



### Robocze czy wolne?

Czy powinien wrócić handel w niedziele? Co mieszkańcy Koszalina sądzą o dniu wolnym od pracy w Wigilię? Z taką propozycją projektu ustawy wyszła lewica. Prezydent Andrzej Duda popiera inicjatywę, żeby 24 grudnia był dniem wolnym od pracy.

strona 4

### Podsumowali rok

Koszalińscy parlamentarzyści Koalicji Obywatelskiej podsumowali pierwszy rok pracy rządu „Koalicji 15 października”. Posłanka Barbara Grygorciewicz i senator Stanisław Gawłowski wskazali na osiągnięcia w zakresie odbudowy państwa oraz kluczowe reformy, które zostały wdrożone w różnych obszarach życia społecznego i politycznego.

strona 5

### Pustka po stracie

Śmierć biologiczna eliminuje, ale pozostawia trwały ślad w świadomości bliskich, najbliższych, ludzi z otoczenia. – Dlatego żałoba jest tak trudna – mówią psychologowie. – Potrzeba dużej siły, żeby trwale uporać się z pożegnaniem człowieka, który wypełniał przestrzeń wokół nas.

strona 6

### Bezpłatne konsultacje

Warto skorzystać z propozycji przygotowanej przez jeden z gabinetów podologicznych w Koszalinie. 19 listopada pracownicy wraz z zaprzyjaźnionymi partnerami bezpłatnie odpowiedzą na każde pytanie dotyczące cukrzycy.

strona 7

### O historii nowocześnie

Czy można połączyć pasję do historii z nowoczesnym podejściem do edukacji? Oczywiście, że tak. Udowadnia to Arkadiusz Pater – założyciel kanału historycznego na YouTube, którego wspiera Marcin Maślanka, prezes Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej „Gryf”.

strona 8

# Mieszkańcy wybrali



Fot. Magda Pater

Prawie cztery i pół miliona złotych jest do wydania w ramach realizacji 12. Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego. W tym roku na projekty zaproponowane przez mieszkańców Koszalina głosowało 6605 osób. To niewiele w porównaniu z liczbą uprawnionych do głosowania. Czy to oznacza, że formuła się wyczerpała?

Więcej na stronie 3.

## Listopad, czyli „Wąsopad” – panowie, badajcie się!

**L**istopad to miesiąc solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. To miesiąc, gdy więcej i częściej niż zazwyczaj mówi się o profilaktyce stosowanej w tym zakresie.

O konieczności wykonywania badań profilaktycznych przez mężczyzn mówi lek. med. Paweł Pawlicz, koordynator Oddziału Urologii w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie: – Szybko wykryty nowotwór jądra, w stadium, w którym jeszcze nie dał przerzutów, jest wyleczalny praktycznie w 100 procentach – mówi doktor. – Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Podstawowe objawy to bezbolesne powiększenie się jądra, zmiana jego konsystencji, co oznacza, że przestaje być ono elastyczne, staje się twarde, czasem jak ka-

mięń. Wystąpienie takich objawów to znak, by jak najszybciej umówić się do specjalisty i na badania. Podstawowe badanie to USG jądra.

November (Wąsopad) to Międzynarodowy Miesiąc Walki z Męskim Rakiem. Termin ten powstał z połączenia słów moustache – wąsy oraz November – listopad. To właśnie w listopadzie wielu panów zapuszcza wąsy, by w ten sposób zwrócić uwagę na akcję informacyjną, w myśl zasady – im więcej będziemy o tym mówić i zwracać uwagę na symbole, pytać, o co chodzi,



Fot. Szpital Wojewódzki w Koszalinie

przekazywać informację dalej, tym więcej osób dowie się o sprawie, również przekaze cenne informacje innym, a w efekcie – co najważniejsze – niejeden mężczyzna przekona się, że warto się badać.

Szpital Wojewódzki w Koszalinie wraz z Oddziałem Urologii zachęca panów do wykonywania badań profilaktycznych, które mają na celu wczesne wykrycie choroby nowotworowej. I to nie tylko w listopadzie, ale przez cały rok. Przypominamy, by zarejestrować się na badanie, należy uzyskać skierowanie od lekarza rodzinnego, a następnie zgłosić się do rejestracji w poradniach specjalistycznych w szpitalu – numer telefonu to: 94 34 88 355/ albo 420. (red)