

# Sztuka koszalińska



### Ostateczny koniec „Związkowca”

Z mapy miasta znika jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Koszalina. Niegdyś duma, siedziba związków zawodowych, firm i pamiętnej kawiarenki na ostatnim piętrze. Plan zagospodarowania po rozbiórce przewiduje, że na tym terenie powstanie obiekt o maksymalnie pięciu kondygnacjach.

strona 4

### Przywitanie wiosny

Żegnać zimę można na wiele sposobów. Jedni do kilkustopniowego morza wchodzą po raz ostatni, drudzy gromadzą się na swoich motorach, by przejechać przez miasto i utopić Marzannę. Właśnie rozpoczęła się wiosna!

strona 5

### Savoir vivre w sądzie

Ten ostateczny ponoc czeka każdego z nas, ale zanim się o tym przekonamy – może się zdarzyć, że znajdziemy się w sądzie doczesnym. Możemy zostać powołani na świadka w jakiejś sprawie, możemy też być oskarżeni. I co wtedy? Odpowiada Agnieszka Mroczek, sędzia Sądu Rejonowego w Koszalinie.

strona 10



Za nami XV Gala koszalińskiej kultury, podczas której prezydent Koszalina wręczył nagrody za osiągnięcia artystyczne, wspieranie inicjatyw kulturalnych oraz organizowanie wydarzeń promujących lokalną kulturę.

Więcej na stronie 3

## Szpitalna Poradnia Laktacyjna czeka na pacjentki

**W** Szpitalu Wojewódzkim im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie rozpoczęła działalność Poradnia Laktacyjna. By skorzystać z konsultacji, wcześniej wystarczy zadzwonić i umówić odpłatną wizytę. Poradnia działa w Izbie Przyjęć Położniczo-Ginekologicznej na parterze budynku „J” – to ten sam, w którym jest Oddział Położniczo-Ginekologiczny.

Porady laktacyjne udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 12-14. Rejestracja do poradni jest prowadzona od poniedziałku do piątku w godzinach 12-14, pod nr tel. 94 34 88 595; w trybie pilnym: od poniedziałku do piątku w godzinach 7-14.25 pod nr tel. 510 477 975.

Porady laktacyjne udzielane są przez Certyfikowanego Doradcę Laktacyjnego – Kamillę Dembowską. Zakres udzielanych po-

rad to: edukacja laktacyjna, nauka dostawiania dziecka do piersi, ból w trakcie karmienia, rany brodawek, stany zapalne piersi, zastój pokarmu, niedobór lub nadmiar pokarmu, dobór odpowiedniego sprzętu do odciągania pokarmu oraz do pakowania pokarmu, ocena napięcia oraz ocena jamy ustnej u noworodka, ważenie noworodka, nieprawidłowy przyrost masy ciała noworodka, zasady odżywiania i suplementacji w trakcie



Fot. Szpital Wojewódzki w Koszalinie

laktacji, wspieranie kobiet karmiących noworodki mlekiem z butelki.

By skorzystać z konsultacji, nie jest potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego. Porady są udzielane odpłatnie – koszt to 150

złotych za poradę (płatne wyłącznie gotówką). Pacjentka, która zarejestruje się na konsultację, musi przed wizytą uiścić opłatę w Izbie Przyjęć Położniczo-Ginekologicznej, a następnie paragon fiskalny

musi okazać podczas wizyty w Poradni Laktacyjnej.

Na wizytę mama nie powinna zgłaszać się bez dziecka. Ponadto należy zabrać ze sobą: nosidełko, pieluszkę tetrową, pampersa, chusteczki nawilżane oraz wszelkie akcesoria, których mama używa podczas karmienia piersią np. laktator, kapturki. Ważne jest też zabranie wypisu dziecka ze szpitala i książeczki zdrowia dziecka. Doradca laktacyjny podczas wizyty oceni między innymi sposób przystawiania dziecka do piersi oraz przebieg samego procesu karmienia. Dlatego zaleca się, aby ubiór mamy zapewniał komfort i wygodę oraz umożliwiał łatwy dostęp dziecka do piersi.

(red)

### Co sprawia nam szczęście?

Dla każdego z nas co innego jest miernikiem szczęścia; to nie tylko pieniądze i czas. Z analiz wynika, że szczęście wskazuje nam drogę do równowagi emocjonalnej, rozwoju, stabilizacji zawodowej.

strona 13

Zmiana czasu z zimowego na letni zachodzi co roku w ostatnią niedzielę marca. W związku z tym w tym roku przestawimy zegarki w nocy z soboty 29 marca na niedzielę 30 marca, a dokładniej z godziny 2.00 na 3.00, czyli do przodu. Tej nocy będziemy więc spać o godzinę krócej.