprawia, że - mimo medialnych doniesień, wałkowanych do znudzenia - wciąż nowe osoby dają się tak łatwo omamić obcy, według tego samego schematu? Przysnam się, że odpowiem nie znam.

Czy chodzi o wiarę w ludzką uczciwość, co może cechować starsze osoby? Pewnie tak. Czy o szczególną perfidię i - co tu dużo gadać - wyjątkowe zdolności oszustów? Zdecydowanie, tego im nie można odmówić. Niech się jednak nie spodziewają, że będą im bić brawo. Przeciwnie, mam nadzieję, że spotka ich szybka i surowa kara. A wszystkim, którzy mają ochotę uwierzyć w bajeczki dopiero co napotkanych osób, mam do powiedzenia jedno: nie traćcie rozumu, jak ostatnia ofiara oszustów. Szkoda pieniędzy. I wstydu. ●

### Kalendarium 17 września

1156

● Austria, po odłączeniu się od Bawarii, została samodzielnym księstwem.

1787

● Przyjęto Konstytucję Stanów Zjednoczonych.

1900

● W Australii ogłoszono federację sześciu kolonii tworzącą jedno państwo.

1931

● W Stoczni Gdynia odbyło się wdrożenie pierwszej samodzielnie zaprojektowanej i wykonanej jednostki - stalowej motorówki Samarytanka.

1939

● Rozpoczęła się agresja ZSRR na Polskę (o godzinie 3 nad ranem).

1940

● Adolf Hitler odwołał inwazję na Wielką Brytanię.

1959

● Został wyszłony pierwszy (amerykański) satelita szpiegowski - Transit 1A.

1974

● Podpisano umowę z Fiatem na opracowanie projektu samochodu FSO Polonez.

1983

● Vanessa L. Williams została pierwszą czarnoskórą Miss Stanów Zjednoczonych.

### Rozmowa Głosu Koszalińskiego

## Masz problemy z oddychaniem? Zbadaj się!

**Doktor Iwona Tołkacz - Mil, zaprasza na bezpłatne badania spirometryczne w tę sobotę**

**Na bezpłatne badania spirometryczne namawiacie szczególnie palaczy. Czy wśród nich jest wielu chorych?**

Palacze to zdecydowanie najbardziej liczna grupa wśród osób z problemami płuc. To około 90 procent naszych pacjentów. Natomiast pozostali chorzy często byli narażeni nadmiernie na kontakt z dymem tytoniowym, na przykład w domu rodzinnym, w dzieciństwie.

Proszę nie zapominać o tym, że człowiek buduje swoje zdrowie całe życie, od momentu powstania zygoty. Jeśli mama paliła papierosy w czasie ciąży, to takie dziecko ma prawo częściej chorować na choroby oddechowe. Tak jak i dzieci, u których w domu palili rodzice, czy dziadkowie. Na szczęście dzieje się tak coraz rzadziej bo świadomość społeczeństwa się zmienia. Takie dzieci startują w życie z pewnym bagażem obciążeń. U niektórych taka choroba się ujawnia około 60. roku życia, u innych koło czterdziestki. **Kto, prócz palaczy, powinien poddać się takiemu badaniu**



FOT. RADEK KOLESNIK

**podczas Dni Spirometrii, czy innego dnia?**

Takiemu badaniu powinny poddać się przede wszystkim osoby, które mają świadomość narażania się na szkodliwe czynniki: na przykład alergizujące. A także, ci którzy mają problemy z oddychaniem, duszności, kaszle, odczuwają konieczność odpoczynku nawet przy najmniej wysiłku na przykład wejściu na pierwsze piętro. Ale nie tylko. Także ci, którzy są narażeni na przykład na pracę lub życie w trudnych warunkach, wilgoć, pleśń. **Pacjent przychodzi na badania. Te potwierdzają, że rzeczywiście ma problem. Czy problemy z płucami są „odwracalne”?**

Wszystko zależy od pacjenta. Jeśli ktoś choruje na astmę alergiczną i jest uczulony na sierść zwierząt, i nie chce się pozbyć zwierzątka, będzie musiał brać leki. Jeśli ktoś jest w pracy narażony na kontakt ze szkodliwymi substancjami a nie może zmienić pracy, też będzie skazany na leki. Podobnie z palaczami, którzy nie chcą rozstać się z nałogiem.

**Czyli ratunkiem jest wyeliminowanie czynnika drażniącego nasze płuca?**

Wyłączając ten czynnik możemy nie tylko zahamować rozwój choroby, ale i cofnąć zmiany. Generalnie z roku na rok spada nasza wydolność płuc, o kilkanaście mililitrów, dla zdrowego człowieka to praktycznie nieodczuwalna zmiana.

Natomiast w przypadku choroby wyeliminowanie tych czynników chorobotwórczych, na przykład palenia, powoduje zmniejszenie duszności, stanów zapalnych. Po prostu oskrzela zaczynają się powoli regenerować. Oczywiście w zaawansowanych stanach choroby nie jest możliwe przywrócenie oskrzeli do stanu pierwotnego, czyli sprzed rozwoju choroby.

**Poza wyeliminowaniem czynników drażniących jak jeszcze możemy zadbać o nasze płuca?**

Każdy wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na nasz układ oddechowy. Nie ma lepszego lekarstwa niż wysiłek fizyczny. Nie tylko poprawia krążenie, ale i sprawność mięśni oddechowych. Ma zbawienny wpływ na chorych od cukrzycy, po choroby metaboliczne, układu oddechowego, krążenia. Należy jednak pamiętać o rozsądku. Do tak popularnego teraz biegania nie są zdolne osoby z problemami ze stawami, czy zaawansowanymi dusznościami. W ich przypadku intensywny wysiłek będzie nasilał objawy choroby. Zawsze trzeba dostosowywać wysiłek fizyczny do naszych możliwości i wydolności organizmu.

**Jak będą wyglądać sobotnie badania w ramach Dni Spirometrii?** Zapraszamy do naszego szpitala, przy ulicy Niepodległości, od godziny 8.30 do 11.30. Będzie też można się w miarę potrzeby skonsultować ze specjalistą.

Przypominam, że prowadzimy również badania profilaktyczne, które są finansowane, że środków Urzędu Marszałkowskiego. Na takie badania pacjent może się zgłosić przez cały rok, bez skierowania, nieodpłatnie. ●

**ROZMAWIAŁA  
JOANNA BORON**

### Cytaty z Twittera

Senat Berlina chce wybudować w 2016 r. od 25 do 30 tys. mieszkań dla uchodźców.

**Piotr Semka, publicysta POPiSowi** mówimy: Przestańcie walczyć o władzę, zjednoczcie się. Tyle samo jesteście warci.

**Leszek Miller, szef SLD** Holandia zamierza uruchomić system kolejowy w 100 proc. zasilany energią wiatrową.  
**Adam Szejnfeld, europoseł PO**

### Notowania z dnia 16.09.15

Kursy walut NBP	
USD	>> 3,7315
EUR	<< 4,1994
GBP	<< 5,7479
CHF	<< 3,8361

<<spadek ceny do dnia poprzedniego >> wzrost ceny ● bez zmian

## Tydzień z Głosem

### Dziś



● Tradycyjnie do Głosu Szczecińskiego dołączamy nasz cotygodniowy dodatek „50+”, a w nim wiele ciekawych porad dla seniorów. Zapraszamy do lektury!

### Sobota

● Przygotowaliśmy dwie strony z naszego cyklu „Lato w słoiku”. Poradzimy, jak ukusić kapustę białą i modrą oraz jak zrobić sałatki na zimę.

## Zdjęcie dnia



► „Nastolatki w bibliotece” to akcja Koszalińskiej Biblioteki Publicznej, której celem jest zainteresowanie młodych ludzi książką i czytaniem jako sposobem na poznawanie świata i rozwiązywanie problemów. Podczas dwóch dni akcji, zakamarki KBP odwiedziły ponad dwie setki gimnazjalistów z koszalińskich szkół.

### Opinie

#### Janina Paradowska

Ludowcy nie mają dobrej passy i dobrych perspektyw, choć mają rzeczywiście ciekawą drużynę, w której ludzie młodzi i kompetentni odgrywają coraz większą rolę, że mają w swoich szeregach coraz więcej dobrze przygotowanych do pełnienia różnych stanowisk kobiet. Nie mogą się jednak pozbyć etykiety partii klasowej, choć tak zwana klasa rolnicza jest dziś mocno zróżnicowana. Mają opinię partii obrotowej, mimo że w ostatnich ośmiu latach jakoś się nie obracali, a wcześniejsze załoty PiS odrzucali. I jeszcze na dodatek anachronicznej, bo przecież ich tradycja to grubo ponad sto lat, a dziś wszyscy wołają o zmiany. Szybkie, natychmiastowe i nie bardzo wiadomo jakie. Wyborczy wynik ludowców będzie więc jednym z najciekawszych w tej kampanii. Pokaże, czy autentyczne zakorzenienie w terenie, czego nikt im nie odmawia, i autentyczna siła w samorządzie mają jeszcze jakąś wartość. Sejm bez ludowców trudno sobie wyobrazić, ale przecież i to zdarzyć się może. I to byłoby jednak rewolucja.