



SOBOTA – NIEDZIELA
13 – 14 lipca 2002
cena 1,10 zł

ukazuje się od 1952 roku
 nr 162 (15 428)
 nakład 31 000
 Wydanie ABCD

redaktorzy wydania
 Jarosław Jurkiewicz
 Ireneusz Wojtkiewicz
 Indeks 350249
 ISSN 0137-9526

głos Pomorza

WYDANIE SŁUPSKIE

www.glos-pomorza.pl

Białogard • Bytów • Człuchów • Drawsko Pomorskie • Kołobrzeg • Koszalin • Lębork • Miastko • Połczyn Zdrój • Sławno • Słupsk • Szczecinek • Świdwin • Ustka • Wałcz

dzisiaj dodatek



Żyć ZDROWO

► Z cukrzycą na dobre i na złe

Ta podstępna choroba stała się już niemalże dzumą XXI wieku. Jak z nią żyć?

str. 24-25

► Żegnaj, pomarańczowa skórko!

Sposobów na walkę z cellulitem jest wiele, ale które skuteczne?

str. 22

► Prezent dla naszych czytelników

– bezpłatne kupony na badanie poziomu magnezu w Medical Beta. Wystarczy wyciąć z gazety!

REDAKCYJNY DYŻUR

Dla absolwentów

Skończyłeś szkołę? Nie dostałeś się na studia i nie wiesz co począć? – Zadzwoni do nas. We wtorek, 16 lipca, w godz. 10-12, pod numerem telefonu: 0-prefiks-94/34-73-524 informacji o ofercie urzędów pracy dla absolwentów udzielać będą nasi eksperci z Powiatowego Urzędu Pracy w Koszalinie: Joanna Pałgan, kierownik działu instrumentów rynku pracy, i Henryk Kozłowski, kierownik pośrednictwa i szkoleń. (JOLA)

REKLAMA

LOTTO KUMULACJA W DUŻYM LOTKU

Przewidywana pula na wygrane 1-go stopnia (szóstki) w dniu 13 lipca 2002 r. może przekroczyć

5.000.000 złotych

Zapraszamy do kolektur, życzymy trafnych typowań

Lekkomyślność i głupota to najczęstsze przyczyny utonięć. Do tragedii dochodzi z reguły w kąpieliskach niestrzeżonych. Miejsc, w których można się kąpać pod kontrolą, nie brakuje. Na Środkowym Wybrzeżu pracuje ponad 200 ratowników

Pływaj z głową

Rozpoczął się jeden z najcieplejszych weekendów tego lata. Nad morze i jeziora na Pomorzu zjechały tysiące turystów. Wielu nie oprze się kąpeli.

Ratownicy apelują: nie można przeceniać swoich umiejętności pływackich, korzystajmy więc z kąpielisk strzeżonych.

Przypomnijmy: biała flaga na wieży ratowniczej oznacza, że kąpiel jest dozwolona. Czerwona chorągiewka to bezwzględny zakaz kąpeli. Wywieśza się ją przy ograniczonej widoczności, dużych falach, silnych prądach i wietrze.

– Osoby, które nie potrafią pływać, nie powinny przekraczać żółtej boi – wyjaśnia Zbigniew Grabda, prezes słupskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. – Dla pozostałych granicą jest czerwona boja, w okolicach której głębokość wody może sięgać nawet czterech metrów. Nie wszyscy turyści stosują się do naszych poleceń. A my, niestety, karać nie możemy.

Ratownicy ostrzegają przed szkodliwym termicznym przyczyną wielu utonięć. Należy pamiętać, by po długim leżeniu na słońcu nie zanurzać się od razu w wodzie, a do temperatury Bałtyku przyzwyczajać się stopniowo. – Najlepiej przez jakieś 10 minut pluskać się tam, gdzie jest płytko. Szok termiczny może doprowadzić do skurczu mięśni i zatrzymania pracy serca – ostrzegają usteccy ratownicy.

Do wody nie można wchodzić po wypiciu nawet niewielkiej ilości alkoholu, a także po sutoj posiłku. Ratownicy odradzają pływanie w okolicach drewnianych falochronów, wokół



Na naszych plażach pracuje ponad 200 ratowników (podaliśmy ilu strzeże najpopularniejszych kąpielisk)

których tworzą się głębokie doły. Dla zorganizowanych kolonii we wszystkich kurortach wyodrębniane są specjalne sektory, bacznie strzeżone przez pracowników WOPR-u.

– Mamy dużo interwencji, ale na szczęście są to drobne sprawy – mówi Leszek Pytel, szef grupy ratowników na plaży w Mielnie. – Najczęściej musimy pomagać pływakom na materacach, których prądy znoszą w morze lub na falochrony, albo poszukiwać dzieci, które zaginęły na plaży.

Gorzej jest z plażami niestrzeżonymi, tylko w 2001 roku w na takich kąpieliskach w Ustce utonęło 5 osób. – W tym roku na razie nie mieliśmy jeszcze poważniejszych interwencji –

OFIARY LETNICH KĄPIELI

► W Zachodniopomorskiem w tym roku utonęło już 13 osób, w sąsiednim Pomorskiem, na razie, na szczęście woda nie pochłonięła żadnych ofiar. Okazuje się, że najbardziej niebezpieczna jest kąpiel w jeziorach. Tylko przez trzy lipcowe dni (9, 10 i 11) w regionie koszalińskim utopiły się w nich 4 osoby.

informuje Ryszard Zborowski, szef usteckich ratowników. – Największy problem z turystami, którzy, chcąc się popisać, wypływają daleko od brzegu. Pilnujemy też, by łódki i kajaki nie zbliżały się za bardzo do kąpiących.

Jacek Cegła, Marcin Pawlak

Dyrektor nominowany, ale nie testowany

Bogdan Borusewicz, wicemarszałek woj. pomorskiego wycofał się z komisji konkursowej, która miała wyłonić dyrektorów urzędów morskich w Słupsku i Gdyni, bo kandydatom powierzono na słowo, że władają angielskim

Borusewicz wyjaśnia powody rezygnacji, przedstawione wcześniej wicepremierowi Markowi Polowi, który konkurs ogłosił: – Okazało się, że obok kryteriów formalnych, przy selekcji kandydatów przyjęto ich własną ocenę znajomości angielskiego. Ci, którzy siebie ocenili wysoko, przeszli do następnego etapu konkursu. Zaprzestowałem razem z przedstawicielem wojewody uważając, że kandydaci powinni być podda-

ni testowi. Myślałem, że to nie budzi wątpliwości, ale 10 lipca podczas kolejnego posiedzenia komisji konkursowej okazało się, że Marek Szymoński, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, zmienił decyzję i nie będzie testu. Na to nie mogłem się zgodzić. Co będzie dalej z konkursem? – Nie będzie żadnego unieważniania wyników, bo pan Borusewicz znał zasady konkursu i gdy go zaczynaliśmy, nie wnosił za-

strzeżeń. Natomiast teraz, gdy wyłonił kandydatów, którzy zostaną przedstawieni wicepremierowi, a potem wojewodzie, nagle zmienia zdanie – odpowiada Szymoński. Kandydatem na dyrektora Urzędu Morskiego w Słupsku jest Andrzej Szczotkowski, obecnie pracownik tego urzędu. – Wypaść najlepiej ze wszystkich – dodaje Szymoński. Były dyrektor Kazimierz Kleina nie kandydował. (MAZ)



NOWA LOTERIA!
od 19 lipca

Do wygrania:
 samochód osobowy Renault Thalia,
 telewizory, odkurzacze, kuchenki
 mikrofalowe, sprzęt AGD, sprzęt
 turystyczny

czytaj str. 3

Sprawa zabójstwa wróci na wokandę

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wniosła apelację w sprawie uniewinnienia czterech mężczyzn, oskarżonych o zabójstwo Roberta K. i usiłowanie zabójstwa Leona Ch. Oskarżyciel zarzuca sądowi I instancji błędy w ocenie zeznań świadków incognito.

Przypomnijmy, do głośnego zabójstwa doszło w listopadzie ubiegłego roku przed jednym z lokali przy ul. Zygmunta Augusta. Na ławie oskarżonych zasiadli Krzysztof Ł., Krzysztof R., Tomasz P. i Maciej D. W kwietniu Sąd Okręgowy w Słupsku uniewinnił czterech oskarżonych. Uznał, że zeznania świadków anonimowych, na których opierał się akt oskarżenia, są niewiarygodne.

Z argumentacją sądu nie zgodziła się prokuratura, która złożyła apelację. Akta sprawy trafiły już do Sądu Apelacyjnego w Gdańsku. – Nie zgadzamy się z sądową oceną zeznań trzech świadków incognito – informuje prok. Mirosław Kido, szef słupskiej Prokuratury Okręgowej. – Z oczywistych względów nie mogę ujawnić szczegółów naszych wątpliwości. (JAC)

PROMOCJA

Złóż sobie auto! 13 lipca 2002

kupon nr: 8

Dzisiaj drukujemy kupon 8. Wytnij i naklej na swoją kartę tak, by fragment obrazka na kuponie pasował do fragmentu obrazka na Twojej karcie, a numer i data były zgodne z zamieszczonymi na polu karty.

W poniedziałek kupon 9.

PROMOCJA

GRAJ W ZIELONE

Dzisiaj od godz. 10 losujemy!

Koszalin, Mickiewicza 24
 (siedziba „Głosu Pomorza”)

Zapraszamy!

PULS DNIA

Nie, bo nie, ale ...

Poważne inicjatywy obywatelskie wymagają liderów. Niekoniecznie charyzmatycznych i silnych. Wystarczy, gdy będą konsekwentni. Idea utworzenia województwa środkowopomorskiego li-



dera nie ma, choć początkowo wydawało się, że będzie nim Eugeniusz Żuber, ostatni marszałek sejmiku samorządowego województwa koszalińskiego. Żuber okazał się znakomitym teoretykiem gabinetowym, ale w manifestacjach wypadał błado. Z braku lidera projekt powołania siedemnastego województwa zaczął przypominać etykietę na kubku musztardy. Bez licencji musztardę produkować może nawet kominarz. Wypada zrozumieć członków stowarzyszenia „Integracja dla rozwoju”, którzy do idei środkowopomorskiego mieli przekonywać samorządy, a skończyło się na zaocznym podziale kompetencji: wasz wojewoda – nasz marszałek; społecznicy zawsze chcą, ale nigdy nie muszą. Trudniej natomiast pojąć sprzeczne stanowiska SLD i Samoobrony. SLD od lat bawi się siedemnastką jak foka piłką na czubku nosa. Samoobrona gra bardziej perfidnie. Nie podpisała się pod projektem utworzenia województwa firmowanym przed grupę posłów SLD w myśl zasady: nie, bo nie i nic o nas bez nas. Gdy projekt korekty upadł, Samoobrona tworzy własny, do reszty kompromitując to, co miało przywrócić nam możliwość samostanowienia i poczucie samodzielności. Czy tak ma wyglądać owa słynna „trzecia droga” Samoobrony?

Piotr Pawłowski

24 GODZINY

Prezydent odpowiada

WARSZAWA. „Wykażcie nieco zrozumienia i pewnej wrażliwości” – tak prezydent Aleksander Kwaśniewski odpowiedział na oświadczenie Izraelskiego Instytutu Yad Vashem, który po ogłoszeniu wyników śledztwa w sprawie mordu w Jedwabnem, wezwał do uzupełnienia napisu na pomniku.

Lepper nadal czeka

WARSZAWA. Lider Samoobrony Andrzej Lepper, mimo umorzenia przez Trybunał Konstytucyjny sprawy odwołania go z funkcji wicemarszałka Sejmu, czeka na wyrok Naczelnego Sądu Administracyjnego w tej sprawie.

Modelowa armia

WARSZAWA. Armia licząca 150 tys. osób to docelowy model sił zbrojnych – poinformował minister obrony Jerzy Szmajdzinski. W najbliższych latach szef MON nie przewiduje dalszej redukcji, a jedynie większą profesjonalizację wojska.

Stoczniowcy złożą donos

SZCZECIN. Szczecińscy stoczniowcy zapowiedzieli, że złożą doniesienia do prokuratury na prezesów spółek holdingu Stocznia Szczecińska Porta Holding SA, pochodzących z „nadania” poprzedniego zarządu.

Kolejny krok w medycynie

WARSZAWA. Pierwsza w Polsce operacja wszczepienia implantu ślimakowego pacjentce z częściową głuchotą została przeprowadzona w piątek w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu w Warszawie pod kierunkiem prof. Henryka Skarżyńskiego. (PAP, STEFAN)

GRY LICZBOWE

MULTILOTEK

5, 13, 16, 20, 22, 28, 32, 34, 36, 38, 45, 48, 56, 62, 64, 68, 71, 76, 77, 79.

NUMEREK

1 losowanie: 7, 10, 25, 41.
2 losowanie: 24.

Samoobrona złożyła projekt ustawy o utworzeniu województwa środkowopomorskiego. Kilka dni temu trafił on do marszałka Sejmu. Tymczasem jesienią w parlamencie znajdzie się najprawdopodobniej jeszcze jeden podobny projekt

Samoobrona chce środkowopomorskiego

Według złożonego projektu (podpisał się pod nim 43 posłów Samoobrony) województwo środkowopomorskie zaczęłoby funkcjonować od 1 stycznia 2004 roku. W uzasadnieniu czytamy między innymi, że „obecny podział administracyjny nad Bałtykiem nie został zaakceptowany przez społeczność Pomorza Środkowego” i „błąd ustawodawczy popełniony w 1998 roku Sejm obecnej kadencji powinien skorygować jak najszybciej”. Do reprezentowania wnioskodawców został upoważniony Jan Łączny, poseł z Koszalina.

– Jeszcze przed wyborami obiecywaliśmy, że do sprawy środkowopomorskiego wrócimy. I właśnie to robimy. Przygotowaliśmy projekt i rozpoczęliśmy procedurę ustawodawczą. Liczymy, że pan marszałek Marek

Borowski nie będzie długo zwlekał i projekt szybko trafi pod obrady Sejmu – mówi Jan Łączny. Poseł ubolewa nad tym, że inicjatywa posłów Samoobrony nie stała się inicjatywą wszystkich sił politycznych z terenu byłych województw: koszalińskiego i słupskiego. – Ale to nie nasza wina. Najpierw Edward Wojtalik, poseł SLD, bez porozumienia z nami zgłosił własny projekt, a teraz odmówił nam poparcia. Podobnie zresztą jak Robert Strąk, poseł Ligi Polskich Rodzin ze Słupska – tłumaczy Jan Łączny.

Za to na pełne wsparcie Samoobrona może liczyć ze strony Stowarzyszenia Pomorza Środkowego „Integracja dla rozwoju”. Jego członkowie rozpoczynają wkrótce zbieranie podpisów pod kolejnym projektem utworzenia siedemnastego województwa. Jednak zanim trafi

on – jako projekt obywatelski – do marszałka Sejmu musi go poprzeć sto tysięcy osób.

Piotr Polechoński

● Pierwszy projekt złożył Edward Wojtalik, poseł SLD, pod koniec maja. Podpisał się pod nim 33 parlamentarzystów (SLD i PSL). Samo wolny postępek polityka z Koszalina wywołał oburzenie wśród szczecińskich posłów SLD i niezadowolone we władzach krajowych partii. Skrytykowali go również politycy Samoobrony, którzy zarzucili Wojtalikowi, że ten działał bez porozumienia z nimi (pomimo wcześniejszych ustaleń). Oficjalne stanowisko Sojuszu wobec zgłoszonego projektu mamy poznać 24 lipca, w trakcie dwudniowego posiedzenia Zarządu SLD.



Eugeniusz Żuber, prezes Stowarzyszenia „Integracja dla Rozwoju”

► To bardzo dobra informacja. W sposób dobitny pokazuje

je to jedną rzecz: problem złego podziału administracyjnego Pomorza Środkowego to bardzo poważna sprawa. Liczymy, że niedługo pojawi się też trzeci, obywatelski projekt.



Władysław Szkop, poseł SLD

► Nie znam projektu Samoobrony, ale ja swój ruch już wykonałem, bo podpisałem się pod projektem SLD. On jest

wciąż aktualny. To, że skrytykował go premier Miller, jeszcze nic nie znaczy. Ja też wielu kobietom różne rzeczy przyrzekałem, a my jesteśmy w polityce i tu się liczą rachunki.



Robert Strąk, poseł LPR

► Nie znam tego projektu, więc trudno mi się na ten temat wypowiadać. Wiem tylko, że posłem sprawozdawcą ma być poseł

Łączny. Na razie też nikt nie prosił mnie o poparcie, choć spodziewam się, że takie rozmowy mogą mieć miejsce w przyszłym tygodniu, gdy posłowie spotkają się w Warszawie.

Edyta Górniak nie pójdzie do sądu

Sąd Okręgowy w Lublinie zdecydował o zwrocie powodowi pozwu przeciwko Edycie Górniak za złe wykonanie hymnu narodowego przed meczem polskiej reprezentacji z Koreą. Pozew został zwrócony ze względów formalnych – powód w wymaganym terminie siedmiu dni nie uzupełnił braków for-

malnych w pozwie, do czego zobowiązał go sąd. Lubelski miłośnik barw narodowych wystąpił do sądu o ochronę dóbr osobistych w związku z wykonaniem przez Edytę Górniak hymnu narodowego przed meczem Polska-Korea na piłkarskich mistrzostwach świata. Domagał

się 10 tys. zł tytułem zadośćuczynienia za poniesione straty moralne i publicznego przeproszenia w telewizji. Lublinianin wnosił również, by Edyta Górniak zobowiązała się do „nieprzekształcania w przyszłości Mazurka Dąbrowskiego”. Mieszkaniec Lublina może decyzję sądu może jeszcze zaskarżyć. (PAP)

Zaproszenie do prywatyzacji

Minister Skarbu Państwa zaprosił wczoraj inwestorów do prywatyzacji bezpośredniej pięciu przedsiębiorstw

Sprywatyzowane mają zostać: Przedsiębiorstwo Państwowej Komunikacji Samochodowej w Kamieniu Pomorskim, Przedsiębiorstwo Państwowej Komunikacji Samochodowej w Kołobrzegu, Przedsiębiorstwo Przemysłu Terenowego w Pyrzycach, Przedsiębiorstwo Transportu i Maszyn Drogowych w Koszalinie oraz Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Państwowej Komunikacji Samochodowej w Koszalinie.

Informacji o przedsiębiorstwach udziela Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki w Szczecinie.

Minister Skarbu Państwa ogłosił także przetarg nieograniczony na doradcę prywatyzacyjnego Polskiego Rejestru Statków SA. Zadaniem doradcy będzie przygotowanie analizy spółki, opracowanie procedury sprzedaży jej akcji oraz sporządzenie memorandum informacyjnego. Termin wykonania zamówienia to III kwartał 2002 roku. (PAP, STEFAN)



Cesarz Japonii Akihito i cesarzowa Michiko, w czasie wczorajszej wizyty w Centrum Rehabilitacji w Konstancinie, zainteresowali się kotkami mieszkającymi w studzience odpływowej. Kociaki jednak pozostały w ukryciu.

PROSTO Z MOSTU

(94) 347-35-35

► Obowiązkowe zerówki dla wszystkich dzieci, to chyba jedyny dobry pomysł minister Łybackiej. Jego realizacja pozwoli dzieciom na wyrównanie szans. Na dzień dzisiejszy dzieci, które chodziły do przedszkola lub w wieku sześciu lat do zerówki lepiej radzą sobie z nauką. Wychowywane w domu mają wiele problemów między innymi manualnych. To im nauczyciel musi poświęcać więcej czasu, gdy inne dzieci w tym czasie się nudzą.

Nauczycielka z Koszalina

► Nie należy bagatelizować sprawy kolorowej sukienki pani premierowej, w której wystąpiła towarzysząc japońskiej parze cesarskiej w Polsce. Tłumaczenie Iwinskigo, sekretarza w Kancelarii Premiera jest śmieszne. Zresztą co się dziwić. On też podczas oficjalnej wizyty sięgnął ręką pod zakciek kobiety. Państwo Millerowie chyba bardzo lubią słowo love. Niedawno, na benefisie Ulickiego, premier opowiadał jak to Rysiek w nocnych telefonach mówił do niego „love”. Teraz to słowo wzbogacone o „seks” znalazło się na sukni premierowej. Dziwię się, że ta pani w ogóle kupiła taką sukienkę.

Anna z Koszalina

► Tak jak nie wiemy ile pieniędzy już płacimy do Unii, tak nie wiemy, czego dotyczy negocjacje. Ciągłe mówienie o rozmowach na temat rolnictwa. Mnie natomiast niepokoi, że gdy ten temat zostanie zamknięty, to ujawnią się inne. Choćby polskie koleje. Stan torów i taboru jest w stanie opłakanym. Nie wierzę, że z takim „zbukiem” przyjmą nas do Unii.

Czytelnik ze Szczecinka wysłuchał: (TG, DR)

REKLAMA

OGŁOSZENIA EKSPRESOWE

SPRZEDAM dom na wsi – 105 000. 0-59/821-33-21.

MIESZKANIE (39), IV p., 094/3-186-713.

WYNAJME samodzielne mieszkanie, z kuchnią i łazienką. Koszalin, tel. 0-501-683-502

10 ha ziemi Papoty, 094/ 3184-550.

OWIES waga bydłęca, przetrząsaczozgrabiarka, uprząż nowa na parę koni, 059 / 810-43-47.

ŻREBAKI srokacze, 059/ 810-45-77.

KUPIĘ mieszkanie w starym budownictwie, Szczecinek, 0-502-521-182.

LOKAL użytkowy, centrum Sławna 105 m, 0-606-100-079.

SPRZEDAM (razem) dwa punkty na „Manhatanie” lub zamienię na działkę w Uście. 0-59/84-24-551.

TANIO mieszkanie z garażem 64 m kw., 094/31-11-680, 0-692-388-037.

TRANSPORT od 50 groszy / km. 0-608-68-10-01.

SPÓŁKA z o.o. zatrudni główną księgową. Wymagany staż pracy na w/w stanowisku w spółce z ograniczoną odpowiedzialnością. 0-602-34-51-51, 0-604-115-729.

Praca we Francji

Słupska filia Wojewódzkiego Urzędu Pracy oferuje pracę dla kobiet i mężczyzn (wiek bez ograniczeń) we Francji (Alzacja) w branży hotelarskiej. Znajomość języka francuskiego nie jest obowiązkowa

Oferta dotyczy zatrudnienia stanowiskach: kucharz, pomoc kuchenna, kelner, pomocnik w restauracji, pokojówka, pomocnik (pracownik fizyczny) – wskazane ukończenie szkoły zawodowej. Wymagania pracodawcy na stanowiskach:

► szefa działu w kuchni i szefa rewiru – ukończona szkoła zawodowa oraz 6-letnie doświadczenie w pracy na tym stanowisku

► recepcjonistka – studium hotelarskie oraz znajomość języka francuskiego.

Pracodawca zapewnia zatrudnienie na 6 miesięcy. Wynagrodzenie miesięczne brutto w wysokości tzw. hotelarskiego SMIG-u – 1154,27 euro, obecnie przy 169 godz. pracy w miesiącu. Tygodniowy wymiar pracy wynosi 41 godzin, dwa wolne dni w tygodniu. Koszty podróży, zakwaterowania i wyżywienia pokrywa pracodawca.

Ankiety zgłoszeniowe (do odbioru w PUP i Filii WUP) należy składać w nieprzekraczalnym terminie do 16 lipca br. w Filii WUP przy ul. Jana Pawła II/1, VII piętro, pok. 721, tel. (0-prefiks-59) 841-11-31. (TEB)

KRONIKA KRYMINALNA

Okradali Sezamor

SŁUPSK. Pracownicy Sezamoru zatrzymali mieszkańca gminy Kobylnica, który razem z dwoma kolegami kradł rozporki – elementy do produkcji łańcuchów ze stali wysokiej jakości. Policjantom udało się zatrzymać drugiego złodzieja. Proceder okradania Sezamoru trwał kilka miesięcy, metal trafiał na złomowiska, poszkodowany liczy straty. Podczas ostatniej kradzieży złodzieje zdążyli już załadować na wózek 880 kilogramów metalowych części wartości 4400 złotych, lecz mienie w całości wróciło do właściciela. Podejrzany, 44-letniemu Józefowi O. i 21-letniemu Tadeuszowi O., zostały przedstawione zarzuty, grozi im do pięciu lat więzienia. Policjanci są na tropie trzeciego złodzieja. (KRAB)

W lewo i w drzewo

POWIAT SŁUPSK. Na drodze Rogawica-Bięcino 20-letni Dariusz S. kierując fiatem 126p z nieustalonych jeszcze przyczyn zjechał nagle na lewą stronę drogi i uderzył w drzewo. Kierowca ze złamaniem uda, raną głowy i ogólnymi potłuczeniami został odwieziony do słupskiego szpitala. Policja bada okoliczności wypadku. (KRAB)

Poszukiwany złapany

SOMINY (gm. Studzienice). Poszukiwany listem gończym za kilka włamań i znieważenie policjanta 34-letni Ryszard J. ze Słupska został w miniony czwartek zatrzymany przez funkcjonariuszy z rewiru dzielnicowych w Ugoszczy. Przepięcie przewieziono do aresztu śledczego w Słupsku. (NOW)

Nie przeżyła wypadku

CZARNA DĄBRÓWKA. Jedną z poszkodowanych w wypadku drogowym, który zdarzył się w czwartek, zmarła w bytowskim szpitalu. Kierowca mazdy nie udzielił pierwszeństwa przejazdu i zderzył się z żukiem. Wszyscy uczestnicy wypadku – kierowca żuka, kierowca mazdy i jego syn oraz żona doznali ogólnych obrażeń i zostali przewiezieni do szpitala. Wczorajem kobieta zmarła. (NOW)

W człuchowskim szpitalu otwarto wczoraj hospicjum. Jest w nim 10 łóżek, będzie 15. Do pomocy chorym i personelowi zgłosili się młodzi wolontariusze oraz psycholodzy

Przyniosą ulgę w cierpieniu

Nowa placówka znajduje się w pobliżu Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, którego personel pracuje także w hospicjum. Przyjmowani są tu pacjenci z zaawansowanymi chorobami nowotworowymi oraz cierpiący na AIDS. Ordynator Jerzy Bigda: – Mamy obecnie osiem osób. Zapewniamy im wszechstronną opiekę, a także pomoc ze strony psychologów, ponieważ dwie specjalistki z tej dziedziny zadeklarowały, że będą pracować społecznie. Bardzo nas ta propozycja ucieszyła. Chcemy nie tylko walczyć z cierpieniem, ale także dodawać chorym otuchy.

Pomoc zadeklarowali również wolontariusze – uczniowie Liceum Ogólnokształcącego. Pięciu licealistów już pomaga pacjentom przy kąpieli, zmianie pozycji leżenia. Poświęcają również czas na rozmowy z chorymi. Zastępca dyrektora SP ZOZ do spraw leczenia Stefan



Hospicjum odciaży inne oddziały szpitala, gdzie do tej pory przebywali ciężko i przewlekle chorzy pacjenci

Kwiatkowski mówi, że w hospicjum znajdują się pacjenci z powiatu człuchowskiego, a także z rejonu Chojnic i Kościerzyny, gdzie nie ma takich oddziałów. Przygotowano pokoje jedno-, dwu- i trzyosobowe. Remont pomieszczeń kosztował około 200 tysięcy złotych. W otwarciu hospicjum uczestniczyli wojewoda Jan

Ryszard Kurylczyk i marszałek województwa Jan Zarebski.

Wkrótce budowlani rozpoczną remont kolejnej części szpitala – sali operacyjnej. Będzie ona dostosowana do obowiązujących obecnie norm, m.in. zostanie zainstalowana klimatyzacja, wyposażona w nowy stół operacyjny oraz oświetlenie. (RAM)

Radny atakuje pomnik

Ustecki radny Stanisław Zaliński wzywa mieszkańców kurortu do zburzenia niedawno odsłoniętego pomnika Ludziom Morza. Zdaniem samorządowca, symbolizująca kobietę figura jest dziełem pogańskim i nie ma nic wspólnego z tradycją chrześcijańską

Pomysł budowy pomnika (odsłoniętego podczas tegorocznego Święta Ryby) narodził się 20 lat temu. Wówczas figura kobiety, przypominająca Madonnę, nie została zaakceptowana przez władze komunistyczne. Do sprawy powrócono w zeszłym roku, a inicjatorzy powstania pomnika postanowili, że nie będzie on zawierał elementów sakralnych. Dlatego obecny postument symbolizuje nie Matkę Boską, a kobietę oczekującą na powrót mężczyzn z morza.

Napisana przez Zalińskiego ulotka, wzywająca do zniszczenia pomnika, pojawiła się na słupach ogłoszeniowych miasta i na drzewach. – W porcie miała stanąć figura Matki Boskiej, a inicjatorzy budowy pomnika zgodzili się, by jej miejsce zajęła jakaś pogańska postać – przekonuje Zaliński. – Jako katolik nie mogę się zgodzić na taką manipulację, stąd mój protest. Odnoszę również wrażenie, że władze Ustki wstydzą się wizerunku Matki Boskiej, która przecież jest patronem wielu rybaków. Uważam, że stojący obecnie należy zburzyć, zaś jego miejsce powinien zająć wykonany z brązu postument Madonny.



Radny się oburzył, że monument symbolizuje zwykłą kobietę, a nie Matkę Boską

– Taka odezwa może mieć negatywne skutki, wszak oszołomów w

mieście nie brakuje – ubolewa radna Anna Górecka, przewodnicząca społecznego komitetu budowy monumentu. – Pomnik „Ludziom Morza” miał łączyć, a nie dzielić. Na morzu nie liczy się ani religia, ani polityka. Na morzu najważniejszy jest człowiek i międzyludzka solidarność. Pragnę również przypomnieć, że pomnik został poświęcony przez księdza, który nie dopatrzył się w nim symboliki pogańskiej.

– Rozumiem intencję radnego Zalińskiego – przyznaje Maciej Dłouhy, prezes Krajowej Izby Rybackiej. – Sam odnoszę wrażenie, że pomnik symbolizuje peerelowską kobietę i z wizerunkiem Matki Boskiej niewiele ma wspólnego. Odezwa nawołująca do zburzenia pomnika zajęła się ustecka policja. – Nie ma przesłanek, by wobec autora ulotki wszcząć postępowanie karne – mówi podinsp. Bogdan Bajorski, komendant usteckiego komisariatu. – Jednakże za rozwieszanie ulotek Zalińskiego w miejscach niedozwolonych Straż Miejska będzie wnioskować o ukaranie sprawcy tego czynu. Jacek Cegła

Piknik z Seatem

USTKA, ŁEBA. Te dwa letniska będą w weekend miejscem przystanków karawany aut hiszpańskiego Seata. W sobotę na usteckiej promenadzie w godz. 14-22 będzie można obejrzeć i wypróbować w przejażdżkach kilka seatów, w tym najnowszą Ibizę. Nazajutrz w tych samych godzinach Seat wystąpi w Łebie koło kina „Rybak”. (WIR)

REKLAMA

Prezentujemy
NAGRODĘ
główną
w nowej loterii



RENAULT
DUBICKI - KOSZALIN

głos Pomorza

RENAULT THALIA AUTHENTIQUE 1,4 75 KM

- Poduszka powietrzna dla kierowcy z systemem kontroli napięcia
- Poduszka powietrzna dla pasażera z systemem kontroli napięcia
- Przednie pasy bezpieczeństwa z pirotechnicznymi napinaczami i ogranicznikami napięcia
- 3 zagłówki tylne i zagłówki przednie z regulacją wysokości
- 3 tylne pasy bezpieczeństwa bezwładnościowe 3-punktowe
- Układ blokady zapłonu uruchamiany przez transponder
- Boczne listwy ochronne
- Reflektory przednie z regulacją kąta pochylenia wiązki świetlnej
- 3-cie światło stop
- Regulacja kolumny kierownicy na wysokość
- Szyby przyciemniane o wysokiej zdolności filtrującej
- Zamykany schowek na desce rozdzielczej
- Schowki w przednich drzwiach
- Asferyczne lusterko od strony kierowcy
- Zamknięty obieg powietrza
- Tylne siedzenie i oparcie składane
- Zderzaki w kolorze karoserii
- Lusterka zewnętrzne w kolorze karoserii
- Podwójne reflektory przednie

ŚLADEM PUBLIKACJI

Nie ten komendant

We wczorajszej informacji pt. „Policjant może dorobić”, błędnie podałem nazwisko komendanta komisariatu policji w Kępicach. Funkcję tę pełni podkomisarz Józef Czupryniak. Za pomyłkę przepaszam.

Sebastian Ferens

REKLAMA

Obóz młodzieżowy w Chorwacji
21.07-01.08
OSTATNIE MIEJSCA
tel: 84 20 216

Jedzenie zamiast zapłaty

W Szczecinie, w zamian za całodienne wyżywienie, bezdomni pracują przy odgruzowywaniu piwnic XIX-wiecznych kamienic obok miejscowej katedry. – Bezdomni zauważyli, że przy katedrze prowadzone są prace budowlane i zaczęli się zgłaszać do parafii. Zaproponowałem im, że otrzymają całodienne wyżywienie w zamian za pracę przy budowie – powiedział ks. Jan Kaziecko, proboszcz parafii katedralnej w Szczecinie. Prace wokół katedry polegają na odgruzowywaniu piwnic stojących tam do roku 1945 domów, pochodzących z końca XIX wieku. – Codziennie pracuje kilku bezdomnych. Zmieniają się, więc codziennie praktycznie pracuje ktoś inny – mówił proboszcz. (PAP, STEFAN)



Trójka dzieci modli się o deszcz na dnie wyschniętego jeziora w miejscowości Bhopal w Indiach

Według niepotwierdzonych informacji atak na Irak rozpocznie się jeszcze w tym roku. Ostateczny termin obalenia Saddama Husajna to rok 2004

Inwazja na przełomie roku

Wysocy urzędnicy USA ujawnili w czwartek wieczorem, że brytyjscy i amerykańscy szpiedrzy znajdują się już w Iraku, by wzniecać rewoltę wśród opozycji, a także w kołach zwolenników Saddama Husajna. Píše o tym wczorajszy „Daily Telegraph”, dochodząc do wniosku, że ujawnienie tego faktu bezpośrednio przed piątkową konferencją opozycji irańskiej w Londynie jest mocnym dowodem determinacji Waszyngtonu i Londynu, by obalić irackiego dyktatora.

– Aczkolwiek amerykańskie osobistości uważają, że jest mało prawdopodobne, by za operacjami CIA i MI6 (amerykańskich i brytyjskich służb specjalnych) nie poszła bezpośrednia akcja wojskowa, ważne źródło w administracji Busha powiedziało, że świata nie powinien zmilć brak otwartych działań wojskowych – napisał „Daily Telegraph”.

Amerykański wysoki urzędnik powiedział gazecie, że „personel amerykański udziela wsparcia opozycji irańskiej i współpracuje z niezadowolonymi wśród ludzi Saddama, chociaż zabił on kilku z tych ludzi”. – Zaangażowana jest w to również Wielka Brytania – powiedział ten urzędnik.

Brytyjscy oficjele starają się umniejszyć znaczenie tych operacji, twierdząc, że nie są one inne w charakterze od tego, co wydarzyło się w Iraku od 1991 r. – pisze dalej „Daily Telegraph”.

Według doradców, ostatecznym terminem usunięcia Saddama jest rok 2004, koniec pierwszej kadencji Busha, ale prawdopodobnie akcja zostanie przeprowadzona znacznie wcześniej. Zdaniem jednego z nich, optymalnym terminem uderzenia jest styczeń-luty przyszłego roku.

Plan, zdobywający coraz większe

poparcie w administracji Busha, przewiduje użycie 250 tys. żołnierzy, USA którzy dokonaliby inwazji na Irak z Turcji – od północy, oraz z Kuwejtu i Kataru – od południa. Wsparłoby ich 25 tys. żołnierzy brytyjskich.

Piątkowy „Financial Times” potwierdza pośrednio tę informację, pisząc, że Wielka Brytania zamierza wycofać z Kosowa większość ze swych 2400 żołnierzy, co ożywiło spekulacje o przygotowaniach do wsparcia Amerykanów w ataku na Irak.

Wysoki urzędnik NATO w Brukseli powiedział, że ministerstwo obrony w Londynie „jest psychicznie przygotowane na nowe wyzwania” – pisze „Financial Times”. Cytowany urzędnik dał do zrozumienia, że te wyzwania dotyczą Iraku i że armia brytyjska przygotowuje się do ewentualnej wojny na Bliskim Wschodzie. (PAP, STEFAN)

Prezydent niemile widziany

Władze Baszkirii są przeciwnie przyjeźdowi prezydenta Szwajcarii na sobotnie uroczystości w Ufie, upamiętniające ofiary katastrofy w południowych Niemczech samolotu baszkirskich linii Tu-154.

W Zurychu natomiast informowano jedynie, że prezydent Szwajcarii Kaspar Villiger „ze względów bezpieczeństwa” anulował plany podróży do Ufy, stolicy Baszkirii, w Rosji, gdzie miał uczestniczyć w

uroczystościach pogrzebowych.

– Prezydent Szwajcarii i inni przedstawiciele tego kraju będą chętnie witani przez nas w każdym innym momencie – lecz nie na sobotnich uroczystościach pogrzebowych – oświadczył cytowany przez agencję France Presse baszkirski wicepremier Chaliat Ismuratow. Władze baszkirskie takie stanowisko przekazały MSZ Federacji Rosyjskiej. W ubiegłotygodniowej po-

wietrznej kolizji baszkirskiego tupolewa i boeinga firmy kurierskiej DHL – z nadal niewyjaśnionych do końca przyczyn – zginęło 71 osób, w większości baszkirskich dzieci, lecących na wakacje do Hiszpanii. Prezydent Szwajcarii zamierzał wziąć udział w planowanych na sobotę głównych ceremoniach pogrzebowych w Ufie, jednakże – jak podano w Zurychu – odwołał wyjazd, gdy miejscowe władze poinformowały stronę szwaj-

carską, iż prawdopodobnie nie byłoby w stanie zapewnić Villigerowi bezpieczeństwa. – Rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych poinformowało ambasadę Szwajcarii w Moskwie, że gwałtownie narastające w Ufie emocje społeczeństwa mogłyby zagrozić bezpieczeństwu delegacji szwajcarskiej na sobotnich uroczystościach – powiedział wczoraj rano rzecznik szwajcarskiego rządu. (PAP, STEFAN)

24 GODZINY

Większa integracja

BRUKSELA. Polscy delegaci do Konwentu Europejskiego, który debatuje nad przyszłym kształtem Unii Europejskiej, opowiedzieli się za umocnieniem unijnej wspólnej polityki zagranicznej i bezpieczeństwa. – Reformując Unię, należy stanowczo wzmocnić wspólną politykę zagraniczną i bezpieczeństwa – powiedział reprezentujący Sejm w konwencie poseł Józef Oleksy.

Putin: kompromis tak, ale...

MOSKWA. Prezydent Władimir Putin oświadczył, że kompromis z Unią Europejską w sprawie obrotu kaliningradzkiego jest możliwy, „ale nie kosztem interesów i praw obywateli Rosji”. Putin mówił o tym podczas narady ambasadorów Federacji Rosyjskiej z całego świata. Wezwał dyplomatów, by „precyzyjnie określili granice” tego kompromisu.

Spór o Gibraltar zakończony

LONDYN. Londyn i Madryt doszły do porozumienia w sprawie podzielenia się zwierzchnictwem nad Gibraltarem, choć ostatnie słowo należeć będzie do miejscowej ludności, która wyrazi je w referendum. Minister spraw zagranicznych Wielkiej Brytanii Jack Straw powiedział w Izbie Gmin, że po 12 miesiącach rozmów z Hiszpanią zakończono trwający 300 lat spór o Gibraltar.

Dymisja przyjęta

PRAGA. Czeski prezydent Vaclav Havel przyjął dymisję gabinetu premiera Milosza Zemana i zgodnie z oczekiwaniami mianował premierem lidera socjaldemokratów Vladimira Špidlę. Cały nowy rząd, jak zapowiedziano, zostanie mianowany w poniedziałek.

Akta do wglądu

BERLIN. Mimo sprzeciwu byłego kanclerza Helmuta Kohla oraz całej CDU/CSU, historycy i dziennikarze uzyskali ponownie dostęp do archiwów wschodnioniemieckiej tajnej policji – Stasi. Bundesrat zaaprobował znówelizowaną ustawę o archiwach Stasi, umożliwiając tym samym wejście nowego prawa w życie. (PAP, STEFAN)

Spór o wysepkę

Maroko zainstalowało „stanowisko patrolowe” na znajdującej się u jego wybrzeży na Morzu Śródziemnym wysepce Leila. Wysepkę tę uznaje za swoje terytorium Hiszpania, nazywając ją Persil

Wysoki rangą przedstawiciel marokańskiego MSZ powiedział wczoraj, że wysepka ta o powierzchni 13,5 hektarów, znajduje się w odległości 40 km na wschód od Tangeru, na wewnętrznych wodach terytorialnych Maroka.

Zainstalowanie stanowiska patrolowego na wyspie jest związane z prowadzoną przez władze marokańskie walką przeciwko terroryzmowi i przemytem nielegalnych imigrantów, dodał.

Strona hiszpańska przypominała, że wysepka Leila od 1580 roku podlega zwierzchnictwu Hiszpanii, „z tego samego tytułu co Ceuta”, jedna z dwóch enklaw hiszpańskich w pobliżu marokańskiego wybrzeża Morza Śródziemnego.

Z kolei Marokańczycy twierdzą, że „wysepka została wyzwolona w 1956

roku z okazji zakończenia protektoraatu hiszpańskiego nad północną strefą królestwa Maroka”. Od tego czasu na wyspie w zależności od potrzeb lokowano marokańskie siły bezpieczeństwa.

W piątek władze w Rabacie potwierdziły, że nie zamierzają wycofać z wyspy swych wojskowych, którzy zainstalowali tam „stanowisko patrolowe”.

Nowa minister spraw zagranicznych Hiszpanii Ana de Palacio odrzuciła argumentację Rabatu, jakoby obecność militarna Maroka na hiszpańskiej wyspie Persil była związana z walką z terroryzmem i nielegalną imigracją. Wcześniej rząd premiera Jose Marii Aznara potępił obecność militarną Maroka na wysepce i zażądał „podjęcia kroków niezbędnych do powrotu do normalności”. (PAP, STEFAN)

Włoska policja aresztowała dziewięć osób podejrzanych o udzielanie wsparcia logistycznego i dostarczanie fałszywych dokumentów członkom terrorystycznej organizacji Osamy bin Ladena, Al-Kaidy

Wspierali bin Ladena

Mężczyźni, którzy zostali aresztowani w czwartek w Mediolanie, prawdopodobnie pochodzą z północnej Afryki. Według włoskich mediów, policja podejrzewa, że grupa mogła dostarczyć fałszywe dokumenty tożsamości dla niektórych z osób, które przeprowadziły zamachy terrorystyczne w USA 11 września 2001 roku. W środę włoskie gazety podały, że wśród ewentualnych celów zeszłorocznego zamachu terrorystycznego

Al-Kaida rozważała kościół w Wenecji, konsulat USA we Włoszech i Watykan. Po tych doniesieniach wzmocniono środki bezpieczeństwa wokół żydowskich dzielnic w Rzymie i Wenecji. Tymczasem piątkowy dziennik „Corriere della Sera” napisał, powołując się na dokument z prefektury policji rzymskiej, że ataki Al-Kaidy na cele amerykańskie lub żydowskie są „bardzo bliskie”. (PAP, STEFAN)

Niepokoje komisarza

Goszczący w Polsce komisarz Unii Europejskiej do spraw rozszerzenia po raz kolejny zwrócił uwagę, że pieniądze, które Polska dostanie po wstąpieniu do wspólnoty nie będą przeznaczone tylko dla rolnictwa

Gunter Verheugen wyraził wczoraj we Wrocławiu rozczarowanie faktem, że polską opinię publiczną w kwestii negocjacji z Unią interesują tylko sprawy dopłat do rolnictwa: –

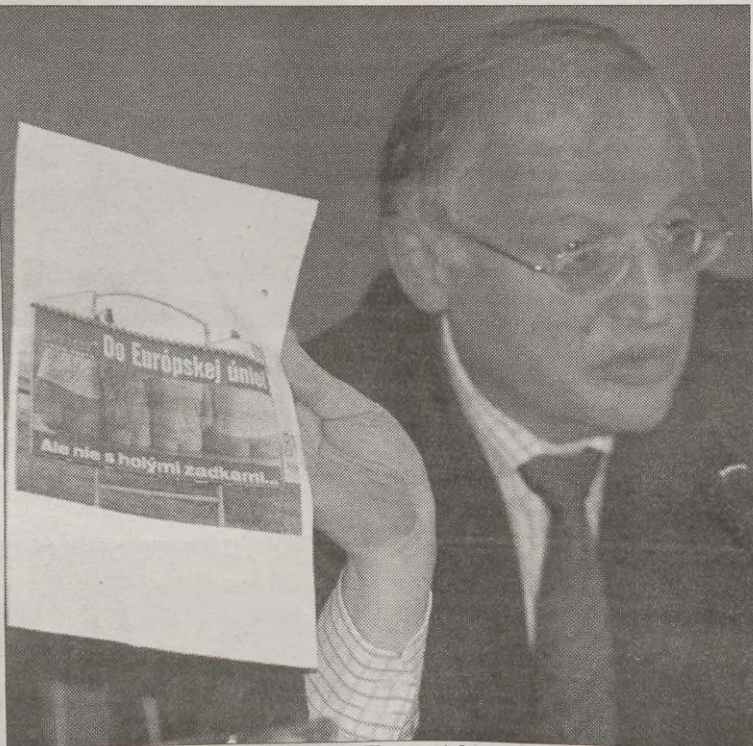
Można było odnieść wrażenie, że Polska jest w stu procentach krajem rolniczym, a przecież tak nie jest. Rozumiem, że polityczna dyskusja koncentruje się teraz bardzo mocno na pro-

blemie rolnictwa. W kontekście przystąpienia do wspólnoty europejskiej, należy sobie jednak uświadomić, że pieniądze, które będą spływały ze wspólnoty europejskiej będą przeznaczane nie tylko na rolnictwo ale również na przykład na rzecz szkolnictwa i na rzecz innych działów gospodarki.

Gunter Verheugen odwiedził wczoraj Wrocław bo jego zdaniem w procesie rozszerzenia warto poznać także opinie lokalnych społeczności, a nie koncentrować się jedynie na tym co mówią władze i mieszkańcy stolicy kraju kandydującego.

Większość Polaków opowiada się za twardymi negocjacjami z Unią Europejską, nawet za cenę opóźnienia naszego członkostwa we Wspólnocie – tak wynika z badań, przeprowadzonych przez Instytut Badania Opinii i Rynku PENTOR.

Jedna czwarta Polaków uważa natomiast, że priorytetem jest sam fakt przystąpienia do Unii, nawet za cenę ustępstw w sprawach rolnictwa. Jerzy Głuszynski z PENTORA jest zdania, że stanowisko dwóch trzecich Polaków wobec Unii Europejskiej jest wynikiem tego, iż nasz kraj ciągle znajduje się w fazie negocjacji z „Piętnastką”. Polacy oczekują więc, że negocjatorzy zagwarantują jak najkorzystniejsze warunki akcesji do Unii Europejskiej. Według Głuszynskiego, nie jest wykluczone, że po zamknięciu negocjacji opinie Polaków w tej kwestii zmieniają się. (PAP, STEFAN)



Komisarz ds. poszerzenia Unii Europejskiej Gunter Verheugen przebywał wczoraj we Wrocławiu. Verheugen skomentował podczas konferencji prasowej, słowacki plakat wyborczy: „Do Unii Europejskiej! Ale nie z gołymi pośladkami”.

SPACERKIEM
PO SŁUPSKU

► O rosnącej przy szkole trawie przy ul. Banacha już pisaaliśmy. Do tej pory nikt się nią nie zajął. Teraz pojawiło się tam złomowisko.

► Wczoraj rano nie działała sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu ulic Sobieskiego i Szczecińskiej. Nie lada umiejętnościami musieli wykazać się kierowcy, aby wyjechać z najbardziej ruchliwej ulicy w mieście.

► Stawek Łabędzi w okresie wakacyjnym jest w opłakanym stanie. W wodzie pływa pełno śmieci. Zablokowały już wpływ strumyka. Woda wylewa się na chodnik. Aby przejść, trzeba wybrać inną ścieżkę.

► Na nowych tablicach reklamowych widzimy kilku marynarzy w porcie. Napis „Unimil sobie życie” zdaniem jednych już bulwersuje. Dzieci na to patrzą – mówią jedni, ale jak na plakatach są piękne kobiece nogi nikt nie protestuje. (KLIN)

SPORTOWY WEEKEND

Gra w darta

KEPICE. Kolejny turniej darta zaplanowany jest o godz. 17 (sobota) w pubie „Costa Brava”. (FEN)

Rezerwiści
na strzelnicy

SŁUPSK. O godz. 9 (sobota) odbędą się VIII Wojewódzkie Zawody Strzeleckie Klubów Żołnierzy Rezerwy Ligi Obrony Kraju. Rywalizować będą trzyosobowe zespoły z województwa pomorskiego oraz zaproszone ekipy. Udział potwierdzili m.in. byli olimpijczycy: Zygmunt Bogdziejewicz i Jerzy Greszkiewicz. Miejsce zawodów – strzelnica garnizonowa przy ul. Arciszewskiego. (FEN)

Katamarany
na jeziorze

RETOWO. O godz. 11 w sobotę i o godz. 12 w niedzielę na jeziorze Gardno odbędą się eliminacje do Mistrzostw Polski Katamaranów. Start na Płycie Retowskiej. To pierwsza impreza tej rangi na naszym terenie. Katamarany to dwukadłubowe jednostki, na wodzie prezentują się widowiskowo. W rozgrywkach weźmie udział około 20 jednostek. Rozdanie nagród o godz. 16 w niedzielę. (LAW)

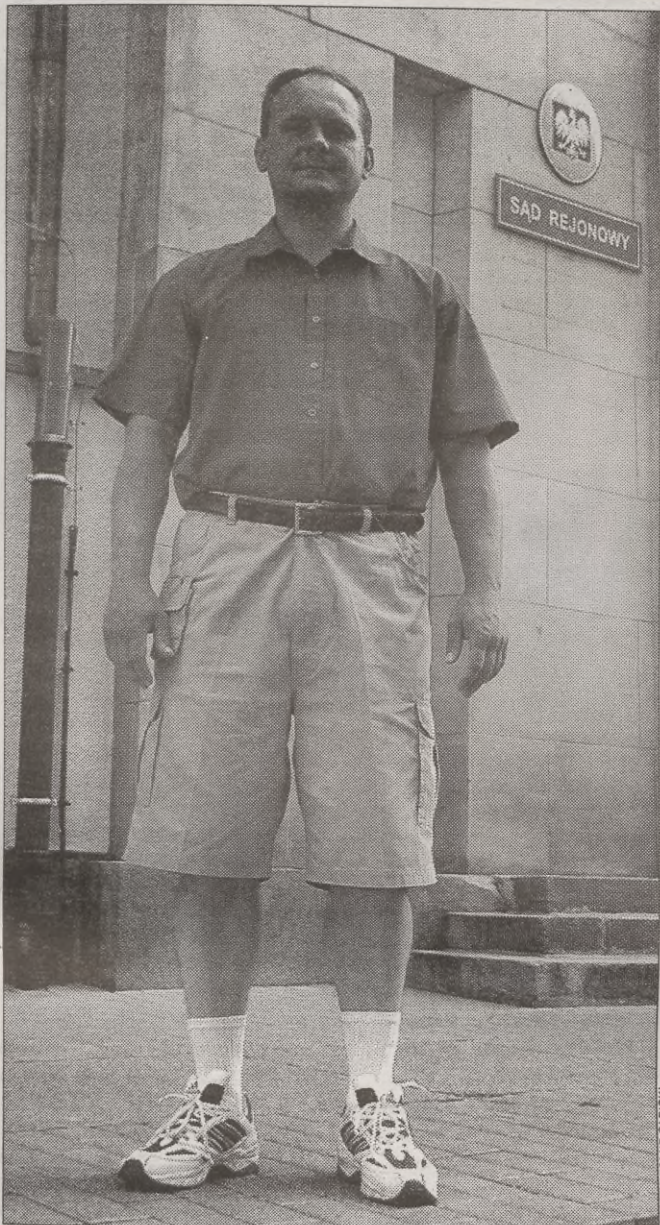
REKLAMA

TAXI City real,
tel. 96 29, 842 98 00
ZA DARMO
ZADZWOŃ 0800 429 800

LUX TAXI
ZAMÓW tel. 841 00 00
ZA
DARMO tel. 0800 400 888

Sędzia Sądu Rejonowego w Słupsku chciała mnie wyrzucić z sali rozpraw tylko dlatego, że miałem na sobie krótkie spodnie. To niedorzeczne – skarży się Tomasz Pietrzak, były radny gminy Smołdzino

Pierwsza „ofiara” upałów



Kilka dni temu w słupskim Sądzie Rejonowym odbyła się rozprawa przeciwko Jerzemu L., właścicielowi stacji paliw w Smołdzinie, oskarżonemu o pobicie byłego samorządowca, a zarazem lidera smołdzińskich bezrobotnych. Pietrzak uczestniczył w niej w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Pod koniec rozprawy przewodnicząca sądu orzekającego niespodziewanie zwróciła uwagę eks-radnemu, że jest niestosownie ubrany, co licuje z powagą sądu. Sędziemu nie spodobały się sięgające za kolana bermudy, w których przyszedł na rozprawę Pietrzak. – Pani sędzia zwróciła mi uwagę, że przez swój ubiór obrażam majestat sądu – opowiada Pietrzak. – Swoje zastrzeżenia kazała zaprotokołować, po czym pouczyła mnie, że jeśli jeszcze raz przyjdę tak ubrany, to wykluczy mnie z rozprawy. W dniu, w którym odbywała się rozprawa było upalnie i duszno, dlatego dla własnego komfortu nałożyłem krótkie spodnie. Nie zrobiłem tego umyślnie i dziwię się, w jaki sposób miałem obrazić majestat sądu. Dla mnie jest to niepojęte.

Zdaniem Krzysztofa Ciemnoczołowskiego, p.o. prezesa słupskiego Sądu Rejonowego w Słupsku wszystkie osoby uczestniczące w rozprawie powinny się ubierać w sposób licujący z powagą sądu. Reguluje to ustawa o ustroju sądów powszechnych. W przepisach nie ma jednak szczegółowego zapisu, że za niestosowny strój uważa się także krótkie spodnie. – Nie wymagamy, by do sądu ludzie przychodzili w białych koszulkach i pod krawatem, niemniej pewne minimum schludności powinno zostać zachowane – przekonuje Ciemnoczołowski. – Sędziowie są niezawisli w swoich decyzjach i trzeba się dostosować do ich poleceń. Jedni są tolerancyjni, a inni rygorystyczni. Mnie osobiście krótkie spodnie by nie przeszkadzały.

Jacek Cegła

◀ Naszym zdaniem T. Pietrzak wygląda w tym stroju schludnie, no i bardzo modnie

Jazz na plaży

W Orzechowie, koło Ustki spotkaliśmy znanego krakowskiego muzyka jazzowego Tomasza Nowaka, który wzbudza zainteresowanie turystów grając na plaży i w lesie

Do Orzechowa przyjechał po koncertach m.in. w Krakowie, Siedlcach i Szczecinie. – Jestem już bardzo zmęczony trasą, dlatego chociaż przez kilka dni chcę odpocząć – mówi muzyk, który spędzi nad morzem tylko cztery dni. Nieprzypadkowo wybrał niewielką wieś pod Ustką. – Jest tu naprawdę wspaniale, dzika przyroda, wielkie przestrzenie i mało ludzi – chwali uroki wybrzeża.

Jak przystało na prawdziwego zawodowca z instrumentem nie rozstaje się nawet na chwilę. – Trąbę to tu, to tam, muszę trzymać formę – mówi Tomasz, którego idolem jest Miles Davies, czarnoskóry wirtuoz trąbki. Gra podczas spacerów po plaży, turyści czasem zatrzymują się na chwilę, by posłuchać znanych standardów jazzowych. – Ludzie są trochę zaskoczeni, że ktoś gra na plaży na trąbce, ale chyba im się podoba, bo jeszcze nikt mi nie przerwał. Powietrze jest tu czyste, dlatego po powrocie do Krakowa będę dał dwa razy mocniej – śmieje się muzyk. – Nabieram sił, bo wkrótce znów czeka mnie seria wyczerpujących koncer-

tów. Będzie występował m.in. na „Letnim Festiwalu Jazzu”



Tomasz Nowak podczas „koncertu” na plaży

wym” w Krakowie, w Sulęcynie na Kaszubach, gdzie odbędzie się „Jazz w lesie” i na festiwalu studenckim „Fama” w Szczecinie. Zapewnia jednak, że pod koniec sierpnia znów kilka dni spędzi w Orzechowie.

Na co dzień gra w zespole znanego słupskiego jazzmana Piotra Ku-

lakowskiego, „The Prezes”. Tomasz Nowaka, który nie jest szerzej znany słupskiej publiczności posłuchać można na płycie „HQ KOVAL”, która jest dostępna w Empiku oraz na nowym krążku Marka Kościkiewicza (z De Mono), który ukaże się wkrótce.

Piotr Kawałek

Patronat nad matematykami

Rektor Pomorskiej Akademii Pedagogicznej oraz dyrektor I LO w Słupsku podpisały wczoraj umowę o współpracy. Instytut Matematyki PAP obejmie patronat nad dwoma pierwszymi klasami matematycznymi w liceum

W praktyce będzie to oznaczało, że nasi wykładowcy będą prowadzili w liceum część zajęć z matematyki. Na jedną, dwie godziny w tygodniu udostępniemy także młodzieży naszą salę audytoryjną przy ul. Słowiańskiej. W ten sposób chcemy wzmocnić nasze związki z liceum, które trwają już od kilku lat – wyjaśnia rektor prof. Danuta Gierczyńska.

Umowa z I LO to jedna z form opieki uczelni nad młodzieżą uzdolnioną matematycznie w regionie. Już od nowego roku akademickiego PAP będzie umieszczała w w prasie zadania matematyczne, których rozwiązanie będzie gwarantowało przyszłym maturzystom wstęp na wszystkie specjalizacje matematyczne na tej uczelni. Prof. Gierczyńska zapowiada także dalszą opiekę uczelni nad Ligą Matematyczną na wszystkich poziomach – od szkół podstawowych do licealnych, bo to pozwala rozwijać matematyczne talenty. (MAZ)

Bal dla starszych panów i pań

Śpiewy, tańce, dobra muzyka i niskie ceny, to atrakcje jakie oferuje na Balu Seniora słupska restauracja „Metro”

Bale cieszą się dużym zainteresowaniem, co miesiąc prawie zawsze jest komplet gości – mówi Katarzyna Bogusz, kierownik zakładu „Metro”. Spotkania odbywają się w pierwszy piątek miesiąca, wstęp kosztuje 10 złotych. Zabawa trwa od godz. 18 do 24. Jak na prawdziwy bal przystało, gościom przegrywa do tańca orkiestra, która gra niezapomniane szlagiery z dawnych lat. Organizatorzy ułożyli nawet specjalną kartę dań, znajdują się tam tradycyjne polskie potrawy, a ceny są dostosowane do kieszeni gości.

– Bale seniora organizujemy od roku, przez ten czas zawiązało się tu wiele znajomości i przyjaźni. Są też tacy, którzy znaleźli partnera na resztę życia – opowiada kierownik „Metra”. Uważa, że takie spotkania są bardzo potrzebne starszym ludziom, którzy często żyją w samotności i czują się nikomu nie potrzebni. – Atmosfera jaką stwarzają goście jest niepowtarzalna, kto odwiedzi nas choć raz, będzie przychodził zawsze – zapewnia.

Blizsze informacje pod nr tel. 842 25 83.

Piotr Kawałek

ŚLADEM PUBLIKACJI

Jeszcze nie ma porozumień

Po tekście „Tajemniczy hit posła Strąka” otrzymaliśmy sprostowanie od posła, w którym czytamy:

Podczas konferencji prasowej stwierdzono, że zostało zawarte ogólnopolskie porozumienie wyborcze pomiędzy Ligą Polskich Rodzi, ZCHN i Komitetem Wyborczym Rodzina Ojczyzna. Stwierdzono również, że to porozumienie winno być zrealizowane w Słupsku. Nie było natomiast stwierdzenia, że ZCHN i środowisko p. Dariusza Grabowskiego wchodzi w skład komitetu organizacyjnego na terenie miasta Słupska. Natomiast była mowa, że spotkałem się z przedstawicielami tych środowisk, którzy przekonywali do stworzenia jednego dużego bloku politycznego. Pogląd ten został również podzielony przez przedstawicieli Ligi Polskich Rodzin. Niewykluczone jest, że wyżej wymienione środowiska znajdują się faktycznie w naszym Komitecie Wyborczym, ale do tego potrzebne jest podpisanie stosownych porozumień wyborczych. (MAZ)

Jesteśmy letnią stolicą Polski



Wojciech
Lewandowski
burmistrz Ustki

► Mimo że do pełni sezonu pozostało jeszcze kilka dni słoneczna aura sprawiła, że tłumy turystów oblegają już ustecką plażę i promenadę. Jak zatem ocenia pan przygotowanie miasta do tegorocznego sezonu?

WOJCIECH LEWANDOWSKI: – Można powiedzieć, że wszystko zostało już dopięte na ostatni guzik. Z myślą o różnych gustach odwiedzających nas turystów przygotowaliśmy wyjątkowo bogatą ofertę kulturalną i rekreacyjną. Praktycznie nie ma dnia, w którym nie odbywałaby się jakaś impreza. Mogę zapewnić, że każdy turysta, który przyjedzie do Ustki bez wcześniejszej rezerwacji nie będzie miał problemu ze znalezieniem noclegu, a także nie będzie się nudził. Zadbaliśmy również o bezpieczeństwo odwiedzających nas osób, czemu mają służyć zwiększone patrole policji i ratownicy na plaży.

► Ilu turystów jednorazowo może wypocząć w Ustce?

– Jednorazowo jesteśmy w stanie przyjąć nawet 25 tys. osób. Wszystkim jesteśmy w stanie zagwarantować nocleg, posiłek i całą gamę atrakcji.

► Zgadza się pan ze stwierdzeniem, że postępujące z roku na rok zubożenie społeczeństwa sprawia, że coraz mniej turystów decyduje się na wakacyjny wypoczynek w Polsce, za to masowo korzysta z tańszych ofert wyjazdów za granicę?

– Nie do końca zgadzam się z tym stwierdzeniem. Prawdą jest, że sytuacja finansowa Polaków jest coraz gorsza, jednak póki co spragnionych słońca i morza nie brakuje. Ustka ma to do siebie, że każdy, który choć raz ją odwiedził wraca tu ponownie. Z moich informacji wynika, że zainteresowanie wypoczynkiem w Ustce jest podobne jak w roku ubiegłym.

► Czy pana zdaniem Ustka jest letnią stolicą Polski?

– Bezapelacyjnie tak. Tętniąca życiem promenada, czyste plaże, bogata oferta noclegowa, gastronomiczna i kulturalna – to najlepsze dowody letniej stołeczności. Nie ma w Polsce drugiego kurortu, w którym turysta czułby się tak wspaniale jak w Ustce.

Rozmawiał Jacek Cegła

Turysto, tu dowiesz się wszystkiego

Szczegółowych wskazówek dotyczących wolnych miejsc noclegowych, oferty gastronomicznej i kulturalnej oraz innych atrakcji udziela biuro informacji turystycznej przy ul. Marynarki Polskiej 87

Od poniedziałku do soboty biuro czynne jest w godz. od 8 do 20, zaś w niedziele od godz. 10 do 18. Jego pracownicy biegle władają językiem angielskim i niemieckim. Można tam również nabyć foldery o Ustce, przewodniki oraz mapy Pomorza Środkowego.

– Codziennie przez nasze biuro przewijają się setki turystów – mówi Jolanta Dobska, pracownik ustckiego Centrum Kultury, Rekreacji i Promocji. – Najczęściej pytają nas o wolne miejsca noclegowe i program imprez, a także o ulokowanie bankomatów w mieście, czy połączenie ze Słupskiem.

Informacje udzielane są również telefonicznie pod numerami 8147-170 i 8149-926. Adres e-mailowy: ustka@parr.slupsk.pl.

Jacek Cegła

Złociste plaże, czysty Bałtyk, nasycone jodem powietrze, bogata oferta noclegowa, gastronomiczna i kulturalna – to wszystko wyróżnia Ustkę spośród innych nadmorskich kurortów. Jeżeli tylko dopisze pogoda, władze miasta spodziewają się w tym roku prawdziwego „wysypu” turystów

Ustka to morze w trafnym wyborze



W upalne dni usteczka plaża przyzywa prawdziwe obłożenie

Od kilku dni tłumy amatorów nadmorskich kąpielí oblegają ustecką plażę. Zarówno w dzień, jak i w nocy życiem tętni nadmorska promenada. Pełne obłożenie ma już większość ośrodków wczasowych i wypoczynkowych, pojedynczymi miejscami dysponują jeszcze niektóre hotele i pensjonaty. Bez większego problemu można za to znaleźć nocleg w prywatnych kwaterach. Ceny za jedną osobę wahają się od 20 do 50 zł i zależą głównie od odległości kwatery od morza. – Tak na dobre sezon w Ustce rozpoczyna się 15 lipca i trwa do 20 sierpnia – informuje Zbigniew Bąk, współwłaściciel ustckiego biura turystycznego „Słowniec”.

„Ustka na cztery pory roku” – brzmi tegoroczne, oficjalne hasło reklamowe kurortu. Organizatorom Lata 2002 zależy przede wszystkim na tym, by Ustka zaistniała w świadomości turystów, jako miejscowość otwarta na wszystkich spragnionych wakacyjnego wypoczynku i letnich atrakcji. – Chcemy być miastem otwartym dla wszystkich, a nie tylko dla miłośników sportów wodnych, młodzieży, czy zakochanych – informuje Jerzy Kołakowski, dyrektor ustckiego Centrum Kultury, Rekreacji i Promocji, głównego organizatora tegorocznego lata. – Dlatego program imprez ułożyliśmy z myślą o tym, by każdy turysta, który nas odwiedzi znalazł dla siebie coś nowego. W porównaniu do

lat ubiegłych kalendarz imprez zapowiada się bardzo ciekawie.

Nadmorskie położenie, bogactwo lasów, czyste, bogate w jod powietrze, a także obfite złoża borowinowe to atuty, które pozwoliły uzyskać miastu status uzdrowiska. Morski aerozol w połączeniu z leczniczym działaniem żywicy czarnej sosny tworzy specyficzny, jedyny w Polsce mikroklimat. – Wszystko to sprawia, że wystarczy sam pobyt w Ustce, by odczuć poprawę zdrowia i samopoczucia. Czynny wypoczynek zapewniają malownicze okolice Ustki z wydzielonymi szlakami turystycznymi i rowerowymi. Do dyspozycji turystów są wypożyczalnie sprzętu pływającego, a także stadnina koni – dodaje Kołakowski.

Jacek Cegła

Kierunek: Ustka zachód

Strzałem w dziesiątkę okazało się uruchomienie połączenia promowego z zachodnią częścią kurortu. Przeprawa statkiem wycieczkowym pozwoli na szybszą komunikację z drugą częścią miasta

Podobnie jak w roku ubiegłym samorządowcy wyszli naprzeciw oczekiwaniom turystów, którzy wielokrotnie narzekali, że spacer na zachodnią stronę Ustki zajmuje im nawet pół godziny. Teraz przeprawa kanałem potrwa nie dłużej niż 10 minut. Według rozkładu statek kursuje we wszystkie dni tygodnia między godziną 9 a godz. 20. – Kursy odbywają się co pół godziny – informuje Elżbieta Mierzejewska, naczelnik wydziału infrastruktury, komunikacji i ochrony środowiska Urzędu Miejskiego w Ustce. – Po wschodniej stronie na statek będzie można wsiąść w okolicach Kapitanatu Portu, zaś po zachodniej w okolicach Harcerskiego Ośrodka Morskiego. Bilety kosztują 2 zł, zaś dzieci do lat 5 przewożone są za darmo. Jednorazowo statek może zabrać maksymalnie 12 osób.

Połączenie funkcjonować będzie do końca sierpnia.

(JAC)



Połączenie z zachodnią stroną kurortu cieszy się dużym zainteresowaniem turystów

Wekeend w Ustce



SOBOTA, 13 LIPCA

► godz. 17, plaża wschodnia – Mistrzostwa Polski Siatkówki Piżowej Kobiet

► godz. 14, promenada – „Ibiza nad Bałtykiem”, w programie m.in. konkurs karaoke, zabawy dla publiczności

► godz. 17, ulice miasta – parada karnawałowa, zbiórka uczestników o godz. 16.40 na obiektach Centrum Kultury, Rekreacji i Promocji przy ul. Grunwaldzkiej 35

► godz. 17, scena na promenadzie – „Morskie opowieści”, widowisko dla dzieci

► godz. 18.30, scena na promenadzie – koncert zespołu „Princess”

► godz. 20, scena na promenadzie – koncert zespołu K.A.S.A.

► godz. 22, scena na promenadzie – koncert Małgorzaty Ostrowskiej

NIEDZIELA, 14 LIPCA

► godz. 10, plaża wschodnia – Mistrzostwa Polski Siatkówki Piżowej Kobiet

► godz. 10.30 – rajd rowerowy „Zdobytamy Poligon NATO”, zbiórka przed obiektami CKRIP przy ul. Grunwaldzkiej 35

► godz. 16, obiekty centrum – Turniej Trójek Koszykarskich

► godz. 16, okolice latarni morskiej – impreza paraplascyczna „Święto latarni”

► godz. 17, ul. Marynarki Polskiej – Przemarsz Orkiestry Wojskowej

► godz. 18, muszla koncertowa na promenadzie – „Wybory Miss Bikini Ustka 2002” (JAC)

TU MOŻESZ PRZENOLOWAĆ

Wolnymi miejscami noclegowymi dysponują jeszcze następujące ośrodki wczasowe, pensjonaty i hotele:

- OW „Włókniarz”
- OW „Jantar”
- hotel „Lubicz”
- hotel „Trojanowski”
- hotel „Antoniewicz”
- pensjonat „Oleńka”
- pensjonat „Sonata”
- pensjonat „Alga”

Bez problemu można znaleźć także wolne pokoje u prywatnych kwaterodawców. Szczegółowych informacji udziela biuro informacji turystycznej. (JAC)

„Agroma” prywatna

Ministerstwo Skarbu podjęło decyzję o prywatyzacji Przedsiębiorstwa Handlu Sprzętem Rolniczym „Agroma” w Lęborku

O prywatyzację zwrócił się Urząd Wojewódzki, właściciel „Agromy”. Janusz Dołębski, zarządca komisaryczny twierdzi, że firma nie ma żadnych długów. Przedsiębiorstwo może być sprzedane inwestorowi zewnętrznemu lub przejęta w leasing przez załogę. – Zgłasza się wielu inwestorów m.in. z Poznania, Głogowa, Rybnika, Pruszcza Gdańskiego – ujawnia Dołębski.

„Agroma” zajmuje się sprzedażą maszyn i narzędzi rolniczych, ciągników i części zamiennych do maszyn. Powstała w 1952 roku i w okresie prosperity zatrudniała 160 osób. Na skutek upadku pegeerów zmniejszała zatrudnienie i stan posiadania. 12 lat temu z 4,5-hektarowego terenu przy ul. Toruńskiej, gdzie m.in. eksponowano maszyny rolnicze, „Agroma” sprzedała ok. 2 ha ziemi, a resztę terenu wydzierżawiła hurtownikom ratując swój budżet. Obecnie pracuje tu 12 osób. Od listopada ub. roku firmą kieruje zarządca komisaryczny. (ANRA)

Miód i tańce pod lipami

REDKOWICE (gm. Nowa Wieś Lęborska). Do białego świtu bawili się uczestnicy festynu ekologicznego „Czar kwitnących lip”.

Rozegrano turniej „Śmiechu warte” pomiędzy 15-osobowymi drużynami pszczelarzy pod wodzą burmistrza Lęborka Jana Przychody i VIP-ów pod kierunkiem starosty lęborskiego Witolda Piórkowskiego. Zawodnicy obierali ziemniaki w rękawicach bokserskich, wylali fanty ze zbiornika strażackiego i napełniali balony wodą. Rywalizacja zakończyła się remisem. Pszczelarze i zaproszeni goście przemaszewali aleję lip i wzięli udział w obrzędzie zrywania lipowych kwiatów, a później – we wspólnej biesiadzie przy ognisku, gdzie nie zabrakło specjalnie przygotowanej napitki miodowo-lipowej. Oprawę muzyczną zapewniły zespoły „Zosieńki” z Wicka i „Pszczółki” z Redkowic. Leszek Wołoszyn, pomysłodawca i (oprócz Zrzeszenia Pszczelarzy) główny organizator imprezy: – Chodziło nam o integrację wsi Żelazkowo i Niebiedzino należących do sołectwa Redkowice. Dochód ze stoiska z różnymi smakołykami i fantami zostanie przeznaczony na zagospodarowanie terenu przy świetlicy w Niebiedzinie. Głównymi sponsorami festynu byli: Klubowiakarnia „Andoria” w Redkowicach, Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska w Lęborku i lęborska firma Skup Surowców Wtórnych Kazimierza Bandzmera. (ANRA)

W rocznicę utworzenia łebskiego księstwa Henryk I Ruszewski uczestniczył jeszcze w uroczystościach. Parada z okazji rocznicy nadania praw miejskich odbyła się już bez niego. Powodem konfliktu z władzami miasta są pieniądze

Książę nie aktor

Książę wystąpił do władz miasta z zapytaniem o zwrot pieniędzy, które wydał na wyjazd do Warszawy. Utrzymuje, iż dwa lata temu zaproszony został przez telewizję publiczną, gdzie występował jako juror w turnieju między Puckiem a Karpaczem i jednocześnie promował Łebę. „Szkoda, że Puck nie wykorzystuje faktu, że ma za-

raz za Łebą największą liczbę dni słonecznych w roku” – miał między innymi mówić z ekranu. Wyjazd uzgadniał z władzami miasta, a jego koszt wyliczył na 600 zł.

Władze miasta nie pamiętają jednak tej umowy. Maria Strzegowska z biura promocji uważa sprawę za przedawnioną, rachunku nigdy nie widziała, a roszczenia księcia skie-

rowała do obecnego menadżera MDK. Wypomniła także księciu koszty MDK-u związane z wypożyczeniem strojów dla dworu książęcego, wynajmem bryczek, oprawy muzycznej i nagłośnienia imprez, wykonania metalowego rycerza przed wjazdem do miasta. „Koszty te wielokrotnie przekroczyły wkład finansowy pana Ruszewskiego (jeżeli takowy był), a cena za kilometr przejazdu bryczką jest tysiąc procent wyższa od ceny za kilometr przewozu PKP. Do dzisiaj pan Ruszewski posiada wypożyczony z MDK tron „książęcy”, za który rachunek wyniesie – 560 zł netto. Nie jest mi również wiadomo, by pan Ruszewski kiedykolwiek zawierał umowę-zlecenie z MDK, a z biurem promocji już w ogóle nie, na wykonywanie usług aktorskich. Natomiast reprezentować miasto na zewnątrz może jedynie osoba upoważniona przez pana burmistrza” – podsumowała.

– Nie chodzi o 600 zł, ale o to, że miasto chce abym ja za wszystko płacił, a przecież księstwo to nie jest moja prywatna sprawa. Żadnego tronu nie mam, a w ogóle końcowy fragment pisma pani Strzegowskiej jest godny kabaretu. Dawno nie tak mnie nie rozbawiło. By nie załamać budżetu promocji chciałem w paradzie iść pieszo. Brak bryczki mnie nie załamał, ale orszak – stanowczo za krótki dla książęcego majestatu – ripostuje książę Ruszewski.

Wiesław Baniak



Władze miasta twierdzą, że nie zawierały z księciem umowy na usługi aktorskie

Będzie plac na ziemniaki i kapustę

Być może wkrótce rolnicy i ogrodnicy z powiatu lęborskiego będą mieli swój plac do sprzedaży produktów rolnych. Jest też szansa, że miasto obniży im stawki targowe

Podczas spotkania w ratuszu wiceburmistrz Maciej Szreder zaproponował rolnikom handel na częściowo wydzielonym parkingu dla tirów placu przy ul. Traugutta (róg Emilii Plater). – Jest to teren przeznaczony na działalność komercyjną. Można tam podłączyć wodę, jest kanalizacja, a śmietnik i toalety postawimy. To najlepsze miejsce, jakie możemy zaoferować – mówi Szreder. Zygmunt Lewandowski, rolnik z Lęborka: – To piękna działka, ale starsza pani nie pójdzie na tzw. „wypychow” po kilka kilogramów ziemniaków. Przeplaci i kupi je bliżej centrum miasta.

Rolnicy woleliby handlować na parkingu pomiędzy al. Niepodległości a ulicami Dąbrowskiego i Marcinkowskiego lub na niewielkim placu (tzw. Manhattan) przy ul. Armii Krajowej (róg Czołgiściów). Szreder przystał na drugie rozwiązanie, tłumacząc, że handel przy al. Niepodległości jest prawnie niemożliwy, gdyż Rada Miejska musiałaby zmienić plan zagospodarowania działki, co trwałoby nawet dwa lata (przewidziana jest tam zabudowa mieszkaniowo-usługowa). Rolników nie stać byłoby też na wykupienie tego terenu, gdyż koszt gruntu o powierzchni 3 tys. m kw. przekracza 500 tys. zł. Konieczna jest też zgoda sanepidu i przede wszystkim porozumienie między reprezentacją kupców Centrum Handlowego a rolnikami. – Chcę mieć czystą sytuację – mówi Szreder. – Kupcy mają swoje lobby, które twierdzi, że nie chcą rolników w

pobliżu swoich sklepów, bo są dla nich konkurencją, która oferuje tańszy towar. W przypadku Manhattanu potrzebna będzie także zgoda Spółdzielni Mieszkaniowej, która jest właścicielem tego terenu. Jeśli odpowiedź ze Spółdzielni będzie pozytywna, rolnicy będą sprzedawać swój towar na Manhattanie od przyszłego tygodnia.

Wiceburmistrz obiecał przekonać radnych na sesji 9 sierpnia do obniżenia opłat targowych (obecnie wahają się one między 15-21 zł). Adam Skrzypek, członek komitetu założycielskiego Stowarzyszenia Producentów Płodów Rolnych i Ogrodniczych zaproponował, aby

opłata za sprzedaż z samochodu dostawczego wynosiła 8 zł, z samochodu osobowego – 4 zł, a z małego stolika – 2 zł. Zygmunt Wiczowski, rolnik z Darżkowa (gm. Nowa Wieś Lęborska) był za wprowadzeniem identyfikatorów, które odseparowałyby rolników od tzw. pseudorolników oferujących np. owoce cytrusowe, a nie własne płody rolne. Ci drudzy płaciliby wówczas wyższe stawki targowe. Zdaniem Szredera taki podział nie jest możliwy, gdyż stawki ustala się jedynie według rodzaju sprzedaży tj. z samochodu lub taboretu, a nie na podstawie wykonywanego zawodu lub miejsca zamieszkania. (ANRA)



Na razie rolnicy handlują przy „mechaniku”

Potrzebny wiatr i... pieniądze

Młodzi żeglarze z Uczniowskiego Klubu Sportowego z Łeby nie próżnują. Biorą udział w regatach, trenują pod okiem zatrudnionego dopiero teraz trenera. Jest nim Waldemar Piasecki z Gdyni

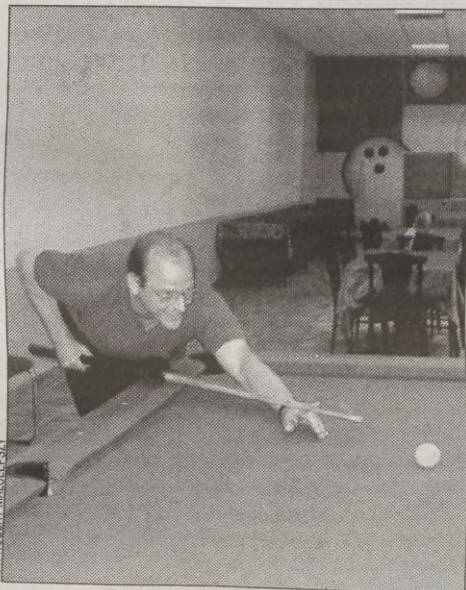
W ostatnich dniach czerwca troje zawodników brało udział w regatach w Gdyni. Magda Niedbalka zajęła 3 miejsce w grupie B. W tym samym czasie 10 żeglarzy UKS Łeba rywalizowało w Poznaniu. Tomasz Szomburg był 22. w grupie prawie 200 startujących.

Najlepsi łebianie (Anita Podolak, Magdalena Niedbalka i Jarosław Kwaterniewicz) wspólnie trenowali z kadrą Polski przygotowującą się w Łebie do mistrzostw świata w klasie optymist, które odbędą się lipcu tego roku w USA. Obecnie trenują z kadrą Polski na sierpniowe mistrzostwa Europy w Portugalii.

Czy jest szansa na to, że sami znajdą się w reprezentacji kraju? Anita Podolak jest w grupie A liczącej 200 osób. – To sukces. Większość zawodników w tej grupie ma indywidualny tok nauki, trenera, a rodzice tylko w tym roku zainwestowali już w swoje dziecko ok. 20 tys. zł. Mając tak skromne możliwości finansowe nasz klub osiąga wyjątkowo dobre wyniki. Wkrótce zakupimy kilka łodzi ZOOM 8 – są większe od optymistów, mniejsze od omegi. To żagłówki dla młodzieży w wieku 15-18 lat. Część członków naszego klubu wyrosła bowiem z optymistów i czas zapewnić im start w większych łodziach i wyższych klasach – mówi Andrzej Strzechmiński, prezes UKS. (WB)

Jesteśmy nieźli... w bilardzie

CZŁUCHÓW. Znów dziennikarze dali przykład innym grupom zawodowym i podjęli sportową rywalizację. Rozegraliśmy turniej bilardowy. Tym razem nasz reprezentant był najlepszy



Jerzy Wołoszyn jest również dobry w kregle. W tej konkurencji zajął ostatnio trzecie miejsce

Imprezę zorganizowała dla nas spółka PKS oraz OSiR. Mieliliśmy do dyspozycji dwa stoły bilardowe w kregielni. Niestety zabrakło silnej reprezentacji radiowców, którzy należeli do faworytów – Darka Kępy z Radia Gdańsk i Staszka Kaczyńskiego z „Wekeen-du”. Był natomiast tryumfator ubiegłorocznego turnieju, Jurek Wołoszyn wydawca „Echa Regionu”. Grałismy systemem „każdy z każdym” po dwie partie. Po podsumowaniu punktów okazało się, że dwóch zawodników, właśnie Jurek oraz autor tego tekstu, mają po pięć punktów. O zwycięstwie zdecydowała dogrywka. Szef „Echa” miał jednak chyba gorszy dzień. Puchar ufundowany przez dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji Ryszarda Szybajłę zdołał oddać naszej redakcji. Trzecie miejsce zajął tryumfator niedawnego turnieju w kregle Grzegorz Janowczyk z „Głosu Słupskiego”. Koledzy po piórze palający żądają rewanżu zapowiedzieli, że następny turniej odbędzie się dużo szybciej niż za rok. (RAM)

WIEMY, CO JEMY

Kurczak
niepodobny
do kurczaka

oczywiście bez przesady.

Namawiałem już do przyrządzania ryb, mięsa, warzyw. Nie zapomnijmy o ptakach, które są kolegami i koleżankami tych wielkich ptaszysk, myślących o niedzieli ale kończących żywot w sobotę.

Kurczaki. Zaszalejemy dzisiaj i połączymy polskiego kurczaka z owocami, które w Polsce nie rosną, a jeśli już, to w oranżeriach.

Proponuję kurczaka w pomarańczach – do plebejskiego smaku gdzieś finezja i aromat.

Ptaka dzielimy na cztery części, wkładamy do garnka, zalewamy sokiem wyciśniętym z 3 pomarańczy i cytryny. Odstawiamy w chłodne miejsce. Po 2 godzinach wlewamy do naczynia z kurczakiem gorący rosół z łyżką masła i odrobiną tymianku a także gałki muszkatołowej.

Dusimy na małym ogniu około 20 minut, wyjmujemy kurczaka z powstałego sosu, na każdym kawałku kładziemy cząstkę pomarańczy i owijamy takie kawałki dwoma plasterkami wędzonej słoniny lub boczką, spinamy wykałaczką. Układamy to co powstało w żaroodpornym naczyniu i wstawiamy na 20 minut do nagrzanego piekarnika.

Gotujemy ryż i z nim podajemy kurczaka, który w smaku stanie się mało podobny do swojego pierwotnego.

Wspaniale. Smacznego!

Andrzej Rudnik

● „Wiemy, co jemy” codziennie o 11.10 w Radiu Koszalin

RUSZ GŁOWA

Poziomo: 4. Czarna z Dekertem na czele. 7. Sześć klasztoru. 8. Obrządek masonski. 9. Adjani poufale. 10. Dziadek Zeusa. 13. Dzielnica Warszawy. 14. Nabity. 15. Gatunek papugi.

Pionowo: 1. Dziadowski kij. 2. Bohater filmu „Matrix”. 3. Spis nieruchomości. 4. Święto żydowskie. 5. Holenderski filozof racjonalista. 6. Przewodzik argonaut. 11. Stolica Łotwy. 12. Ryba i rzeka.

Wśród osób, które w ciągu 7 dni przysłały prawidłowe rozwiązania, rozlosujemy krem nawilżający, ufundowany przez perfumeryję Rene.

Rozwiązania prosimy przysyłać pod adresem: 75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24, z dopiskiem „letnia krzyżówka”.



Kaja Paschalska zaśpiewa w Kołobrzegu a potem wybierze kolonię, do której pójdzie w odwiedziny. A my, dla naszych czytelników, mamy pięć płyt i kaset piosenkarki!

Wystąpi młoda gwiazda



Bracia Bim Bam Bom (tak naprawdę: Andrzej i Krzysztof Grabowscy) występują na scenach, kilka razy w pokazali się Kołobrzegu. Co tydzień bawią dzieci na promach Polskiej Żeglugi Bałtyckiej

W poniedziałek Kaja Paschalska da koncert w kołobrzesckim amfiteatrze. Pięć pierwszych osób, które na godzinę przed występem zgłosi się przy kasie z poniedziałkowym wydaniem „Głosu Pomorza”, dostanie płytę lub kasetę z jej piosenkami. Razem z Kają pokaże się Andrzej Grabowski, autor książek muzycznych i współreżyser filmu, w którym gościnnie zagra znana piosenkarka i aktorka.

Kaja na scenie

Koncert zaczyna się o godzinie 20. Najpierw wystąpi Krzysztof K.A.S.A. Kasowski (znany choćby z przeboju „Macho”). Będzie promował swoją nową płytę: „Za Frico”. Koncert poprowadzi Andrzej Grabowski. Obu wiele łączy z Kają Paschalską. K.A.S.A. pisze muzykę do jej piosenek, a Andrzej napisał o niej książkę. – Książka miała wyjść już w czerwcu, ale ukaże się w październiku, przy okazji promocji drugiej płyty Kai.

Dla kogo nagroda?

Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie letniej krzyżówki z 5 lipca wylosowała pani Alina Olczak z Koszalina. Po odbiorze zapraszamy do redakcji od poniedziałku do piątku w godz. 10-14.

Wokalistka ma 16 lat, niedawno sama jeździła na wakacje – na obozy językowe. Ta kolonia, która w poniedziałek najliczniej przyjdzie do amfiteatru, będzie mogła zaprosić Kają do siebie. Aby było jasne: w odwiedziny a nie na pobyt. Koloniści będą mieli okazję porozmawiać ze znaną rówieśniczką.

Kaja na ekranie

W poniedziałek będzie też kręcony film muzyczny, w którym gościnnie zagra Kaja. Film „Trele Morele, czyli historia jednej piosenki” powstaje w oparciu o książkę o Braciach Bim Bam Bom Andrzeja Grabowskiego, który opisał nam jego fabułę: – Bracia nudzą się podczas wakacji, postanowili nagrać piosenkę i tak zaczyna się ich droga do kariery: przez studia fonograficzne i sceny. W filmie pojawiają się piosenki z płyty dołączonej do książki. Sceny będą nagrywane w wielu miejscach Kołobrzegu: na plaży, w sklepie muzycznym, na wesołym miasteczku, w amfiteatrze, w biurach...

Andrzej Grabowski, zanim zajął się pisaniem książek, był dziennikarzem. Między innymi „Głosu Pomorza” (w połowie lat 90.). Zadebiutuje teraz jako współreżyser filmu.

Piotr Pasikowski



GDZIE SIĘ BAWIĆ

Na ekranie

LAZY kino „Jantar”

Sobota
16.30 „Harry Potter” (przygodowy USA, od 12 lat)
19.00 „Czego pragną kobiety” (komedia USA, od 15 lat)
21.00 „Król Skorpion” (przygodowy USA, od 12 lat)
23.00 „Pocałunek smoka” (sensacyjny USA, od 15 lat)

MIELNO kino „Hawana”

Sobota
10.00 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
12.00 „Bóg jest wielki a ja malutka” (francuski od 15 lat)
14.00 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
15.45 „Spider Man” (fantastyczny USA, od 12 lat)
19.00 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
20.30 „Gosford Park” (obyczajowy USA, od 15 lat)
23.00 „Azył” (thriller USA, od 15 lat)

LAZY kino „Jantar”

Niedziela
16.30 „Harry Potter” (przygodowy USA, od 12 lat)
19.00 „Król Skorpion” (przygodowy USA, od 12 lat)
21.00 „Pocałunek smoka” (sensacyjny USA, od 15 lat)
23.00 „Król Skorpion” (przygodowy USA, od 12 lat)

MIELNO kino „Hawana”

Niedziela
10.00 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
11.40 „Asterix i Obeliks – misja Kleopatry” (pokaz przedpremierowy, komedia francuska od 12 lat)
13.45 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
15.45 „Gosford Park” (obyczajowy USA, od 15 lat)

TAAAKA RYBA



Dzisiaj zawody!



Rosnowskie, gdzie odbywają się 51. Mistrzostwa Polski Seniorów w Wędkarstwie Sławkowym. Wystartuje ponad 70 wędkarzy, w tym cała polska czołówka, wśród których będą

Już drugi dzień kalendarz wędkarski pokazuje dobre brania. Wszystkich sympatyków wędkarstwa zapraszam dzisiaj na wyprawę nad jez.

PO WAKACYJNEJ INTERWENCJI

Postój dla UFO?

Minęły już 2 tygodnie od czasu gdy zainteresowaliśmy się gminnym parkingiem dla niepełnosprawnych przy ul. Nadbrzeżnej w Mielnie. Część miejsc postojowych była tam zastawiona wbetowanymi w chodnik słupkami. Samochody nie mogły wjechać w żaden sposób. W Urzędzie Gminy usłyszeliśmy wtedy, że w ciągu kilku najbliższych dni przeszkody zostaną usunięte. Tymczasem nic się nie zmieniło. – Dopilnuje, i to w poniedziałek, żeby słupki zostały wycięte – zapewniał nas wczoraj Cyprian Latocha z UG w Mielnie.

A może gmina powinna przeznaczyć te miejsca dla pojazdów latających? One nie powinny mieć trudności z wyładowaniem między słupkami. Nie trzeba by było niczego usuwać, wystarczyłoby tylko zmienić znak. (PAULA)

18.30 „Lilo i Stich” (rysunkowy USA, bez ograniczeń)
20.00 „Asterix i Obeliks – misja Kleopatry” (pokaz przedpremierowy, komedia francuska od 12 lat)
22.00 „Blade wieczny łowca” (s.f. USA, od 18 lat)
24.00 „Resident evil” (thriller USA, od 18 lat)

USTRONIE MORSKIE kino „Pegaz”

Sobota
Asterix i Obelix (godz.10 i 20), Spiderman (godz.15.45), Inni (godz.18), 40 dni i 40 nocy (godz. 22);
niedziela i poniedziałek – Asterix i Obelix (godz.10 i 20), Spiderman (godz. 15.45), Potwory i Spółka (godz.18.30), 40 dni i 40 nocy (godz. 22)

W plenerze

KOŁOBRZEG

Sobota i niedziela – Amfiteatr – koncert zespołu „Łzy” – sobota, godz. 20, niedziela – Smerfy, godz.19.30
Port jachtowy – sobota godz. 20 gra zespół Black and White, niedziela godz. 19.30 kabaret Koń Polski

USTRONIE MORSKIE

Sobota i niedziela – Muszla koncertowa – Smerfna zabawa dla dzieci, sobota, godz. 13, występ duetu Major – godz. 16; niedziela godz. 20 – gra Super Randes Vous
Ogródek muzyczny Łajba – zespół Jolly Rogger, sobota godz.19; zespół Casanova – niedziela godz.19

BUDZISTOWO

Sobota i niedziela – Lato z muzyką klasyczną – koncert Filharmonii Koszalińskiej – sobota, godz. 19.45 przy kościele

GÓRAWINO

Niedziela – godz.14 do 2 w nocy – Festyn parafialny – boisko sportowe

ROBUN

Niedziela – godz. 12.30 festyn odpustowy (ED)

m.in. tak znani wędkarze jak Edmund Gutkiewicz czy aktualny v-ce mistrz świata Piotr Lorenz. Pierwsza tura Mistrzostw rozpoczyna się o 10.45, zakończy się o 13.30, druga tura jutro, w tych samych godzinach. Warto wybrać się na „Łowisko Wyspa” koło Rosnowa, aby podpatrzeć jak wędkują najlepsi. A jeżeli kogoś nie interesują zawody, zawsze może wziąć sprzęt i samemu pojechać na ryby, na przykład nad jedno z najpiękniejszych jezior Pojezierza Drawskiego – jez. Ińsko, które znane jest ze szczupaków i okoni.

Przemysław Mroczek

● Wędkarska prognoza pogody codziennie, o godz. 10. 30, w Radiu Koszalin

WAŻNE

Do uczestników zlotu w Polanowie!

Cezary Szewczyk, reporter Radia Koszalin, rozda dziś (sobota) podczas zlotu w Polanowie koszulki „Głosu Pomorza”. Pięć osób, które znajdą Cezarego (to ten przystojny mężczyzna na zdjęciu) jako pierwsze i przyniosą mu „Głos Pomorza” do porannej kawy, dostanie te koszulki za darmo. Reporter Radia czeka na was już od 7.10 w miasteczku zlotowym.



		1		2			3
4					5	6	
				7			
8						9	
		10	11	12			
13							
			14				
			15				

TELEFONY ALARMOWE

Police - 997
Straż Pożarna - 998
Pogotowie Ratunkowe - 999
Pogotowie Energetyczne - 991
Pogotowie Gazownicze - 992
Pogotowie Ciepłownicze - 993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne - 994

TELEFONY INTERWENCYJNE

Pogotowie Ciepłownicze
BYTÓW - 822-66-44
CZŁUCHÓW - 843-27-50
ŁĘBORK - 862-11-81
MIASTKO - 857-28-91
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
BYTÓW - 822-22-03
CZŁUCHÓW - 834-25-08
ŁĘBORK - 862-14-73
MIASTKO - 857-24-69

POMOC DROGOWA

SŁUPSK - 981; 844-04-31;
842-79-40; 842-44-40; 811-91-50;
PKS 843-93-67; 0 601 652-928
BYTÓW - 822-40-32; 822-27-28
CZŁUCHÓW - 834-14-12
ŁĘBORK - 862-17-87

INFORMACJA

Biuro numerów - 913
Biuro numerów zamiejscowych - 912
Paszportowa - 955
Kolejowa - 94-36
AIDS - 958
PKS - SŁUPSK - 842-42-56, BYTÓW -
822-22-38, CZŁUCHÓW - 834-22-13,
ŁĘBORK - 862-19-72

POGOTOWIE WETERYNARYJNE

SŁUPSK - 842-26-31
BYTÓW - 822-22-70
ŁĘBORK - 862-19-63
MIASTKO - 857-29-53
USTKA - 814-42-93

KURSY WALUT

	Skup	Sprzedaż
USD	4,10	4,25
EURO	4,00	4,19
GBP	6,32	6,50

Kantor MIAMI NICE SC
ul. Jedności Narodowej 4/5, Słupsk

REKREACJA

SŁUPSK: Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szczecińska 99, tel. 843-40-17; 843-40-16 - pływalnia czynna codz. w godz. 12.30-20
ŁĘBORK: Centrum Sportu i Rekreacji, ul. Olimpijczyków 31, tel. 862-71-77 - pływalnia czynna codz. w godz. 6-22
USTKA: Ośrodek Wczasowy „Tramp”, ul. Polna 3a, tel. 814-86-10 - pływalnia, sauna, jakuzzi, solarium, bilard czynne codz. w godz. 11-22

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA

SŁUPSK - 845-11-11
BYTÓW - 822-25-69
ŁĘBORK - 862-03-00

USŁUGI MEDYCZNE

SŁUPSK: Pogotowie Stomatologiczne „Medicus”, ul. Piłsudskiego 16B, tel. 845-62-22 - po godz. 22 lekarz pełni dyżur telefoniczny (usługi odpłatne)
Laboratorium MADAR-MED - jedyne w Słupsku testy alergiczne z krwi, Stary Rynek 5, tel. 842-77-96; USTKA: Grunwaldzka 19, tel. 814-99-95
ŁĘBORK: Franciszkańska Stacja Opieki Caritas Hospicjum Domowe, ul. Basztowa 8, tel. 863-31-58 czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-14

USŁUGI RÓŻNE

SŁUPSK: Pogotowie szklarskie całodobowe, Słupsk, ul. Poniatowskiego 44, tel./fax 842-57-67
Hotel dla psów (całodobowy) Słupsk, ul. Paderewskiego, tel. 842-84-14, 840-02-21, 0 603 070 170

OCHRONA ELEKTRONICZNA MONITORING

Lex Crimen: Słupsk - 840-28-05; Sławno - 810-48-05; Koszalin - 342-28-83;

Kołobrzeg - 354-21-67; Białogard - 312-25-35

POCZTA I TELEKOMUNIKACJA

SŁUPSK, ul. Kółkarska 31 (całą dobę) tel. 841-30-45; 842-52-47;
SOBOTY: Banacha 6, tel. 843-85-15 w godz. 9-15; 11 Listopada 3, tel. 843-47-92 w godz. 9-15; Łukasiewicza 3, tel. 842-77-04 w godz. 9-16; Kilińskiego 42, tel. 842-89-68 w godz. 9-15
BYTÓW, ul. Dworcowa 36, tel. 822-23-00 w godz. 9-14
CZARNE, ul. Parkowa 12, tel. 833-27-37 w godz. 9-11
CZŁUCHÓW, ul. Wojska Polskiego 2, tel. 834-45-50 w godz. 9-14
DAMNICA, ul. Szkolna 1, tel. 811-30-20 w godz. 8-10
DEBNICA KASZUBSKA, ul. Zjednoczenia 18, tel. 813-12-00 w godz. 8-10
DEBRZNO, Plac Pocztowy 1, tel. 833-53-62 w godz. 10-12
GŁÓWCZYCE, ul. Dworcowa 7, tel. 811-60-20 w godz. 8-10
KĘPICE, ul. Sikorskiego 15, tel. 857-62-88 w godz. 10-12
KOBYLNICZA „REAL”, tel. 0-602-781-895 w godz. 12-19, ul. Główna 44, tel. 842-96-41 w godz. 9.30-11.30
ŁĘBORK, ul. Armii Krajowej 11, tel. 862-22-16 w godz. 9-14; ul. Dworcowa 7, tel. 862-42-40 w godz. 9-13
ŁĘBA, ul. Tadeusza Kościuszki 23, tel. 866-15-63 w godz. 9-15
MIASTKO, ul. Armii Krajowej 37, tel. 857-21-26 w godz. 9-13
PRZECHELEWO, ul. Człuchowska 9, tel. 833-45-92 w godz. 9-11
RZECZENICA, ul. Człuchowska 28, tel. 833-17-20 w godz. 9-11
SMOŁDZINO, ul. Mostnika 4, tel. 811-73-20 w godz. 8-10
USTKA, ul. Marynarki Polskiej 47, tel. 814-44-04 w godz. 12-16

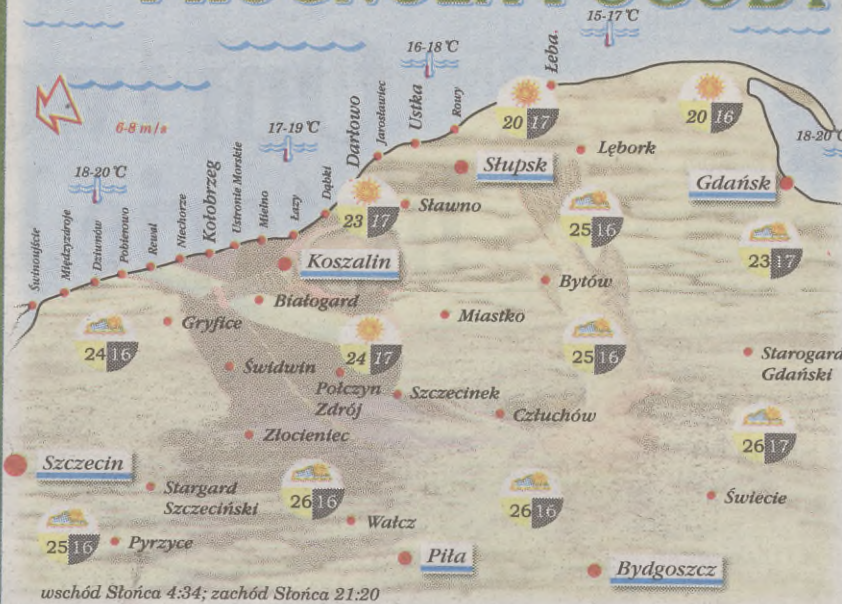
DYŻURY APTEK

SŁUPSK - sobota: „Staromiejska”, ul. Stary Rynek 5, tel. 842-49-32; niedziela: g. 8-20 „Piastowska”, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 843-06-33; „Przy Placu Dąbrowskiego” (wejście od ul. Przemysłowej), otwarta codziennie 8-22, tel. 840-30-22
BYTÓW - „Helios”, ul. Wojska Polskiego 35E, tel. 822-66-68
CZŁUCHÓW - sobota: „Nowa”, ul. Sobieskiego 1, tel. 834-11-78; niedziela: „Oberland”, ul. Długosza 29, tel. 843-17-52
ŁĘBORK - sobota: „Pod Wagą”, ul. Tczewska, tel. 862-28-04; niedziela: „Sił Saluti”, ul. I Armii WP, tel. 862-53-00
ŁĘBA - „Słowińska”, ul. Kościuszki, tel. 866-13-65
MIASTKO - „Pod Lipami”, ul. Dworcowa 24A, tel. 857-22-56
USTKA - sobota: „Pod Smokiem”, ul. Kilińskiego 8, tel. 814-53-95; niedziela: „Remedium”, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 814-69-69
WICKO - „Pod Agawą”, tel. 861-11-14, w godz. 8.15-17

WYSTAWY

SŁUPSK: MUZEUM POMORZA ŚRODKOWEGO
Zamek Książąt Pomorskich, ul. Dominikańska 5-9, w godz. 10-17, w niedz. w godz. 10-18: Skarby Książąt Pomorskich; Sztuka Pomorza XIV-XVIII w.; Witekacy (1885-1939) twórczość plastyczna; Salon sztuki XIX i XX wieku; Od Jana Matejki do Romana Opalki; Młyn Zamkowy: Dawna i współczesna sztuka ludowa na Pomorzu Środkowym; Słupskie wzory zdobnicze w ceramice i hafcie; Znalezione w kufrach i skrzyniach naszych dziadków; Herbaciarnia w Spi-chlerzu, czynna codz. 10.30-21: Słupsk na dawnych widokówkach; Galeria Bursztynowa, ul. Tuwima 9 - Inkluzje roślinne i zwierzęce w bursztynie; Galeria Kameralna, ul. Partyzantów 31a: Sylwester Ambroziak - Rzeźba; Baszta Czarnowic, al. F. Nullo 8, godz. 10-17: Krzysztof Cybulski - Grafika
BYTÓW: Muzeum Zachodnio-Kaszubskie, tel. 822-26-23 w godz. 10-16: Kultura materialna Kaszubów bytowskich; Portrety Książąt Zachodniopomorskich;

PROGNOZA POGODY



sobota
13 lipca 2002

dzisiaj

Na Pomorzu przez cały dzień ładna i słoneczna pogoda, bez opadów. Od 23+26°C na pojezierzach, do 20+22°C nad morzem. Wiatr ptn.-wsch., umiarkowany, nad morzem chłodny. Biomet korzystny. W nocy pogodnie, rano ciepło, 16+18°C.

jutro

Do południa pogodnie, po południu od zachodu zacznie się chmurzyć, możliwe będą przelotne opady deszczu oraz burze. Nadal ciepło, temperatura w cieniu maksymalnie wzrośnie do 23+26°C, nad morzem nieco chłodniej, do 20°C. Wiatr ptn.-wsch.

pogoda
temperatura
dziś
nocy

Janusz Trzebiatowski - malarstwo
KLUKI: Muzeum Wsi Słowińskiej, tel. 846-30-20 w godz. 9-18: Architektura i kultura materialna Słowińców; (od niedz.) - Dziecko w sztuce ludowej ze zbiorów Muzeum Etnograficznego w Toruniu
ŁĘBORK: Muzeum, tel. 842-40-82 w godz. 10-15: Łębork w zabytkach i dokumentach (Łębork na starej fotografii); Alfred Lubocki - prace ludowe
SMOŁDZINO: Muzeum Przyrodnicze Słowińskiego Parku Narodowego, tel. 811-73-68, czynne codziennie w godz. 8-17
USTKA: Bałtycka Galeria Sztuki, tel. 814-60-89, ul. Żaruckiego 1a, w godz. 10-18: Marek Sobczyk - Arka (malarstwo epoki lodowcowej)

KINA

SŁUPSK: MILENIUM (tel. 842-51-91) - Epoka lodowcowa, godz. 14.30, 16 i 17.30; Wehikuł czasu, godz. 19; Dzień swira, godz. 21
BYTÓW: ALBATROS (tel. 822-25-44) - Avalon, godz. 19
ŁĘBORK: FREGATA (tel. 863-31-74) - sobota: Yyyrrek, godz. 18 i 20; niedz. Yyyrrek, godz. 18 i 22; Ryzykowna gra, godz. 20
ŁĘBA: RYBAK (tel. 866-14-43) - sobota i niedz.: Epoka lodowcowa, godz. 11, 12.30, 18; Był sobie chłopiec, godz. 14, 16, 19.30; Byliśmy żołnierzami, godz. 21.30, 24
USTKA: DELFIN (tel. 814-46-77) - Król Skorpion, godz. 11 (niedz. g. 13); Amelia, godz. 13; Dogonić marzenia, godz. 15.10 (niedz. g. 11); Zawód: szpieg, godz. 17 (niedz. g. 21.30); Kłątwa skorpion, godz. 19.10 (niedz. g. 17); Kroniki portowe, godz. 21 (niedz. g. 23.40); Vanilla Sky, godz. 23 (niedz. g. 19.15)

USŁUGI POGRZEBOWE

SŁUPSK: „KALLA”, ul. Armii Krajowej 15, tel. 842-81-96; 0-601-928-600
„HADES”, ul. Kopernika 15, tel. 842-98-91; całodobowo 0-601-663-796
SŁUPSK - USTKA: „ZIELEŃ”, (całodobowo) tel. 0 502 525-005
USTKA: „DĄBEK”, ul. Wyszyńskiego 8a, tel. 814-70-05

RADIO SŁUPSK

sobota 15.15: „Złota trzydziestka” - lista przebojów Radia Koszalin; 18-20: sportowy weekend; niedziela 9.10: rodzinna lista przebojów; 9-13: Lato na gorąco - osada słowińska w Słupsku; 20-21: podsumowanie sportowego weekendu. (TEB)

Już DZISIAJ KONCERT

Ich troje

Hala Gryfia Słupsk



patronat medialny:



BILETY

- Teatr Impresaryjny
- Sklep Muzyczny na Starym Rynku
- Zakłady Pracy
- Informacja turystyczna
- Kino Delfin

Informacje:
0606 117 963

Gmina Studzienice
zaprasza na

Dni Studzienic

20 - 21 lipca 2002 roku
boisko sportowe w Studzienicach

wspaniała zabawa, liczne konkursy oraz występy gwiazd:

GRZEGORZ HALAMA
GANG MARCELA
BAYER FULL
THE LIVERPOOL
program estradowo-kabaretowy
„NĘDZA Z BIDA W POLSKĘ IDĄ”
POKAZ SZTUCZNYCH OGNI
DYSKOTEKA POD GWIAZDAMI

Patronat medialny:



„Głos Pomorza”, ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, e-mail: red@glos-pomorza.pl

Redaktor naczelny Andrzej Mielcarek: tel./fax (0-94) 347-35-00. Oddział redakcji w Słupsku, al. Sienkiewicza 20, 76-200 Słupsk: zastępca red. naczelnego Anna Czerny-Marecka, sekretariat: tel./fax 842-51-95; dziennikarze: 842-42-60, 842-75-91, 842-24-56, 842-39-12. Oddział w Bytowie, tel./fax 822-82-80, 822-82-82; w Człuchowie, tel. 834-50-24; w Łęborku, 862-55-88; w Miastku, tel. 857-35-72. Dział łączności z Czytelnikami, 9.30-16.00: (0-94) 347-35-35. Wydawca: Forum sp. z o.o.; tel./fax (0-94) 347-35-00. Druk: PZ Graf sp. z o.o. w Koszalinie. Projekt graficzny - Studio Q. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada, materiałów niezamówionych nie zwraca, zastrzega sobie prawo skracania i opracowywania tekstów.
DZIAŁ PROMOCJI I REKLAMY: Słupsk: tel./fax 840-32-51, 841-17-43; Koszalin: tel./fax (0-94) 347-35-56



Jak dwaj lekarze walczyli o gabinet

Dotychczasowy dzierżawca gabinetu lekarskiego przy ul. Słupskiej 34 w Kołczygłowach przegrał przetarg na wynajem pomieszczenia. Uważa, że odbył się on niezgodnie z prawem

Doktor Jerzy Olczak podpira swoją rację opinią prawną. Według niej gmina dzierżawiąc mu gabinet poza czas określony w umowie i pobierając wciąż czynsz dzierżawny przekształciła automatycznie tę umowę na czas nieokreślony. Według prawnika Olczaka w takiej sytuacji przetarg może być przeprowadzony tylko w odniesieniu do nieruchomości wolnych.

Sprawie pikanterii dodaje fakt, że radca prawny Urzędu Gminy sporządził opinię, która jest zbieżna z opinią prawnika Olczaka. Pismo Olczaka nie zostało jednak rozpatrzone przez Zarząd i przetarg się odbył. O dzierżawę gabinetów przy ul. Słupskiej przystąpili dwaj lekarze – Olczak i Adam Potocki, członek Zarządu Gminy. Po pierwszym podbiciu ceny przez Potockiego Olczak się wycofał. Mimo wcześniejszych zapewnień Potockiego, że nie jest on zainteresowany dzierżawą drugiego ośrodka w Kołczygłowach, przystąpił do niego. Po dwukrotnym podbiciu ceny wycofał się i ostatecznie wygrał Olczak. Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy Olczak będzie płacił dwukrotnie wyższy czynsz za dzierżawę tego ośrodka niż dotychczas.

Sprawa przetargu wzbudza wciąż wiele kontrowersji, choćby ze względu na udział w nim Potockiego, który jako członek Zarządu Gminy miał bezpośredni wpływ na podejmowane decyzje. – Gdy na Zarządzie była omawiana sprawa ośrodków, doktor Potocki w nich nie uczestniczył – zapewnia Edward Megier, sekretarz gminy.

Potocki złożył już rezygnację z mandatu radnego, członka Zarządu i wicewójta gminy Kołczygłowy.

Małgorzata Nowak

Na kolonie z agencją

MIASTKO. Kilka dni temu na pierwszy turnus kolonijny do Łeby wyjechało 45 dzieci z rodzin popegeerowskich. Ich wypoczynek zorganizowała Agencja Własności Rolnej Skarbu Państwa

Wskali kraju Agencja organizuje kolonie dla prawie 27 tysięcy dzieci ze środowisk popegeerowskich. Z województwa pomorskiego na wypoczynek wyjedzie ponad 2 tys. dzieci. – Z gminy Miastko pojedzie 80 dzieci, o 20 więcej niż w roku ubiegłym, z gminy Koczała – 20, a z Kępc – 35. Łącznie zorganizujemy trzy turnusy po 45 dzieci – informuje Wiesław Kosno z AWRSP w Miastku.

Kwalifikacją dzieci na wyjazd zajęły się poza rejonem AWRSP, Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastku oraz dyrekcje szkół. Koszty pobytu dzieci ponosi agencja. Dodatkowo uczestnicy kolonii otrzymają darmowe obuwie sportowe i dresy. (KOR)

Zbierali podpisy w obronie szpitala

Petycja w sprawie ratowania szpitala w Miastku ma dotrzeć na biurko ministra zdrowia oraz szefów senackiej i sejmowej komisji zdrowia

Jak już wczoraj informowaliśmy mieszkańcy miasta i gminy zbrali prawie 10 tysięcy podpisów. Zajął się tym Niezależna Inicjatywa Wyborcza, inne organizacje i instytucje oraz mieszkańcy wsi, m.in. Białej i Dretynia. Sołtys Białej Marek Macionga sam zebrał przeszło tysiąc podpisów w swej wsi oraz w sąsiednich – Kawczu, Świerznie i Świerzenu. Podpisy są też zbierane w sąsiednich gminach – Koczale i Trzebielinie, których mieszkańcy również korzystają z usług miastecznego szpitala.

Szpital w Miastku ma ponad 10 mln zł długu, a w Bytowie – o połowę mniej. Obie placówki już dawno straciły płynność finansową. Ostatnio pracownicy miastecznego szpitala nie dostali pensji w terminie. (KOR)

Nieodkryty jeszcze przed rokiem Plac Garncarski w centrum Bytowa zmienia swe oblicze. Po kilkumiesięcznych pracach archeologicznych, wczoraj odsłonięto na nim tablicę poświęconą dawnym mieszkańcom Bytowa

Oni tworzyli historię Bytowa



Kilkadziesiąt osób wzięło udział w odsłonięciu pamiątkowej tablicy poświęconej mieszkańcom Bytowa

Plac ma być jedną z głównych atrakcji Bytowa. Turyści oprócz m.in. zamku, kościoła św. Jerzego mają też zatrzymywać się w śródmieściu, gdzie zostały odsłonięte m.in. mury dawnej katolickiej świątyni. To najstarszy zabitek w mieście. Wczoraj – zanim odsłonięto pamiątkową tablicę – w kościele św. Katarzyny odbyła się uroczysta msza święta w intencji mieszkańców Bytowa. Podczas po-

święcenia tablicy ks. Krzysztof Szary, proboszcz jednej z bytowskich parafii, mówił o placu jako miejscu wyjątkowym. Stwierdził, że tablica ma jednoczyć bytowskich, którzy nie powinni zapominać o przeszłości. Mówił o ludziach tworzących ten wyjątkowy gród. Na odsłoniętej marmurowej tablicy widnieje sentencja Sepulcrum Bytoviense (miejsce spoczynku bytowskich). Twórcą sentencji jest ar-

cheolog Piotr Chachlikowski. Na obelisku jest też krzyż, herb miasta oraz napis: „Tu spoczywają Mieszkańcy Bytowa, którzy tworzyli historię miasta przez wieki”. W uroczystości poświęcenie tablicy wzięło udział kilkudziesięciu bytowskich, nie zabrakło turystów. Podczas odsłonięcia odegrany został z dawnej wieży pokościelnej Hymn Bytowa.

Krzysztof Sławski

Satelita sąsiedzkiej niezgody

Dlaczego siedząc na balkonie, albo patrząc przez okno mam oglądać czasę anteny satelitarnej, która na dodatek nie jest moja – pyta Eugeniusz Rogowski z Bytowa, który od dwóch lat walczy z sąsiadem o jej zdemontowanie

Sąsiedzi pana Eugeniusza zawiesili antenę satelitarną na czołowej części ścianki działowej balkonu. Jednak żeby odbierać programy czaszą anteny musi być skierowana właśnie w stronę balkonu państwa Rogowskich.

– Antenę zawiesili, gdy przebywałem w sanatorium, bez mojej i kogośkolwiek innej zgody. Teraz kto do mnie przyjdzie, mówi: „O, masz satelitę”. Próbowałem rozmawiać z sąsiadami, żeby przewiesili ją wyżej lub na inną ściankę, gdzie nie przesłaniałaby widoku, ale nie można się z nimi dogadać – mówi pan Eugeniusz.

Państwo Rogowsky zwracali się kilkakrotnie o pomoc do administratora budynku, którym jest Miejski Zarząd Budynków Komunalnych. W jednym z pism z 2000 roku otrzymali odpowiedź: „...antenę satelitarną należy zamontować w uzgodnieniu z zarządem Wspólnoty Mieszkaniowej, w takim miejscu, aby nie przeszkadzała innym mieszkańcom budynku. W związku z powyższym wzywamy Pana o zamontowanie anteny w miejscu wskazanym przez zarząd Wspólnoty”. W innym, napisanym rok później czytamy, że administrator nie jest upoważniony do interwencji w tej sprawie, a pan Rogowski może wystąpić do sądu przeciw sąsiadowi.



Źle zawieszona antena wywołała niepotrzebny spór sąsiedzki

Teresa Matyka, członek zarządu Wspólnoty Mieszkaniowej, przy ul. Pochylej 7: – Zwracaliśmy się z tą sprawą kilka razy do pana Ryszarda K., nawet na ostatnim zebraniu. Co prawda, zgadzają się na przewieszenie anteny, ale my, albo pan Rogowski mamy za to zapłacić. Poza tym nie podoba mi się, że MZBK

umywa od tego ręce, przecież płacimy pieniądze za administrowanie.

– Jeżeli otrzymamy oficjalne pismo od wspólnoty, w którym zlecą nam przejęcie tej sprawy, to się nią zajmujemy. Wówczas jeżeli trzeba będzie to wystąpimy na drogę sądową – tłumaczy Henryk Gański, dyrektor MZBK. (OS)

ZDANIEM CZYTELNIKA

► BYTÓW. W innych miastach Polski można zauważyć, że wszyscy, którzy mają pieski wychodząc z nimi na spacer zakładają kaganiec i trzymają je na smyczy. Gdy piesek załatwi swoje potrzeby, sprzątają po nim. W naszym mieście jest jednak inaczej. Psy najczęściej wypuszczają się same, a o sprzątaniu psich odchodów nie ma już mowy. Dbając o wygląd przed blokiem sadzimy i podlewamy kwiatki. Jednak ci, którzy mają psy niszczą i zaśmiecają klomby i trawniki. Na takich blokowiskach, jak przy ul. Pochylej jest dużo psów. Gdy zwróciłam na to uwagę na zebraniu w MZBK, wysłano mnie i stwierdzono, że jestem wrogiem psów. Ja lubię zwierzęta, ale jak ktoś podejmuje się trzymać zwierzę, powinien też myśleć o porzątku. W innych miastach, żeby to propagować organizowano akcje, podczas których rozdawano woreczki i rękawiczki. (wysł. OS)

Teresa Matyka

Przejęcie pały

Przez kilka dni na polu namiotowym w Gliźnie (gm. Lipnica) króluje angielski humor – przyjechało 70 wielbicieli Monty Pythona

Do Gliźna przyjeżdżali już fani „Przystanku Alaska” – znanego serialu. W tym roku Dawid Waclawczyk z Raciborza i Ireneusz Siwek z Legnicy przygotowali i Nieoficjalny Złot Fanów Monty Pythona. – Mogliśmy rozbić się blisko dużego miasta, gdzie łatwo dojechać samochodem, pociągiem, autobusem. Ale woleliśmy zrobić zlot w miejscu niepowtarzalnym – w Gliźnie, gdzie zewsząd jest daleko, ale za to wyjątkowo – mówi Dawid Waclawczyk.

Przyjechało 70 osób m.in. z Warszawy, Toruni, Płońska, Szczecina, Wrocławia. Większość czasu spędzają na oglądaniu odcinków Latającego Cyrku Monty Pythona, ale nie brakuje też dobrej zabawy. – Właśnie przygotowujemy się do konkursu na największe przejęcie pały w historii świata – żartuje Dawid. W niedzielę pod Górą Lemana w pobliskim Piasznem odbędzie się historyczna bitwa pomiędzy Anglikami i Francuzami. Przebrani uczestnicy bitwy będą się obrzucać czym popadnie. Nie zabraknie specjalnych rekwizytów: papierowych i słomianych kurczaków. (KAS)

KRONIKA POLICYJNA

Zniknęło auto

BYTÓW. W czwartek z parkingu przy ul. Zwycięstwa skradziono audi A3. Wartość 48 tys. zł. Jest to już 22 samochód, który został skradziony na terenie powiatu w tym roku. Do kolejnej próby kradzieży doszło przy ul. Domańskiego. Sprawca włamał się do fiata 170. Porzucił pojazd po 100 metrach. Prawdopodobnie zadziałało odcięcie zapłonu. (NOW)

SPRZEDAŻ

SAMOCHODY

126P (1990). 0-59/814-99-04.

AUTO Złomowanie - AUTO BAZAR
Bierkowo - skup - sprzedaż - samocho-
dów - całych - na części - usługi -
blacharskie - lakiernicze.
059/811-91-50.

AUTO-PIOMAR. Arosa 1.0 (1999).

Polo (1988), (1992). Escort 1.8TD
(1994). Renault 19 (1994).

Master 2.5D (1999).

Corsa 1.2 (1997). 0-607-56-84-36.

CINQUECENTO 704 (1997 - XI),

najbogatsza wersja, 0-691-529-455.

ESCORT 1.4 (1988). 0-607-046-899.

ESCORT 1.6 (1996) tanio.

0-59/84-37-384.

FAVORITKA (1993), garażowana,

zadbana, 094/31-65-474.

FIAT 126p (1997). 0-609-80-69-31,

0-59/81-31-047.

FIAT 126p bis, uszkodzony.

0-59/84-31-408.

FIAT cinquecento (1996),

059/822-21-21, 0-501-086-384.

FIRMA SKUPIE SAMOCHODY

USZKODZONE. SŁUPSK, 84-40-431,

0-604-913-453.

FORD escort (1992) 1.8D, sprowadzo-

ny, zarejestrowany. 0-59/810-90-87,

0-506-821-123.

FORD escort 1.4 benzyna (1992),

059/810-86-69, 0-503-602-396.

FORD fiesta (1995) 1.1, bordowa

perła, 49 000 przebiegu, stan bdb.

0-607-590-250.

FORD sierra 2.3D (1984).
0-59/842-92-12, 0-607-11-58-59.

FORD transit 2.5 TD (1995).
0-59/84-21-563, 0-503-100-151.

FORD transit lub zamienię na osobowy.
0-501-971-128.

GOLF II (6 sztuk) 6 000 - 10 000.

0-601-67-98-62.

GOLFY: diesel, benzyna (1987 - 1990).
0-604-285-212.

IVECO hiab 160 3-stronna wywrotka
z dźwigiem - 35 000. 0-601-780-132,
0-605-048-348.

JELCZ 317 D + naczepa NW-180
lub zamienię na mały dostawczy,
0-603-710-221.

JELCZ wywrotka. 0-605-362-377.

LIAZ wywrotka. 0-502-786-625.

MERCEDES (1981). 0-602-11-97-84.

MERCEDES 126 (1988) 2.6 benzyna.
0-609-023-622.

MONDEO kombi (1998), klima,
0-607-343-554, 094/3-180-358
po 20.

OPEL calibra (1994), automatic, tanio!

0-59/845-52-27 wieczorem,
0-603-95-83-63.

OPEL kadett 1.6i (1988) sprowadzony
tanio. 0-59/847-25-94.

OPEL kadett kombi 1.6i (1989),
uszkodzony tył. Słupsk,
0-603-75-63-30.

OPEL vectra 2.0i (1989), łódka 450P
5 m - 1.5 m, sprowadzone.

0-608-205-715.

PILNIE! MAN 14/170. TANIO!
059/8412-742.

POLONEZ (1987), sprawny,
059/857-37-97.

POLONEZ 1.5 (1994), tel. 366-43-95.

SEICENTO (1998). 0-59/84-01-128.

SKODA oktavia kombi (2000) TDI,
stan idealny. 0-59/84-03-290,
0-601-322-199.

SUPEROFERTA! Courier 1.8D (1994).
LT-35, podwójna kabina - skrzynia,
2.4TD (1992/93). 0-603-075-745.

TOYOTA corolla 1.8D kombi (1992).
0-601-59-73-49, 0-59/844-44-42.

VOLKSWAGEN garbus,
0-601-762-862.

VOLVO V40 kombi 1.8 (1996)
stan bdb, 84 000 przebiegu, pilnie.
0-59/845-55-74, 0-606-21-20-04.

VW golf (1995), zamiana,
0-608-793-828.

VW passat (1992) 1.9 TD.
0-504-541-895.

VW T-4 (1991) 2,4 D - 16 800.
0-601-780-132.

AUTO-MOTO

TANIX - Kobylnica. Części używane -
059/84-29-732; części nowe Hurt -
Detał - 059/84-15-495.

Skupujemy auta powypadkowe.

AKUMULATORY. Słupsk, Ostroroga 3,
059/844-02-95.

AMORTYZATORY - montaż gratis,
zawieszenia, hamulce Euro - Cars.
Słupsk, Przemysłowa 33,
0-603-049-150.

AMORTYZATORY, zawieszenia. Słupsk,
Zygmunta Augusta 41, 843-02-33.

AUTO - DOMASZ tłumiki, amortyzatory,
hamulce, zawieszenia, części
eksploatacyjne, Bolesławice,
841-53-53.

AUTO - Glas - oryginalne szyby.
Słupsk, Gdańska 8,
059/8-425-029.

AUTOARMY. Elsam.
059/84-21-621.

CITROEN, PEUGEOT, RENAULT -
CZĘŚCI, SERWIS. SŁUPSK,
RZEMIEŚNICZA, 842-78-64.

FOLIE SAMOCHODOWE.
PROFESJONALNY MONTAŻ.
CENTRUM, 059/84-30-411.

KWIATKOWSKI Bosch Service.
Elektronika - części. Słupsk,
Cecorska 11, 0-59/841-54-35. KS-63

OKAZYJNIE! Skuter „Giler” 50 ccm
(2001) na gwarancji - 6 100 zł.
0-502-030-818.

PRZYCZEPY 11,5t. 0-600-057-115.

SPRZEDAŻ BLACH, CZĘŚCI UŻYWA-
NYCH DO SAMOCHODÓW ZACHOD-
NICH, 0-604-938-881.

SZCZECINEK -
CZĘŚCI DO SAMOCHODÓW
ZAGRANICZNYCH, BUKOWA 3,
094/374-32-06,
PL. WINNICZNY 12/9,
094/37-492-00.

TAKSOMETR, dach. 0-59/84-20-355,
0-607-733-000.

DOMY

DOM (300) z możliwością stałego
dochodu. 0-59/84-04-419,
0-607-155-550.

DOM letni, 0-502-482-025.

DOM parterowy - Dębica Kaszubska.
0-692-807-755.

DOM w szeregu. 0-601-078-607.

DOM wolno stojący. Ustka,
0-692-493-280.

DOM, 059/842-70-17 spgn.

DOM, budynki, 0,37 ha - wieś.
0-59/84-37-000.

ROZPOCZĘTA budowa, działka 1,5 ha,
5 km od Słupska. 0-609-484-221.

USTKA - dom, 230 000,
0-607-568-379.

USTKA (do wykończenia) 168.000.
84-11-662 Krynicky-Nieruchomości.

MIESZKANIA

18-402-402 AJ-POŁAWSKY
DWUPOKOJOWE: SZYMANOWSKIEGO,
GIERYMSKICH, KOSZALIŃSKA,
BANACHA, JADWIGI, SOLSKIEGO.

0-59/84-234-00. Atrakcyjne trzypoko-
jowe - Zatorze, Niepodległości. DELTA.

0-59/84-234-00. Piętro domu.
Arciszewskiego - 140 000,
Poznańska - 80 000. DELTA.

0-600-438-337. Atrakcyjne trzypoko-
jowe, kominek, działka, garaż,
wykończone - Dębica Kaszubska.

ATRAKCYJNE dwupokojowe (Kotarbiń-
skiego). 0-59/84-56-390.

CZTEROPOKOJOWE (73), II piętro.
0-59/845-23-66.

DWUPOKOJOWE - czteropokojowe,
059/842-70-17 spgn.

Adkonis
FERMA DROBIU
KWAKOWO k. Słupska
JAJA - CODZIENNIE
sprzedaż 7-20
skupujemy zboża
(059) 846 25 11,
846 25 60

SŁUPSKIE FABRYKI
MEBLI sp. z o.o.
sprzeda mieszkanie
w centrum Słupska, 65,18 m²,
lp., pełny standard - wraz
z lokatorem. Cena 40 tys. zł.
Tel. 843 40 04 wew. 212

Dyrekcja Technikum
Leśnego w Warcinie
zatrudni
nauczyciela
języka angielskiego
z pełnymi kwalifikacjami.
Zainteresowanych prosimy o kontakt
nr tel. 0(prefix)59 857 66 01; 02

FIRMA
WYNAJMIĘ
obiekt handlowy
o powierzchni
powyżej 500 m²
z zapleczem magazynowym
przy głównych ciągach ko-
munikacyjnych w miejsco-
wościach:
Tczew, Koszalin,
Kołobrzeg, Szczecinek
Kontakt:
tel./fax (0 prefix 58) 6712753
(0 prefix 58) 6712456
K-1148

formuła RENAULT

4- i 5-gwiazdkowe
miejsca z doskonałym
wyposażeniem!

35 500 zł
EURO NCAP Clio ****

45 000 zł
EURO NCAP Mégane ****

59 600 zł
EURO NCAP LAGUNA ****

ABS,
4 poduszki powietrzne
/6 w Renault Laguna,
system wspomagania
nagłego hamowania
i pakiet elektryczny
w standardzie w Renault
Clio, Mégane, Laguna.

Renault Credit Polska

www.renault.com.pl

Opaliński Sp. z o.o.
76-251 Bolesławice, ul. Słupska 5
tel/fax (059) 841 53 47, 841 53 32

DWUPOKOJOWE (56) centrum Słupska, linie, 0-603-607-962.

DWUPOKOJOWE VI p., Słupsk, Banacha, 0-602-268-869.

JEDNOPOKOJOWE (26) - Zygmunta Augusta, 84-11-662 Krynicky-Nieruchomości.

JEDNOPOKOJOWE (36) - Jezierzycze, 0-502-680-775.

KOŁOBRZEG, mieszkanie 46 m kw., I piętro, 094/35-42-769.

KOŁOBRZEG, Podczelę dwa pokoje 31 m, II piętro, 0-604-951-832.

MIESZKANIE (32), lip - 43 000. 0-59/84-01-781.

MIESZKANIE (60) + działka, garaż, 8 km od Darłowa, 094/315-54-95.

MIESZKANIE 73 m kw., nowe budownictwo, garaż, Bytów, 0-505-65-87-98.

SPRZEDAM pilnie mieszkanie w centrum 90 m kw., 059/842-38-68, 0-601-558-300.

TRZYPKOJOWE Słowackiego, Z. Augusta, Wiatraczna, Romera, WEX, 841-10-29.

TRZYPKOJOWE, 0-59/84-42-852.

USTKA - trzypokojowe, 84-11-662 Krynicky-Nieruchomości.

ZDECYDOWANIE mieszkanie, pow. 38 m kw. Bytów, Pochyła II piętro, 059/822-64-40.

DZIAŁKI

DWIE działki budowlane (obok siebie) po 2 000 m kw - Wynkówko. 0-604-461-698.

DZIAŁKA budowlana 10 arów - Dębica Kaszubska. 0-59/8-131-101.

DZIAŁKA, atrakcyjny projekt domku. Koszalin, 0-502-89-78-44.

DZIAŁKĘ w Naćmierzu, 059/ 810-97-27 zamienię na samochód.

DZIAŁKI letniskowe nad jez. Dolgie k/ Szczecinka. 0-602-310-742.

DZIAŁKI w Kobylnicy. 0-605-583-335.

OSTATNIA, blisko morza, uzbrojona. 0-603-645-935.

UZBROJONA - Kobylnica 1190 m.kw, 35 000. 0-601-92-86-40.

RÓŻNE

MATERIAŁY HYDRAULICZNE. SANTEX I, SŁUPSK, LESZCZYŃSKIEGO 8, 059/843-25-10.

NAJTANIEJ MATERIAŁY HYDRAULICZNE, HURTOWNIA SANTEX I. POZNAŃSKA 42, 059/84-13-260, USTKA, GRUNWALDZKA 10, 059/81-46-933.

PODKOSZULKI NA NADRUKI, BIELIŻNIA, POŚCIEL, KÓLDRY, PODUSZKI, KOCE. WIERZBOWA 5, 059/842-14-11.

ADIDAS tanio, 0-604-677-529.

AGREGAT chłodniczy „Copeland 401”. 0-604-228-083.

ANTYKI. 0-501-634-706.

BETONIARKE 150 l, 0-505-900-348.

BILARD 6-stopowy, kompletny. 0-59/842-25-88 (9-17), 0-601-86-66-15.

BOKSERY sześciotygodniowe, tel. 0-502-428-376.

BOKSERY, sześcioletnie, 094/3-408-510, 0-608-484-083.

BROŃ myśliwska - sztucer z lunetą, dubeltówka, tanio. 0-84-75-441.

BRYCZKE, konia rocznego, 059/ 810-97-27.

CHŁODNIA do mleka 900 l, 810-98-37, 0-505-701-910.

DELIKATESY Ada. Garncarska 7, 059/841-33-56. Hurtowo jaja - 0,13 szt.

DELIKATESY Atos. Piekietko 15, 059/84-55-196. Hurtowo jaja - 0,13 szt.

DREWNO !!! DO KOMINKÓW I KOTŁÓW CO, KOSZALIN, ZIELONA 48; 094/348-93-16.

ESTEL - akcesoria meblowe, zamki, klódki, papiery ściernie, kleje, inne. Słupsk, Szkolna 4.

GARAŻE ocynkowane 1 300 netto, siatka ogrodzeniowa 4,00; powlekana 4,50, słupki, bramy, ogrodzenia. Koszalin - Raduska, ul. Paproci 18, 094/343-62-16, 0-606-336-800.

GARAŻE, altany - metalowe. 0-59/842-13-48, 842-87-24.

GOLDEN retriever - sześcioletni, 312-56-83, 0-502-522-124 www.klanberti.republika.pl

JAŁÓWKĘ, kózki. Charnowo, 0-608-08-44-68.

JUBILERSKA Hurtownia „Chaton” zaprasza. Koszalin, 094/34-23-091/092, Szczecińska 38.

KARCHER HD-1000SEI. 0-59/811-52-79.

KASY fiskalne, 059/ 84-14-282, 0-601-558-252.

KLIMATYZACJA „Hitachi” agregat, wyposażenie sklepów, biur, hal (ogrzewa i chłodzi). 0-502-030-818.

KLIMATYZACJE - sklepów, biur, banków, mieszkań. Sprzedaż, montaż, serwis. Inwestmat-Eko, 0-59/84-12-328.KS-73

KOMORE chłodniczą kompletną - 20 stopni, 094/312-05-77, 0-603-173-254.

KONTENER chłodniczy 0 do -25 stopni. 0-59/842-88-39, 0-609-421-914.

KOTŁY „ATMOS” !!! TO MOŻLIWOŚĆ OBNIEŻENIA KOSZTÓW OGRZEWANIA NAWET O 70 %. OBSŁUGA KOMPLEKSOWA, GWARANCJA. PEŁEN SERWIS! KOSZALIN, ZIELONA 48; 094/348-93-16.

KOTŁY opalane drewnem. Inwestmat-Eko, 0-59/84-12-328. KS-73

KUŹNIA - ogrodzenia, balkony, solidnie, tanio. 059/ 841-54-18, 0-607-875-121.

MANOMETRY - wszystkie rodzaje. Jamno 3 F, 345-03-19.

MEBLE sosnowe - duży wybór. Koszalin, Morska 53a.

OWCZARKI kaukaskie, 094/35-491-55.

PIANKA TAPICERSKA. PROMOCJA. KOSMAZ, SŁUPSK, ZIELONA 7, TEL. 848-28-90. KOSZALIN, UL. LNIANA 8, TEL. 345-07-70.

ROTTWEILERY (sześcioletni), tani! 0-504-870-691.

SIATKA ogrodzeniowa, słupki, siatka leśna. Słupsk, Chopina 16, 0-59/845-55-10.

SIATKI ogrodzeniowe, PCV, ocynkowane, drut, słupki, transport. 059/842-87-55, Raszyńska 6 D.

SIATKI, słupki, druty - kolczasty. Producent. Transport gratis. 059/ 847-13-44, 847-16-42.

SILNIKI elektryczne 7,5 kW (i większe). 0-604-228-083.

SPRZEDAM barak na wydmie w Unieściu, 0-608-787-632.

SPRZEDAM blachę ocynk 50 arkuszy 5 zł/ szt., wyciągarka budowlana, 0-605-097-985, 346-90-69 po 20.

SPRZEDAM sadzonki truskawek, Powalce 33, 094/364-77-60.

SPRZEDAM spółkę z o.o. bez zobowiązań. 0-602-270-152.

STÓŁ bilardowy osemka, 0-502-482-025.

STRUSIE afrykańskie (samica w trakcie nieniesienia jaj), 6 000 zł okazynie. 0-502-13-11-14.

SZAFY chłodnicze zamknięte (niemieckie). 0-501-529-969.

TERIERY walijskie - sześcioletni rodowodowe. 0-59/84-04-296, 0-605-766-774.

WEGIEL drzewny, brykiet - producent, 094/340-57-53.

WINSURFING sprzedam lub zamienię na kanadyjkę. 0-606-66-02-84.

WITRYNY chłodnicze, 094/35-180-36.

WYKRYWACZ metalu 0603-442-845.

ZAKŁAD szewski oraz fiata 125p sprzedam. 0-59/84-37-226.

ZIEMIĘ rolniczą k/ Lęborka, 0-691-179-341.

ŻĄŁÓWKA. 0-59/84-20-355, 0-607-733-000.

MOTORYZACJA

RÓŻNE

AUTO - GAZ

BRC już od 1099 zł
Koszalin ul. Orła 4a Tel. 346 15 55

!!!! POWYPADKOWE najkorzystniej. 0-606-814-679.

!!!! 0-603-788-888
Powypadkowe kupię.

!! ROZBITE spalone.
0-604-228-214.

Mercedes - części dostawcze, ciężarowe. NAPRAWA. Mście 10 A k/Koszalin, 094/316-50-67, 0-604-756-696, 0-602-518-651, 0-602-517-573.

0-602-506-359 najkorzystniej, wszystkie powypadkowe.

0-603-767-991 wszystkie rozbite.

Autoryzowany Dealer Forda

Wartex Sp. z o.o.
Słupsk, ul. Cecorska 9

- kupimy auta używane i powypadkowe
- przyjmujemy w komis lub w rozliczeniu
- płatne gotówką po weryfikacji
- fachowa obsługa

tel. (059) 842 48 54

AUTO - Części USA - zamówienia, 094/341-56-25, 0-602-557-917.

AUTO Victoria. Skup, sprzedaż samochodów. Wynajem przyczep. Słupsk, Szczecińska 57, 059/845-28-60.

AUTO-GAZ instalacje od 1.250. Ustka, Centrum Motoryzacji, Westerplatte 11, 0-59/814-78-04.

KS-66

AUTO-MECHANIKA „BORN” - VOLKSWAGEN - OSOBOWE, DOSTAWCZE - NAPRAWY, CZĘŚCI. SŁUPSK, SZYMANOWSKIEGO 4, 842-55-57.

JAWA 350 TS rok 1989 lub zamiana 126 p, 094/35-861-84.

TACHOGRAFY - naprawa, sprzedaż, najniższe ceny. Koszalin, Szczecińska 38, 094/346-51-98, 0-602-461-398.

TŁUMIKI, katalizatory, montaż, sprzedaż. Zbigniew Czekaj. Koszalin, Szczecińska 70, 094/ 346-76-64.

WSPOMAGANIE kierownicy, pompy, przekładnie. Koszalin, Kupiecka, 0-606-998-591.

KUPNO

SAMOCCHODY

!!!! POWYPADKOWE najkorzystniej. 0-606-814-679.

!!! POWYPADKOWE najkorzystniej. 0-604-235-892.

!! 0-602-722-790

Powypadkowe - Koszalin.

! 0-606-20-60-77 - powypadkowe.

0-601-624-184 Rozbite - gotówka.

0-602-189-334 Powypadkowe.

FIRMA skupuje rozbite (gotówka). 0-607-56-84-36.

DOMY

KUPIĘ dom, 0-607-155-015.

MIESZKANIA

KUPIĘ mieszkanie - Ustka, 0-503-176-420.

KUPIĘ mieszkanie w Słupsku do 20 000 (może być do remontu). 0-59/84-20-353.

MIESZKANIE do 20 000, zdecydowanie. Słupsk, 840-32-87.

DZIAŁKI

DZIAŁKI (Rowy). 0-59/84-62-647, 0-601-365-907.

RÓŻNE

BARAKOWÓZ, 0-691-179-341.

CEGLE z rozbiórki kupię. 0-606-108-445.

KUPIĘ rusztowania warszawskie, 844-23-06, 0-609-690-852.

KUPIĘ stare meble, zegary, obrazy, srebra, porcelanę i inne, 351-60-81.

WIDŁAK spalinowy kupię. 0-59/842-41-17, 0-691-17-37-09.

ZIEMIĘ rolną do 1,5 ha, 094/346-88-70.

ZAMIANA

MIESZKANIA

CZTEROPOKOJOWE - dwa przedpokoje, kuchnia, łazienka ogrzewanie elektryczne - na dwa mniejsze mieszkania. 0-59/84-20-353.

CZTEROPOKOJOWE (100) na wsi na dom w okolicy Słupska (dopłata). 0-59/84-622-82.

DWUPOKOJOWE - Sławno na większe. 0-501-511-432.

DWUPOKOJOWE (40) na większe, parter, zadłużone, 802-163.

NIERUCHOMOŚCI



Stowarzyszenie
Środkowo-Pomorskie
Pośredników w Obrocie
Nieruchomościami

0-59/84-234-00. Filmowa 2.
http://www.delta.słupsk.pl

KRYNICKI-NIERUCHOMOŚCI.
Słupsk, 84-11-662.

MERKURY, Słupsk, 840-32-32.
www.merkury-słupsk.gratka.pl

WEX 8411-029 www.wex.com.pl

AGENCJE

! 059/842-70-17 www.spgn.pl

! 840-32-32 MERKURY, Słupsk, Filmowa 6. Ciekawe mieszkania, domy, działki. Pełna obsługa.

CONSILIO-NIERUCHOMOŚCI.
Kupno, sprzedaż, wynajem. 0-59/848-55-75.

IBIS, 842-54-05.

NIERUCHOMOŚCI OMEGA.
Kupno. Sprzedaż. Wyceny. 059/ 84-14-420
www.nieruchomosci.słupsk.pl

SPRZEDAM

! Nieruchomości - Kaczyńska, poszukujemy mieszkań do sprzedaży, 84-12-583.

ADAPTACJE strychu (140m) odstąpię - Słupsk. 0-601-135-212.

BOKS „Manhattan”, parter. Tani! 0-59/842-34-01, 840-36-08.

BOKS „Wokulski” parter - wynajmę, sprzedam. 0-59/84-43-510, 0-602-74-19-64.

DUŻE budynki z działką na wszelką działalność - sprzedam, wydzierżawię. 0-59/811-91-50.

GARAŻ (3 Maja), pilnie! 0-59/84-33-765.

LOKAL handlowy, centrum Sławna, 059/ 810-59-60, 9 - 17.

MIESZKANIE 2 pokojowe 53 m kw z ogródkiem Kłanino 29/8 A-193

SKLEP (56 m.kw) Kotarbińskiego. 0-602-53-54-21.

SPRZEDAM - wydzierżawię: Słupsk, centrum (Gdańska 56), plac (2000), budynki (600); Darnica, plac (5000), budynki, waga; Postomino, plac (2000), budynki, waga; Koparkowo - spycharka „Białorus”; Multikar na części. 0-59/840-26-26, 84-11-536.

PHU GASTIMA WYPOSAŻENIE SKLEPÓW I GASTRONOMII

- kawa Lavazza i ekspresy
- lamy, regały i szafy chłodnicze
- garnki i akcesoria gastronomiczne
- kralaince, lampy owadobójcze
- zmywarki i płyny myjące

Słupsk, ul. prof. Grucy 1
(róg ulic Gdańskiej i Lotha)
tel. 8401 356 kom. 0603 78 48 99

SPRZEDAM lub wydzierżawię boks na trawoskosi (Wolności). 0-59/84-22-881, 0-59/84-52-401.

KUPIĘ

OKOLICE Lęborka - Bytowa dom na wsi, gospodarstwo lub samą ziemię kupię. 0-58/676-32-06. KS-91

WYNAJEM

! 8-402-402 AJ-POŁAWSKY
MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA.

! Do wynajęcia lokale handlowe i biurowe w „Centrum za Rzeką”. 0-59/840-36-55.

TRZYPKOJOWE (Zatorze) do wynajęcia. 0-601-65-25-76.

WYDZIERZAWIE, pomieszczenia, handel - usługi, centrum, 0-502-481-833.

WYDZIERZAWIE sklep 10 m kw., Starzyńskiego 2, wiadomość Pizzeria „Norton”.

WYNAJME mieszkanie (37), nowe (Poznań), 094/3-43-49-91.

BUDOWNICTWO

SPRZEDAM

OKAZJA! Glazura, terakota. 0-604-228-083.

WWW.HIT-KLIMA.W.PL

USŁUGI

WYWIADOWNIE

CONSILIO-WINDYKACJE. Skuteczny odzysk wiarygodności. 0-59/848-55-75.

INFO-BUSINESS, detektywistyczne, wiarygodność, windykacje, giełda długów www.dlug.pl. 0-94 34-11-796.

BIURA PODATKOWE

0-59/844-16-86, 0-606-67-55-72.

TELENAPRAWY

!! Naprawa telewizorów, Robert Deszcz, Słupsk, 845-63-17.

! Naprawa RTV, Słupsk, 845-55-63.

! Naprawa sprzętu RTV, monitorów, Słupsk, 84-30-465.

NAPRAWA RTV, Słupsk, 845-55-63, 845-50-60.

USŁUGI WIDEO

ALF - wideofilmowanie, 0-502-92-48-98.

WIDEOFILMOWANIE, 059/842-08-09, 0-602-663-756.

NAPRAWA SPRZĘTU

!!!!!! Pralkonaprawy, zmywarki. Słupsk, 843-54-88, 84-56-156.

!!!! PRALKONAPRAWY, 059/844-22-46.

ŁODÓWKOZAMRAŻARKI, mikrofalówki. Słupsk, 843-54-88, 84-56-156.

PIECYKI, kuchenki, hydraulika, montaż, naprawa, 0-691-530-547.

ŻALUZJE, ROLETY, OKNA

059/84-20-600 ALKO - żaluzje poziome, rolety tkaninowe.

842-35-34, moskitiery - siatki przeciw owadom, rolety, żaluzje, bramy. Promocja. „GAMA - COLOR”, Słupsk, Wolności 11.

84-24-884 Słupsk - żaluzje, rolety, markizy, okna, bramy, moskitiery.

842-84-49 żaluzje, rolety. Słupsk - Rolniczy Dom Towarowy.

AKUS, okna, drzwi. Sprzedaż, montaż. Koszalin, Lechicka 4, 094/341-83-22.

BRAMY, GARAŻE, DRZWI, ROLETY, OKNA, VERTICALE, MEGA, 059/842-96-33.

OKNA - drzwi PCV - producent. „TRAX” Koszalin, Morska 53, tel. 341-48-26. Wysokie rabaty - niskie ceny.

OKNA drzwi PCV, żaluzje, rolety, 059/84-35-827, 0-692-362-345.

OKNA PCV. Rolety zewnętrzne. Koszalin, 094/ 342-07-47.

OKNA! WYSOKA JAKOŚĆ, KORZYSTNE CENY! MOŻLIWOŚĆ ODKUPU DEMONTOWANEGO! (NP. OKNO 030-299,-). **KOSZALIN, UL. ZIELONA 48; 094/348-93-16.**

SZKLARSKIE, lustra. Koszalin, Miła, 341-08-65.

DRZWI, PODŁOGA, ŚCIANA

CYKLINOWANIE. Słupsk, 0-692-266-887.

PARKIETY, mozaiki, deski. Ceny producenta. Słupsk, Szkolna 4, 059/84-22-838, 0-600-933-670.

CZYSZCZENIE

! „Pers”, dywany, tapicerka, verticale, 059/843-44-53.

CZYSZCZENIE dywanów, 094/343-11-44.

CZYSZCZENIE karcherem, szybko, solidnie, tanio. 0-59/840-17-34.

CZYSZCZENIE, obszycie, przeróbki dywanów. 0-59/842-90-30.

DYWANY. 0-59/84-38-911.

PODCIŚNIENIOWE dywanów. 0-59/844-15-19.

ALARMY, MONITORING

ALAN - Ostrowski, 059/84-238-96, 0-601-217-354.

ALARMY, kamery. 0-59/84-24-370 ELSE - Witold Muchnicki

AUTALARMY - powiadomienia GSM. Słupsk, 84-11-604.

AUTOALARMY. Koszalin, 094/346-22-87.

AUTOZABEZPIECZENIA. AUTO - PLUS, Słupsk, 841-41-45.

TRANSPORT

1,5T. Słupsk, 84-31-411, 0-602-102-173.

KOPARKO - spycharka „Białorus”. Słupsk, 0-502-515-094.

OPEK PRZESYŁKI: KRAJ, ZAGRANICA. KOSZALIN, 094/343-26-51; SPOKOJNA 50.

PRZEPROWADZKI meblowozem, winda. Słupsk. 0-602-284-693.

PRZEPROWADZKI, 094/343-50-84, 0-502-637-252.

PRZEPROWADZKI, Słupsk, winda, 0-602-33-22-23.

REMONTY

! 059/843-92-31 C.O., GAZOWE, HYDRAULICZNE, 0-607-288-199.

! FRESCO. Tapetowanie natryskowe. Remonty. 059/8-456-888.

CYKLINOWANIE. 059/840-38-92.

CYKLINOWANIE. 0-59/84-13-586.

DOMOFONY. 0-604-36-72-92.

DUŻA promocja, tapeta, malowanie, glaz. 0-600-794-368.

ELEKTRYK. 0-604-36-72-92.

GLAZURA, remonty - solidnie. 0-59/842-41-14, 0-609-102-952.

HYDRAULICZNE, 059/ 842-23-60.

INSTALACJE budowlane, płytki, parkiety, glaz. 0-59/842-01-86, 0-506-809-369.

KOMPLEKSOWE remonty, odnawianie mieszkań, 094/342-22-58.

MIESZKANIOWE. 0-59/844-31-39.

OGÓLNOBUDOWLANE, 094/35-87-526.

OGÓLNOBUDOWLANE.

0-606-65-88-47, 810-21-47.

OGÓLNOBUDOWLANE. 810-33-11,

0-608-48-49-03.

OGÓLNOBUDOWLANE; glaz. glazura, uszczelnienia tarasów, CO, wodno - kanalizacyjne, 0-604-201-737.

REMONTY A-Z. 0-59/842-14-72.

REMONTY A-Z. Słupsk, 84-03-135, 0-504-565-254.

STANLEY-MILAN systemy zabudowy wnęk, szafy, garderoby, wakacyjna promocja do 40%. Salony firmowe Słupsk, 0-59/84-00-310, Łębork 0-59/862-33-42.

WYKONAM tynki, posadzki, mury, konstrukcje dachowe, pokrycia, solidnie, tanio, 0-605-123-853.

RÓŻNE

! Kominki - pracownia, wkłady - projekt, montaż. Koszalin, Łutyków 4-6, 341-81-53.

0-503-992-830 Meble kuchenne na wymiar, łazienkowe, szafy, garderoby, zabudowa wnęk. „Wald-Mark”, Włynkówko 51.

AGENCJA Pomoc Domowa sprzątam mieszkania, domy, biura, proponujemy doradczą opiekę nad dziećmi o każdej porze. Biuro zleceń, 059/847-51-62.

KOMINKI norweskie, francuskie, polskie. „TERMIKA”. Koszalin, 094/345-46-52; Krucza 21.

MEBLE kuchenne na wymiar. Rabat 10 % + montaż gratis. KOSTOL, Słupsk, 059/841-48-69.

MEBLE na wymiar: kuchenne, łazienkowe, szafy, garderoby, lustra kryształowe. Promocja - montaż gratis! „Krystom”. Koszalin, Wąwozowa 15 A, 094/31-10-354.

NAGROBKI - GRANIX - Słupsk, Szczecińska 17, 845-66-44.

PIORUNOCHRONY, elektroinstalacje, pomiary zerowania. 0-59/844-00-16, 0-602-313-044.

POLBRUK układam. 059/840-13-32, 0-604-149-691.

RESTAURACJA Orientalna „MINH DUC”, Koszalin, Jana z Kolna 20. 094/346-51-16, płatne kartami.

SCHODY - producent. 059/842-66-71.

SINDBAD. 0-609-764-334.

SZYCIE kolder, czyszczenie pierza. Słupsk, Tuwima 20 a, 84-278-73. Do każdej koldry „jasiek” gratis.

NAUKA

PRYWATNE CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI I POMORSKA AKADEMIA PEDAGOGICZNA

organizują studia podyplomowe:

- Informatyki dla nauczycieli
- Organizacji i zarządzania oświatą
- Organizacji pomocy społecznej
- Pedagogiki opiekuńczej i resocjalizacyjnej
- Pedagogiki socjalnej i opiekuńczo-wychowawczej
- Zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej
- Oligofrenopedagogiki
- Przedsiębiorczości
- Pomiaru dydaktycznego
- Wiedzy o kulturze
- Psychoprofilaktyki w edukacji
- Integracji Europejskiej
- Edukacji prozdrowotnej

Zapisy przyjmuje oraz informacji udziela

Prywatne Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie
ul. Chałubińskiego 15, tel./fax 342-48-20, tel. 345-43-95
e-mail: sekret@pce.koszalin.tpnet.pl

BAŁTYCKIE Centrum Edukacyjne w Słupsku rozpoczyna 22 lipca kurs ochrony osób i mienia. 0-59/847-54-95.

LICEUM dla Dorosłych - Słupsk, Młyńska 7A. Zapisy: poniedziałek - wtorek (10 - 13), środa - czwartek (14 - 16). 0-59/84-31-850 (nie w godzinach zapisów), 0-602-446-979.

MEDYCZNE

!!! Brodawki, kurczaki, włókniaki, wrastające paznokcie, odciski - laserowo. 094/3412-875, 0-602-187-867.

!! Alergiczne testy, odczulanie, żyłaki, „pajęczki”. Zabiegi chirurgiczne LASEREM. CHIRURGIA, NEUROLOGIA „BICOM - MED” Koszalin, Piłsudskiego 73, 340-49-40.

!! LIKWIDACJA NAŁOGU NIKOTYNOWEGO - KOSZALIN, SŁUPSK, KOŁOBRZEG, USTKA, SŁAWNO, SZCZECINEK, 091/489-19-26.

! Depresje, nerwice, stres. Bez farmakologii! 094/3470-496.

! Odrzuwanie nikotynowe. Słupsk, Ustka. 0-501-454-737.

ALERGOSAN - Ośrodek Diagnostyki i Terapii Alergii (testy, odczulanie, spirometria, EKG). Koszalin, 3425-091.

„ALERGOSAN” - lekarze specjaliści: alergolog, internista, neurolog, neurochirurg, reumatolog, dermatolog, laryngolog. 094/3425-091.

ALKOHOLOWE odrzuwanie. 0-59/847-50-68, 0-602-46-86-31.

ALKOHOLOWE odrzuwanie. Esperal. tel. 0-602-773-762.

BEZBOLESNE leczenie stomatologiczne, protetyka, zachowawcza, raty. Koszalin, Modrzewskiej 13/2, 094/346-58-30.

CEBULA Dorota i Witold - Gabinet Stomatologiczny - pełny zakres, lasery, ultradźwięki. Poniedziałek, środa, piątek 16-18.30. Koszalin, Zgoda 9/04, 340-22-61, 0-602-32-10-64, 0-602-873-898.

CENTRUM Dentystyczno - Anestezjologiczne, codziennie. Koszalin, Świętego Wojciecha 24, 094/340-39-17.

DIETA CAMBRIDGE. Koszalin, 34-10-573, 0-603-748-588.

GABINET Dermatologii Estetycznej. Maria Luśnia - Kondaszewska. Koszalin, K. Puchatka 36, 094/ 342-08-20, 094/ 316-63-64. www.medycyna.koszalin.pl

GABINETY stomatologiczne. Koszalin, Norwida 1, RTG, pełny zakres. 340-50-36, 0-607-252-175.

GINEKOLOG, zabiegi. 0-605-389-680.

GINEKOLOGIA. Zabiegi zaawansowane. 0-600-558-930. A-177

KOMPLEKSOWE leczenie chorób przyzębia, gabinet paradontologiczny Katarzyna Roman, Słupsk Sienkiewicza 5a/ 2a 0-600-047-849, 84-25-100.

MELISSA poleca usługi wysokiej klasy specjalistów w dziedzinach: IRYDOLOG - określenie stanu zdrowia z tęczówki oka (renciści i emeryci zniżka 30 %), AKUPUNKTURY, MRT, MASAŻU SPECJALISTYCZNEGO. Koszalin, ul. Moniuszki 2, tel. 340-35-97.

ODCHUDZANIE, korekcja zmarszczek: BOTOX, RESTYLANE, DermaLive. Lek med. Marek Jaroszyk, 0-602-77-37-62.

ODTRUWANIE alkoholowe, również w domu pacjenta, esperal, 0-602-706-553.

POTENCJA panowie wysylam. 0-504-366-477.

PRAXIS Lecznica Chirurgiczna. BEZPŁATNIE! Operacje: przepuklin, tarczycy, żyłaków. Laparoscopia. Kruroskopia. USG - wakacyjna PROMOCJA! Koszalin, Szczecińska 32, informacje: 343-40-64; rejestracja, 0-603-990-401.

PSYCHIATRA. Sławno, 0-601-616-319.

USG - Prywatna Praktyka Lekarska - Wiktor Żymierski. - tarczycy, ślinianek, węzłów chłonnych, sutków, jamy brzusznej, prostaty, pn. - pt. 15.30 - 17.00. Koszalin, Św. Wojciecha 1, 340-58-38, 0-601-971-834. USG (bez skierowania) - 25 zł.

WWW.KRUPINSKI.UROLOGIA.PRIV.PL

TOWARZYSKIE

!!!! Atrakcja Studio 2000, sauna, jacuzzi, przywóz, odwóz gratis, Kołobrzeg, 35-814-48, zatrudnię.

!!!! Amor, Kołobrzeg, 0-604-593-576. Zatrudnię.

!! Malibu. Kołobrzeg, 35-188-18. Zatrudnię. Pilnie zatrudnię panie.

! Violetta, Kołobrzeg, 35-171-70. Zatrudnię. Zakwaterowanie gratis.

0-602-649-148, 844-00-14. Słupsk Pamela.

20-LATKA. 0-607-156-359.

ABIGAJ - Wenus - zaprasza, całodobowo. Koszalin, ul. Zwycięstwa 327. 094/3405-917.

AGA. 0-600-152-195.

AGA. Słupsk 0-600-152-195.

AGATA, Majka. 0-601-866-710.

AGENCJA Roma, Kołobrzeg, 35-226-10.

AGNES, Kołobrzeg, 35-163-64.

AGNIESZKA, Marta. 0-604-726-582.

ANIA, 0-603-705-198.

ASIA 22-latka. 0-609-23-97-07.

ATRAKCYJNE. 0-59/840-37-17.

BEATA, 0-505-594-966.

DZESIKA, Słupsk, 0-606-426-664, 842-60-98.

GOSIA. 0-692-573-104.

GWIAZDA. Kołobrzeg, 094/35-163-39. Zatrudnię. Zakwaterowanie gratis.

HADES. Night Club. Zatrudnimy panie. Koszalin, 094/341-58-27.

KAMELIA, Słupsk, 0-503-77-55-62.

KAMILA, 0-504-603-170.

KWADRANSKI! 0-607-800-606.

MARTYNA, Karolina. 0-504-688-568.

MONIKA 20-letnia. Słupsk, 0-503-47-25-34.

NIGHT CLUB k/Ustki zaprasza. Zatrudnię. 0-504-172-480.

PANOWIE dla pań. 094/35-163-39.



PATRYCJA, 0-600-99

POKÓJ do wynajęcia na wakacje w Międzyzdrojach, blisko morza i „Promenady Gwiazda”.
O(prefiks)91/328-27-39.

TRANS-LUX. Autokary, mikrobusy, wynajem. Koncesja. Kraj, zagranica.
094/340-59-74, 0-602-398-892.

LOMBARDY

LOMBARD, Norwida 19,
059/843-62-14.

LOMBARD. Słupsk, Pilsudskiego 1,
843-70-84.

LOMBARD. Słupsk, Szczecińska 69,
84-34-044.

ZGUBY

LEGITYMACJA Politechniki
Koszalińskiej, Wojciech Różewicki.

ZGUBIONO legitymację -
Krzysztof Zwara, 0-601-087-785.

KOMPUTERY

KOMPUTERY, notebooki, internet, CDN,
oprogramowanie dla firm,
www.kompix.pl, 094/340-49-49.

TWORZENIE stron www.
Szybko, profesjonalnie.
0-501-524-190. www.g-design.of.pl

NAUKA JAZDY

! NAUKA jazdy. Słupsk,
0-602-51-69-54, 0-504-088-633.

0-602-651-956 „U Toniego”,
A. Dąbrowski.

KURSY - wszystkie kategorie.
SKTS, Słupsk, Paderewskiego 5,
84-14-520.

OSK. Micra. 0-59/843-19-86.

OSRODEK Kierowców ZDZ Słupsk,
Grodzka 9, 842-49-35
prowadzi nabór na kurs kierowców kat. A+B.
Rozpoczęcie 15 lipca, godz. 16.
Wybierz jakość, abyś nie musiał
płacić dwa razy!!!

ROZPOCZĘCIE 15 i 18 lipca.
0-59/840-43-69, 0-604-35-80-31.

WIRAŻ - punto II - raty;
059/84-38-870, 0-603-601-553.

ŻÓŁTA micra. 094/342-05-84;
0-604-755-953.

BIZNES

**! KREDYTY GOTÓWKOWE,
POŻYCZKI HIPOTECZNE;
UBEZPIECZENIA.**
059/84-11-350.

! KREDYTY. 0-59/842-36-82.

BEZDOKUMENTOWE hipoteczne pożyczki,
0-600-168-489.

KREDYTY DLA CIEBIE. SŁUPSK,
847-51-67.

KREDYTY gotówkowe do 10 000.
059/8412-140.

KREDYTY gotówkowe. „TRAF”
Słupsk, W. Polskiego 53, 84-03-470.

KREDYTY wiek nieograniczony.
059/814-80-90.

KREDYTY, ubezpieczenia.
Gryf - Trans, 059/840-04-02.

KREDYTY. 059/840-24-00.

KREDYTY. 059/841-30-32
wew. 142.

KREDYTY. 0-601-884-205.

KREDYTY. 84-241-12.

KREDYTY. Chrobry, Tuwima 23/16,
059/841-30-32 w. 134.
Władysława IV 9/1,
059/845-67-06.

KREDYTY. Słupsk, 059/840-37-66.

NOWE kredyty, 059/840-31-90.

W celu rozliczenia WGF
poszukuje byłych agentów.
0-59/848-52-54.

WEZME pożyczkę bez ryzyka,
dobre zabezpieczenie.
0-602-310-742.

ROLNICTWO

SPRZEDAM

AKUMULATORY - wszystkie typy -
promocja. Koszalin, Franciszkańska 39,
094/34-34-061.

CLASS Mekator 60 2 szt.,
Class Senator, Johndeer moder 960
z siekaczem + siekacz do kombajnów
Johndeer, siewnik Amazone D 7,
agregat aktywny, 0-606-332-473.

KOMBAJN zbożowy z sieczkarnią
Z 050, przyczepę zbierającą T 050,
094/31-87-822.

OWIES i śrutownik bijakowy.
0-59/847-24-78, 0-604-917-352.

UŻYWANE SPRZEDAM

MEBLE

STYLOWE meble dębowe, lampy.
Bardzo duży wybór. Motocykle.
0-59/840-23-70.

SYPIALNIA. 0-59/84-225-94.

AGD, RTV

SPRZĘT chłodniczy sklepowy
lub gastronomiczny. 0-604-228-083.

www.glos-pomorza.pl

SZAFKA chłodnicza, przysięcienna, podwójna,
przeszklona (chłodzenie lub zamrażanie).
0-604-228-083.

URZĄDZENIA gastronomiczne
(lub zamienie), 0-59/844-00-14,
0-602-649-148.

RÓŻNE

SZKŁO gastronomiczne (szampanówki,
literatki, inne). Pianino. 0-504-541-895.

UŻYWANE KUPIĘ

MEBLE

SZAFKI ubraniowe podwójne, drewniane.
Okazja! 0-604-228-083.



Zachodniopomorski Zarząd Dróg Wojewódzkich
w Koszalinie

Rejon Dróg Wojewódzkich w Koszalinie

75-122 Koszalin, ul. Szczecińska 31

tel. (094) 342-78-31, fax (094) 341-18-17

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie:

przebudowy skrzyżowania ulic Niepodległości, 1 Maja, Strzeleckiej i Szpitalnej w m-ści BARLINEK w ciągu dróg wojewódzkich nr 151 i 156

Termin realizacji: 31 październik 2002 r.

Wadium: 20.000 tysięcy złotych

Kryteria wyboru ofert i ich znaczenie: cena (koszt) - 100 %

Specyfikację istotnych warunków zamówienia (cena: 15 złotych) można odebrać w siedzibie zamawiającego w pokoju nr 100 lub za zaliczeniem pocztowym.

Uprawniona do kontaktów z oferentami - Teresa Sinko,
tel. 342-78-31 wew. 332.

Oferty należy składać w siedzibie zamawiającego, sekretariat pokój nr 201.

Termin składania ofert upływa dnia 6 VIII 2002 r. o godz. 10.

Otwarcie ofert nastąpi dnia 6 VIII 2002 r. o godz. 10.15

w siedzibie zamawiającego pokój nr 10.

Postępowanie będzie prowadzone z zastosowaniem preferencji krajowych.

W przetargu mogą wziąć udział oferenci nie wykluczeni na podstawie art. 19 ust. 1 i art. 22 ust. 7 ustawy o zamówieniach publicznych oraz spełniający warunki określone w SIWZ".

K-1186

Zarząd Gminy Cewice

84-312 Cewice ul. W. Witosa 16, tel. (0 prefix 59) 861-14-95

ogłasza przetarg nieograniczony poniżej 30.000 EURO na:

**opracowanie projektu założeń do planu
zaopatrzenia w ciepło, energię elektryczną
i paliwa gazowe dla gminy Cewice.**

Istotne Warunki Zamówienia można odebrać osobiście w Urzędzie Gminy Cewice pok. nr 19 lub za pośrednictwem poczty. Uprawniony do kontaktów z oferentami - Dariusz Pobucki pok. 19 w godz. 9 do 14. Oferty należy składać w Urzędzie Gminy Cewice pok. nr 6 w terminie do dnia 30 VII 2002 r. do godz. 10. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie zamawiającego pok. nr 1 w dniu 30 VII 2002 r. o godz. 10.15. Postępowanie nie zostało poprzedzone wstępną kwalifikacją. Kryteria oceny ofert - cena 100 pkt. Postępowanie będzie prowadzone z zastosowaniem obowiązkowych preferencji krajowych. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert wariantowych. W przetargu mogą wziąć udział oferenci spełniający warunki określone w Istotnych Warunkach Zamówienia.

K-1178

Zarząd Gminy Cewice

84-312 Cewice ul. W. Witosa 16, tel. (0 prefix 59) 861-14-95

ogłasza przetarg nieograniczony poniżej 30.000 EURO na:

**wymianę stolarki okiennej drewnianej
na PCV w budynku administracyjnym
Urzędu Gminy Cewice (szt. 82)**

Istotne Warunki Zamówienia można odebrać osobiście w Urzędzie Gminy Cewice pok. nr 4 lub za zaliczeniem pocztowym. Cena 30 zł. Uprawniona do kontaktów z oferentami - Teresa Młyńska pok. 4 w godz. 9-14. Oferty należy składać w Urzędzie Gminy Cewice pok. nr 6 w terminie do dnia 29 VII 2002 r. do godz. 10. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie zamawiającego pok. nr 1 w dniu 29 VII 2002 r. o godz. 10.15. Postępowanie nie zostało poprzedzone wstępną kwalifikacją. Kryteria oceny ofert - cena 100 pkt. Postępowanie będzie prowadzone z zastosowaniem obowiązkowych preferencji krajowych. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert wariantowych. W przetargu mogą wziąć udział oferenci spełniający warunki określone w Istotnych Warunkach Zamówienia.

K-1179

CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO W TRZEBIATOWIE



SPRZEDA

w CENTRUM KOŁOBRZEGU ul. Ratuszowa 3

LOKAL BIUROWY WŁASNOŚCIOWY

o pow. 60 m² (2 pokoje+ WC)

po atrakcyjnej cenie

Wszelkie informacje telefon: 0 (.....) 91 38 72 924 lub 38 73 168

K-1180

**Lęborskie Towarzystwo
Budownictwa Społecznego sp. z o.o.
z siedzibą w Lęborku przy ul. Kard. Wyszyńskiego 3
tel. 059-8621-700**

ogłasza przetarg nieograniczony na:

„Wykonanie kompleksowej dokumentacji projektowo-kosztorysowej oraz koncepcji architektoniczno-budowlanej dwóch budynków mieszkalnych wielorodzinnych na działce nr 117 położonej przy ul. Syrokomli w Lęborku”

Przewidywany termin realizacji zadania: listopad 2002 r.

Warunkiem wzięcia udziału w postępowaniu o udzielenie zamówienia publicznego jest wniesienie wadium w wysokości 2.000,00 zł, które należy wpłacić w kasie Lęborskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego sp. z o.o. w Lęborku przy ul. Kard. Wyszyńskiego 3 lub na konto LTBS sp. z o.o. w Lęborku Bank Polska Kasa Opieki S.A. Grupa Pekao S.A. o/Lębork nr 11001353-728483-2101-111-0 do dnia 23 VIII 2002 r. do godz. 11. Postępowanie nie zostało poprzedzone wstępną kwalifikacją. Materiały przetargowe można odebrać w siedzibie zamawiającego, za okazaniem dowodu wpłaty bezzwrotnej kwoty w wysokości 50,00 zł. Uprawnionym do kontaktów z oferentami jest: mgr inż. Krzysztof Maglewicz prezes zarządu LTBS sp. z o.o., tel. 0-prefix-59 8621-700. Oferty należy składać w siedzibie zamawiającego w terminie do dnia 23 VIII 2002 r. do godz. 11. Otwarcie ofert nastąpi dnia 23 VIII 2002 r. o godz. 12 w siedzibie zamawiającego. Postępowanie będzie prowadzone z zastosowaniem preferencji krajowych. W przetargu mogą brać udział oferenci, którzy:

1. Spełniają warunki zawarte w art. 22 ust. 2 ustawy o zamówieniach publicznych.
2. Spełniają wymogi określone w formularzu zawierającym warunki zamówienia.

G-1952

ZARZĄD POWIATU SZCZECINECKIEGO

OGŁASZA KONKURS

NA STANOWISKO DYREKTORA

Centrum Kształcenia Ustawicznego
Zespół Szkół Mechanicznych w Szczecinku

1. Do udziału w konkursie będą dopuszczeni kandydaci, którzy spełniają warunki określone w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 II 1999 roku w sprawie wymagań, jakim powinny odpowiadać osoby zajmujące stanowiska dyrektorów oraz inne stanowiska kierownicze w przedszkolach oraz w poszczególnych typach szkół i placówek (Dz. U. nr 14, poz. 126) (zmiana: Dz. U. z 2000 nr 70, poz. 823).

2. Oferty kandydatów powinny zawierać:

- a. Kwestionariusz osobowy.
- b. Odpis dyplomu ukończenia studiów wyższych.
- c. Świadczenia potwierdzające ukończenie studiów podyplomowych z zakresu zarządzania lub kursu z zakresu zarządzania oświatą, jeżeli kurs nadaje kwalifikacje w sposób określony w przepisach w sprawie placówek doskonalenia nauczycieli, oraz innych form kształcenia zawodowego.
- d. Ocena pracy za okres ostatnich 5 lat pracy w szkole, lub za okres 4 lat pracy w szkole wyższej.
- e. Aktualne świadectwo lekarskie, potwierdzające warunki zdrowotne niezbędne do zajmowania stanowiska nauczyciela w danym typie szkoły lub placówki, ze stwierdzeniem, iż stan zdrowia kandydata pozwala na pełnienie funkcji dyrektora placówki oświatowej.
- f. Przedstawioną na piśmie koncepcję kierowania szkołą, uwzględniającą sprawy administracyjno-gospodarcze, pracownicze oraz kwestie nadzoru pedagogicznego.

Oferty wraz z wymaganymi dokumentami kandydaci powinni złożyć w zamkniętych kopertach w Sekretariacie Starostwa Powiatowego w Szczecinku (pok. 101) przy ul. 28 Lutego 16 do dnia 2 sierpnia 2002 roku, do godziny 15. Na kopercie należy umieścić imię, nazwisko i adres kandydata. Konkurs przeprowadzi komisja powołana przez Zarząd Powiatu Szczecineckiego. O miejscu i terminie konkursu kandydaci zostaną powiadomieni indywidualnie.

G-1948

W SKRÓCIE

Gonzalez liderem

Estończyk Jaan Kirsipuu z grupy AG2R wygrał piąty etap kolarskiego wyścigu Tour de France, z Soissons do Rouen (198 km). Liderem pozostał Hiszpan Igor Gonzalez de Galdeano (ONCE).

„Braz” Żołdaka

Krzysztof Żołdak (Dwory Unia Oświęcim) zdobył brązowy medal na 400 metrów stylem zmiennym w pierwszym dniu pływakich mistrzostw Europy juniorów odbywających się w austriackim Linzu. Polak pokonał ten dystans w czasie 4.25,75.

Łodzianie mistrzami

Zespół MKT Łódź wywalczył tytuł drużynowego mistrza Polski tenisistów w sezonie 2002. Finałowy turniej odbył się na kortach AZS Poznań. W decydującym meczu MKT wygrał z AZS Poznań 4:1.

Na 12. miejscu

Andrzej Głyda (Śląsk Wrocław) zajął 12. miejsce w konkurencji skeet w odbywających się w Lahti mistrzostwach świata w strzelectwie. Złoty medal wywalczył Norweg Harald Jensen. Drużynowo wygrali Czesi przed Amerykanami.

Polka na czele

Po ośmiu wyścigach odbywających się u wybrzeży Kadyksu (Hiszpania) żeglarskich mistrzostw świata juniorów IMCO w klasie Mistral, prowadzi nadal Zofia Klepacka (YKP Warszawa), która w czwartek była dwa razy szósta.

Sukces juniora

Wojciech Kowalski (Śląsk Wrocław) zdobył w Alicante (Hiszpania) srebrny medal mistrzostw świata juniorów w biegu na orientację na klasycznym dystansie. Polaka o 22 sekundy wyprzedził Szwajcar Daniel Hubmann.

Kontrakty w Pogoni

Siedmiu zawodników z byłego składu Pogoni Szczecin podpisało już kontrakty na grę w tym klubie w sezonie 2002/2003. Umowy zawarto z Radosławem Bilińskim, Jackiem Dubielą, Dariuszem Dźwigalą, Maciejem Kaczorowskim, Jackiem Kosmańskim, Sławomirem Olszewskim i Markiem Walburgiem. Nadal negocjowane są warunki z Leszkiem Pokładowskim, Bartoszem Ławą i Robertem Dymkowskim.

Kusznierewicz zrezygnował

Na półmetku żeglarskich mistrzostw Europy w klasie Finn, które odbywają się u wybrzeży Cesme koło Izmiru, z regat wycofał się Mateusz Kusznierewicz (YKP Warszawa). Powodem była nieoczekiwana dyskwalifikacja Polaka w jednym z wyścigów.

Czterech kandydatów

Prezes Francuskiej Federacji Piłkarskiej (FFF) Claude Simonet ogłosił nazwiska czterech kandydatów na nowego selekcjonera reprezentacji Francji. W gronie tym znaleźli się: Raymond Domenech, Rene Girard, Jacques Santini i Philippe Troussier. Ostateczną decyzję prezes FFF podejmie najpóźniej 20 lipca.

Rossi w szpitalu

Lider klasyfikacji motocyklowych mistrzostw świata w klasie MotoGP, Włoch Valentino Rossi trafił w piątek na obserwację do szpitala po groźnym wypadku, do którego doszło podczas treningu przed Grand Prix Wielkiej Brytanii. Mieszkający na stałe w Londynie 23-letni Rossi doznał w wyniku upadku wstrząśnienia mózgu, złamał prawy kciuk i mocno stłukł biodro. (PAP, MARS)

PIŁKA NOŻNA Boniek ogłosił nazwiska współpracowników

Sztab drużyny narodowej

Selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski Zbigniew Boniek ogłosił w piątek nazwiska najbliższych współpracowników. W skład sztabu drużyny narodowej weszło dziesięć osób. Brakuje nazwiska lekarza, które będzie znane 10 sierpnia.

Skład sztabu reprezentacji Polski Boniek przedstawił na posiedzeniu prezydium zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej. W sztabie kadry znalazło się kilka osób, które współpracowały z poprzednim selekcjonerem. W ekipie Jerzego Engela pracowali: dbający o formę reprezentacyjnych bramkarzy Józef Młynarczyk, obaj masażyci – Artur Frączyk i Krzysztof Leszczyński oraz odpowiedzialny za sprawy sprzętowe Wiesław Ignasiewicz. Jednak głównym współpracownikiem Bonika będzie jego asystent – Stefan Majewski. Jego nazwisko było wymieniane w gronie potencjalnych

następców Jerzego Engela, a po ogłoszeniu decyzji, że selekcjonerem będzie Boniek, Majewski uchodził za głównego kandydata na jego asystenta. Funkcję kierownika drużyny obejmie związany z PZPN, pracownik Wydziału Zagranicznego, Mirosław Ryska. Jest on także jest międzynarodowym sędzią piłkarskim. Zrezygnowano ze stanowiska dyrektora reprezentacji, które za kadencji Jerzego Engela pełnił Tomasz Koter. Część jego obowiązków przejmie sekretarz generalny PZPN – Zdzisław Kręcina. Jego zadaniem będzie zabezpieczenie wszelkich spraw organizacyjnych związanych z funkcjonowaniem drużyny narodowej.

W składzie sztabu szkoleniowo-medycznego kadry zabrakło dwóch asystentów Jerzego Engela – Władysława Żmudy, który jest związany z PZPN i pozostaje do dyspozycji zwią-

ku oraz Edwarda Klejndinsty, który odpowiadał także za rozszyfrowanie rywali „biało-czerwonych”. Klejndinst będzie pracował z młodzieżową reprezentacją Polski.

Zamiast dwóch asystentów Bonikowi będzie w prowadzeniu kadry pomagał tylko Majewski. Młynarczyk będzie zajmować się bramkarzami, a za bank informacji będą odpowiadać trenerzy związani z PZPN – Piotr Maranda i Andrzej Zamilski. Podobne działania wykonywali oni już na potrzeby kadry prowadzonej przez Jerzego Engela. W nowym sztabie reprezentacji nie znalazło się nazwiska doktora Stanisława Machowskiego, który opiekował się kadrowiczami, gdy trenerem był Jerzy Engel. Machowski tuż po dymisji Jerzego Engela zadeklarował, że jest zmęczony pracą z reprezentacją i nie będzie jej kontynuował. (PAP, MARS)



Trener kadry narodowej Polski Zbigniew Boniek (z lewej) ogłosił sztab piłkarskiej reprezentacji Polski. Asystentem trenera został Stefan Majewski (w środku), zaś bramkarzami będzie zajmował się Józef Młynarczyk (z prawej)

PIŁKA NOŻNA

Reprezentacja Polski bez baraży

Dzięki zmianie systemu rozgrywek VI Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej Kobiet w latach 2003-2005, reprezentacja Polski awansowała do tzw. grupy silniejszej, bez konieczności rozgrywania baraży.

Po tym awansie znaleźliśmy się w gronie dwudziestu najlepszych drużyn Europy. To bardzo duży sukces – uważa Lidia Borska, wiceprzewodnicząca Wydziału Piłkarstwa Kobiecego Polskiego Związku Piłki Nożnej.

O zmianie systemu rozgrywek zdecydował Komitet Wykonawczy UEFA, na wniosek Komisji Piłkarstwa Kobiecego.

Na mocy tej decyzji tzw. grupę silniejszą powiększono z szesnastu do dwudziestu drużyn.

Oznacza to, że prowadzona przez Albina Wirę reprezentacja Polski, która wygrała rozgrywki w tzw. grupie słabszej, nie będzie grała baraży, wyznaczonych wcześniej na 24 sierpnia i 14 września.

Przeciwnikiem polskiej drużyny miała być reprezentacja Portugalii, która zajęła ostatnie miejsce w grupie silniejszej.

Dzięki zmianie systemu rozgrywek, oprócz Portugalii w grupie silniejszej pozostaną Czechy, Finlandia i Hiszpania. Natomiast wspólnie z Polską awansowały Szkocja, Jugosławia i Węgry. (PAP, MARS)

PIŁKA NOŻNA Aukcja w Tokio

Trzy miliony jenów za podpis Beckhama

Ponad 23 miliony jenów przyniosła w Tokio aukcja platynowych kawałków piłki z autografami gwiazd światowego futbolu. Najwięcej wart był podpis złożony przez angielskiego piłkarza Davida Beckhama – trzy miliony jenów. O 700 tysięcy mniej był wart podpis zdobywcy „Złotej Piłki” mistrzostw, niemieckiego bramkarza Olivera Kahna.

Jak poinformowali organizatorzy aukcji, prowadzonej przez internet przez 10 dni, obok Beckhama i Kahna autografy złożyli Francuz Zinedine

Zidane, Włoch Alessandro de Piero, francuski trener reprezentacji Japonii, Philippe Troussier.

Beckham jest niezwykle popularny wśród Japończyków – skomentował wyniki aukcji jeden z jej organizatorów, Seiji Shimada. Dodał, iż podczas aukcji sprzedano 32 kawałki z ważącą 2,5 kilograma platynowej piłki wzoru fevernova (tej marki piłką grano podczas mistrzostw). Za zarobione na aukcji pieniądze organizatorzy zamierzają kupić piłki dla dzieci z rozwijających się krajów. (PAP, MARS)

PIŁKA NOŻNA Ranking IFFHS

Liga angielska najsilniejsza

Najsilniejszą ligą piłkarską na świecie jest angielska, wynika z rankingu Międzynarodowej Federacji Historyków i Statystyków Futbolu (IFFHS).

Na drugim miejscu jest liga hiszpańska (dotąd była na czele), a na trzecim – niemiecka.

Tworząc aktualny ranking lig, prowadzony od 1991 roku, IFFHS wzięła pod uwagę przebieg i wyniki mistrzostw świata w Korei Płd. i Japonii. Z analizy Federacji wynika, że to nie hiszpańska, a angielska liga jest obecnie najsilniejsza. Zadecydowały o

tym wyniki drużyn, w których występowali piłkarze klubów z konkretnej ligi.

IFFHS podkreśliła przy tym, iż wyniki MŚ-2002 zmieniły dotychczasową sytuację. Dotąd – zdaniem Federacji – najsilniejsze ligi były w siedmiu krajach. Hiszpania, Anglia, Włochy, Niemcy utrzymały swoje pozycje, natomiast pole oddały ligi Francji, Brazylii, a także Argentynie.

Federacja podkreśliła również, iż w przypadku kilku krajów nastąpiło obniżenie poziomu w lidze. Wśród krajów tych jest też liga polska, a prócz

PIŁKA NOŻNA

Emmanuel Olisadebe w Birmingham

Emmanuel Olisadebe podpisał w czwartek kontrakt z beniaminkiem angielskiej Premier League – Birmingham City – poinformowano na stronie internetowej Polskiego Związku Piłki Nożnej, powołując się na niemiecką agencję SID. Zdaniem SID władze angielskiego klubu zapłaciły dotychczasowemu pracodawcy polskiego napastnika – Panathinaikosowi Ateny – 5,3 mln euro. Były zawodnik m.in. Polonii Warszawa w Birmingham będzie zarabiał około 800 tysięcy euro rocznie. W Panathinaikosie Olisadebe grał od lutego 2001 roku, ale ostatnio nie miał pewnego miejsca w składzie. W reprezentacji Polski 23-letni Olisadebe rozegrał dotychczas 19 meczów i strzelił 11 bramek. Emmanuel Olisadebe będzie drugim polskim piłkarzem grającym w klubach Premier League w sezonie 2002/2003. Od niespełna roku w drużynie Liverpoolu występuje reprezentacyjny bramkarz Jerzy Dudek. (PAP, MARS)

PIŁKA NOŻNA

Zmiana formuły rozgrywek

W sezonie 2003/04 druga runda grupowa rozgrywek piłkarskiej Ligi Mistrzów zostanie zlikwidowana. Zastąpi ją system pucharowy dwóch meczów, w którym przegrywający zespół będzie odpadał z rywalizacji.

Dotychczas w Lidze Mistrzów dwie pierwsze rundy składały się z rozgrywek grupowych.

W pierwszej uczestniczyły 32 zespoły, w drugiej 16 drużyn. W sezonie 2003/04 pierwsza runda zostanie utrzymana w niezmienionym kształcie, natomiast w drugiej fazie 16 zespołów zostanie podzielonych na osiem par, które grać będą w systemie pucharowym.

Po dwóch meczach słabszy zespół pożegna się z Ligą Mistrzów. Decyzję takie podjął w miniony czwartek Komitet Wykonawczy Europejskiej Unii Piłkarskiej (UEFA), obradujący w Nyonie.

– Myślę, że skrócenie Ligi Mistrzów leży w interesie wszystkich – klubów, zawodników, kibiców, stacji telewizyjnych i sponsorów. Nie jest łatwo zmienić formułę rozgrywek, w których uczestniczą najlepsze światowe zespoły, ale czasami trzeba to zrobić aby w przyszłości było lepiej – powiedział prezydent UEFA Lennart Johansson. (PAP, MARS)

niej – portugalska, szkocka, belgijska, austriacka, szwajcarska, jugosłowiańska, duńska, węgierska, rumuńska, norweska, szwedzka.

W poprzednim rankingu IFFHS – liga polska klasyfikowana była na 31. miejscu (obecne zestawienie ujmując 27 lig, wśród których nie ma Polski). Czołówka lig, według IFFHS: 1. Anglia – 580 pkt, 2. Hiszpania – 566, 3. Niemcy – 521, 4. Włochy – 503, 5. Argentyna – 430, 6. Meksyk – 429, 7. Urugwaj – 367, 8. Grecja – 350, 9. Brazylia – 348, 10. Holandia – 342. (PAP, MARS)

PIŁKA NOŻNA IV Turniej o Puchar Wójta Gminy Malechowo

Paproty wywalczyły główne trofeum

W Ostrowcu rozegrano IV Turniej Piłki Nożnej o Puchar Wójta Gminy Malechowo. W zawodach startowało sześć drużyn, a główne trofeum wywalczył zespół reprezentujący Paproty.

W rundzie eliminacyjnej drużyny rywalizowały w dwóch grupach. Wyniki grupy A: Strażak Malechowo - Zielenica 3:1, Znicz Przystawy - Zielenica 0:0, Strażak - Znicz 1:0. Wyniki grupy B: Paproty - Pomerania Ostrowiec 2:1, Pomerania - Gryf Żegocino 3:0, Paproty - Gryf 1:1. W meczu o trzecie miejsce Pomerania pokonała Znicz 1:0, a w finale Paproty wygrały ze Strażakiem 1:0.

Zespół Paprot grał w składzie: Adam Filipowski, Sebastian Araszewski, Stanisław Rybicki, Adrian Zając, Robert Skibiński, Tadeusz Chylewski, Paweł Herba, Rufin Rojek, Mariusz Małysz, Domalewski, Robert Filipowski, Wiesław Szymków, Przemysław Rojek, Tomasz Piątek.

Turniejowe mecze sędziowali: Jerzy Szelaż, Tadeusz Samiec i Jarosław Kazimierzczak.

Organizatorami zawodów w Ostrowcu byli: Adam Muszyński - wójt gminy Malechowo oraz Jarosław Kazimierzczak - prezes Pomeranii Ostrowiec. (MARS)

PIŁKA NOŻNA Przygotowania do sezonu 2002/2003

Kontrolne gry lęborszczan

Piłkarze czwartoligowej drużyny Intermarki Pogon Lębork byli rewalacją rozgrywek edycji 2001/2002 w grupie Pomorze. Zakończyli rywalizację na piątym miejscu. To jednak przeszłość i trzeba już myśleć o następnej walce mistrzowskiej w IV lidze.

Od 8 lipca lęborszczanie wznowili przygotowania do nowego sezonu 2002/2003. W zajęciach nie uczestniczą: Łukasz Kłos (przebywa we Wronkach), Roman Cech, Zbigniew Oblizajek, Piotr Napieraj, Marek Bakowski, Arkadiusz Gaffka (chce przenieść się do Gryfa Wejherowo) i Michał Fracek (przebywa w Niemczech).

Pierwsze zajęcia były wprowadzające, czyli lżejsze od normalnego treningu. Zafundowałem piłkarzom ćwiczenia rozciągające i trochę biegania - powiedział na dzień dobry Andrzej Brendler, szkoleniowiec lęborskiego zespołu. Obecnie trenuje 16 zawodników. Pracujemy nad sprawnością ogólną. Nie przewidujemy żadnego zgrupowania wyjazdowego. Od 15 lipca mamy zaplanowany obóz dochodzący.

Zajęcia odbywać się będą dwa razy dziennie na lęborskim obiekcie oraz w pobliskich lasach.

Harmonogram gier kontrolnych lęborskiej drużyny: 14 bm. (niedziela) o godz. 17 w Lęborku (stadion przy ul. Kusocińskiego) z Nysą Zgorzelec, 17 bm. (środa) o godz. 18 w Mrzeżynie ze Startem, 20 bm. (sobota) o godz. 17 w Polchowie z Kaszubami, 24 bm. (środa) o godz. 17 w Lęborku z Kaszubią Kościerzyna; 27 bm. (sobota) o godz. 17 w Lęborku z Chojniczanką Chojnice, 3.08. (sobota) o godz. 12 w Lęborku z Gryfem Wejherowo. (FEN)

PIŁKA NOŻNA 40-lecie Klubu Sportowego Zryw

Finałowe zwycięstwo seniorów nad oldbojami

Na boisku w podkoszalińskim Kretominie odbył się turniej piłkarski z okazji 40-lecia tamtejszego Klubu Sportowego Zryw. W zawodach startowały cztery drużyny, a w finale Zryw pokonał zespół oldbojów Zrywu 3:1. W spotkaniu o trzecie miejsce drużyna z Raduski wygrała z juniorami starszymi Zrywu 5:3.

Podczas turniejowych spotkań po boisku żwawo biegał były zawodnik Zrywu (obecnie oldboj Gwardii Koszalin) Jan Wnuk, który rozpoczął karierę sportową z chwilą powstania klubu w Kretominie. Na murawie stadionu grali również między innymi znani przed laty piłkarze: Stanisław Jano-

ta, Janusz Kaniewski i Andrzej Rudnicki (obecnie trener Zrywu).

Po zakończeniu turnieju piłkarze i działacze Zrywu otrzymali kwiaty, dyplomy i wyróżnienia.

W ten sposób zostali uhonorowani: Jan Doleba, Tadeusz Wyskiel, Jan Wnuk, Andrzej Sokalski (prezes klubu), Franciszek Klim (były wójt Manowa). Wyróżnienia wręczali: Konstanty Dańczak - sołtys Kretomina, oraz Roman Kłosowski - wójt Manowa.

Jubileuszową imprezę poprowadził Stefan Romecki z Koszalina, który przygotował także wiele konkursów z nagrodami dla dzieci. (MARS)

PIŁKA NOŻNA

Przechlewo sprawdzi Gdynię

Działacze sportowi na czele z wójtem gminy Przechlewo Mirosławem Maszczakiem starają się po raz kolejny zapewnić atrakcyjne widowisko piłkarskie.

W sobotę (13 lipca) o godz. 16 na przechlewskim stadionie Ośrodka

Sportu i Rekreacji przy ul. Szkolnej odbędzie się mecz z udziałem pucharowych oldbojów. Miejscowa drużyna Prime Food Brda spotka się z gdyńską Arką. Atrakcji nie zabraknie. Dobry futbol zagwarantowany. Kibice mile widziani. (FEN)

► **Telefony działu sportowego:**

w Koszalinie - 347-35-20 lub 347-35-21

w Słupsku - 842-39-12



W ubiegłą niedzielę (7 lipca) biegacze i biegaczki startowali w Jarosławcu. Niektórych uczestników „jarosławieckiej piętnastki” zobaczymy w sobotę na trasie Rowy - Poddąbie - Rowy

LEKKOATLETYKA II Bieg Szlakiem Zwiniętych Torów 10 Mil

Biegowe emocje rozpoczną się i zakończą w Rowach

W sobotę (13 lipca) w Rowach (gmina Ustka) odbędzie się impreza biegowa. Tym razem będzie to II Bieg Szlakiem Zwiniętych Torów 10 Mil.

Po raz drugi patronat prasowy sprawuje „Głos Pomorza”.

Dystans 16 km i 100 m (nawierzchnia szutrowa, dukt leśny, plaża). Trasa: Rowy (start z ul. Plażowej o godz. 13) - Poddąbie - Rowy (meta - zejście centralne na plażę przy Firmie Promocji i Reklamy „Jato” - tam też od godz. 9 czynne będzie biuro zawo-

dów). Wpisowe - 12 zł. W programie imprezy przewidziane są także biegi młodzieżowe (bez opłaty startowej) - początek o godz. 12. Kategorie wiekowe: 10-13 lat, 14-16 lat (dotyczy chłopców i dziewcząt). Dystanse: 600 i 2000 m. W biegu głównym startować mogą osoby, które mają ukończone 16 lat i przedstawiają ważne zaświadczenie lekarskie stwierdzające zdolność do uczestnictwa w biegach długodystansowych. Gośćmi honorowymi imprezy będą słupscy olimpijczycy: strzelcy - Mirosława Sagun i Robert

Kraskowski oraz pięściarz Kazimierz Adach. Głównym organizatorem biegu jest Jan Huruk, były olimpijczyk w maratonie, jeden z najlepszych biegaczy w historii polskiej „królowej sportu”.

W 2001 roku startowało 85 uczestników (75 mężczyzn, 10 kobiet) i trasa prowadziła z Przewłoki koło Ustki do Rowów. Wtedy rywalizację wygrał Jan Białk (Wejher Wejherowo) - 56.28 min. Z grona kobiet najszybciej finiszowała Agnieszka Maciuk (AKS Chorzów) - 1.07.00 godz. (MARS)

Weekend na arenach sportowych

REGION KOSZALIŃSKI

Kolarstwo

VII Edycja Pucharu Polski kobiet oraz klasyk juniorów młodszych i młodzików. Zawody odbędą się w Bornem Sulinowie. W sobotę o godzinie 14.30 rozpocznie się jazda indywidualna na czas (start z ulicy Orła Białego). W niedzielę o godzinie 10 nastąpi start do wyścigu szosowego.

Lekkoatletyka

II Mityng Wakacyjny KL Iskra. Zawody zostaną rozegrane w sobotę na Stadionie Miejskim przy ul. Moniuszki w Białogardzie. Początek o godzinie 16.

Piłka nożna

Mecz towarzyski. Gwardia Kosza-

lin - Darzbór Szczecinek (sobota, godzina 17, stadion przy ul. Piłsudskiego).

V Turniej im. Mirosława Wiacka. Zawody odbędą się w niedzielę na stadionie przy ul. Strzeleckiej w Sianowie. Początek o godzinie 10.30.

Turniej służb mundurowych o puchar komendanta powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Białogardzie. Zawody zostaną rozegrane w sobotę w godzinach 9.30-13.30 na stadionie KS Iskra przy ul. Moniuszki w Białogardzie. W turnieju wezmą udział drużyny: Komendy Powiatowej Policji w Białogardzie, Jednostki Wojskowej z Dobrowa, Nadleśnictwa Białogard, Grupy Szkoleniowej Sędziów Piłki Nożnej w Białogardzie, Sądu Rejonowego w Białogardzie i Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Białogardzie.

Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Klubu Sportowego Saturn

Mielno. Zebranie odbędzie się w sobotę w sali narad Urzędu Gminy w Mielnie. Początek o godzinie 16. Zarząd Saturna zaprasza kibiców i sympatyków klubu do udziału w zebraniu.

Siatkówka plażowa

Grand Prix Darłowa. Turniej zostanie rozegrany w sobotę na plaży w Darłowie Wschodnim. Początek zawodów o godzinie 10.

Tenis

Eliminacje do turnieju Toyota Cup 2002. Zawody odbędą się na kortach Klubu Tenisowego Bałtyk przy ul. Andersa 16 w Koszalinie. W sobotę rywalizacja rozpocznie się o godzinie 10 (zapisy do godziny 9.30). W niedzielę początek półfinałów o godzinie 10, a finału o godzinie 15. (MARS)

KOLARSTWO Puchar Polski kobiet

Kolejna edycja w Bornem Sulinowie

W sobotę i niedzielę (13-14 lipca) w Bornem Sulinowie zagością najlepsze polskie cyklistki. VII edycja Pucharu Polski w kolarstwie szosowym kobiet i klasyk juniorów młodszych i młodzików odbędzie się w leśnym miasteczku już po raz kolejny. Kolarzki kibice będą mieli zobaczyć w

akcji m.in. reprezentantów Polski. W sobotę zapraszamy na jazdę indywidualną na czas na dystansie 10 kilometrów (start o godzinie 14.30 z ulicy Orła Białego w kierunku Nadarżyc i powrót do Bornego). Uwaga kierowcy! W godzinach od 14 do 16 droga na Nadarżycie będzie zamknięta dla ru-

chu kołowego. W niedzielę odbędzie się wyścig szosowy na trasie Borne - Łubowo - Silnowo - Śmiadowo - Kragi - Borne. Start o godzinie 10, uroczyste zakończenie zaplanowano na godzinę 15 przed borneńskim ratuszem. Kierowcy proszeni są o zachowanie szczególnej ostrożności. (R)

► Żegnaj, pomarańczowa skórko!

Cellulit to zmora wielu kobiet. Jak z nim skutecznie walczyć **str. 22**



► Kroplówki oczyszczają krew

Unikalny sposób usuwania złogów lipidowo-cholesterolowych stosują w kołobrzeskim „Chemiku” **str. 30**



► Wojaże po słowackiej kuchni

Małgorzata Budnik-Żabicka poprobowwała kulinarnych specjałów naszych południowych sąsiadów. Co poleca? **str. 32**



BIOHOROSKOP

Sobota

Mars opuszcza znak Raka i przesuwają się do Lwa, dzięki czemu nie zabraknie nam dziś determinacji w pokonywaniu trudności, zwłaszcza wszelkich ograniczeń prawnych i finansowych. Pewność siebie sprzyjać będzie poczynaniom Strzelca i Barana, zaś wspaniałomyślności zaznają Byki i Skorpiony.

Niedziela

Księżyc przebywa w znaku Panny, tworząc konfiguracje z Merkurem, Plutonom i Saturnem, co sprzyja czynnemu wypoczynkowi na łonie natury, względnie opracowywaniu nowych strategii działania. Widoki na poprawę finansów rysują się przed Koziorożcem, Bykiem i Rakiem. Trochę kapryśne mogą być dziś Bliźnięta. URAN

Z cukrzyca na dobre i na złe

Strony 24 - 25

KSIĘGARNIA SZKOŁKA

KONKURS

do 30 lipca

DO WYGRANIA:

- wycieczka zagraniczna,
- 3 pozycje encyklopedyczne,
- 50 nagród książkowych

Słupsk - ul. Wojska Polskiego 28
tel. 842-52-20, fax: 84-10-485

K-ORT

SPRZĘT ORTOPEDYCZNY I REHABILITACYJNY

75-648 KOSZALIN ul. Leśna 3
otwarte: pn-czw 7.15-15.30, pt 7.15-15
tel./fax (094) 345-01-56,
347-42-97, sklep 348-83-65

SPRZĘT ORTOPEDYCZNY:

- * wózki inwalidzkie
- * protezy kończyn
- * buty ortopedyczne
- * gorsety

ŚRODKI POMOCNICZE:

- * protezy piersi * peruki
- * worki kolostomijne * cewniki

DYSTRYBUJEMY

- * pieluchomajtki
- * pieluchy anatomiczne

EURON **TENA**

bezpłatna infolinia
0800-157-009

Refundacja przez Zachodniopomorską
Regionalną Kasę Chorych i Branżową Kasę Chorych

KLIMATYZACJA

do biur, banków i sklepów

tel. (059) 84 27 951, kom. 0602 750 677

TAXI 919

RADIO MPT

- z telefonów komórkowych tylko:

919

- połączenie bezpłatne:

0-800-100-919

MEDICAL

SPRZĘT MEDYCZNY

- hurt i detal art. i sprzętu medycznego rehabilitacyjnego i ortopedycznego
- wypożyczalnia: elektr. odciągaczy pokarmu, koncentratorów tlenu, wózków inwalidzkich i in.
- ciśnieniomierze, inhalatory, glukometry, stetoskopy, protezy piersi, sztuczne krtań
- specjalistyczny sprzęt lekarski
- komis sprzętu medycznego używanego

Możliwość leasingu - realizujemy wnioski Z.R.R.Ch.

Zapraszamy:

Szczecin, ul. Piłsudskiego 40/42
pon. - pt. 8.30 - 17, tel./fax (091) 489 19 28
Szczecin, ul. Unii Lubelskiej 1 (szpital główny wejście „C”)
pon. - pt. 9 - 17, tel./fax (091) 488 99 15

Dla naszych czytelników

mamy wyjątkowy prezent!

Wytnijcie z dzisiejszej gazety poniższy kupon i zgłoście się z nim do laboratorium Medical Beta w Koszalinie, badanie poziomu magnezu z naszym kuponem wykonacie bezpłatnie!

BEZPŁATNE BADANIE POZIOMU MAGNEZU

MEDICAL Beta

Koszalin, ul. Modrzejewskiej 23 A

kupon

34 11 049

MIĘDZY NAMI

Dojrzewanie jest takie trudne...

Mam 17 lat i mnóstwo pytań związanych z dojrzewaniem i zdrowiem. Przejść więc do konkretnych: (...) Jestem ciekaw, czy w moim wieku można mówić o pełnej dojrzałości fizycznej, czy też istnieje możliwość, że jeszcze urosnę (dodam, iż mam 178 cm wzrostu), a w związku z tym powiększy się mój członek? Chciałbym też dowiedzieć się, jakie są granice przyzwoitości, jeżeli chodzi o rozmiary penisa (długość i grubość) oraz czy partnerka odczuwa dużo większą przyjemność kochając się z mężczyzną „hojnie obdarzonym przez naturę”.

Mój kolejny problem wiąże się z onanizmem. Zaczęłam masturbować się w wieku około 10 lat (po obejrzeniu filmu pornograficznego) i od tamtej chwili do dnia dzisiejszego powtarzam tę czynność nawet do czterech-pięciu razy w ciągu dnia. Niewiele jest dni, w których się nie onanizuję. (...) Dodam, że normalnie, kiedy tego nie zrobię, jestem pobudliwy. (...) Czy takie onanizowanie się jest szkodliwe? (...) Czasami odczuwam nieprzyjemne pieczenie i zauważam zaczerwienienie i obrzęk napletka.

Na koniec pozostała najważniejsza sprawa. Podejrzewam, że mam stulejkę tzw. częściową. W stanie spoczynku, bez żadnych problemów mogę zsunąć napletek z żołędzia. Czasami ta czynność udaje mi się na członku w stanie wzwodu. (...) Wiem, że u niektórych moich kolegów napletek sam zsuwa się z żołędzia podczas wzwodu. Czy więc mam stulejkę? Czy mam się z tym udać do lekarza pierwszego kontaktu, czy od razu do urologa? Czy moi rodzice muszą się dowiedzieć o moim leczeniu? ROMEK

► Po uważnym przeczytaniu Twojego listu dochodzę do wniosku, iż potrzebny jest nie jeden a kilka artykułów, aby odpowiedzieć wyczerpująco na wszystkie pytania i zagadnienia z którymi borykasz się od kilku lat. Z pewnością wielu Twoich rówieśników również. Wielu ludziom wstyd zamyka usta. Wolą milczeć niż zadawać pytania swoim najbliższym, tj. członkom rodziny, którzy najczęściej żyją w przeświadczeniu, iż wszystko będzie normalnym rytmem, zaś problemy ze swoimi dziećmi mają znajomi, sąsiedzi itp.

Po pierwsze samogwałt nie powinien stawać się treścią życia nastolatka, a w szczególności małego dziecka. Uprawianie samogwałtu jest związane z podnieceniem seksualnym, które u jednych osobników pojawia się już w 10 roku życia, u innych w 13-14 lub nawet nieco później. Długo należałoby się rozwodzić nad przyczyną. Ogólnie mówiąc, należy to do genów dziedziczonych po przodkach, ale też do czynników egzogennych (zewnętrznych). Np. w Twoim przypadku miałeś kontakt z pornografią już jako dziecko. A gdzie wówczas byli rodzice? Kto udostępnił dziesięciolatkowi film pornograficzny? Filmy o treści erotycznej nie są przeznaczone dla dzieci czy dojrzewającej młodzieży, gdyż w tym okresie rozwój psychoseksualny szybko postę-

puje, powiększają się dwukrotnie wymiary genitaliów, co kieruje automatycznie uwagę na tę sferę życia popędowego. Osoba w analizowanym wieku jeszcze się uczy i czas ten jest przeznaczony na rozwój umysłowy, a nie seksualny, w sensie zdobywania doświadczeń. Jest to bowiem okres przygotowujący do dorosłego życia. Dlatego proces wychowawczy dzieci i młodzieży ma na celu opóźnienie inicjacji seksualnych. Udostępnianie dzieciom i młodzieży filmów pornograficznych rozbudza przedwcześnie ich wyobraźnię w kierunku zbyt wczesnej realizacji popędu seksualnego. Nie można całego temperamentu przeznaczać na seks. Dużą jego część należy spożytkować na naukę, a później na pracę i obowiązki rodzinne. Ty i Twój koleś, jak się domyślam, jesteście w tej chwili na rozdrożu i tak naprawdę nie zdajecie sobie sprawy, co jest w życiu ważne i ważniejsze. Popędu seksualnego nie można wyeliminować, jest to jeden z najważniejszych popędów człowieka. Dzięki niemu dysponujemy energią, inicjatywą, mamy plany na przyszłość i chce nam się żyć i pokonywać trudności dnia codziennego. Popęd seksualny jest jednym z piękniejszych popędów, gdyż dzięki niemu powstają związki uczuciowe i rodzi się człowiek. Nie można zatem go lekceważyć lub eksperymentować w czasie kiedy nie w pełni znamy jego potęgę i nie umiemy nad nim panować. Zasada jest jedna: nie może on nami kierować. A więc trzeba się nauczyć hamowania nadmiernie i przedwcześnie rozwiniętego popędu poprzez jakieś hobby, uprawianie sportu lub terapię (odpowiednia dieta, niektóre preparaty medyczne pomagają przetrwać trudny okres w życiu nastolatka). Wracając do problemów związanych z samogwałtem, uprawiasz go o wiele za często. Są już tego pośrednie skutki w postaci obrzeków, wyprysków, infekcji. Jesteś uzależniony od samogwałtu, źle się czujesz i jesteś podniecony, kiedy go nie uprawiasz. To sygnał, aby go maksymalnie ograniczyć lub zaprzestać. Samogwałt uprawiany zbyt często prowadzi zazwyczaj w dorosłym życiu do zespołów zbyt wczesnego i przedwczesnego wytrysku, powinno się je leczyć, aby nie wyeliminować się z życia seksualnego w związku małżeńskim. Prawdopodobnie występuje u Ciebie stulejka częściowa. Radziłabym udać się do lekarza pierwszego kontaktu i poprosić o skierowanie do urologa. Takie zabiegi wykonuje się niekiedy ambulatoryjnie i bezpłatnie (pod warunkiem, że się jest ubezpieczonym). Rodzice nie muszą o wszystkim wiedzieć. Często to rodzice zgłaszają się ze swoimi dziećmi do lekarza seksuologa, nikogo już w tej chwili nie dziwi, przecież rodzice nie zawsze potrafią sami rozwiązać problemy swoich dzieci.

dr nauk medycznych
WANDA PONIKIEWSKA
specj. seksuolog i psychiatra

Droży Czytelnicy!

Jeśli chcielibyście poprosić naszych ekspertów o pomoc w rozwiązaniu swojego problemu, prosimy o listy. Przesyłajcie je pod adresem: 75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24, z dopiskiem „Zdrowo”.

PRAWDY I MITY

Grzybica jest chorobą brudasów

Nieprawda.

Wbrew pozorom, grzybica nie wynika z braku higieny. Wprost przeciwnie – zbyt częste stosowanie mydła o nieodpowiednim, zasadowym pH może osłabiać naturalne bariery ochronne skóry przed inwazją grzybów. Bardzo ważne jest dokładne osuszanie skóry między palcami stóp. Wyjałowiona skóra, pozbawiona naturalnych bakterii, jest bardziej podatna na zakażenie zarodnikami. Tam gdzie są bakterie współżyjące z człowiekiem, nie ma grzybów chorobotwórczych. (KA)



Zdrowie i dieta mają wpływ na łysienie

Prawda.

Włosy są słabsze, gdy dokuczają nam cukrzyca, choroby przewodu pokarmowego, żółtaczka, czy inne choroby zakaźne. Stan naszej czupryny pogarszają wszelkie przeziębienia, grypy, zapalenia górnych dróg oddechowych. Do łysienia przyczyniają się również: gorączka, nieodpowiednie odżywianie, nadmierne odchudzanie. Zaburzenia hormonalne są często przyczyną wypadania włosów u kobiet. Do łysienia prowadzą także schorzenia tarczycy.



Wakacje alergika

Co u nas pyli

Roślina	Stężenie	Tendencja
TRAWY		bez zmian
BABKA		bez zmian
POKRZYWA		bez zmian
SZCZAW		bez zmian
KOMOSA		bez zmian
Alternaria		bez zmian
Cladosporium		bez zmian

LEGENDA

bardzo niskie wysokie
 niskie bardzo wysokie
 średnie

Doktor Grażyna Stanisławska, pediatra, specjalista chorób płuc z poradni pulmonologicznej i alergologicznej „Panaceum” w Koszalinie



Pyłkowica, najbardziej rozpowszechniona i uciążliwa alergja, przydarza się głównie latem. Ma charakter choroby ogólnoustrojowej. Wiąże się z napadowym kichaniem, wodnistym wydzieleniem z nosa, silnym świądem błon śluzowych nosa i podniebienia. Pacjent ma utrudnione oddychanie przez nos. Pojawia się

ból gardła, kaszel, chrząkanie, chrypka, świszczący oddech. Swędzą, pieką i łzawią oczy. Mogą wystąpić duszności, a nawet upośledzenie słuchu i węchu. W alergii pyłkowej występują też objawy ogólne: złe samopoczucie, zmęczenie, rozbicie, rozdrażnienie, brak koncentracji, nerwowość, zaburzenia snu, uczucie ciężkiej choroby. Wielu chorych nie potrafi odróżnić pyłkowicy od kataru związanego z przeziębieniem.

Osoby te często leczą się same, nie zdając sobie sprawy z konieczności wizyty u alergologa. Tymczasem u 60 proc. chorych z nieleczoną pyłkowicą po kilku latach dochodzi do rozwoju astmy oskrzelowej.

Dlatego systematyczna opieka specjalisty jest wskazana już przy pozornie błahych objawach chorobowych. (KA)

Szkółka dla rodziców (2)

Dzieci mają wakacje. My tymczasem proponujemy naszym czytelnikom „szkołę dla rodziców” – cotygodniowe „lekcje”, które pozwolą nauczyć się nam, dorosłym „jak mówić, aby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

Tydzień temu opisaliśmy sytuację, jaką większość z nas przeżyła choć raz w życiu: otrzymaliśmy od szefa ostrą reprimendę. Podaliśmy kilka prawdopodobnych reakcji osób, którym o wszystkim opowiedzieliśmy, pełni żalu i rozgoryczenia. Słyszeliśmy stwierdzenia: „przesadzasz”, „nie przejmuj się”, „popraw się”. Były też dobre rady i uzalanie się: „oj, jakaś ty biedna”, i próby psychoanalizy: „twój szef pewnie kojarzy ci się z ojcem”. Wreszcie ktoś powiedział po prostu: „Myślisz, że było ci bardzo przykro”. Każdy, słysząc te słowa, poczułby ulgę. I miałby ochotę kontynuować rozmowę z empatycznym rozmówcą. Empatycznym – czyli współodczuwającym (nie współczującym!), potrafiącym odgadnąć nasze uczucia i je zaakceptować. To właśnie podstawowy warunek satysfakcjonującej komunikacji międzyludzkiej – także tej między rodzicami i dziećmi.

Przypomnijmy sobie: ile razy nasze dziecko wracało ze szkoły zdenerwowane i chciało o tym opowiedzieć, a my przerywaliśmy: „Nie przesadzaj!” „Jak możesz mówić, że pani (pan, Zosia, Basia, Jasio...) jest głupia”. „No, ty też nie jesteś aniołkiem!” Itd., itd. Jaki był efekt? Dziecko zniechęcone szło do swojego pokoju, a złość tak dalece w nim narastała, że na dodatek trząsało za sobą drzwiami. Awantura wisiała w powietrzu.

Tymczasem najczęściej wystarczy wysłuchać drugiego człowieka (także tego małego). Bo on chce się tylko wygadać. Nie oczekuje dobrych rad, ani rozczula-

nia się, ani terapeutycznego seansu. Chce poczuć, że jest rozumiany. Chce czuć, że to, o czym mówi, jest ważne dla mamy czy taty. Tymczasem mama krząta się po kuchni, tłucze talerzami, miesza w garnkach. Tata mówi, że słucha, ale nie odrywa wzroku od telewizora... W końcu mówi: „Przesadzasz”.

Oczywiście, kiedy dziecko wpada do domu naładowane emocjami, trudno rzucić wszystko i oddać się wyłącznie rozmowie. Wtedy lepiej powiedzieć: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Teraz jestem zajęta, ale za godzinę pogadamy”. Za godzinę emocje może nie będą tak silne, skoro dziecko już wie, że je dostrzegiesz.

Z uczuciami nie można dyskutować. One po prostu są jakie są. Dla kogoś z boku – irracjonalne, przesadzone, nieuzasadnione. Ale jeśli komuś rozeźlonemu powiesz „nie przesadzaj”, złość nie minie. Także negatywne uczucia musimy akceptować, chociaż nie musimy akceptować zachowań z nich wynikających. Kiedy rozwścieczone dziecko rzuca się na podłogę, bo nie kupiliśmy setnej lalki Barbie, zaakceptujmy jego złość, ale nie musimy godzić się na histeryczne zachowanie. Co wtedy można zrobić?

► Nazwij uczucia dziecka, mówiąc na przykład: – Wygląda na to, że jesteś bardzo wściekła.

► Zaakceptuj jego uczucia: – Rozumiem, że jesteś wściekła, ale nie mam pieniędzy na kolejną Barbie.

► Zamień pragnienia dziecka w fantazję: – Jeśli chcesz, wyczarujemy tyle Barbie, ile tylko zechcesz...

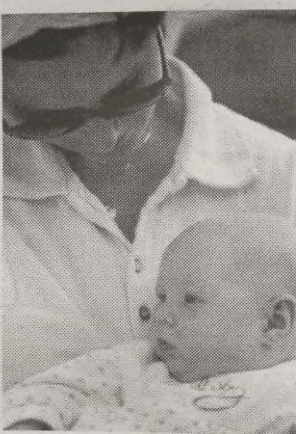
Twoje dzieci się pokłóciły i jedno z nich

przybiega ze skargą na to drugie. Wykrzykuje, że zabije tego wstępnego brata (siostrę). Czujesz, że powinienes skarcić złołnika za wygadywanie strasznych rzeczy. Spróbuj najpierw wysłuchać uważnie. Potem powiedz: – Myślisz, że cię rozumiem. To że (siostra zabrała lalkę, brat popsuł samochodzik) mogło cię wyprowadzić z równowagi. Chciałabym ci wyczarować nową lalkę (a może narysujesz najpiękniejszego autko świata?) Chcesz zbić brata? Lepiej powiedz mu, co tylko chcesz, ale nie pięściami, tylko słowami.

► Pamiętaj: dziecku łatwiej j myśleć konstruktywnie, kiedy jego uczucia są akceptowane.

Pora na kolejne zadanie domowe: ► Zapisz na kartce pięć pozytywnych cech, które widzisz w swoim dziecku. Podkreśl cechę, którą cenisz najbardziej. Podczas kolejnych dni spróbuj „przylapać” swoją pociechę na zachowaniu, które potwierdza tę cechę, a wtedy wyraż słowami swoje zadowolenie, dumę, radość.

Następnym razem porozmawiamy o etykietkach, które kiedyś nam „przyklejono”, teraz zaś my, z gorliwością godną lepszej sprawy, przyklejamy naszym dzieciom. (MK) CDN.



Wyjeżdżając na wakacje nie musimy się już martwić o nasze rośliny doniczkowe, ani prosić sąsiada o podlewanie. Możemy kupić automatyczną konewkę, która sama nawodni kwiatki

Podlewają się same

Urządzenia do automatycznego podlewania roślin doniczkowych i balkonowych można kupić w większych centrach ogrodniczych. Są różne typy automatycznych konewek, dlatego trzeba powiedzieć sprzedawcy ile mamy roślin i jak długie muszą być plastikowe rurki, którymi popłynę woda.

Rurki i sączki

Urządzenia do automatycznego podlewania składają się z połączonych plastikowymi rurkami kapilar lub małych, stożkowatych, glinianych sączków. Zagłębia się je w ziemi tak, żeby nie uszkodzić korzeni roślin. Plastikowe rurki łączymy z głównym przewodem, a jego koniec zanurzamy w zbiorniku z wodą.

Najprostsze urządzenia nie mają pompy, a woda ze zbiornika do doniczek spływa pod wpływem grawitacji. Dlatego w tym przypadku zbiornik z wodą musi być ustawiony wyżej niż doniczki.

Bardziej skomplikowane automatyczne konewki zaopatrzone są w elektryczną pompę (zasilaną prądem z sieci (w mieszkaniu) lub z baterii (na balkonie)). Pompa jest uruchamiana przez automatyczny włącznik, z reguły czasowy, więc przed wyjazdem powinniśmy zrobić próbę, która pozwoli określić, co jaki czas rośliny powinny być podlewane. Są też systemy podłączane od razu do kranu. Niektóre automatyczne konewki pozwalają na dozowanie wody w zależności od wielkości doniczki i potrzeb rośliny.

Woda z wiadra

Ponieważ rurki automatycznej konewki są dość krótkie, wszystkie domowe rośliny musimy na czas urlopu ustawić w jednym miejscu – jasnym, ale nie wystawionym na bezpośrednie promienie słońca, w takiej odległości od zbiornika z wodą, by sięgał do niego główny przewód.

Jeśli mamy dużo roślin i wybieramy się na długi urlop, najlepiej wykorzystać rezerwuuar w toalecie, ponieważ stale będzie uzupełniał poziom wody. Natomiast zwykłe wiadro może nie zdać egzaminu – woda zbyt szybko się wyczerpie.

Sznurek w doniczkę

Są też tańsze sposoby na nawadnianie roślin wtedy, gdy nie ma nas w domu. Możemy zamiast plastikowych rurek i sączków użyć zwykłego, grubego sznurka. Jeden jego koniec zagłębiajmy w podłożu w doniczkę, drugi wkładamy do naczynia z wodą, które ustawiamy



◀ Zestaw do kropelkowego nawadniania roślin

wyżej niż doniczki. Woda nasączy sznur i pod wpływem grawitacji będzie spływać do doniczek.

Innym sposobem (dobrym wyłącznie dla roślin balkonowych), jest podlewanie przy użyciu butelek z wodą, umocowanych szybkami w podłożu, między roślinami. Wcześniej w nakrętkę musimy zrobić cienkim gwoździem kilkanaście dziurek i wypełnić butelki wodą.

Dobrym rozwiązaniem jest sadzenie roślin w specjalnych skrzynkach o podwójnym dnie. Wodę nalewamy do zbiornika przez rurki wystające nad powierzchnię podłoża wypełniającego skrzynkę. Jeśli napełnimy takie skrzynki wodą, możemy wyjechać na kilka dni

bez obaw, że nasze rośliny zwiędną. Dno skrzynki można też wyłożyć specjalnymi wkładkami z materiału doskonale chłonnego, a później oddającego ją. Wkładki są do nabycia w sklepach ogrodniczych.

Automatyczne konewki (zestawy balkonowe) z pompą kosztują od 200 do 300 zł. Można też dokupić pojedyncze sączki (z rurkami, rozdzielnikami, złączkami, kropielnikami lub dyszami) w cenie ok. 10 zł za sztukę. Zestawy do nawadniania kropelkowego bez pompy kosztują ok. 90 zł.

Za tydzień – o najpopularniejszych roślinach pojemnikowych: daturach, fuksjach i oleandrach.

MALWA

Krzyżówka z nagrodą

Wśród osób, które w ciągu 7 dni prześlą prawidłowe rozwiązania, rozlosujemy zestaw męskich kosmetyków Fa i praktyczną saszetkę, ufundowane przez sklep kosmetyczny Maskara. Rozwiązanie – hasło krzyżówki prosimy przesyłać pod adresem: 75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24, z dopiskiem „Zdrowo”. Nagrodę za rozwiązanie krzyżówki z 2 numeru „Żyć zdrowo” wylosowała pani Teresa Stąporek z Pomierzyna. Kosmetyki prześlemy pocztą.



BANKIET, UCIĘTA	ROZTWÓR KWAŚU W KUCHNI	W DAWIE PRZED „RE”	JEDNOSTKA MOCY	ENTUZJASTA ZESPÓŁU MUZYCZNEGO	KURURU	NA DZURZE NAJLEPSZE JEZIORO NA ZIEMI
MATKA ŻONY LUB MEZA	GRANICZY Z EGIPTEM	ANNA ZDROBIAŁE	POGODA	DRZEWO LIŚCIASTE KONCEPCJA, MYŚL	SYMBOL TANTALU	OSIERA FALE
RZĘZANIEC	BOHATERKA KSIĄŻKI DLA DZIECI DODGONA	DZIELNICA WARSZAWY LUB STOLICA CZECH	IZBA WIEŻENIA	CZASEM BYWA GORYCZY	EDEN	OPOWIEŚĆ ZNAJ JEZIOR I RZEK WZROZU PUTRAMENTA
PLANTACJA OWOCOWA WYBRANKA FILONA	NIE POEZJA	ZŁOŻENIE UDZIAŁU	ZASTĘPCA OPATA	OGÓŁ CZASOPISU	WĘGIEL W PROSZKU	LIŚCIE PIETRUSZKI
KUZYŃ KARPIA	DOBRA MONETA W IZRAELU	STOPIEN OFICERSKI	CHYNI CUDU	NAWALNICA BURZA	„DO MŁODOŚCI”	SKALA LUB SAMOLOT
BYLANA DOSTARZAJĄCA WŁÓKNA	ŚRODKO MASOWEGO PRZEMIAŁU	PORCJA DO WIELKIEGO PIECA	Z MAKIEM	TAJNICA GŁÓWNA	PAJĘCZA	ZRODZIŁA Z GŁÓWY ZEUSA
MIERZONY W SEKUNDACH	WYSLANNIK PAPIESKI	ATMOSFERICZNY LUB WOJENNY	ZMORA, ZJAWA	DO NISZCZY NA MIN MORSKICH	DAWNA WALUTA WŁOSKA	„ŚWIĘTA” GÓRA W CHINACH
CHWAŁA	UPRAWIANY DLA WŁÓKNA I NASION	RODDZIELKA JEDNOSTKA RÓŻNIE INFORMACJI	TRANNA POŚCIELONA NA WSPY	DOPŁYW ODRY	BRZEG	
SYMBOL ERBU	LIZ, WOLNY CZAS	KOSACIEC				
LEWY DOPŁYW RENU	ZNAK NA PICO-LINII					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wygrali z „Głosem Pomorza”

Dwa tygodnie temu ogłosiliśmy konkursy dotyczące akupunktury i leczenia sokami. Spośród poprawnych odpowiedzi nadesłanych przez naszych czytelników wylosowaliśmy zwycięzców. Książkę Margot Hellmis „Kuracje sokami” otrzymają: **Eugenia Kruk** z Siemysłi, **Joanna Polakowska** z Koszalina i

Edward Jasiński z Łokciowych. Karnety na pięć bezpłatnych zabiegów u akupunkturzystki z Lęborka otrzymają: **Monika Żytkowiak** ze Słupska, **Bernard Krupski** z Koszalina i **Agnieszka Mądra** z Łeby. Gratulujemy. Książki i karnety prześlemy pocztą. (LAW)

REKLAMA

Gabriel
SALONY URODY
Koszalin, ul. 1 Maja 9
tel. 346 52 69

Aleksandra
Salon Kosmetyki Naturalnej
Jedyny autoryzowany salon
Thalgo w Słupsku
Słupsk,
ul. Wiejska 26 tel. 840 27 41
tel. kom 607 284 103
ul. 3 Maja 35, tel. 844 13 47
JESTEŚMY PROFESJONALNIE PRZYGOTOWANI DO PRACY Z CAŁYM CIAŁEM!!!
• WYKONUJEMY ZABIEGI:
- ODCHUDZAJĄCE,
- PRZECIWCZELLULITISOWE,
- PRZECIWOZSTĘPOWE,
- UJĘDRNIAJĄCE, MODELUJĄCE
• MASAŻE:
- ODCHUDZAJĄCE,
- REHABILITACYJNE,
- MASAŻE THALGO,
- REFLEKSOTERAPEUTYCZNE,
- AROMATERAPEUTYCZNE.
• PROPONUJEMY:
- ZABIEGI UJĘDRNIAJĄCE BIUST,
- ZABIEGI UJĘDRNIAJĄCE BRZUCH,
- ZABIEGI ODMŁADZAJĄCE,
- DOTLENIAJĄCE I LECZNICZE NA TWARZ
- PEELING CAŁEGO CIAŁA,
- PEDICURE, MANICURE, HENNE,
- DEPIŁACJĘ, MAKIJAŻ,
- KOMPLEKSOWE PORADY,
- DETALICZNA SPRZEDAŻ KOSMETYKÓW

KONKURS

► Dla naszych czytelników mamy niespodziankę – bezpłatne zaproszenie na usługę regeneracji i cięcia włosów w koszalińskim salonie „Gabriel” przy ul. 1. Maja w Koszalinie. Można je wykorzystać do końca listopada. Otrzyma je ten, kto poda dwie przyczyny powstawania cellulitu. Odpowiedzi można szukać na str. 22. Na odpowiedzi na kartkach pocztowych czekamy do piątku. Prosimy przesyłać je pod adresem: 75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24, z dopiskiem „Gabriel”. Zaproszenie z 2 numeru „Żyć zdrowo” wylosowała Katarzyna Mackiewicz ze Złocieńca. Prześlemy je pocztą.

Gabriel
SALONY URODY

REKLAMA

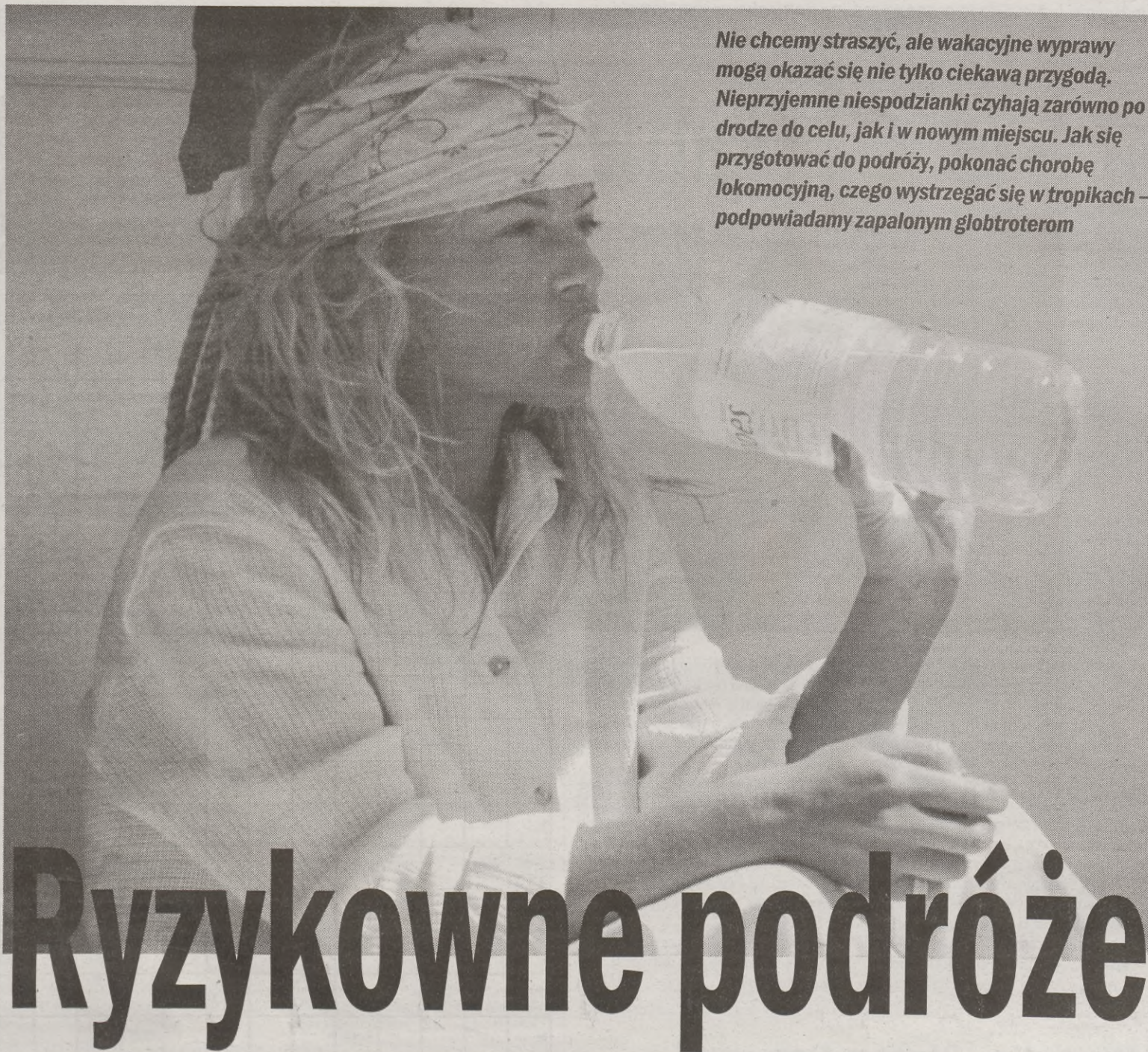
APTEKA PRZY WIADUKCIE
SPECJALISTYCZNEGO ZESPÓŁU
GRUŹLICY I CHOROBY PŁUC
* prowadzi pełen asortyment leków gotowych
* leki alergologiczne i pulmonologiczne
* kosmetyki dla alergików
ZAPRASZAMY
pon-piątek 8-18. w każdą sobotę 9-14
75-252 Koszalin, ul. Niepodległości 44/48 (wejście od Al. Monte Cassino), tel.: (0-94) 342-56-00

OPTYK
Józef Gill
• komputerowe badanie: wzroku, pola widzenia
• soczewki kontaktowe
76-200 Słupsk, ul. Mickiewicza 13
tel. (059) 842 25 47, 842 89 13,
840 03 30 - gabinet okulistyczny, e-mail: gill@softland.com.pl
Zakład czynny: codziennie 10.00-18.00, soboty 10.00-15.00

Aleksandra
Salon Kosmetyki Naturalnej
Jedyny autoryzowany salon
Thalgo w Słupsku
Słupsk,
ul. Wiejska 26 tel. 840 27 41
tel. kom 607 284 103
ul. 3 Maja 35, tel. 844 13 47
JESTEŚMY PROFESJONALNIE PRZYGOTOWANI DO PRACY Z CAŁYM CIAŁEM!!!
• WYKONUJEMY ZABIEGI:
- ODCHUDZAJĄCE,
- PRZECIWCZELLULITISOWE,
- PRZECIWOZSTĘPOWE,
- UJĘDRNIAJĄCE, MODELUJĄCE
• MASAŻE:
- ODCHUDZAJĄCE,
- REHABILITACYJNE,
- MASAŻE THALGO,
- REFLEKSOTERAPEUTYCZNE,
- AROMATERAPEUTYCZNE.
• PROPONUJEMY:
- ZABIEGI UJĘDRNIAJĄCE BIUST,
- ZABIEGI UJĘDRNIAJĄCE BRZUCH,
- ZABIEGI ODMŁADZAJĄCE,
- DOTLENIAJĄCE I LECZNICZE NA TWARZ
- PEELING CAŁEGO CIAŁA,
- PEDICURE, MANICURE, HENNE,
- DEPIŁACJĘ, MAKIJAŻ,
- KOMPLEKSOWE PORADY,
- DETALICZNA SPRZEDAŻ KOSMETYKÓW

Optyka Okularowa
rok założenia 1971
Ewa Rogowska
• REALIZACJA RECEPT:
ZACHODNIOPOMORSKIEJ KASY CHORYCH,
BRANŻOWEJ KASY CHORYCH I PRYWATNYCH
• SOCLEWKI KONTAKTOWE • LUPY
• GABINET OKULISTYCZNY
KOSZALIN, ul. Piłsudskiego 3, tel. (094) 3410-817

SKLEP KOSMETYCZNY
maskara
Koszalin
ul. Dworcowa 7



Nie chcemy straszyć, ale wakacyjne wyprawy mogą okazać się nie tylko ciekawą przygodą. Nieprzyjemne niespodzianki czyhają zarówno po drodze do celu, jak i w nowym miejscu. Jak się przygotować do podróży, pokonać chorobę lokomocyjną, czego wystrzegać się w tropikach – podpowiadamy zapalonym globtroterom

Ryzykowne podróże

Choroba lokomocyjna

Ocenia się, że co piąty turysta cierpi z powodu choroby lokomocyjnej, nazywanej kinetozą. Dolegliwości pojawiają się podczas:

- szybkiej jazdy samochodem, połączonej z gwałtownym przyspieszaniem i hamowaniem na nierównej powierzchni
- kołysania statku (łódki, jachtu, wodolotu) związanego z szybkimi zmianami wiatru i wysokością fali
- lotu samolotem – pochylania się, szybkiego wznoszenia i opadania, zmienności przyspieszania lotu.

Objawy choroby lokomocyjnej: nudności, wymioty i bóle głowy, blednięcie skóry spowodowane skurczami naczyń krwionośnych, wzmożona potliwość, ślinotok, zaburzenia rytmu serca. Przyczyną wystąpienia objawów choroby lokomocyjnej mogą być też czynniki psychiczne. Niektórzy nie skarżą się na takie dolegliwości, jeżeli w czasie jazdy są czymś zajęci. Zmęczenie, stres, intensywne zapachy, brak dostatecznej ilości tlenu mogą uprzykrzyć podróż.

Przetrwać najgorsze

Osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną powinny:

- siadać zawsze przodem do kierunku jazdy
- w autobusie i w pociągu wybierać miejsce jak najdalej od osi kół
- przed podróżą zjeść tylko lekki posiłek, nie pić napojów gazowanych
- w czasie jazdy patrzeć na horyzont – jeden punkt w krajobrazie, obserwacja migających drzew czy słupów wzmagają dolegliwości chorobowe
- jeśli to możliwe wybrać pozycję półleżącą, ze stabilnym podparciem głowy

- często wietrzyć pojazd, a także robić krótkie odpoczynki na świeżym powietrzu
- wypocząć i wyspać się przed podróżą
- gdy wystąpią mdłości – zamknąć oczy i głęboko oddychać, otworzyć okno i zaczerpnąć świeżego powietrza, nie jeść żadnych stałych pokarmów, najwyżej wypić trochę niegazowanej wody
- wozic ze sobą torebki foliowe

• często wietrzyć pojazd, a także robić krótkie odpoczynki na świeżym powietrzu

Wakacje w tropikach

Fundując sobie wakacje w Azji, Afryce, Ameryce Południowej powinniśmy się przygotować także od strony zdrowotnej. Możliwe, że przyjdzie nam stawić czoła zgoła innym chorobom i pasożytom niż w naszym klimacie.

Elementarz podróżnika zapuszczającego się do egzotycznych krajów:

- Jedz tylko pokarmy przygotowane na gorąco, surowe dania mogą być zakażone wirusami, bakteriami, pasożytami.
- Owoce, które rosną na drzewach (np. pomarańcze, banany) są bezpieczne pod warunkiem, że nie są uszkodzone.
- Owoce i warzywa rosnące przy ziemi trzeba wypłukać i sparzyć wodą, bo mogą być zakażone pasożytami, np. amebą.
- Nie jedz żywności sprzedawanej z przydrożnych straganów, nie masz przecież pewności, czy sprzedawca nie jest nosicielem choroby, ani skąd

• Owoce, które rosną na drzewach (np. pomarańcze, banany) są bezpieczne pod warunkiem, że nie są uszkodzone.

• Nie jedz żywności sprzedawanej z przydrożnych straganów, nie masz przecież pewności, czy sprzedawca nie jest nosicielem choroby, ani skąd

• pochodzi żywność.

• Bezpieczna do picia jest jedynie woda firmowo kapslowana lub przygotowana – wirusy, bakterie, pasożyty giną podczas gotowania. Nigdy nie pij surowej wody! Przetwórz wodę nawet do mycia zębów.

• Preparaty do uzdatniania wody (specjalne tabletki) w tropikach mogą nie spełnić swojej roli, bo nie niszczą wszystkich pasożytów.

Sandałki zostaw w domu

Podczas wędrówek w tropikach najlepiej ubrać przewiewny strój, ale bardziej okrywający, niż odkrywający ciało. Uchronimy się w ten sposób przed palącym słońcem i pogryzieniem przez owady (należy stosować środki owadobójcze). Na głowę wkładamy kapelusz, a na nos – okulary przeciwsłoneczne. W skórę wcieramy krem z odpowiednim filtrem przeciwsłonecznym. Po plaży nie chodzimy na bosaka, bo można się zarazić larwą skórną wędrującą. Przypadkowo napotkany wąż i skorpion, a także owad przenoszący chorobę tropikalną może ukąsić nawet przez podeszwę zbyt delikatnego obuwia.

W podróż zabieramy apteczkę. Jeżeli przydarzy się coś nagłego i groźnego, np. gorączka, należy bezwzględnie zgłosić się do lekarza. Najlepiej wziąć ze sobą łagodne, dostępne bez recepty środki przeciwko bieguncie, tabletki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przydatne przy bólach głowy, mięśni (np. wywołanych długą wędrówką), środki odstrasżające owady.

Ze szczepieniami w tropiki

Zgodnie z zaleceniem Światowej Organizacji Zdrowia właściwe przy-

Co czyha w tropikach?

► **MALARIA** – przenoszona przez komary. Objawy: napady zimna, gorączka (40 stopni) z nasilającymi się dreszczami. Po kilku godzinach następuje gwałtowny spadek temperatury z potami i osłabieniem. Kolejne napady prowadzą do niedokrwistości, osłabienia, powiększenia śledziony. Występuje w Azji, Afryce, Ameryce Południowej i Środkowej, na wyspach Oceanii.

► **Żółta febra** – przenoszona przez komary. Objawy: gorączka, krwawe wybroczyny, uszkodzenie serca i wątroby, niewydolność nerek. Występuje w Ameryce Południowej i Północnej, Afryce.

► **GORĄCZKA DENGHA** – ostra choroba wirusowa przenoszona przez komary. Objawia się po 5-10 dniach napadami gorączki, bólami stawów, mięśni, galek ocznych, wysypką krwotoczną. Występuje w większości krajów tropikalnych.

► **CHOLERA** – wywołwana przez przecinkowca cholery, przenoszona przez wodę i żywność. 2-3 dni po zakażeniu pojawiają się wymioty, nasilona i obfita biegunka z „ryżowymi” wypróżnieniami. Choroba prowadzi do skrajnego osłabienia, wzmożonego pragnienia, bólów mięśni, wstrzymania oddawania moczu. Brak pomocy prowadzi do śmierci. Występuje na Bliskim Wschodzie, Afryce, Ameryce Południowej.

► **DUR BRZUSZNY** – przenoszona przez wydzieliny zakażonego. Zakażenie następuje przez spożycie wody, jedzenia. Chorobę często roznośzą muchy. Po 10-14 dniach pojawia się wysypka, gorączka do 40 stopni, zaparcia lub biegunka. Występuje głównie w Azji i Afryce.

► **AIDS** – wirus HIV wywołujący chorobę jest we wszystkich krajach na świecie. W niektórych rejonach poziom zakażeń jest coraz wyższy (np. Afryce i południowo-wschodniej Azji). Lekarze mówią bez ogródek, że w tamtych rejonach globu lepiej wybić sobie z głowy seks bez zabezpieczenia z nowo poznany partnerami. Jeżeli więc planujesz stosunki seksualne, zabierz ze sobą odpowiednią liczbę prezerwatyw, aby mieć je zawsze pod ręką, kiedy tylko będą ci potrzebne. Sprawdzaj też, czy zostały przetestowane na wytrzymałość oraz jaka jest ich jakość. Jeżeli używasz sprzętu do robienia zastrzyków, stosuj tylko własne strzykawkę i igły, i tylko jednorazowo.

gotowanie się do podróży obejmuje właśnie poznanie warunków higienicznych charakterystycznych dla danego kraju i zaszczepienie się przeciwko występującym tam schorzeniom. O zagrożeniach można pytać w stacjach sanitarno-epidemiologicznych oraz poradniach chorób tropikalnych. Ważne jest rozpoczęcie szczepienia odpowiednio wcześniej. Dobór szczepionki zależy od miejsca, czasu trwania, celu podróży i wieku pacjenta. Istnieją szczepienia obowiązkowe i zalecane. Do obowiązkowych zaliczają się tylko szczepienie przeciwko żółtej febrze, do zalecanych – np. przeciwko durowi brzuszemu.

opracowała:
Agnieszka Kowalska

Autorka korzystała z materiałów opublikowanych w magazynie medycznym „Żyjmy dłużej” i strony internetowej: www.logostour.pl/szczepienia.htm.

Gdzie szukać poradni medycyny tropikalnej?

► Gdynia – Instytut Medycyny Morskiej i Tropikalnej ul. Powstania Styczniowego 9B, tel. 0 (prefiks) 58 622-30-11

► Bydgoszcz – Klinika Chorób Zakaźnych ul. Floriana 12, tel. 0 (prefiks) 52 325-56-39

► Katowice – Wojewódzka Poradnia Chorób Tropikalnych ul. Warszawska 42, tel. 0 (prefiks) 32 586-723

► Kraków – Klinika Chorób Zakaźnych ul. Śniadeckich 5, tel. 0 (prefiks) 12 424-73-40

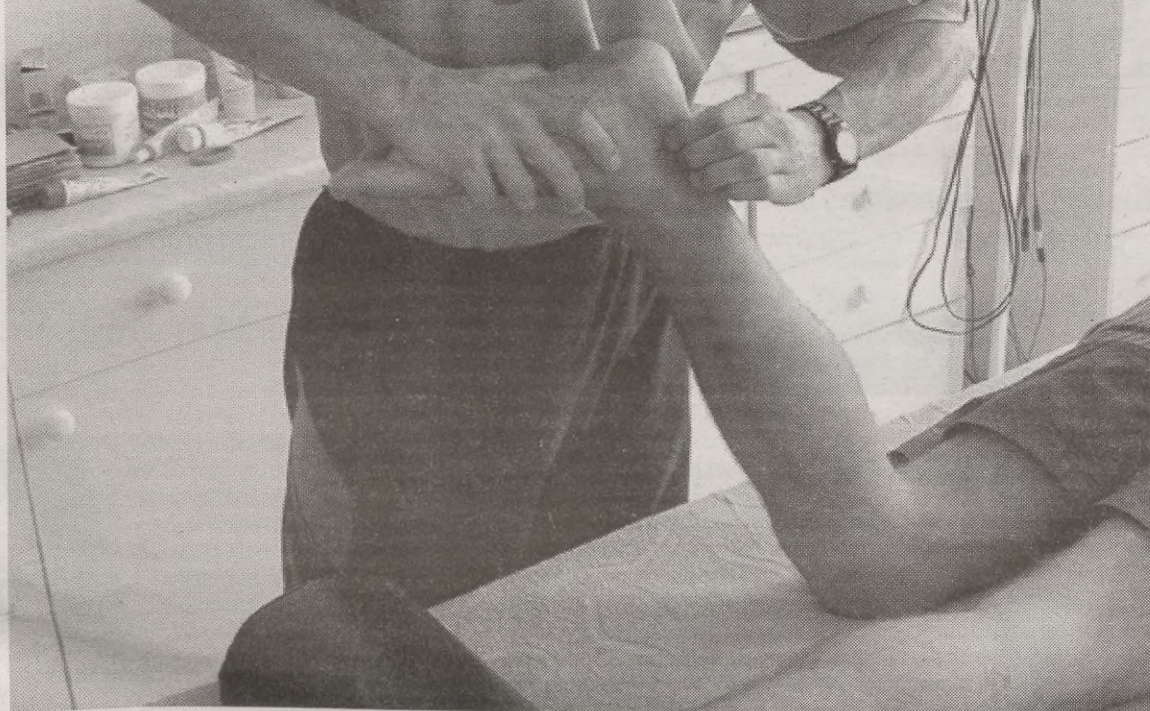
► Lublin – Klinika Chorób Zakaźnych ul. Biernackiego 9, tel. 0 (prefiks) 81 740-20-39

► Poznań – Klinika Chorób Pasożytniczych i Tropikalnych ul. Przybyszewskiego 49, tel. 0 (prefiks) 61 869-11-00

► Warszawa – Szpital Zakaźny nr 1, ul. Wolska 37, tel. 0 (prefiks) 22 632-06-84

► Wrocław – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Chorób Infekcyjnych ul. Koszarowa 5, tel. 0 (prefiks) 71 326-13-25

Ręce masażysty dobre na wszystko



Masaż to głaskanie, dotykanie, rozcieranie. Masaż to forma relaksu. Dla mięśni, ciała, i ducha. Pobudza układ krążenia, ściera stary naskórek. Może leczyć i odprężać. Jednak wiele osób nieufnie podchodzi do tej formy leczenia



ZDJĘCIA: SŁAWOMIR ZABICKI

Masażystów nie unikają sportowcy, czy osoby korzystające z zabiegów rehabilitacji. Jak się jednak okazuje wszyscy powinniśmy raz na jakiś czas odwiedzić masażystę. Ta forma leczenia musi iść w parze z wizytami u lekarza specjalisty. Masaż często nazywany jest niekonwencjonalną metodą leczenia, jednak specjaliści się z tym nie zgadzają. – Masaż to jak najbardziej konwencjonalna, tylko za mało rozpowszechniona metoda terapii. Ludzie niewiele o niej wiedzą – mówią.

Zanim sięgniesz po tabletkę

Do masażysty wybieramy się zazwyczaj wtedy, gdy zawodzą tradycyjne metody leczenia, czyli tabletki, zastrzyki.

– To nieodpowiednia kolejność. Wtedy często jest już za późno. Gabinet masażu powinniśmy odwiedzać zanim zacznie nas coś boleć. Pacjenci zastanawiają się po co. Pytam wówczas dlaczego myją zęby skoro ich nie boli. Do nas powinno przychodzić się jak najwcześniej. Masaż to działanie profilaktyczne – twierdzi słupski technik fizjoterapii Marcin Bożek.

Masaż pomaga nie tylko na problemy z kręgosłupem, stawami. Za pomocą masażu można wyleczyć migrenę, nerwobóle, a nawet astmę oskrzelową.

– Poznałem kilkadziesiąt rodzajów masażu. Tu nie ma żadnych cudów, żadnej filozofii. W leczeniu wykorzystujemy fizjologię organizmu, gdzie działanie określonego czynnika powoduje określone reakcje. Oddziałując na określone miejsce możemy wywołać skutek w zupełnie innym, znacznie oddalonym od miejsca poddawanego stymulacji. Wykorzystując te mechanizmy pomagamy ludziom – wyjaśnia Bożek.

Do masażysty profilaktycznie powinien chodzić każdy. Przynajmniej raz do roku. Pozwoli to wykryć wiele schorzeń, a jak wiadomo – im wcześniej zostaną wykryte, tym łatwiej je wyleczyć.

Sportowcom też pomoga

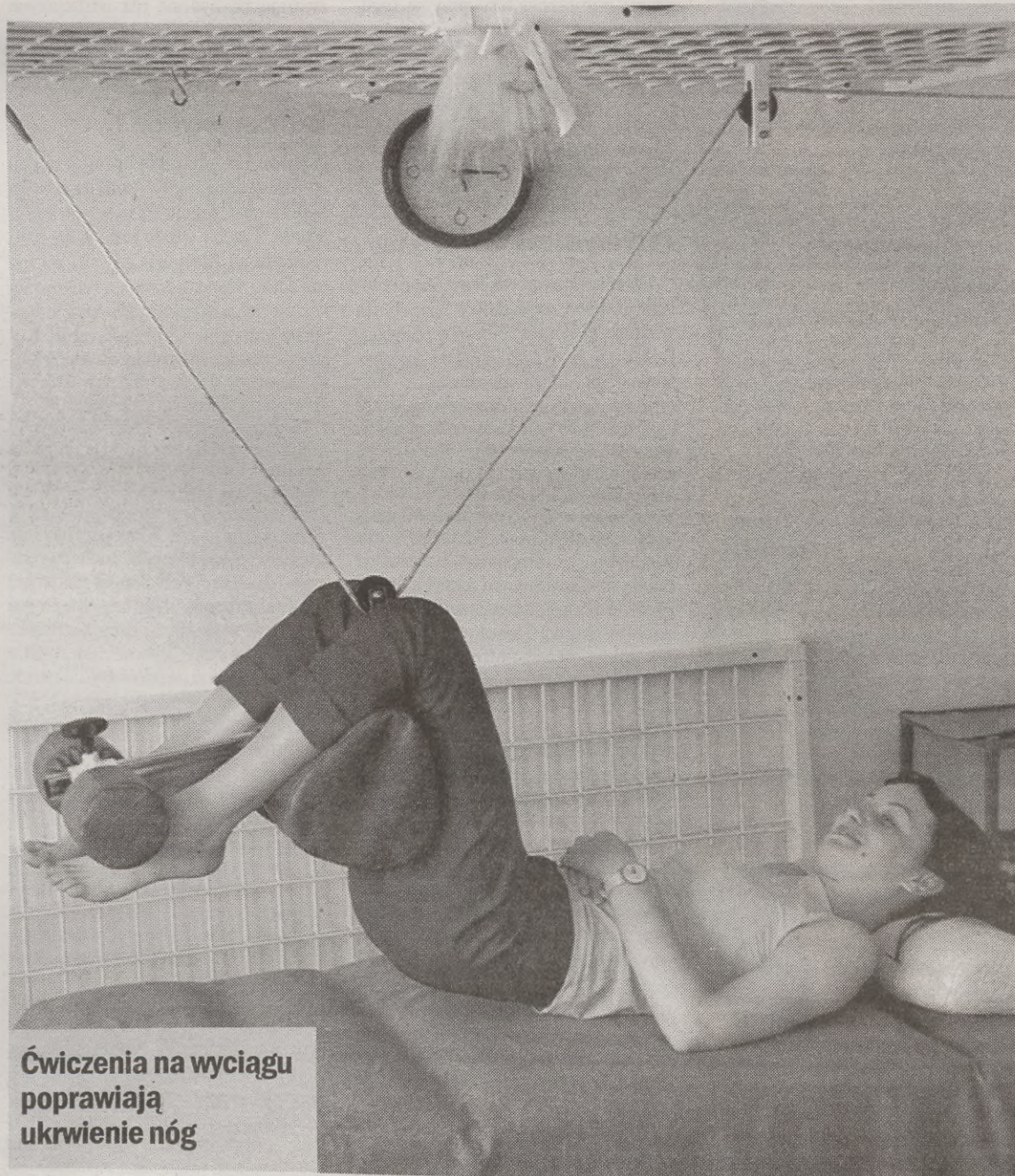
Profilaktyka w masażu polega na tym, aby pobudzić wszelkie nerwy do pracy, zlikwidować małe blokady. Wówczas organizm funkcjonuje lepiej. I to nie tylko kości, ale także narządy wewnętrzne. Masaż profilaktyczny może np. zapobiec powstawaniu żylaków.

– Jak łydki bolą, to masaż jest znacznie skuteczniejszy niż tabletki. Od tabletek nogi nie odpoczną. Tabletki może najwyżej poprawić krążenie. Masaż gwarantuje i jedno, i drugie – twierdzi Bożek.

Do gabinetu masażysty, poza osobami zdrowymi albo tymi, które nie mają zbyt wiele ruchu lub mają problemy zdrowotne, powinni zachodzić sportowcy, u których mięśnie, stawy są przeciążone. Jeśli się tę skłonność ignoruje, wówczas tworzą się w mięśniach groźne zmiany, np. skręcają się, co rzutuje z kolei na stawy, na układ kostno-stawowy i na inne narządy.

– Ważne jest także przygotowanie sportowców przed zawodami. Jesteśmy w stanie ułatwić im osiągnięcie dobrych wyników. Pomagamy uelastycznić mięśnie. Zawodnik nie musi wówczas zmuszać się do większego wysiłku. Mięśnie są mniej zmęczone, a jednocześnie po takim przygotowaniu lepiej ukrwione, więc mogą wykonać lepszą pracę – namawia Bożek.

Skarbem masażysty są ręce. To one znają drogę do uśmierzania bólu, wiedzą, które miejsce i w jaki sposób nacisnąć, dotknąć, aby kręgosłup był prostszy, a płuca lepiej pracowały. Ręce masażysty znają drogę do „uzdrawiających impulsów”. (OLGA)



Ćwiczenia na wyciągu poprawiają ukrwienie nóg



Zegnaj, pomarańczowa skórko?

Kiedy parę lat temu zaproponowano Demi Moore główną rolę w filmie „Striptease”, a wraz z nią – horrendalną gażą, znana aktorka przyjęła ofertę bez wahania. Jednak już w kilka chwil po podjęciu decyzji Demi ogarnęły wątpliwości co do tego, czy sprosta wymaganiom producentów...

Czym się smarować Anida

► Zawiera ziołowy kompleks z herbaty, bluszczu, alg morskich, kofeiny i L-karnityny. Lekki, beztłuszczowy i bezzapachowy.

Cena: 7.69 zł



Oliwka do masażu antycellulitis Ziaja

► Zawiera witaminy A, E i F, wyciąg z młodego japońskiego. Reguluje przemiany biochemiczne zachodzące w skórze.

Cena: 13.19 zł



Preparat wyszczuplający energizujący Miyoto

► Likwiduje nadmiar tkanki tłuszczowej, modeluje sylwetkę. Skóra staje się sprężysta i gładka. Efekt widoczny po kilkunastu dniach stosowania.

Cena: 15.19 zł



Alga, żel anty cellulitis Dax Cosmetics

► Daje efekt wyszczuplający. Zawiera wyciąg z alg morskich, L-karnitynę, rutynę, estry salicylowe, związki krzemionki organicznej, kofeinę. Pobudza mikrokrążenie.

Cena: 19.69 zł



Krem na cellulit Eris

► Wyszczupla i ujędźnia, skóra staje się sprężysta, elastyczna i gładka. Łagodzi objawy rozstępów. Zawiera aktywne kompleksy pochodzenia roślinnego takie jak: jęczmień, herbata, kasztanowiec i kawa. Efekty powinny być widoczne po 1-3 miesiącach.

Cena: 29.79 zł



Producent w kontrakcie zastrzegł, że wykonawczyni głównej roli, ze względu na dużą liczbę rozbieranych scen, ma mieć figurę wręcz idealną: zwarte, jędrne ciało i nieskazitelną skórę. Tymczasem lata robią swoje i u kobiety po 30. na udach i pośladkach pojawia się skórka pomarańczowa. – Dla aktorki to istna zbrodnia! – przyznała swego czasu aktorka.

Demi postawiła sobie za punkt honoru nie dać się czasowi i rozpoczęła walkę o urodę. Jej prywatny instruktor ułożył w tym celu specjalny program: regularne, trzy razy w tygodniu, pływanie w basenie, ćwiczenia antycellulitowe, lekka dieta. Do tego zabieg „Guam”, z zastosowaniem preparatu z algami i wyciągami roślinnymi. Choć rola w filmie „Striptease” nie należy do największych osiągnięć Demi, to jej wygrana z cellulitem z pewnością nim jest.

Przyczyn jest wiele

Pomarańczowa skórka rzeczywiście stanowi prawdziwy kłopot dla większości kobiet. Nie jest chorobą, lecz raczej zespołem objawów, polegającym na nierównomiernym rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej, wody i produktów przemiany materii. Szczególnie zagrożonymi rejonami są uda, pośladki, brzuch, biodra, a nawet ramiona i plecy. Badania wykazały, że na cellulit cierpi aż 80 proc. kobiet, w różnym wieku. Zdarza się, że mają go już czternasto- i piętnastoletki. Pomarańczowa skórka coraz częściej atakuje mężczyzn. Ten stan zapalny tkanki tłuszczowej to jednak nie tylko problem natury estetycznej, ale i schorzenie tkanki łącznej.

– Przyczyną cellulitu są zaburzenia układu limfatycznego – wyjaśnia Zbigniew Kraśko, dermatolog. – Są to też m.in. zaburzenia równowagi hormonalnej np. w okresie dojrzewania, menopauzy czy na skutek stosowania środków antykoncepcyjnych. To wreszcie wrodzone predyspozycje dziedziczone po matce i nieprawidłowe krążenie krwi. Końcowe produkty przemiany materii zamiast być wydalone, zostają w komórkach tłuszczowych tkanki łącznej, dając wspomniany efekt skórki pomarańczowej.

Cellulit najczęściej dotyka otyłych. Powiększone oczka tłuszczu w tkance łącznej zatrzymują wodę i limfę, zwalniają tempo przemiany materii. Stąd tworzą się na skórze owe zniekształcenia. Ale i naturalny proces starzenia się, niehigieniczny tryb życia

sprzyjają powstawaniu „pomarańczowego” defektu. A więc stres, brak odpowiedniej ilości snu, relaksu, przemęczenie, papierosy, alkohol, mało ruchu i niezdrowa dieta.

Sposoby na cellulit

Z cellulitem można walczyć na wiele sposobów. Niestety, w warunkach domowych jest to raczej trudne. Ale na szczęście na rynku kosmetycznym pojawia się wiele nowoczesnych, coraz bardziej skutecznych preparatów antycellulitowych. Mają one nie tylko działanie profilaktyczne, ale także pozwalają pozbyć się już istniejących zmian. Nawet jeśli są one zaawansowane. Aby preparat zadziałał, trzeba go oczywiście stosować regularnie.

Do kosmetyczki...

Zabiegi w gabinecie kosmetycznym są niezbędne, gdy pomarańczowa skórka jest już w zaawansowanym stanie. Trzeba wtedy brać je seriami (10-15 razy). Ale nawet gdy na ciele nie ma śladu defektu, warto przynajmniej raz na pół roku zafundować sobie jeden z zabiegów. Profilaktycznie. Kosmetyczka może też dobrać odpowiedni preparat antycellulitowy, którym dobrze smarować skórę w domu.

Godny polecenia jest klasyczny masaż antycellulitowy, który ma za zadanie „rozbić” podskórną tkankę tłuszczową, poprawienie ukrwienia oraz usunięcie zbędnych produktów przemiany materii. Z kolei drenaż limfatyczny, również rodzaj masażu ręcznego, polega na delikatnym głaskaniu oraz masowaniu lekkimi, okrężnymi ruchami uciskowymi dróg limfatycznych w kierunku węzłów chłonnych, z których toksyny są usuwane do nerek. Ma on pobudzić obieg limfy tak, aby woda i niezbędne produkty przemiany materii zostały wydalone.

Wyglądający guam to z kolei skutecznie działający żelo-krem, który wmasowuje się w skórę dotkniętą cellulitem, następnie owija się ją folią, a ciepło, które powstaje, umożliwia wnikiwanie preparatu do tkanki tłuszczowej.

Stosuje się jeszcze elektryczny masaż mięśni, maseczki z wodorostów, spodnie wyszczuplające (rodzaj masażu limfatycznego przy użyciu specjalnych „rękawów”, do których wpompowuje się powietrze), cynamonowy kokon czy kompresy aromatyczne. Doskonale robi sauna, podobnie jak naprzemienne natryski – ciepłe-zimne, które poprawiają ukrwienie tkanek i przyspieszają przemianę materii.

Walka na wszystkich frontach

Warto zrobić remanent na talerzu. Chcesz mieć skórę niczym aksamit – zrezygnuj ze słodkości i tłustego jedzenia, soli i smażonych potraw. Do woli za to możesz objadać się warzywami, owocami, chudym białym mięsem i pełnoziarnistym chlebem. Najważniejsze wyrzucić ze swojego menu pokarmy, których trawienie trwa zbyt długo i sprzyja gromadzeniu się odpadów.

Trzeba do maksimum ograniczyć picie mocnej kawy, herbaty, alkoholu wysokoprocentowych, ale kieliszek czerwonego wina dziennie – jak najbardziej jest wskazany. Ułatwi trawienie, podobnie jak dodane do potraw różne zioła.

Dietetycy radzą jeszcze, aby raz w tygodniu zastosować typowo owocową „odtrutkę”: na śniadanie kromka pełnoziarnistego chleba z masłem, jajko na miękko i herbata. Na podwieczorek tylko kubek chudego jogurtu, a pozostałe posiłki komponować wyłącznie z półtora kilograma dowolnych owoców, rozłożonych na cały dzień. Sprzymierzeńcami w walce z „pomarańczowym intruzem” jest zielona herbata i niegazowana woda mineralna. Natomiast za absolutny przebój ze względu na zdolność oczyszczania tkanki łącznej uznano sok z kiszzonej kapusty.

Marsz po urodę!

Dobre efekty osiągamy uprawiając aerobic, czy tak reklamowany ostatnio stretching (rozciąganie mięśni połączone z głębokim oddechem), pedałując na rowerku treningowym, pływając (szczególnie żabką), gimnastykując się, jeżdżąc na rolkach, itp. Pamiętajmy jednak, że aby zwalczyć „pomarańczową skórę”, nie wystarczy np. jedna przejażdżka rowerem. Pomoże tylko regularny wysiłek po 45 minut 2-3 razy w tygodniu. Na jędrnych mięśniach skóra nie ma prawa być zwiotczała, staje się napięta, i nieestetyczne grudki znikają niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. I żadne czary nie są tu potrzebne. Wystarczy nawet spacer, marsz szybkim, zwawym krokiem...

Jest i rada dla leniwych: po prostu ciepła kąpiel np. nagietkowa, herbaciana, solankowo-mleczna czy ziołowa, w której moczymy się przez co najmniej 15 minut. Też sprzyja jędrności skóry.

Anna Wojtan

Żel stymulujący do ciała Ginko

► Ujędźnia i stymuluje. Może być używany do skóry wrażliwej i do zaawansowanego cellulitu. Zawiera ekstrakt ginkgo biloba, korzeń imbiru, algi, kofeinę, alantoinę, prowitaminę B5, Centella asiatica.

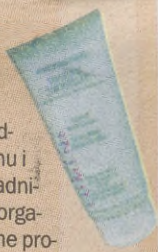
Cena: 30.59 zł



Żel cellulit Body Activ Lumene

► Zapewnia odpowiedni poziom metabolizmu i nawilżenia skóry. Składniki to wyciąg z brzozy, organiczny silikon i mleczne proteiny.

Cena: 34.99 zł



Perfect slim Loreal Paris Plenitude

► Zawiera kofeinę oraz ginkgo. Usuwa z tkanek nadmiar tłuszczu, działa wygładzająco i ujędźniająco. Po 15 dniach stosowania 1 cm mniej w obwodzie ud.

Cena: 69.90 zł



Lift lellulium Decleor

► Krem antycellulitowy. Drenuje naczynia włosowate oraz wchłania nadmiar tłuszczu z komórek. Należy stosować codziennie, lepsze wyniki uzyskuje się używając dodatkowo aromaesencji Slen-disium

Cena: 140 zł



Mineur&Femete Payot Paris

► Preparat wyszczuplający i ujędźniający. Redukuje tkankę tłuszczową oraz przeciwdziała powstawaniu cellulitu.

Cena: 168 zł

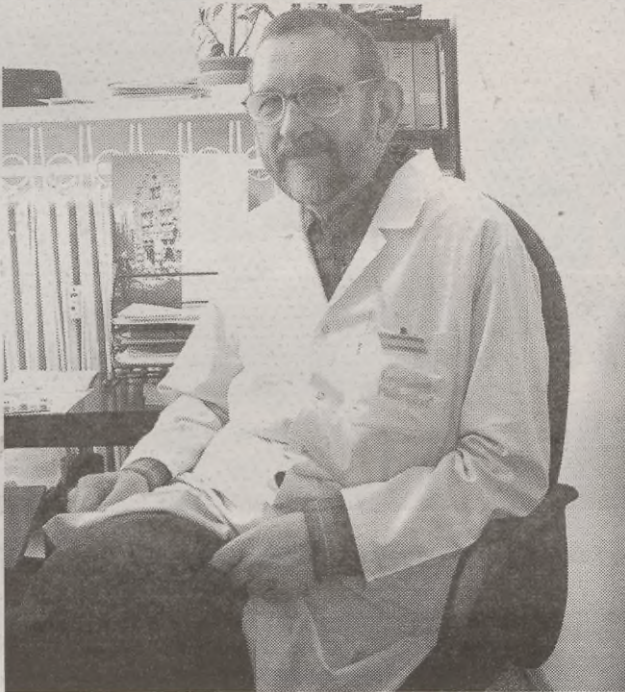


Wróćmy do ziół

Począwszy od dzisiejszego wydania komponować będziemy zielnik „Głosu Pomorza”. W jego przygotowaniu pomoże nam koszaliński aptekarz Rajmund Zarzycki, znawca ziół i zwolennik ziołolecznictwa

Wszystkie łąki i pastwiska, wszystkie góry i pagórki są aptekami – stwierdził przeszło 500 lat temu Paracelsus, szwajcarski prekursor nowożytnej medycyny. Ale dobrodziejstwo ukryte w roślinach odkryto dużo wcześniej. Już na egipskim papirusie Ebersa z 1550 r. p.n.e. figuruje aż 900 recept lekarskich, które w większości są różnymi kompozycjami leków ziołowych. Współcześnie obserwuje się renesans ziołolecznictwa – powrót do możliwości przyrody w ratowaniu ludzkiego zdrowia oraz leczenia chorób przy pomocy roślin. Coraz laskawszym okiem patrzy się na nagromadzone przez wieki skarby medycyny ludowej – odróżnia się przy tym znachorską ciemnotę od potwierdzonego przez naukę dobroczynnego działania wielu roślin. Zioła dostarczają witamin, enzymów, mikroelementów, czyli składników niezbędnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Nie mają szkodliwych skutków ubocznych, są łagodniejsze od leków chemicznych. Działają wolniej i zarazem dłużej. Zioła jednak – o czym powinniśmy pamiętać – nie zastępują lekarza. One jedynie wspomagają kurację, kiedy choroba zostanie dokładnie zdiagnozowana.

Ziołolecznictwo wymaga od nas znajomości roślin, skutków ich działania, umiejętności



Koszaliński farmaceuta Rajmund Zarzycki podpowie czytelnikom „Głosu Pomorza” jak zbierać zioła

zbierania i przygotowania ziół do użytku. Pamiętajmy o podstawowych zasadach: po pierwsze, nie należy zrywać ziół rosnących przy drogach, bo te wchłaniają spaliny i bardziej zaszkodzą niż pomogą. Po drugie, zioła powinno się suszyć tylko w miejscach zacienionych, bo ekspozycja na słońce straca swoje cenne właściwości. (KA)

Zielnik

Pokrzywa zwyczajna (urtica dioica)

Dobrze znana jako dokuczliwy chwast. Jest byliną rozpowszechnioną niemal na całej kuli ziemskiej, z wyjątkiem strefy tropikalnej i polarnej. W Polsce występuje też jednoroczna pokrzywa żegawka (Urtica urens), której nie wykorzystuje się w lecznictwie. Wbrew niezbyt ciekawej powierzchowności – cała roślina pokryta jest parzącymi włoskami – pokrzywa jest prawdziwym, choć niedocenianym dziś skarbem. Pisali o niej już starożytni. Dioskorides zalecał picie nasion pokrzywy z winem rodzynekowym dla wzmocnienia popędu piciowego. Doskonale znali ją Słowianie, którzy przypisywali jej właściwości magiczne.

Od wieków służyła jako pokarm i lek, a także jako surowiec tkacki do wyrobu sieci rybackich. W czasach I wojny światowej, niektóre państwa odcięte od dostaw surowców importowanych, produkowały z niej grube tkaniny. Ale pokrzywa to przede wszystkim prawdziwa skarbnica soli mineralnych, mikroelementów i witamin (C, B, A i K). Surowcem są liście

zbierane od czerwca do sierpnia, a potem suszone, oraz korzenie. Napar z liści stosowany jest jako lek moczopędny, krwiotwórczy, hamujący krwawienia wewnętrzne. Pomaga w wydzielaniu soku żołądkowego, ułatwia przyswajanie pokarmów i leków. Wyciągi z pokrzywy zwiększają poziom hemoglobiny we krwi. Pokrzywę w medycynie ludowej wykorzystywano w wiosennych kuracjach wzmacniających i czyszczących krew. Słowianie od wieków stosowali pokrzywę z miodem jako lek wzmacniający. Francuzi z kolei z upodobaniem stosują pokrzywową kurację odmładzającą – szczególnie polecaną osobom po 40 roku życia. Preparaty z tego zioła wykorzystuje się jako pomocniczy środek przeciwcukrzycowy. Wyliczyliśmy tu tylko niektóre zastosowania tego niepozornego, ale jak się okazuje cudownego zioła. Na zakończenie dodamy tylko, że rośliną ta stosowana jest jeszcze jako surowiec do sałatek i zup wiosennych, a w kosmetyce – do zwalczania łupieżu („woda pokrzywowa”). (Oprac. KA)



PRZEPIS NA NALEWKĘ Z POKRZYWY WEDŁUG OJCA ANDRZEJA CZESŁAWA KLIMUSZKI

► Siedem łyżek drobno pokrajanych świeżych liści pokrzywy zalać spirytusem rozcieńczonym na pół z przegotowaną wodą (3/4 litra). Po 10 dniach nalewka jest już gotowa. Zaleca się pić mały kieliszek mikstury codziennie przed kolacją.

na ta stosowana jest jeszcze jako surowiec do sałatek i zup wiosennych, a w kosmetyce – do zwalczania łupieżu („woda pokrzywowa”). (Oprac. KA)

WRZUĆ DO APTECZKI

Na podrapane łokcie i kolana

Dokąd byśmy się nie wybierali wybieramy na urlop – w góry, nad jeziora, czy nad morze, zawsze zabieramy ze sobą apteczkę, a w niej plastry opatrunkowe. W sprzedaży jest cała gama takich środków. Dziś prezentujemy popularne plastry Viscoplast. W nowej linii znalazły się następujące produkty:

◀ PLASTER DELIKATNY

– plastry z centralnie umieszczonym opatrunkiem na folii z klejem akrylowym. Pozostawienie większego marginesu plastra wokół opatrunku pozwala na szczelne przyleganie plastra ze wszystkich stron zranienia. Plaster dostępny jest w trzech rozmiarach. Sugerowana cena zestawu – 3,52 zł

◀ PLASTER WODOODPORNY

– z centralnie umieszczonym opatrunkiem, który jest mniejszy i dlatego plaster przywiera do ciała większą powierzchnią, przez co jest bardziej wodoodporny. Sugerowana cena zestawu – 1,72 zł

◀ PLASTER PRAKTYCZNY

– wodoodporny, hypoalergiczny, dziurkowany i dlatego ułatwia oddychanie skóry. Dostępny w rozmiarze 10 cm x 6 cm. Można go ciąć na kawałki dostosowane do wielkości rany. Sugerowana cena zestawu – 2,35 zł

◀ PLASTER ELASTYCZNY

o wymiarach 10 cm x 6 cm, idealny na łokcie i kolana. Plaster ma opatrunek umieszczony na tkaninie elastycznej z klejem akrylowym. Sugerowana cena zestawu – 1,98 zł

◀ PLASTER DLA DZIECI

z niespodzianką – plastry przedstawiające postaci z nowego filmu Disneya „Lilo & Stitch”. Sugerowana cena zestawu – 2,39 zł



Lek dobry na lato

W okresie letnim drobne naczynia krwionośne znajdujące się w skórze, narażone dodatkowo na wyjątkowo silne działanie promieni słonecznych, często pękają przy niedoborze witaminy C. Na skórze pojawiają się drobne ślady krwi rozlanej z pękniętych naczyń, popularnie nazywane „pajączkami”. Aby uniknąć tego problemu, powinniśmy zadbać o wysoki poziom witaminy C w naszym organizmie. Polfarmex SA z Kutna oferuje lek, który z pewnością to ułatwi. Cerutin to preparat zawierający 100 mg kwasu askorbowego oraz 25 mg rutyny, która zdecydowanie opóźnia utlenianie witaminy C i zatrzymuje ją na dłużej w organizmie, przedłużając tym samym jej ochronne oddziaływanie. Precyzyjnie dobrane proporcje rutyny i witaminy C w preparacie uszczelniają naczynia krwionośne i zapobiegają ich pękaniu. Cerutin przyczynia się w ten sposób do zachowania pięknej cery. Cerutin ponadto przydaje się podczas zachorowań na grype i przy infekcjach górnych dróg oddechowych oraz podnosi ogólną odporność organizmu. Cerutin ogranicza podatność na alergię, otyłość, choroby nowotworowe, cukrzycę oraz choroby zwyrodnienia stawów i kręgosłupa. Stosowanie zapobiegawczo już 1-2 tabletek dziennie zapewnia zdrową cerę i ochronę przed infekcjami. Dostępny jest w aptekach bez recepty. Może być stosowany przez wszystkich bez względu na wiek – zarówno przez dzieci, jak i dorosłych. (OPRAC. KA)

Specjaliści przestrzegają przed zażywaniem kupowanej na czarnym rynku Viagry, podrobione niebieskie tabletki zagrażają zdrowiu

Nie kupuj leków w worku

Imitacje leku można dostać w sexshopach, wiele ogłoszeń o sprzedaży jest w Internecie i prasie. Dla wielu osób te propozycje są nęcące. Można ominąć wizytę u lekarza, kontakt z farmaceutą jeśli komuś zależy na anonimowości podczas zakupu. Można to zrozumieć, biorąc pod uwagę zażenowanie takiego człowieka i możliwość uniknięcia wstydu. Ale za taką cenę nie można ryzykować własnego zdrowia – przestrzega seksuolog prof. Lew Starowicz.

– Konsekwencją zażywania produktu nieprzepisanego przez lekarza może być m.in. utrata przytomności, zaburzenia czynności wątroby i nerek – dodaje.

– Viagra jest lekiem. Legalnie można ją zdobyć tylko idąc do lekarza, który wypisze receptę – podkreśla Cees J. Heiman, przedstawiciel firmy Pfizer – producenta specyfiku.

Tymczasem, jak podaje Mariusz Jędrzejewski z Instytutu Badania Opinii i Rynku Pentor, w ciągu czterech tygodni w prasie sprzedawanej w siedmiu miastach liczących powyżej 200 tys. mieszkańców znajdowało się 1097 ogłoszeń oferujących sprzedaż Viagry.

Niektóre oferowane przez dilerów



tabletki do złudzenia przypominają produkt oryginalny: kształtem, kolorem, tłoczeniem.

Klient otrzymuje je najczęściej owinięte w papier, w torebce foliowej lub w oryginalnych opakowaniach. – Spotkaliśmy się też z tabletkami różowymi, podobno przeznaczonymi specjalnie dla cukrzyków. Reklamowane były jako nowość z Niemiec. Po kilku minutach trzymania tych tabletek w dłoni, różowa farba odpadała – opowiada Jędrzejewski.

Prawnik Piotr Szczeszek przestrzega: – Viagrę mogą sprowadzać z zagranicy i sprzedawać w Polsce wyłącznie hurtownie farmaceutyczne i apteki. Pacjent może nabyć Viagrę jedynie na podstawie recepty.

Jakiegolwiek inne formy handlu tym lekiem są przez prawo zakazane. Naruszają przepisy prawa celnego, farmaceutycznego, kodeksu karnego skarbowego, ustawy o nieuczciwej konkurencji, prawa własności przemysłowej, a nawet przepisy kodeksu karnego. (PAP, SKO)

Naukowcy biją na alarm: cukrzyca staje się najpoważniejszym problemem zdrowotnym w tym stuleciu, niemal dzumą XXI wieku...

Z cukrzyca

na dobre i na złe

Stanisław Leibman
z cukrzyca zmagają się już
prawie 30 lat



Choroba zawsze zaczyna się podobnie: przychodzi nie wiadomo skąd, nagle wzmagają się pragnienie, spada waga ciała, człowiek staje się senny, częściej oddaje mocz. – Miałem wypadek. Rany nie chciały się goić. Okrutnie przy tym chudłem. Chirurg zlecił dodatkowe badania i tak wykryto u mnie podwyższony cukier – opowiada Stanisław Leibman, prezes Koszalińskiego Stowarzyszenia Diabetyków, który z cukrzyca zmagają się od prawie 30 lat. – U mnie choroba miała podłoże genetyczne. Odziedziczyłem ją po którychś z przodków.

Koszalinianina Stanisława Dudka cukrzyca zaskoczyła podczas służby wojskowej... w Egipcie. – Ciagle czułem się osłabiony. Chciało mi się pić. Często oddawałem mocz. Aż w końcu dostałem takiego ataku bólu brzucha, że wylądowałem w szpitalu. I tam dowiedziałem się, że mam cukrzyca – przypomina wydarzenie sprzed 20

lat. – Wydawało mi się, że cukrzyca leczy się tak jak grypa – chory bierze tabletki, parę dni odpocznie i wraca do zdrowia. Tymczasem lekarka powiedziała mi, że cukrzyca jest nieuleczalna. Podłamałem się.

„Nieuleczalna choroba” – takie

■ Jeżeli jesteś zdrowy – badaj cukier raz w roku. Zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego i poproś o skierowanie. Za badanie zapłaci wówczas kasa chorych. Pacjenci, którzy chcą skrócić sobie drogę – mogą od razu iść do laboratorium; wtedy jednak płacą za badanie ze swojej kieszeni – ok. 6 zł. W razie jakichkolwiek niepokojących objawów – natychmiast zgłoś się do lekarza.

określenie paraliżuje niemal każdego cukrzyka, odbiera życie sens. Pacjenci zdają sobie sprawę, że są bliżej śmierci niż ludzie zdrowi. Nieuleczalność nie musi jednak być wcale tożsamy ze śmiertelnością. Cukrzyca nie jest wyrokiem. Można z nią żyć, i to bardzo długo.

W Polsce cukrzyca ma ok. 1,5 mln osób (na świecie – 143 mln). Przypuszczalnie kolejne 500 tys. naszych rodaków choruje nie wiedząc o tym. Liczba chorych – jak podkreślają lekarze – gwałtownie rośnie. Na cukrzyca chorują noworodki, dzieci, młodzież, kobiety ciężarne, mężczyźni w sile wieku. Choroba ta towarzyszy ludziom od tysiącleci, ale w ostatnim dziesięcioleciu przybrała roz-

miary epidemii. Najważniejsze przyczyny wzrostu zachorowalności to otyłość i niezdrowy styl życia. Po prostu przejadamy się i tyjemy.

Pompa zamiast pena

Cukrzyca można wyregulować. Leczenie jest długotrwałe i dla osiągnięcia pomyślnych wyników wymaga ścisłej, świadomej współpracy chorego z lekarzem. Chory musi pilnować diety, kontrolować poziom cukru (niekiedy nawet 10 razy dziennie), planować wysiłek fizyczny, spotykać się regularnie z lekarzem prowadzącym. Ponadto brać leki i insulinę (uwaga! nie wszyscy chorzy muszą ją stosować). – Jeżeli stwierdzę, że mam zbyt wysoki cukier, podaję sobie dawkę insuliny i po 20 minutach wszystko wraca do normy – wyjaśnia Stanisław Dudek.

Dawkę insuliny dopasowuje lekarz. Zależy ona od indywidualnych potrzeb organizmu, np. innych chorób, wysiłku fizycznego. Chorzy aplikują sobie insulinę za pomocą pena, aparatu przypominającego długopis, zakończony cienką igłą. Wygodne, szczególnie dla młodych ludzi, są pompy insulinowe. Nieduży aparat zawierający pudełko z insuliną nosi się przypięty do ubrania. Za jego pomocą insulina jest stale pompowana do organizmu przez specjalny cewnik z igielką. Urządzenie samo kontroluje poziom cukru we krwi i dostosowuje odpowiednią dawkę leku. Problemem jest jednak cena pompy – 15 tys. zł, plus obsługa miesięczna – ok. 500 zł.

Hipo- i hiperglikemia

Ostre niedocukrzenie (hipoglikemia) to najczęstsze powikłanie stosowania insuliny. Jest to stan bardzo groźny dla życia, powodowany najczęściej tym, że chory wstrzykując sobie insulinę, niedokładnie odmierzy jej dawkę, albo nie zje odpowiedniego posiłku po podaniu leku. Dochodzi wtedy do znacznego zmniejszenia stężenia glukozy we krwi objawiającego się zawrotami głowy, sennością, zaburzeniami wzroku, drżeniem rąk, poceniem się, blednością. W razie pogłębiania się dalej niedocukrzenia dochodzi do utraty przytomności i do tzw. wstrząsu hipoglikemicznego. – Cukrzycy potrafią odpowiednio wcześniej zareagować, najczęściej noszą przy sobie kostki cukru, by w razie niebezpieczeństwa wyrównać niedobory cukru – tłumaczy Stanisław Dudek.

Z kolei nadmiar cukru (hiperglikemia), związana ze zwiększonym stężeniem glukozy we krwi, przejawia się

Cukrzyca – podział:

1. Cukrzyca typu 1 (zwana także cukrzyca insulinozależną albo młodzieńczą) – wywołana jest zniszczeniem komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy dopada przede wszystkim ludzi młodych i dzieci. Cierpi na niego 15-20 proc. chorych. Leczenie polega na podawaniu insuliny, właściwym odżywianiu i wysiłku fizycznym.

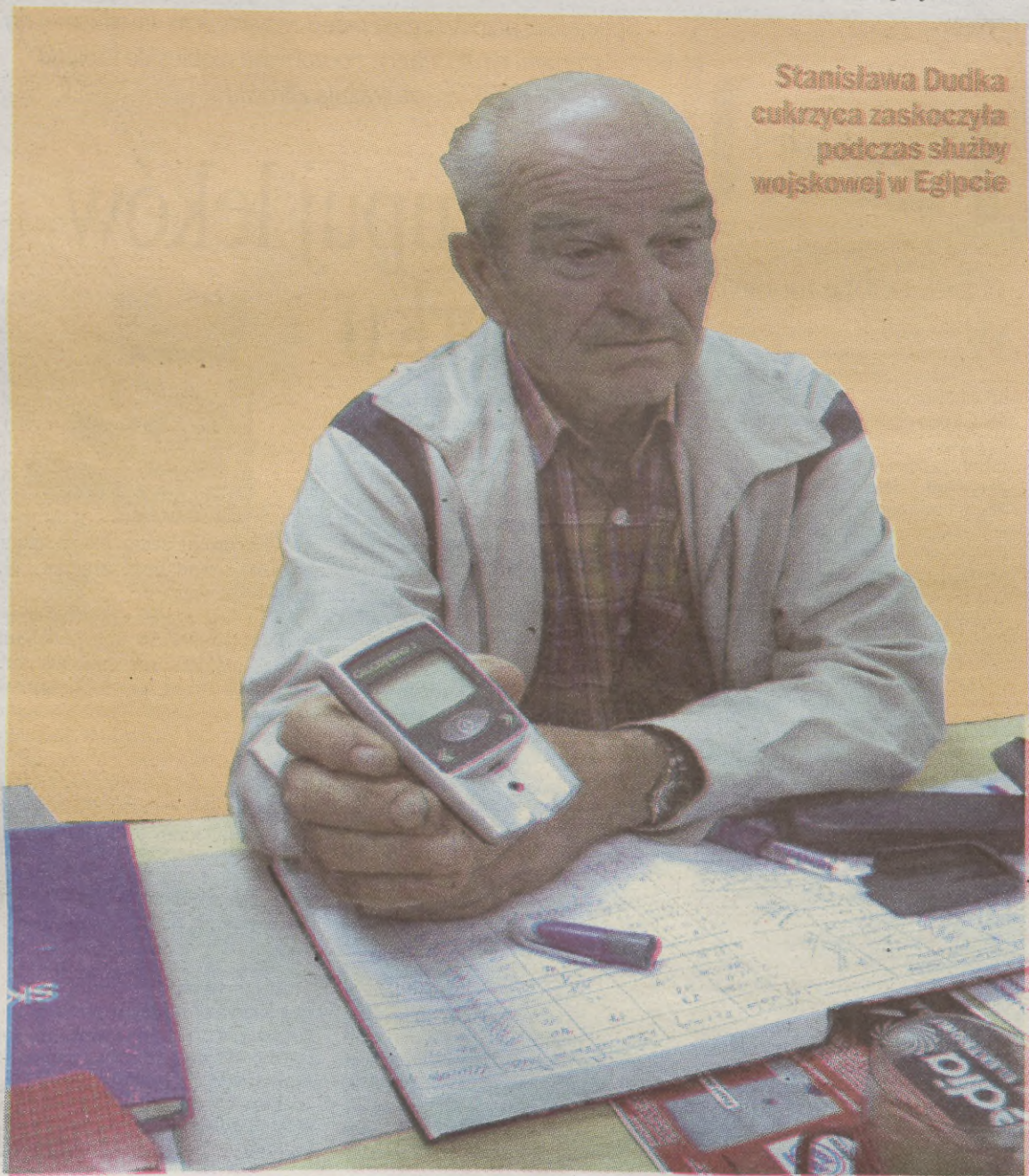
2. Cukrzyca typu 2 (cukrzyca dorosłych, insulinoniezależna) – w tym rodzaju cukrzycy przyczyną podwyższonego poziomu cukru jest nieprawidłowe działanie insuliny w organizmie. Chorują na nią przede wszystkim osoby dojrzałe. Pacjenci chorzy na ten typ stanowią 80-85 proc. chorych. Leczenie opiera się na odpowiedniej diecie, dostosowanej do możliwości chorego, aktywności fizycznej, doustnych leków przeciwcukrzycowych. Wszyscy chorzy po pewnym (różnym) czasie trwania choroby wymagają leczenia insuliną.

3. Cukrzyca ciężarnych – choroba po raz pierwszy rozpoznana w ciąży, występuje do momentu urodzenia dziecka. Leczenie powinno być prowadzone w wyspecjalizowanych ośrodkach ginekologiczno-diabetologicznych.

4. Cukrzyca wtórna – charakterystyczne dla tej postaci jest jednoczesne występowanie innych schorzeń. Najczęstsze przyczyny cukrzycy wtórnej:

- genetyczne uwarunkowane choroby przemiany materii
- choroby trzustki – przewlekłe zapalenie trzustki, rak trzustki
- cukrzyca na tle niedostatecznego i wadliwego odżywiania
- niektóre choroby gruczołów dokrewnych
- stany polekowe – np. po niektórych lekach stosowanych w chorobach układu krążenia

Stanisława Dudka
cukrzyca zaskoczyła
podczas służby
wojskowej w Egipcie



pragnieniem, apatią, wzmożonym oddawaniem moczu, nudnościami, sennością, aż do utraty przytomności. Po zostawieniu chorego w takiej chwili bez pomocy może skończyć się tragedia. – Podczas ataku cukrzycowego człowiek zachowuje się jakby był pijany. Nie może utrzymać równowagi. Dobrze by było, aby chorzy nosili bransoletki z informacją, że są cukrzykami. Większa jest wtedy szansa, że w razie czego inni ludzie nie przejdą obok nich obojętnie – twierdzi Stanisław Leibman.

Dieta to też leczenie

Ponieważ jedzenie powoduje wzrost poziomu cukru we krwi, dobór posiłków i ich pora to istotne elementy leczenia cukrzycy. Zdrowe odżywianie pomaga kontrolować poziom cukru. Zdrowa dieta powinna zaspokajać głód, dostarczać energii niezbędnej do codziennego funkcjonowania, pomagając jednocześnie utrzymać prawidłową wagę ciała. Dieta cukrzyków

słodkich. W sprzedaży są specjalne słodziki, a nawet słodcyce dla cukrzyków. Jeśli cukrzyca jest wyrównana, a pacjent nie potrafi całkowicie zrezygnować ze słodkiego smaku, to dopuszczalne jest spożycie do 30 gramów cukru na dobę. Ta ilość jest rozłożona i spożywana razem z innymi produktami. Chorzy muszą ponadto zrezygnować z tłustych mięs – boczku, żeberka, kaszanek. Wskazane są dla nich mięsa chude, najlepiej gotowane. Wykluczone są papierosy. Pacjenci powinni także uważać z alkoholem. – Jak idę na przyjęcie, to nie ogłaszam wszystkim, że jestem cukrzykiem i dlatego nie piję. Wcześniej daję sobie dwie jednostki insuliny więcej i spokojnie wypijam kieliszek wódki – przyznaje Stanisław Dudek.

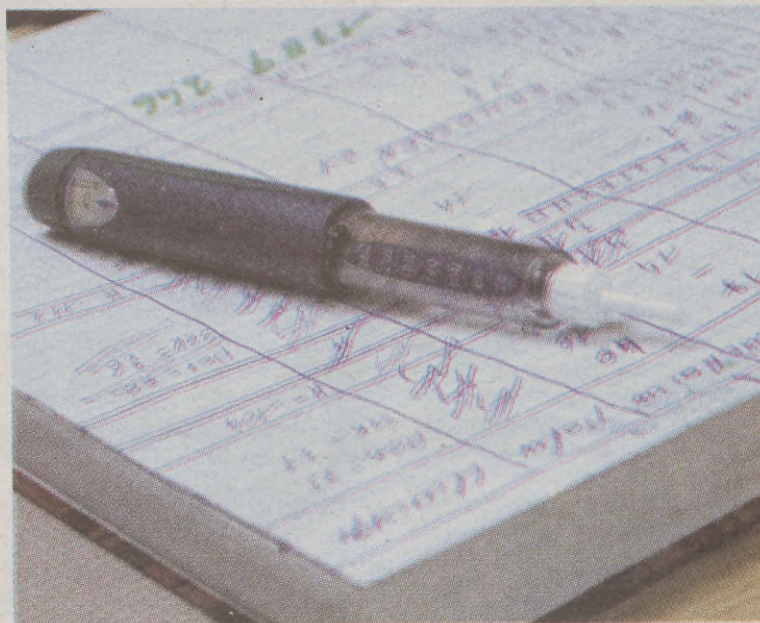
Stopa cukrzycowa

Ludzie chorzy na cukrzycę mogą mieć problemy z nerkami, sercem, naczyniami krwionośnymi. Męczą się też z grzybicą. Przydarza im się także



Pompa insulinowa – przez specjalny cewnik zakończony cienką igielką pompuje insulinę do organizmu cukrzyka. Przypina się ją do ubrania i nosi przez całą dobę, także w nocy. Dzięki temu chory może zapomnieć o konieczności kilkakrotnych wstrzyknięć insuliny w ciągu dnia, bo cewnik wymienia się co kilka dni. Pompy szczególnie poleca się dzieciom. Problemem są jednak ich ceny – 15 tys. zł, plus miesięczny osprzęt – 500 zł.

na cukrzycę. Utrzymanie ścisłej kontroli cukru pomaga w opóźnieniu powstawania takich powikłań. – Cukrzycę należy dobrze poznać, wtedy życie staje się łatwiejsze. Z tą chorobą jest jak z małżonkiem... musimy z nią być na dobre i na złe – twierdzą diabetycy.



Pen – tym przypominającym długopis aparatem zakończonym igłą cukrzyk podaje sobie insulinę. – Utkucie jest niebolesne – zapewniają chorzy – ale trzeba pamiętać o podaniu leku o ściśle określonej porze.

Insulina

Hormon, którego zadaniem jest obniżanie poziomu cukru we krwi. Produkowana jest w komórkach beta trzustki. Insulina wydzielana jest do krwi w małych ilościach przez całą dobę oraz w tzw. Bolusach, czyli dostrzyknięciach przed każdym posiłkiem. Komórki trzustki mają własny zegar, który decyduje o porze i dawce wydzielonej insuliny. Zegar ten informuje, kiedy i ile w danej chwili jej potrzeba.

Insuliny podawane chorym – rodzaje:

■ **krótkodziałające** – kontroluje cukier po posiłku, jej efekt działania utrzymuje się do 8 godzin; powinno się ją wstrzyknąć na 15-30 minut przed posiłkiem

■ **o wydłużonym działaniu** – zaczyna działać w ciągu 1,5 godz. od wstrzyknięcia, a jej działanie utrzymuje się przez całą dobę

■ **mieszanek insulinowych** – fabrycznie przygotowane mieszanki insuliny krótko- i długodziałającej, bierze się ją dwa razy dziennie.

jest zbliżona do idealnej diety odpowiedniej dla wszystkich. Cukrzyk powinien dzielić posiłki – dziennie co najmniej na 6 porcji, w ten sposób łatwiej mu utrzymać cukier na odpowiednim poziomie. Osoby z cukrzycą muszą się przyzwyczajać do spożywania produktów mało słodkich lub nie-

stopa cukrzycowa – tak określa się zmiany i dolegliwości pojawiające się na stopach. Najczęściej są to trudno gojące się owrzodzenia, infekcje, zmiany skórne, a nawet kostne. O skali problemu może świadczyć fakt, że na świecie większość nieurazowych amputacji wykonuje się właśnie chorym

Mity na temat cukrzycy

- ▶ **Jedzenie dużej ilości słodczy ma wpływ na wystąpienie choroby**
- ▶ **Cukrzycy są zawsze otyli**
- ▶ **Kobiety chorujące na cukrzycę nie powinny mieć dzieci**
- ▶ **Cukrzycy nie mogą pracować – tak naprawdę jest bardzo niewiele zawodów, których nie można wykonywać z powodu cukrzycy, np. kierowcy**
- ▶ **Cukrzycy nie mogą uprawiać sportu**
- ▶ **Jeżeli w rodzinie mamy cukrzyka, to na pewno też zachorujemy**
- ▶ **Cukrzycy nie mogą podróżować, bo muszą przestrzegać pewnego reżimu życia**
- ▶ **Cukrzycy nie mają szans na długie i udane życie seksualne**

Ważne adresy

Szczegółowe informacje na temat stopy cukrzycowej można uzyskać w następujących placówkach:

Warszawa

Poradnia mieści się w Centralnym Szpitalu Klinicznym Akademii Medycznej przy ul. Banacha 1, tel. 0 (prefiks) 22 823-64-11

Gdańsk

Poradnia działa w Regionalnym Centrum Diabetologii przy Klinice Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Akademii Medycznej, tel. 0 (prefiks) 58 349-26-05

Kraków

Działa tu Gabinet Stopy Cukrzycowej przy Katedrze i Klinice Chorób Metabolicznych Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, tel. 0 (prefiks) 12 424-83-13.

Inne adresy

Koszalin

Zarząd Miejski Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, ul. Św. Wojcie-

cha 1, tel./fax 0 (prefiks) 94 342-22-21. Działa tu punkt medyczny wczesnego wykrywania cukrzycy. W każdy czwartek, w godz. 13-17, można za darmo zbadać sobie tu poziom cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Cukrzycy mogą wypożyczyć glukometry (aparaty do mierzenia poziomu cukru we krwi) i wagi dietetyczne.

Bydgoszcz

Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, ul. Powstańców Wielkopolskich 33, 85-072 Bydgoszcz, tel. 0 (prefiks) 52 341-12-51, tel./fax 396-06-92, e-mail biurozg@diabetyk.org.pl

Oddziały wojewódzkie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

województwo pomorskie

80-401 Gdańsk, ul. Gen. Hallera 10/12, tel. 0 (prefiks) 58 344-58-48

województwo zachodniopomorskie

70-421 Szczecin, ul. Piłsudskiego 40-42, tel. 0 (prefiks) 91 488-24-00

Materiały na stronę przygotowała
Agnieszka Kowalska

REKLAMA



PRYWATNA LECZNICA CHIRURGICZNA „PRAXIS” sp. z o.o. w Koszalinie

świadczy bezpłatne usługi operacyjne:

- laparoscopia pęcherzyka żółciowego, wyrostka robaczkowego
- żylaki, przepukliny, sutki, tarczycy, inne
- zabiegi ortopedyczne ● zabiegi urologiczne

Ambulatorium Chirurgiczne przy ul. Szczecińskiej 32 (przy PSS Pionier)

Rejestracja 0 603 990 401

Prywatna Lecznica Chirurgiczna „PRAXIS” działa od 1993 roku. Dysponujemy nowoczesną salą operacyjną, wyposażoną w światowej klasy sprzęt, 2-osobowymi salami chorych i całodobową opieką medyczną.

REKLAMA

LA FAME

Studio fryzjersko - kosmetyczne

10% bonifikaty na usługi kosmetyczne

- manicure
- pedicure
- tipsy
- zabiegi na twarz i na ciało

Ślupsk, ul. Niedziałkowskiego 3/2, tel: (059) 840-20-20
www.izabella-panek.oferuje.com.pl
e-mail:izabella@oferuje.com.pl

Trzymetrowy Neptun, syreny, świątki i diabły, ogromne ptaki, rybacy zastygli z sieciami stoją wśród drzew i kwitnących krzewów, pomiędzy zapomnianymi dziś urządzeniami rolniczymi i kuchennymi saganami. Przedstawiamy tajemniczy ogród Stanisława Sety z Dźwirzyna



Kiedy rzeźbię, marzę o lataniu

Stanisław Seta niechętnie odrywa się od drewnianej rzeźby trzymanej w dłoniach. – Ja to robię dla siebie i nie ma o czym mówić – kwituje sprawę na początku rozmowy i odsyła nas... do żony. – Ona pięknie haftuje, robi inne ładne rzeczy, z nią pogadajcie – upiera się.

Gdyby ulubiony kot pana Stanisława (zwany Księciem) umiał mówić, tak jak powieściowy Behemot Bulhakowa, to pewnie na niego spadłoby udzielanie nam informacji o pasjach jednego z pierwszych mieszkańców podkołobrzeskiego Dźwirzyna.

Turyści czasem kłopotliwi

Stanisław Seta przyjechał tu w 1957 roku. – Było nas pięć osób – wspomina. Wokół cisza i spokój, nie to co teraz – czasami koło domu i ogrodu przejeżdża po kilka autobusów pełnych turystów. Starannie utrzymany ogród, pełen drewnianych rzeźb działa jak magnes, co czasami bywa uciążliwe, bo nie wszyscy szanują spokój artysty i jego prywatność, a zdarzają się też wandalizm, którzy niszczą rzeźby, śmiecą, łamią gałęzie drzew.

Rudy Książę uwielbia układać się obok swego pana, gdy ten wbija dłuto w drewniane kłoci i zamienia je w dziwne postaci.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Bywa i tak, że tonowy kłoc trzeba obrócić na bok, by nadać kształt rzeźbie. Pan Stanisław zwołuje wtedy do pomocy sąsiadów. Niejeden spuchł przy takim wysiłku. Ale nie artysta – sam jest po operacji po chorobie He-

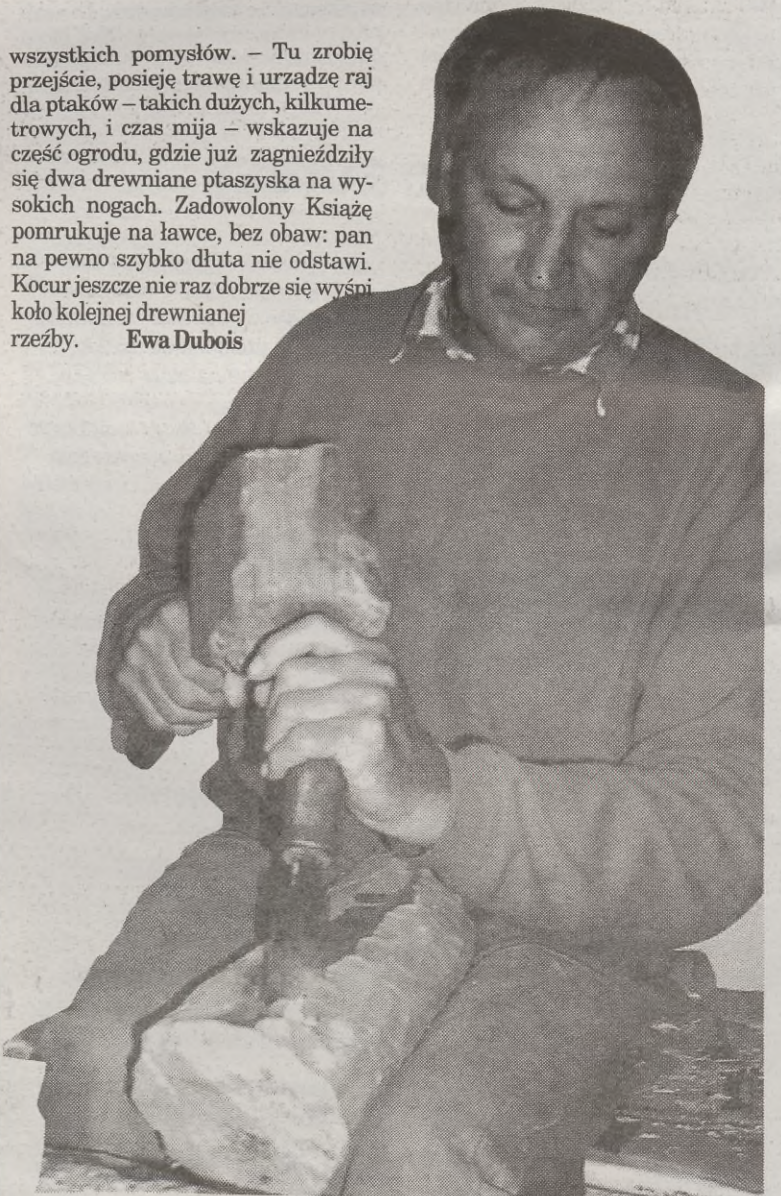
inego Medina – bo choć narzeka, to swej pasji nie szczędzi wysiłku. Odgrza się, że to w końcu rzuci, bo coraz ciężiej wszystko idzie, coraz trudniej zdobyć drewno – wielu obiecuje dostarczyć jakiś pień, ale po wyjściu za bramę ogrodu zapomina o tym – coraz rzadziej ludzie kupują rzeźby. – Kiedyś turyści przychodzili, brali całe naręczą, dziś popatrzą i idą dalej – wspomina rzeźbiarz, pokazując pracownię pełną drewnianych figur. Można kupować, można wybierać. Kiedyś w modzie były diabły, małe, duże, niektórzy zamawiali je do „pilnowania” basenów przy domach, ale dziś to już wspomnienie.

Bez dłuta trudno wytrzymać

Jednak w swoje pogrózki Stanisław Seta chyba sam nie wierzy, bo przyznaje, że gdy przychodzi święta to z trudem wytrzymuje dwa dni bez dłuta. – Gram na klawiszach, ale ile mogę grać? – pyta retorycznie. – Ale najbardziej ciągnie mnie do latania, jak tylko zarobię jakieś pieniądze, to zaraz jadę na lotnisko do Bagicza na motolotnię. Już z daleka rozpoznaję ten dźwięk, zadzieram głowę w niebo, patrzę z uwielbieniem. To jest wspaniałe, ta przestrzeń, boski widok z góry – rozplywa się w marzeniach. Za latanie oddałby wszystko, no może prawie... Chciałby jeszcze zająć się kowalstwem artystycznym i witrażami. Witrażami nawet bardziej, bo coraz częściej zajmują jego wyobraźnię.

Załuże tylko, że im człowiek bardziej doświadczony, pewniejszy tego, co chce w życiu zrobić, tym mniej czasu mu zostaje na zrealizowanie

wszystkich pomysłów. – Tu zrobię przejście, posieję trawę i urządzę raj dla ptaków – takich dużych, kilkumetrowych, i czas mija – wskazuje na część ogrodu, gdzie już zagnieździły się dwa drewniane ptaszyska na wysokich nogach. Zadowolony Książę pomrukuje na ławce, bez obaw: pan na pewno szybko dłuta nie odstawi. Kocur jeszcze nie raz dobrze się wyśni koło kolejnej drewnianej rzeźby. Ewa Dubois



Piechcimy zdrowo



Gotowanie pozbawia potrawy cennych witamin i minerałów. Dlatego warto zadbać o to, aby przygotowywane przez nas z trudem dania dogadzały nie tylko zmysłowi smaku, ale służyły również naszemu zdrowiu

Za najzdrowsze uważa się potrawy przygotowywane bez tłuszczu i bez wody. Duże znaczenie mają przy tym również naczynia, w jakich je gotujemy. Naukowo udowodniono, że z popularnych kiedyś garnków aluminiowych podczas gotowania wymywa się szkodliwe aluminium (według najnowszych badań może się przyczyniać do rozwoju choroby Alzheimera). Jednak aluminium doskonale przewodzi ciepło, dlatego nadal wyrabia się z niego garnki i patelnie, ale zawsze pokrywa się je np. stalą, teflonem lub miedzią.

Naczynia emaliowane (blacha pokryta powłoką emalierską) dość szybko się zużywają. Z czasem emalia traci gładkość, mocno uderzona odpryskuje, wtedy garnków nie powinno się używać, ponieważ z odkrytej blachy mogą się przedostawać do żywności szkodliwe pierwiastki.

Ważny jest także rodzaj tłuszczu, na którym przygotowujesz potrawy. Tłuszcze zwierzęce podnoszą poziom cholesterolu w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi. Oleje roślinne nie wykazują takiego działania. Zastępując tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi, pamiętaj, że ogólne spożycie tłuszczu powinno być mniejsze, niż to

wynika z naszych zwyczajów żywieniowych.

Przygotowując mięso oddziel więc widoczny tłuszcz. Jeśli smarujesz pieczywo, to smaruj cienką warstwą. Osoby z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi nie powinny spożywać masła i smalcu.

Co do smażenia?

Najlepszym „smażykiem” jest olej z pestek winogron – jedyny tego rodzaju produkt, który pod wpływem wysokiej temperatury nie traci zawartych w nim cennych witamin. Dobra rada: smażąc, jak najczęściej mieszaj potrawy. Warto to robić nie tylko po to, by się nie przypaliły. Do smażenia potraw należy używać tylko tłuszczów trudniej ulegających rozkładowi – olejów (arachidowego, rzepakowego niskoterukowego typu „uniwersalny”), oliwy z oliwek (zawiera niewielką ilość NNKT, czyli nie ulega szybkiemu utlenianiu) – oraz tzw. frytury (np. Planta), co pozwala na silniejsze nagrzewanie. Smażenie na maśle nie powinno mieć zastosowania w nowoczesnym racjonalnym żywieniu. Masło ulega w czasie smażenia daleko posuniętemu rozkładowi, a poza tym znajdujące się w nim witaminy rozpadają się.

Pieczenie doskonałe

Mięs nie trzeba smarować dodatkową porcją tłuszczu, jeśli do pieczenia użyjemy specjalnej folii. Danie nie przypali się, zachowa natomiast odpowiednią kruchość i soczystość. Wprawdzie podczas pieczenia zostaje zniszczona witamina C, ale soki mięsne powstałe w wyniku opiekania zawierają witaminę B. Warto więc używać ich do przyrządzania sosów. Jeśli przygotowujesz zapiekankę jarzynową, dobrze jest przed włożeniem do piekarnika posmarować warzywa

Garnki chromowane są trwalsze od emaliowanych, grube dno pozwala gotować szybciej, dzięki czemu potrawy zachowują więcej cennych składników



odrobiną oliwy z oliwek – tu przyda się cienki pędzelek, który pomoże nałożyć odpowiednią ilość tłuszczu. Jeśli tego nie zrobisz, pod wpływem temperatury jarzyny staną się suche i wiórowate.

W mikrofalówce

Tę metodę szczególnie lubią jarzyny i ryby. Mikrofalówka nie służy natomiast czerwemu mięsu, które na ogół pozostaje twarde. Gotowanie w

kuchence mikrofalowej pozwala zachować odpowiednią wilgotność potraw, kolor i większość składników odżywczych, nawet tych rozpuszczalnych w wodzie, pod warunkiem, że użyjesz do tego minimalnej ilości wody. Nie staraj się skrócić „kucharczenia”, programując wyższą niż zalecana, temperaturę. Jeśli tak zrobisz, danie będzie niesmaczne – suche, wiórowate i pozbawione wielu substancji odżywczych, które giną w wysokiej temperaturze. (OLGA, SKO)

Sposoby na zdrowe gotowanie

- Produkty poddawaj minimalnej obróbce.
- Potrawy przyrządzaj na chwilę przed podaniem.
- Jedz surowe owoce i warzywa.
- Mrożone warzywa gotuj bez wcześniejszego rozmrażania.
- Nie smaruj mięsa dodatkową porcją tłuszczu. Zachowa ono odpowiednią kruchość i soczystość, jeśli upieczesz je w specjalnej folii. Podczas pieczenia zostanie wprowadzone zniszczona witamina C, jednak soki mięsne powstałe w wyniku opiekania zawierają witaminy z grupy B.
- Gotując jarzyny nie wlewaj zbyt dużo wody do garnka. Cenne witaminy zawarte w produktach, rozpuszczają się w wodzie, którą wlewamy odciekając warzywa. Aby zatrzymać jak najwięcej witamin, niektóre warzywa np. ziemniaki, marchew gotuj w skórce, a dopiero później obieraj. Jeśli gotujesz obrane jarzyny, skróć maksymalnie czas trzymania ich w gorącej wodzie. Warzywa, owoce czy mięso najlepiej wkładać do wrzątku, a nie zalewać zimną wodą.
- Gotowanie na parze – doskonale sprawdza się podczas przyrządzania potraw z warzyw lub delikatnego białego mięsa. Sprawia, że można zachować więcej składników odżywczych niż podczas tradycyjnego gotowania (choć i tak traci się ich ok. 30 proc.). Poza tym warzywa zachowują ładny naturalny kolor. Wodę, która gromadzi się na dnie, można wykorzystać do przyrządzania smacznych sosów.
- Używaj niewiele tłuszczu do przygotowania potraw smażonych – produkty zachowają stosunkowo dużo witamin. Raz użytego tłuszczu nie stosuj do powtórnego smażenia. Unikaj smażenia potraw w głębokim tłuszczu – wchłaniają wtedy duże ilości tej substancji.
- Smażąc lub gotując potrawy jak najczęściej mieszaj je. Skracza to czas przygotowania potraw.

Co tracimy podczas gotowania:

- Witamina C – tracimy ją podczas oczyszczania, rozdrabniania i gotowania
- Witamina A – wrażliwa na światło, niszcza ją zjełczałe tłuszcze
- Witaminy B – giną w środowisku zasadowym i są wrażliwe na światło
- Białka – tracimy ich więcej w coraz to wyższej temperaturze
- Składniki mineralne – podczas moczenia i zbyt długiego gotowania przechodzą do wody
- Węglowodany – bez względu na sposób przygotowywania straty są minimalne
- Utracie witamin i minerałów zapobiegniemy, jeśli
- Półprodukty z mięsa i ryb obrobimy tuż przed przyrządzeniem
- Owoce i warzywa rozdrobimy przed przyrządzeniem, nie moczymy ich! Surówki od razu doprawimy np. majonezem lub olejem i przykryjemy.

REKLAMA

Wina Świata

Sklep „Wina Świata”, ul. Kilińskiego 31
Centrum Handlowe „Za Rzeką”
czynny pon.-sob.: 10.00 - 20.00
tel./fax: 0-59/ 8428714

- Bogaty asortyment win i innych alkoholi
- Przyjazne ceny
- Możliwość zakupu hurtowego win dla sklepów i gastronomii

DOKTOR JUDYM

Indywidualna Praktyka Lekarska

lekarz medycyny Arkadiusz Pardo

adres praktyki: 76-200 SŁUPSK, ul. Stary Rynek 5
(wejście od ul. Bema), tel. (59) 840 34 09

czynne:	poniedziałek, środa, piątek	11.00 - 14.00	Wizyty w domu pacjenta (pogotowie domowe) - po godz. 17.00
wtorek, czwartek	9.00 - 13.00	rejestracja telefoniczna: (59) 842 94 53	
sobota	9.00 - 12.00		

○ - wszyscy ● - za zgodą rodziców ○ - tylko dorośli

TVP1

**Autentyczna zbrodnia**

Mieszkańcy miasteczka wstrząśnięci są kolejnym morderstwem nastolatki. Morderca po raz wtóry wymyka się.

22.35

TVP2

**IV Mazurska Biesiada...**

...czyli Moja droga ja cię kocham. Widowisko zarejestrowane podczas Biesiady Kabaretowej w Mrągowie.

19.55

Polsat

**Róża i miecz**

Zuchwały żołnierz-rozbójnik, Martin, na czele bandy podobnych mu najemników pragnie zemsty na zdrajcy.

23.00

TVN

**Na rozstaju**

Mieszkające na farmie małżeństwo nie zgadza się na sprzedaż ziemi firmie budującej linię kolejową.

23.55

TV Polonia

**Jan Serce**

Janek, namówiony przez Piotra, składa ofertę w biurze matrymonialnym. Na balu samotnych, poznaje dziewczynę, ale...

20.00

TV 4

**Biała squaw**

Ann, porwana przez Apaca, decyduje się na porzucenie świata białych ludzi i wybicie u boku wojownika

20.00

06.30 Rok w ogrodzie
07.00 Agrolinia - program rolniczy
08.00 Wiadomości
08.10 Prognoza pogody
08.15 Plemię (1/52) - serial SF, USA
08.40 Wakacje z Ziemem - dla dzieci
09.05 Biuro podróży 5-10-15 - program dla dzieci
09.35 Mała Syrenka (28) - serial
10.00 Walt Disney przedstawia: Partnerzy (4/11) - serial dla młodzieży
10.55 Kolejka - lista przebojów - mag.
11.25 Lasy i ludzie
12.00 Podróżnik: Mont St-Michel - mag.
12.25 Kwadrans na kawę - program Barbary Markowskiej dla osób otyłych
12.45 Kobiety Białego Domu: Jacqueline Kennedy - cykl dokumentalny
13.00 Wiadomości
13.10 Rewolwer i melonik (16): Kto jest kim? - serial sensacyjny „Kto jest kim?” to tytuł dzisiejszego odcinka. Opowiada on o tym, jak dwójce wrogich agentów, dysponujących arcyinteligentną maszyną zdolną zmieniać ludzkie umysły, udaje się zdobyć całkowitą kontrolę nad Emką i Steedem. Przystępcy za ich pośrednictwem chcą uzyskać dostęp do rządowych tajemnic, a poznając je, wpłynąć na losy współczesnego świata.
14.05 Plebania (119) - serial
14.35 Pochwały Pawła Pochwały - mag.
15.00 Studio sport: Liga Światowa w siatkówce mężczyzn - mecz Brazylii - Polska
17.00 Teleexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Gość Jedyńki
17.35 Lokatorzy - serial
18.05 Kochamy polskie seriale - telet.
18.35 Jaka to melodia? - quiz
19.00 Wieczorynka: Tabaluga (2)
19.30 Wiadomości
19.50 Sport i prognoza pogody
20.05 ○ **OSTATECZNY WYROK (2-OST.)** - dramat obyczajowy, Wielka Brytania Dusty i jej kochanek uprowadzają małą Christinę do sąsiedniego stanu. Sędzia podejmuje decyzję, że dziewczynka powinna zostać z matką, ale dziadkowie dziecka zdają sobie sprawę, że synowej zależy wyłącznie na wysokiej rencie, jaką otrzymuje Christina po zmarłym ojcu. Bardzo zaniepokojeni dziadkowie wynajmują prywatnego detektywa, który potwierdza ich obawy.
21.35 Opolo na bis: Seriale, polskie seriale - 50-lecie TVP - pr. muz.
22.35 ○ **AUTENTYCZNA ZBRODNIA** - thriller, USA
00.15 **NASH BRIDGES** - serial kryminalny, USA Ukochana córka Nasha, Cassidy, wynajmuje apartament i wprowadza się do niego. Jakiś mężczyzna obserwuje ją, a potem usiłuje porwać.
02.30 Zakończenie programu

07.00 Echa tygodnia
07.30 Spróbujmy razem - magazyn
08.00 Program lokalny
09.00 M jak miłość (44) - serial
09.50 50 lat TVP: Barbara i Jan - serial
10.25 Klejnoty i gwiazdy - film dok.
11.30 Kino bez rodziców: Tom i Jerry - serial animowany, USA
12.00 Tajemnicze przygody Juliusza Verne'a (20/22): Tajemnica drugiego wyjazdu - serial przygodowy, Kanada/Wielka Brytania
13.00 Song of Songs Festival - Międzynarodowy Ekumeniczny Festiwal Muzyki Chrześcijańskiej - koncert
14.00 Familiada - teleturniej
14.30 Złotopolscy (331): Kobiety - telenowela, Polska
15.00 Śpiewające fortepiany - teleturniej muzyczny
16.00 Na dobre i na złe (88): Ojcowi obowiązek - serial obyczajowy, Polska
17.00 Święta wojna: Śpiewać każdy może - serial komediowy, Polska
17.30 30 ton! Lista, lista - lista przebojów
18.00 Program lokalny
18.20 Prognoza pogody
18.30 Panorama
18.55 50 lat TVP: Czerdziestolatek - 20 lat później (3/15): Aukcja, czyli ojciec założyciel - serial komediowy, Polska Państwo Karłowscy otrzymują atrakcyjną ofertę nabycia prawie nowego luksusowego samochodu. Zamierzają z niej skorzystać, ponieważ ich stary Maluch zaczyna poważnie szwankować i każda dalsza podróż może zakończyć się źle. Chcąc uzyskać pieniądze na zakup wymarzonego audi, Karłowscy postanawiają sprzedać na aukcji zabawkowy portret przodka.
19.55 **IV MAZURSKA BIESIADA KABARETOWA, CZYLI MOJA DROGA JA CIĘ KOCHAM (1)** - program rozrywkowy
21.50 Słowo na niedzielę
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 **IV MAZURSKA BIESIADA KABARETOWA, CZYLI MOJA DROGA JA CIĘ KOCHAM (2)** - pr. rozrywkowy Część druga widowiska z udziałem Alicji Majewskiej, Macieja Stuha, Katarzyny Jamróz i innych znanych artystów.
00.50 ○ **MROczne PRZYWIDZENIA** - thriller, Kanada Przebiegły Christopher dowiadywa się od przyjaciela, że do domu naprzeciwko wprowadził się były gwiazdor zawodowej ligi baseballowej. Towarzyszy mu filmowa piękność. Kiedy chłopak obserwuje ich wieczorem, jest świadkiem kłótni, podczas której mężczyzna zadaje partnerce śmiertelny cios nożem. Przybyła na miejsce policja nie potwierdza jednak zeznań Christophera...
02.25 Zakończenie programu

06.00 Disco Relax
07.00 Twój lekarz - magazyn medyczny
07.15 Wystarczy chcieć
07.30 Ręce, które leczą - program Zbigniewa Nowaka
08.00 Smocze opowieści (29) - serial
08.25 Psotny Bill (3) - serial
08.50 Tajemniczy rycearz (48) - serial
09.20 Power Rangers (175) - serial
09.50 Disco Polo Live
10.45 Żołnierz najemny - komedia, Hiszpania/Włochy/Francja Tytułowy najemny żołnierz to Ettore Fieramosca, który przemierza średniowieczną Europę. Walczy on w szeregach Francuzów, innym razem przyłącza się do Hiszpanów...
12.45 Rooster Cogburn - western, USA Twardy, nieokrzesany szeryf z Dzikiego Zachodu, Rooster Cogburn (John Wayne), i równie niezależna, co wiekowa misjonarka - panna Eula Goodnight (Katharine Hepburn) spotykają się, gdy dzielny stróż prawa w ślad za bandytami (którzy zamierzają obrabować bank) dociera na mijsę, gdzie właśnie od kuli jednego z rewolwerowców zginął kaznodzieja. Połączeni misją schwytania morderców, a także zapobieżenia wielkiej kradzieży szeryf Cogburn i panna Eula przemierzają bezkresne pogranicze, nieustannie kłócąc się i godząc.
14.40 Raz, dwa, trzy - śpiewaj Ty - program muzyczny dla dzieci
15.10 4 x 4 - magazyn motoryzacyjny
15.45 Informacje
15.55 Prognoza pogody
16.00 Harem (2) - serial historyczny, USA
17.00 Program sportowy
18.45 Informacje, Sport
19.00 Prognoza pogody
19.05 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (2) - serial sensacyjny, USA
20.00 Miodowe lata (33) - serial komediowy, Polska
20.40 Graczykowie - czyli Buła i spółka (62): Kradzież - serial komediowy, Polska
21.10 **W PODZIEMIACH PLANETY MAŁP** - film SF, USA Na Planecie Małp lądjuje kosmonauta John Brent szukający zaginionego odkrywcy Taylor'a i ku swojemu przerażeniu odkrywa, że odbył podróż w czasie i trafił na Ziemię roku... 3955. Na planecie okrutne rządy sprawują czelokształtne małpy, przekonane o swej nieomyślności i doskonałości systemu społecznego, który stworzyły, zamieniając ludzi w beznadziejnych niewolników.
21.30 Losowanie LOTTO i Szczęśliwego Numerka
23.00 ○ **RÓŻA I MIECZ** - film kostiumowy, Hiszpania/USA
01.15 Muzyka na BIS
05.00 Zakończenie programu

05.45 Telesklep
07.45 Szaleństwa Alwina wiewiórki (24/54) - serial animowany
08.10 Nowe przygody Guliwera (4/26) - serial animowany
08.35 Huckelberry Finn (2/26) - serial animowany
09.00 Zdrowie - magazyn medyczny
09.30 Łamislówka - teleturniej
10.30 VIVA Polska! - program muzyczny
12.30 Agent 2
13.45 Ananasy z mojej klasy - program rozrywkowy Program stanowi wyjątkowe połączenie teleturnieju i talk show. Zygmunta Chajzer zaprasza do programu dwie znane i popularne osoby, dobrane według pewnego klucza: wieku, zainteresowań, wykonywanego zawodu itp. W studiu czeka na gości niespodzianka - spotkanie znajomych ze szkolnych lat. Całość zorganizowana jest zgodnie z zasadami planu szkolnego, z podziałem na poszczególne lekcje i przerwy.
15.00 Niespełnione marzenia - film obyczajowy, USA Pełen pomysłów Hubert Lee przeprowadza się wraz z żoną i dwójką dzieci do miasteczka na Florydzie. Zamierza tam wybudować największe kino samochodowe na świecie. W realizacji planów przeszkadza mu jednak sąsiedni zakład pogrzebowy, którego właściciel jest zdecydowanym przeciwnikiem nowej inwestycji. Coraz bardziej szalone akcje promocyjne Huberta wyprowadzają sąsiada z równowagi.
17.00 Strong Man - Siłacz
18.00 Granice - serial dokumentalny
18.30 Nauka jazdy - serial dokumentalny
19.00 TVN Fakty
19.20 Sport
19.25 Pogoda
19.35 Extra Wizjer - magazyn
20.00 Milionerzy - teleturniej
20.45 **MIŁOŚNA ROZGRYWKA** - komedia romantyczna, USA Kolejny amerykański film szwedzkiego reżysera, który wcześniej podpisał m.in. obraz „Co gryzie Gilberta Grape”. Za kamerą stanął inny mistrz światowego kina, Sven Nykvist.
22.55 **NA GRANICY ŚWIATÓW (12/13)** - serial sensacyjny, USA Akcja filmu toczy się na Dzikim Zachodzie. Firma zajmująca się budową kolei proponuje Catherine i Matthew zakup należącą do nich ziemi. Małżonkowie jednak odmawiają sprzedaży. Przedstawiciele firmy wynajmują rewolwerowca, Shaw'a. Wykonanie zadania jest niemożliwe, gdyż Shaw zakochuje się w żonie swojej niedoszłej ofiary...
23.55 ○ **NA ROZSTAJU** - western
01.50 Nic straconego - programy powtórkowe

07.00 Echa tygodnia
07.30 Folkowy Fonogram Roku 2002
08.00 Wiadomości
08.10 Prognoza pogody
08.15 Grupa specjalna Eko (7): Księżę oszustwa - serial animowany, Australia
08.40 Wakacje z Ziemem - program dla dzieci
09.05 Hity satelity - propozycje programowe TV Polonia na nadchodzący tydzień (powt.)
09.20 Na kłopoty Bednarski (3/7): Złote runo - serial sensacyjny, Polska
10.15 Tam, gdzie jesteście - reportaż
10.50 Zaproszenie: Zabawy na zamku - program krajoznawczy Wojciecha Nowakowskiego
11.15 Klan (604,605,606) - telenowela, Polska
12.30 Pamiętaj o mnie - koncert życzeń
13.00 Wiadomości
13.10 Jan Serce (3/10): Mgiełka - serial obyczajowy, Polska
14.15 39. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej - Opole 2002: Debiuty - koncert
15.00 Latające maszyny kontra Pan Samochodzik - film przygodowy, Polska
16.30 Tam, gdzie jesteście - reportaż
17.00 Teleexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Gość Jedyńki
17.35 Zwierzenia kontrolowane: Jan Nowicki - program rozrywkowy
18.10 Złoty pilot - teleturniej
18.50 Zaproszenie: Zabawy na zamku - program krajoznawczy Wojciecha Nowakowskiego
19.15 Dobranocka: Przygody Misia Colargola (53-ost.): Powrót na Ziemię - serial animowany, Polska
19.30 Wiadomości
19.50 Sport i prognoza pogody
20.00 **JAN SERCE (3/10)**: Mgiełka - serial obyczajowy, Polska
21.00 Mój ślad w Telewizji: Edward Mikolajczyk - felieton
21.10 Wieczór z Jagielskim
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram i prognoza pogody
22.30 Polonia: Całe zdanie nieboszczyka (3/10) - serial kryminalny, Rosja
23.25 Kabaret - wspomnienia Opole 91 - Jan Pietrzak
00.20 Wywiad z Prezydentem RP Aleksandrem Kwaśniewskim
00.35 Złoty pilot - teleturniej (powt.)
01.00 Nie tylko dinozaury - program dla dzieci
01.15 Przygody Misia Colargola (53-ost.): Powrót na Ziemię - serial animowany, Polska
01.30 Wiadomości
01.50 Sport i prognoza pogody
02.00 Powtórzenia

06.00 Smok Castillo (19) - serial
06.30 Ania z Zielonego Wzgórza - riał animowany, Japonia
07.00 V Max - magazyn motoryzacyjny
07.30 Podglądanie natury (1): Cay Santiago, wyspa małp - serial dok.
08.30 Mapety i ich goście (13) - serial
09.00 Smok Castillo (20) - serial
09.30 Topowe lato - pr. dla młod.
10.00 Pod niebem Afryki (3) - film graficzny, Wlk. Bryt.
11.00 Safari w Hollywood (12) - serial dokumentalny
12.00 Podglądanie natury (2): Rev. młodych uchatk patagajskich riał dokumentalny
13.00 Tilt TV - magazyn komputerowy
13.30 V Max - magazyn motoryzacyjny
14.00 Ania z Zielonego Wzgórza (2) - film przygodowy, Kanada
16.00 Rycerz nocy (16) - serial sensacyjny, Kanada/USA Złoczyfca i kłofio, Joey, wyrzuci przez okno piękną agentkę policji. Dziewczyna przeżywa upadek, ale jest całkowicie sparaliżowana. Jej ojciec - bitny naukowiec i konstruktor - sporządza specjalny kostium, do którego Lorrie ma do dyspozycji potężne moce. Dziewczyna postanawia rozprawić się z Joeyem na własną rękę, metodami niezgodnymi z prawem...
16.50 Nowe wcielenie (18) - serial sensacyjny, USA
17.45 Dziennik
18.00 Informacje sportowe i prognoza pogody
18.05 Didier - komedia, Francja Złobawna opowieść o wzajemnych relacjach między niezwykłym psem i bradorem - Didierem i jego nowymi właścicielami...
20.00 ○ **BIAŁA SQUAW** - western, USA
21.55 Na wiraz (2) - serial sensacyjny, Kanada
22.50 To się w głowie nie mieści - magazyn
23.15 Drogowka - magazyn policji Magazyn policjantów o charakterze kulturalnym rejestrujący codzienną pracę policjantów w drogówce. W programie pokazane będą akcje specjalnej policji - blokady, interwencje operacyjne śmigłowców policyjnych, ścigi, awarie, pożary, eskorta VIP-najniebezpieczniejsze miejsca na polskich drogach - jak i zwyczajne rutynowe kontrole drogowe.
23.45 ○ **CZERWONY SMOK** - thriller, USA Psychopata morderca w okrutny sposób zabija całe rodziny. Zbrodniarza ściga agent specjalny FBI, który stara się zrozumieć psychikę poszukiwanego. Podążając tropem jego myśli, coraz bardziej utrudnia się z mordercą...
02.15 Muzyczny VIP - magazyn muzyczny
02.55 Zakończenie programu

WYDARZENIE DNIA

Miłosna rozgrywka

Grace jest przekonana, że jej życie może uchościć za wzór małżeńskiego szczęścia. Kiedy jednak widzi swego męża całującego się z inną kobietą, jej z pozoru idealna egzystencja wali się w gruzy. Kobieta zaczyna dostrzegać wady swego wychowania w tradycyjnej, rządzonej przez despotycznego ojca rodzinie. Uświadamia sobie, że zajęta, jak ją nauczono, tylko domem i wychowaniem dzieci, nie zauważyła, że świat wokół się zmienia. ●

Program TVN; godz. 22.45
 USA 1995, reż. Lasse Hallström, wyk. Julia Roberts, Dennis Quaid i inni



TV PULS

07.00 Telesklep
09.00 Martin rycearz - serial
09.30 Karolina i przyjaciele - serial
10.00 Dotyk anioła - serial
10.55 Martin rycearz: Opowieści - serial
11.30 Karolina i przyjaciele - serial
12.00 M Kwadrat - talk show
12.30 Archiwum XX wieku: Dwie śmierci Józefa Mitzenmachera
13.00 Rzymskie bazyliki: Bazylika Świętego Pawła za murami - film dok.
13.30 Natarcie na Azję - Aleksander Wielki, zdobywca świata - film dok.
14.25 Rytm serca - serial
15.15 Arsene Lupin - serial
16.10 Jesień Czechenów - western, USA
19.00 Dotyk anioła - serial
20.00 Serwis Pulsu, Sport, Pogoda
20.15 Święty mimo woli - film obycz., USA
22.05 Zdarzyło się jutro - serial
22.55 M Kwadrat - talk show

TV ZACHÓD SZCZECINEK

17.15 Aktualności, studio sport, na stadionach
20.00 powtórka programu

TV GAWEX SZCZECINEK

09.00 Powtórka programu z poniedziałku
17.15 „Echa dnia” Program lokalny, a w nim m.in.: Minał tydzień - Zielony rynek - Sportowy weekend
20.00 i **21.30** Powtórka programu

TV VECTRA SŁUPSK

17.15 - 20.15 Słupski blok pr. lokalnych

TV3 GDAŃSK

07.00 Czerwony pies Clifford - serial
07.30 Kurier - info.
07.40 Prognoza pogody
07.45 Reksio - serial
08.00 Panorama, Prognoza pogody
08.15 Kwiaty i ogrody - poradnik
08.30 Magazyn motorowodny - rep.
09.00 Świat - mag.
09.30 Kurier - info.
09.40 Prognoza pogody
09.45 Strażnicy niebios - film przyg.
11.30 Kurier - info.
11.35 Sfinks - zagadki historii - serial
12.30 Kurier - info.
12.40 Prognoza pogody
12.45 Moto świat - mag.
13.15 Reportaż tygo-

dnia
13.30 Kurier - info.
13.40 Prognoza pogody
13.45 Lizzie McGuire - serial
14.15 Książka dla dzieci - mag.
14.35 Telenowiny - serial
14.50 Kwartet - mag.
15.00 Kowalski i Schmidt - mag.
15.30 Kurier - info.
15.35 Prognoza pogody
15.40 Echa dnia - mag.
15.55 Pod biało - czerwona derą
16.20 Słowo o ewangelii
16.30 Kurier - info.
16.40 Prognoza pogody
16.45 Widowisko publicystyczne
16.50 Kurier - info.
17.35 Świat - mag.
18.00 Panorama - wydanie główne
18.05 Prognoza pogody, Wiadomości sportowe
18.20 Rozmowy z dwiema niewiarycznymi - pr. public.
18.45 Repetitorium
19.00 Noble House - serial
20.00 Kurier bis - mag.
20.30 Kurier - info.
20.45 Prognoza pogody
20.50 Przegląd gospodarczy
21.30 Kurier - info.
21.35 Prognoza pogody
21.45 Panorama, Prognoza pogody
22.00 Motorsport - serial
22.15 Gdański magazyn sportowy
22.30 Kurier - info.
22.45 Prognoza pogody
22.50 Detektywi z kamerą - serial dokumentalny
23.40 Człowiek w rym garniturze - dramat obyczajowy
02.10 Zakończenie programu

○ – wszyscy ● – za zgodą rodziców ○ – tylko dorośli

TVP1

**Wędrowki z bestiami**

W późnym eocenie dżungla przekształcają się w równiny, a ssaki zaczynają powiększać swoje rozmiary.

20.05

TVP2

**Z Archiwum X**

Podczas awantury w barze w małym miasteczku dziwne monstrum wciąga zdenerwowanego klienta przez okienko.

21.05

Polsat

**Ślicznotki**

Doskonała, przewrotna komedia pełna humoru sytuacyjnego. Satyra na amerykańską prowincję.

21.00

TVN

**Raj na ziemi**

Drobny gangster i życiowy cwaniak zgadza się zostać świadkiem koronnym w zamian za umorzenie kary.

15.50

TV Polonia

**Urok wszechczyny**

Pensja asystenta na uczelni nie wystarcza na utrzymanie rodziny. Młody asystent przyjmuje pracę u homoseksualisty.

20.00

TV 4

**Odjazdowa czwórka**

Biznesmen, bokser, była zakonnicą i scenarzystą, wspólnie podróżujący do pracy, znajdują torbę z milionem dolarów...

20.00

06.30 Proszę o odpowiedź – public.
06.45 Przystanek Unia – reportaż
07.35 Latające misie – serial
08.05 Legenda o Wilhelmie Tellu – serial
09.00 Teleranek na wakacjach – dla dzieci
09.25 Myślisz o kimś? – Wybierz teledysk!
09.50 50 lat TVP: Wojna domowa (3,4/15): Wywiadówka, Pierwszy dzień – serial obyczajowy, Polska
Pomimo wielu prób, a nawet groźb rodziców Paweł nadal nie ma zamiaru obciąć włosów. Dzięki swojej fryzurze chłopak bowiem upodobał się do swoich idoli – grupy The Beatles. Zafascynowany muzyką marzy, by pojechać na występ znakomitej piosenkarki. Za tę przyjemność gotów jest zapłacić najwyższą cenę. Chcąc wyłudzić od ojca pieniądze na bilet, decyduje się nawet na wizytę u fryzjera.
10.55 Od przedszkola do Opola: Anita Lipnicka – pr. muzyczny dla dzieci
11.25 Otwarte drzwi – magazyn
12.00 Anioł Pański – transmisja
12.15 Książki na lato – magazyn
12.25 Tydzień – magazyn rolniczy
13.00 Wiadomości
13.10 50 lat TVP: Kabaret Dudek Do-
okola 5 Dudków – pr. rozrywkowy
14.30 De Funes coraz młodszy: Zwi-
riowany weekend – kom., Fran-
cja/Włochy
16.05 Bezpieczna Jedynka
16.30 Złączeni Europą: Niemcy
17.00 Telexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Dziennik telewizyjny – program
satyryczny Jacka Fedorowicza
17.35 Lokatorzy – serial
18.05 Śmiechu warte – program roz-
rywkowy
18.30 Jaka to melodia? – quiz muz.
19.00 Wieczorynka: Myszką Miki i
przyjaciół – serial animowany, USA
19.30 Wiadomości
19.50 Sport i prognoza pogody
20.05 CZAS NA DOKUMENT: WĘDRÓW-
KI Z BESTIAMI: MORSKIE POTWORY –
serial dokumentalny, Wlk. Bryt.
20.45 FALE NAMIĘTOSCI (1/2) –
film obyczajowy, Włochy
Samotnie wychowująca dorastającą córkę
Laura pracuje jako dziennikarka.
Przez cały czas wspomaga ją Si-
mon, przyjaciel zmarłego męża i re-
dakcyjny kolega. Kiedy w końcu
osiada się Laura, ta natych-
miast informuje o tym rodziców
podczas wspólnego rejsu po Morzu
Śródziemnym. Wkrótce jednak ko-
bieta zawiera znajomość z
kapitanem statku.
22.30 Losowanie audiotęte
22.40 UCZTA KINOMANA: CZARNA
SUKNIA – dram. hist., Kanada/Australia
00.25 Sportowa Jedynka – magazyn
00.45 Wygrać możesz, przegrać mu-
sisz... – film dokumentalny
01.30 Zakończenie programu

07.00 Film dla niesłyszących: Matki, zo-
ny i kochanki (13/22) – serial obczy-
jowy, Polska
07.55 Słowo na niedzielę
08.00 Program lokalny
09.00 M jak miłość (45) – serial obczy-
jowy, Polska
09.50 Nie tylko dla komandosów – pro-
gram wojskowy
10.30 Triumf życia (6-ost.): Ci, którzy
przeżyli – film dokumentalny, USA
11.30 Podróże kulinarne Roberta Ma-
kłowicza – magazyn kulinarny
12.00 Najwyższy czas – komedia,
USA
Dobiegający już pięćdziesiątki
wdowiec, ojciec dorosłych dzieci,
jest właścicielem ogromnej sieci
restauracji. Pewnego dnia uświa-
damia sobie, że goniąc za pie-
niędzmi, kompletnie zaniedbał
swoją edukację. Postanawia to
nadrobić i rozpoczyna studia. Bar-
dzo szybko zdobywa sympatię kole-
gów z akademika i uczestniczy w
szalonych imprezach. Zakochuje
się także w pięknej, samotnej pani
profesor. Nieskrępowana przyjaźń,
wbrew sztywnym regułom i dużo
radości z życia.
14.00 Familiada – teleturniej
14.30 Złotopolscy (332): Nigdy się z to-
bą nie rozwiódł – telenowela, Polska
15.00 Szansa na sukces: Golec uOrkie-
stra – program rozrywkowy
16.00 Na dobre i na złe (89): Dziecięca
fantazja – serial obyczajowy, Polska
17.00 Święta wojna: Taniec przy rurze –
serial komediowy, Polska
17.30 7 dni świat – program publicy-
styczny
18.00 Program lokalny
18.20 Prognoza pogody
18.30 Panorama
19.00 TAJEMNICA NARODZIN „WŁAD-
CY PIERŚCIENI” – film dokumentalny,
USA
Film o życiu i twórczości J.R.R.
Tolkiena. Skąd czerpał wzory do wy-
kreowanych przez siebie postaci? W
jaki sposób powstał język elfów?
20.00 Koń Polski i przyjaciele: Bomba w
górze (1) – program rozrywkowy
21.05 ● Z ARCHIWUM X (3) – serial
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram
22.30 Prognoza pogody
22.35 JEST JAK JEST (14/19): PIEKŁO
DOBRYCH INTENCJI – serial obczy-
jowy, Polska
Trwają uroczystości z
okazji pierwszej komunii Eli. Darek
raz jeszcze usiłuje odzyskać żonę i
po raz kolejny spotyka się z odmowa.
Teresa znajduje się w stanie gra-
niczącym z załamaniem nerwowym,
emanuje złością i rozgoryczeniem.
23.05 Losowanie audiotęte
23.10 Tele-Maski 2002: Przemiana
1999 – sztuka Lidii Amejko, Polska
00.20 ● Miłość i śmierć na Long Is-
land – film obyczajowy
01.55 Zakończenie programu

06.00 Disco Polo Live
07.00 4 x 4 – magazyn motoryzacyjny
07.30 Magazyn religijny
08.00 Smoczce opowieści (30) – serial
animowany, USA
08.30 Psooty Bill (4) – serial animo-
wany, Wlk. Bryt./Niemcy
08.55 Szkoła przetrwania – program
dla dzieci
09.30 Power Rangers (176) – serial
10.00 Disco Relax
11.00 Słoneczny patrol (121) – serial
przygodowy, USA
Rozwiedziony biz-
nesmen, pochłonięty pracą zawodo-
wą, zupełnie nie ma czasu dla swe-
go syna. Aby zwrócić na siebie uwa-
gę ojca, chłopak pływa w bardzo
niebezpiecznych miejscach. Omal
nie przyplaca tego życiem...
12.00 Winnetou na szlaku straceń-
ców – western, Niemcy/Włochy/Ju-
gosławia/Francja
Dzielną indyjską
wojowniczkę, Winnetou, wzywa wodzów
zaprzających plemion na prze-
traktację z dowództwem armii, któ-
rych owocem ma być trwały pokój z
białymi. Gdy rozmowy przybierają
niepomyślny obrót, młody porucznik
kawalerii Robert Merrill proponuje,
by przypiecznieniem pokoju był
jego ślub z piękną córką wodza As-
siniboinów.
13.40 Largo (26) – serial sensacyjny
14.35 Benny Hill – program rozrywkowy
15.05 Niewiarygodne, ale prawdziwe
– film dokumentalny, USA
15.30 Fundacja Polsat
15.45 Informacje
15.55 Prognoza pogody
16.00 Polski Monopol Loteryjny Fortuna
16.05 Samo życie (73,74) – serial
17.00 Program sportowy
18.45 Informacje, sport
19.00 Prognoza pogody
19.05 V.I.P. (62) – serial sensacyjny, USA
20.00 Idol – program rozrywkowy
21.00 ● WIECZÓR FILMOWY Z KA-
WĄ GALA: ŚLICZNOTKI – komedia,
USA
Vida Boheme jest damą z kla-
są. Noxeema Jackson prezentuje
się nie mniej atrakcyjnie. Poruszają
się z niebywałą gracją, noszą eks-
trawaganckie damskie ciuszki i wy-
zywają makijaż, lecz wbrew pozoro-
m, to mężczyźni – gwiazdy nowo-
jorskich klubów dla transwestytów.
21.30 Losowanie LOTTO i Szczęśliwe-
go Numerka
23.00 ● TYCUS – KOMETA ŚMIER-
CI – film sensacyjny, USA
Świat
przełomu tysiącleci staje się widow-
nią dramatycznych wydarzeń. Do-
tychczas gorące pustynie pokrywa
warstwa śniegu. Jake Lowe, pod-
rzędny dziennikarz tropiący machlojkę
pewnej kampanii wydobyczej, wpada
na trop wielkiego miasta bu-
dowanego pod powierzchnią ziemi.
00.45 Muzyka na BIS
05.00 Zakończenie programu

06.00 Telesklep
08.00 Nowe przygody Guliwera (4/26)
– serial animowany
08.25 David Copperfield (2) – film ko-
stiumowy, USA
Uwolniony od wpły-
wu despotycznego ojczyma, David za-
namową ciotki studiuje prawo w du-
żej firmie. Zakochuje się w córce
jednego z właścicieli, ale ten jest
przeciwny związkowi dziewczyny z
biednym prawnikiem. David żeni się
jednak z piękną Dorą, ale ich szczę-
ście nie trwa długo. Dora po ciężkiej
chorobie umiera.
10.05 Historia zakonnic – film oby-
czajowy, USA
Przejmująca opowieść
o drodze młodej dziewczyny do za-
konu. Gabrielle, córka znanego bel-
gijskiego chirurga, chce zostać mi-
sjonarką i pomagać chorym. Wysła-
na na misję do Konga szybko odkry-
wa, że postępowanie zgodnie z re-
gułami zakonu naraża ją na konflikt
z własnym sumieniem. Po nieporo-
zumieniach z matką przełożoną Ga-
brielle zostaje wysłana do ciężkiej
pracy w szpitalu dla psychicznie
chorych.
12.50 Północ – Południe (19/24) –
serial obyczajowy, USA
13.50 Maraton uśmiechu – program
rozrywkowy
14.20 Legendy kung-fu (12/44) – se-
rial przygodowy, USA
Ojciec Caine'a
jest w posiadaniu dziennika, w któ-
rym jest umieszczona połowa mapy
prowadzącej do miejsca ukrycia sta-
rożytnego kielicha.
15.20 Styl – magazyn
15.50 RAI NA ZIEMI – komedia, USA
17.40 Kto Was tak urządził? – mag.
18.15 Król przedmieścia (2) – serial
komediowy, Polska
19.00 TVN Fakty
19.20 Sport
19.25 Pogoda
19.35 Kwiaty we włosach – reportaż
20.00 Milionerzy – teleturniej
20.45 Ananasy z mojej klasy: Anna
Samusonek i Piotr Zwiedes – pro-
gram rozrywkowy
Zygmunt Chajzer
zaprasza do programu dwie znane i
popularne osoby, dobrane według
pewnego klucza: wieku, zaintereso-
wań, wykonywanego zawodu itp. W
studiu czeka na gości niespodzian-
ka – spotkanie znajomych ze szkol-
nych lat. Całość zorganizowana jest
zgodnie z zasadami planu szkolne-
go, z podziałem na poszczególne
lekcje i przerwy.
22.00 Adopcje – serial dokumentalny
22.30 ● Nie do wiary – opowieści
niesamowite
23.05 ● Noktowizjer – magazyn
23.40 Granice – serial dokumentalny
00.10 Pamięć absolutna (3) – serial
sensacyjny, USA
01.05 Nic straconego – programy po-
wtrkowane

07.00 Słowo na niedzielę
07.05 M jak miłość (45) – serial oby-
czajowy, Polska
07.50 Z tradycją w tle – reportaż Mai
Kossakowskiej
08.20 Biografie: Ja, który mam po-
dwójne życie... czyli dylemat Josepha
Conrada (1) – film dokumentalny
09.15 Niedzielne muzykowanie: Ka-
meralne arcydzieła Haydna i
Beethovena
09.45 Co mój mąż robi w nocy – ko-
media, Polska
11.00 Spółka rodzinna (5,6/19) – se-
rial obyczajowy, Polska
12.00 Anioł Pański – transmisja
12.15 Otwarte drzwi – magazyn
12.45 Koncerty w Zamku Królewskim
w Warszawie: Antonio Vivaldi: Pory
roku – Lato
13.00 Transmisja mszy świętej z fary
Świętej Trójcy w Gnieźnie
14.05 Cztery pancerni i pies (19/21):
Tiergarten – serial wojenny, Polska
15.05 Graj z Kuroniem – teleturniej
kulinarny
15.35 Święta wojna (10): Melina – se-
rial komediowy, Polska
16.00 Biografie: Ja, który mam po-
dwójne życie... czyli dylemat Jose-
pha Conrada – film dokumentalny
17.00 Telexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Dziennik telewizyjny – program
satyryczny Jacka Fedorowicza
17.35 M jak miłość (45) – serial oby-
czajowy, Polska
18.30 Wywiad z Prezydentem RP
Aleksandrem Kwaśniewskim (powt.)
18.50 Kochamy polskie seriale – te-
leturniej
19.15 Dobranocka: Przygody Bolka i
Lolki (25): Na żaglowce – serial ani-
mowany, Polska
19.30 Wiadomości
19.50 Sport i prognoza pogody
20.00 OPOWIEŚCI WEEKENDOWE:
UROK WSZECZNY – film obczy-
jowy, Polska
20.55 Mój ślad w Telewizji: Barbara Bo-
rys-Damiecka – cykl dokumentalny
21.00 Szansa na sukces: Golec uOr-
kiestra – program rozrywkowy
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram i prognoza po-
gody
22.30 Ekstradycja (3/6) – serial
23.30 Co nam w duszy gra: Lato (2):
Jesteśmy na wczasach – program
artystyczny
00.30 M jak miłość (45) – serial oby-
czajowy, Polska
01.15 Przygody Bolka i Lolki (25): Na
żaglowce – serial animowany, Polska
01.30 Wiadomości
01.50 Sport i prognoza pogody
02.00 Spółka rodzinna – serial
03.00 Opowieści weekendowe: Urok
wszechczyny – film obczy-
jowy, Polska
03.55 Powtórzenia

06.10 Smok Castillo (20) – serial ani-
mowany
06.40 Ania z Zielonego Wzgórza (27) –
serial animowany, Japonia
07.10 Ania z Zielonego Wzgórza (2) –
film przygodowy, Kanada
09.00 Smok Castillo (21) – serial ani-
mowany
09.30 Ania z Zielonego Wzgórza (28) –
serial animowany, Japonia
10.00 Didier – komedia, Francja
Za-
bawna opowieść o wzajemnych re-
lacjach między niezwykle psem la-
bradorem – Didierem i jego nowym
właścicielem...
12.00 KINOMANIAK – odjazdowy ma-
gazin filmowy
12.30 Super VIP – wydarzenia i plotki
– magazyn
13.30 Magazyn golfowy
14.00 Tato, anioł i ja – komedia, USA
Po śmierci żony dr Jason Fielder sa-
motnie wychowuje nastoletnią córkę,
Sam. Kiedy dorastająca dziewczyna
zaczyna się buntować, zatro-
skany ojciec stara się spełniać
wszystkie jej zachcianki. Niestety,
próby przekupienia Sam nie przyno-
szą rezultatów. Kiedy sytuacja staje
się nie do wytrzymania, z pomocą
Jasonowi przychodzi anioł stróż...
16.00 Rycerz nocy (17) – serial sensa-
cyjny, Kanada/USA
Serial, którego
akcja rozgrywa się w San Francisco
na przełomie tysiąclecia, powstał na
bazie popularnego komiksu, pod
tym samym tytułem.
16.50 Policjny klan (7) – serial sensa-
cyjny, USA
17.45 Dziennik
17.55 Informacje sportowe i pogoda
18.05 Diabli nadali (23) – serial
18.35 Nowe wcielenie (18) – serial
19.30 MAPETY I ICH GOŚCIE (1) – se-
rial dla dzieci, USA
Największy kon-
feransjer wszech czasów, czyli cu-
downa żabka Kermit, wraz z uro-
czą panną Piggy, utalentowanym
misiem Fozzie, straszonym Zwierza-
kiem i wszystkimi niezapomnianymi
postaciami, zapraszają do
wspólnej zabawy w zwirowanym
Muppet Show. W programie udział
biorą największe gwiazdy świata
kina i estrady, m.in. Pierce Bro-
snan, Prince, Rick Moranis i An-
die McDowell...
20.00 ● ODJAZDOWA CZWÓRKA –
komedia sensacyjna, USA
21.55 Drogowka – magazyn policyjny
22.20 Supergol – magazyn piłkarski
22.50 To się w głowie nie mieści – mag.
23.15 Na wiru (2) – serial sensacyj-
ny, Kanada
00.15 ● Salut dla rycerza – film sen-
sacyjny, Hongkong
02.15 Super VIP – wydarzenia i plotki
– magazyn
02.45 Strefa P – magazyn muzyczny
03.20 Zakończenie programu

TV PULS

07.00 Rytm serca – serial
na Azję – Aleksander Wielki, zdobywca
świata – film dok., Niem.
09.00 Karolina i
przyjaciele – serial
09.30 Kacper i przy-
jaciele – serial
10.00 Detektyw w sutannie
– serial
11.00 Dziwny, wspaniały świat –
serial
11.30 Widzalne i niewidzalne –
mag.
12.00 Anioł Pański
12.30 Arsene
Lupin – serial
13.30 Kuchnia polska
14.00 Program o dobrej książce
14.30 Zdarzyło się jutro – serial
15.30 Dotyk
aniola – serial
16.30 Lista przebojów fil-
mowych
17.00 Święty mimo woli – film
USA
19.00 Dotyk aniola – serial
20.00
Serwis Pulsu, Sport, Pogoda
20.20 Piątka
u Semki – public.
20.55 Detektyw w su-
tannie – serial
21.50 Program o dobrej
książce
22.20 Studio otwarte – Cyberne-
tyki 7: Komu aborcja, komu życie – public.
00.10 Widzalne i niewidzalne: Post

TV ZACHÓD
SZCZECINEK

17.15 Aktualności, studio sport, na stadio-
nach 20.00 powtórka programu

TV GAWEX
SZCZECINEK

09.00 Powtórka programu z poniedziałku
17.15 „Echa dnia” Program lokalny, a w nim m.
in.: Miał tydzień – Zielony rynek – Sportowy
weekend 20.00/21.30 Powtórka programu

TV VECTRA SŁUPSK

17.15–20.15 Słupski blok pr. lokalnych

TV3 GDAŃSK

07.00 Tęczy dom – serial
07.30 Ku-
rier – info.
07.40 Prognoza pogody
07.45
Dany, opowiedz mi – serial
08.00 Pano-
rama – flesz, Prognoza pogody
08.10
Gość tygodnia
08.25 Gdański magazyn
sportowy
08.40 Rodno ziemia
09.00 Tele-
plotki
09.30 Kurier – info.
09.40 Progno-
za pogody
09.45 Straznicy niebios – film
przygodowy, Francja/Włochy
11.30 Ku-
rier – info.
11.35 Smaki świata – serial
12.00 Wielkie romanse XX wieku – serial
12.30 Kurier – info.
12.40 Prognoza po-
gody
12.45 Pod biało – czerwona bande-

ra 13.05 Gość Trójki 13.15 Z archiwum
TVG: Uśmiechnij się! 13.45 Co mnie gry-
zie? – program społeczny 14.05 Pano-
rama tygodnia 14.30 Kurier – info. 14.35
Elżbieta II – trudny jubileusz – film dok.
15.30 Kurier – program informacyjny
15.35 Prognoza pogody 15.40 Rozmowy
z dwiema niewiadomymi – public. 16.05
Muzeum Historii Miasta Gdańsk – rep.
16.30 Kurier – info. 16.40 Prognoza po-
gody 16.45 Paderewski in Memoriam
17.30 Kurier – info. 17.35 Teleplotki –
magazyn 18.00 Panorama, Prognoza po-
gody 18.10 Kronika kulturalna 18.20 Z
archiwum TVG: Uśmiechnij się! 18.50
Zuch 182 – film USA 20.30 Kurier – info.
20.45 Prognoza pogody 20.50 Od nie-
dzieli do niedzieli – publicystyczny 21.15
Książka tygodnia – magazyn 21.30 Ku-
rier – program informacyjny 21.40 Pro-
gnoza pogody 21.45 Panorama, Progno-
za pogody 22.00 Wieczór ze sportem w
TVG 22.30 Kurier – program informacyj-
ny 22.45 Prognoza pogody 22.50 Siat-
kówka plażowa: Eliminacje do Mistrzostw
Polski 23.50 Jazda na maxa – magazyn
sportowy 00.20 Zakończenie programu

Czarna suknia

Młody francuski ksiądz w towa-
rzystwie tłumacza i Indian ze
szczępu Alonguinów wyrusza do
oddalonej o tysiące kilometrów
jezuickiej misji. Pod maską mi-
łosierdzia Laforgue skrywa gło-
boką niechęć do „dzikusów”, a
wiarą, którą głosi, budzi lęk
wśród Indian. Misjonarz zostaje
uznany za demona i nazwany
„Czarna suknia”. Kiedy opu-
szcza go towarzysze podróży, jego
misja zmienia się w walkę o prze-
trwanie. ●

Program TVP 1; godz. 22.40

dramat historyczny, Kanada/Australia
1991, reż. Bruce Beresford, wyk. Lorraine
Bluteau, Aden Young, August Schellenberg,
Sandrine Holt i inni



Nowa kuracja w sanatorium „Chemik” w Kołobrzegu

Kroplówki oczyszczają krew

Od połowy czerwca w sanatorium „Chemik” kuracjusze poddają się zabiegom „oczyszczania” naczyń krwionośnych za pomocą specjalnych kroplówek usuwających złoże lipidowo-cholesterolowe. Kroplówki podawane są według receptur opracowanych w Stanach Zjednoczonych i udoskonalonych przez doktora nauk medycznych Antoniego Krasickiego z Gdańska. Jedno oczyszczanie trwa około czterech godzin, ich liczba zależy od stanu pacjenta, jego samopoczucia. Kuracjusz, którego zastaliśmy podczas kolejnej terapii, powiedział nam po dziesięciu zabiegach: – Czuję wyraźną poprawę samopoczucia, uregulowało mi się ciśnienie tętnicze, odstawiłem leki.

Do „Chemika” zgłaszają się także pacjenci bez żadnych dolegliwości, którzy



FOT. PRZEMISŁAW GRYN

Wiesć o nowej kuracji w Kołobrzegu szybko się rozniósła, do „Chemika” zgłasza się sporo zainteresowanych zabiegami

tylko profilaktycznie chcą oczyścić naczynia krwionośne, ale przede wszystkim osoby cierpiące na miażdżycę naczyń wieńcowych. Pierwsi biorą po kilka kroplówek, inni po dziesięć i więcej. Koszt jednej to 130 złotych.

Zdaniem specjalistów terapia poprawia ukrwienie mózgu, zapobiega udarom, znacznie polepsza stan pacjentów cierpiących na chorobę niedokrwinną serca.

Z badań dr Krasickiego wynika, że kuracja ta daje dobre wyniki u pacjentów cierpiących na cukrzycę, u których często występuje miażdżycę naczyń kończyn dolnych. Kroplówki przywracają prawidłowe działanie układu krwionośnego.

Kroplówkowa kuracja w „Chemiku” odbywa się w poniedziałki, środy i piątki, dziennie przyjmowanych jest czterech pacjentów. (ED)

Najpierw alkohol, potem narkotyki

10 procent gimnazjalistów miało kontakt z narkotykami; nie są to jednak osoby uzależnione, lecz eksperymentujące. 60 proc. tych, którzy przyznają się do kontaktu z narkotykami, próbowało ich mniej niż 10 razy. Dane te wynikają z badań dr Jolanty Rogali-Oblekowskiej przeprowadzonych na zlecenie Instytutu Spraw Publicznych. – Rodzice nie powinni drzeć szat, jeśli okaże się, że ich dziecko próbowało narkotyku. Zamiast tego należy spokojnie z dziećmi porozmawiać na ten temat – uważa Rogali-Oblekowska. Przypomniała, że z wielu badań międzynarodowych wynika, iż tylko 20 proc. osób, które miały kontakt z nar-

kotykami, zostaje narkomanami. Według badań Rogali-Oblekowskiej, najczęściej po narkotyki sięgają ci młodzi ludzie, którzy czują się niekochani i niepotrzebni w domu, nie mają oparcia w szkole, mają za to silną więź z grupą rówieśniczą. Zauważyła ona także, że wszystkie badane przez nią osoby, które przyznały się do kontaktu z narkotykami wcześniej próbowały innych używek – alkoholu i papierosów. Do próbowania alkoholu przynależało 80 proc. gimnazjalistów, do kontaktów z papierosami – połowa. Badania przeprowadzono jesienią 2000 roku na ponad 1100-osobowej grupie 13- i 14-latków. (PAP)

Zagrożenie uzależnieniem



AFP Infografika PAP

Źródło: DHS, stan na 1999

Czy wiecie, że...

Amnezja... erotyczna

Jeśli wierzyć opublikowanym w czasopiśmie „Lancet” wynikom badań lekarzy z Uniwersytetu Johna Hopkinsa w Baltimore, prezydent Clinton może nie kłamał, kiedy oświadczył pod przysięgą, iż nie przypomina sobie, aby znajdował się kiedykolwiek sam na sam z Moniką Lewinsky.

Jak odkryli bowiem owi lekarze, intensywne doznania (także erotyczne) spowodować mogą u mężczyzn przejściowy, całkowity zanik pamięci. Cytują oni dwa przypadki panów z objawami ogólnego rozbicia psychicznego i podejrzeniem wylewu krwi do mó-

zgu, przywiezionych przez żony w godzinę lub dwie po spełnieniu małżeńskich powinności. Uczni z Uniwersytetu Johna Hopkinsa wyjaśnili ich dolegliwości tym, że wysiłek fizyczny połączony z aktywacją sympatycznego układu nerwowego, towarzyszącą aktom intymnego zbliżenia, mogą spowodować tak duży wzrost ciśnienia krwi w centralnym obszarze mózgu, że ofiara (?) przejawia poważne zaburzenia funkcjonowania, a w konsekwencji chwilową amnezję.

Pieskie zdrowie

W świecie, w którym odpowiedzią na każdy ludzki problem jest stosowna pastylka, postęp farmakologii nie mógł nie objąć zwierząt domowych. Amerykańska Food and Drug Administration, organizacja rządowa odpowiedzialna za sprawowanie pieczy nad bezpiecznym działaniem medykamentów dopuszczonych do obrotu w Stanach Zjednoczonych, zatwierdziła ostatnio dwa nowe leki psychotropowe dla psów. Pierwszy z nich leczy ob-

jawy „klinicznego niepokoju wywołanego separacją” (na przykład wyjazdem państwa na wakacje bez towarzysztwa), drugi zaś zapobiegać ma „psiemu syndromowi dysfunkcji poznawczej”, którego najbardziej dotkliwym objawem jest niezdolność zwierzęcia do rozpoznania swojego właściciela oraz tzw. niestosowna urynacja. Amerykanie wydają miliardy dolarów rocznie na lekarstwa dla swych zwierzęcych towarzyszy.

Niezdrowe fotochromy

Okularów ze szkłami fotochromatycznymi (ciemnieją pod wpływem światła) nie powinno się nosić stale. Rozpuszczona w szkło specjalna substancja chemiczna podrażnia śluzówkę spojówek – oczy stają się przekrwione i mogą łzawić. Fotochromy rozleniwiają

również wzrok. Gdy je nosimy, miesiąc okrężny źrenicy nie jest zmuszany do intensywniejszej pracy, przez co pogarsza się wzrok. Poza tym noszenie na stałe przyciemnianych szkieł może powodować nadwrażliwość na światło. (Lancet/PAP, klin)

Użądłony przez 1000 pszczoł

KIRCHDORF, AUSTRIA. 90-letni hodowca pszczoł Hermann Danner przeżył użądlenie 1000 pszczoł. Lekarze nie kryli zdumienia: – Normalny człowiek – dorosły – może przeżyć od 100 do 500 użądleń. Jeśli jest ich więcej, najczęściej dochodzi do zatrucia – mówili. 90-letni emeryt został zaatakowany przez własne pszczoły, kiedy potknął się i upadł między ulami



FOT. PAP/EPA – RUBRA/HERMANN WAKOLBINGER

Viagra może zwiększać doznania erotyczne u kobiet z bardziej rozległym punktem G, obszarem, w którym znajdują się gruczoły przycewkowe – tj. żeński odpowiednik prostaty – donieśli badacze z Włoch na łamach „New Scientist”

Pomoże nie tylko panu

Termin „punkt G” rozpowszechnił się za sprawą ginekologa – dra Ernesta Graefenberga. Badacz opisał erogenne miejsca m.in. wewnętrznej ściany pochwy. Za jedno z ważniejszych uznał właśnie obszar określany później, ku czci Graefenberga, jako „punkt G”. Termin ten odnosi się do obszaru położonego w górnej części pochwy, za kością łonową, gdzie wokół cewki moczowej rozmieszczone są gruczoły przycewkowe, tzw. gruczoły Skene'a – żeński odpowiednik prostaty u kobiet. U mężczyzn prostata produkuje płynny składnik nasienia. Gruczoły Skene'a u kobiet również produkują wydzielinę, która wytryskuje w czasie pobudzenia seksualnego, czasem nawet na kilka centymetrów. Ma to być odpowiednik męskiej ejakulacji. Niektórzy badacze poddają w wątpliwość istnienie punktu G. Naukowcy z Uniwersytetu w Aqiuła we Włoszech pod kierunkiem Emmanuela Jannini prowadzili badania na obecność różnych związków związanych z funkcją narządów płciowych i pobudzeniem seksualnym, w obszarze, który jest uznawany za punkt G. Zwrócili uwagę na enzym nazywany w skrócie PDE5, który rozkłada tlenek azo-

tu, gaz będący cząsteczką sygnałową i pośredniczącą w przekazywaniu informacji między różnymi komórkami naszego organizmu. Pełni on bardzo ważną rolę w procesie erekcji u mężczyzn. Działanie Viagry polega właśnie na hamowaniu aktywności PDE5, tak by enzym nie mógł rozkładać tlenku azotu. Wcześniej-sze doniesienia wskazywały na aktywność tlenku azotu w lechtaczkach, ale jak dotąd nikt nie badał obecności enzymu PDE5 w okolicach narządów płciowych kobiet. Jannini znalazł go w pochwie u 5 ochotniczek, a pośmiertna sekcja zwłok 14 kobiet wykazała, że największe jego stężenie występuje w obszarze G. U dwóch pacjentek z najmniejszymi stężeniami PDE5 nie wykryto obecności gruczołów Skene'a, a nawet jeśli były obecne, mogły być za małe, by je wykryć. Według Jannini, jest to równoznaczne z niemożnością przeżywania orgazmu związanego z punktem G (orgazmu pochwowego).

Jak komentują autorzy, ich wyniki oznaczają, że leki takie jak Viagra, które hamują enzym PDE5, mogą zwiększać doznania erotyczne u kobiet z dużymi gruczołami Skene'a. Największe efekty po-

winny dać zwłaszcza u tych, które w dużym obszarze G mają wysokie stężenia PDE5.

Wyniki badań nad działaniem Viagry u kobiet dały jak na razie niejednoznaczne wyniki. Według badaczy, częściowo było to związane ze stale niedostateczną znajomością anatomii narządów płciowych i ich fizjologii.

Wiele kobiet zechce pewnie teraz sprawdzić, czy posiadają gruczoły Skene'a. Niestety są one tak dobrze ukryte w otaczającej je tkance, że jedynie osobiste doświadczenie erotyczne może ujawnić ich istnienie – piszą badacze.

Ale, jak pocieszają, nawet te kobiety, które mają małe gruczoły lub nie mają ich wcale, mogą skorzystać z działania Viagry. Naukowcy podkreślają też, że enzym PDE5 znajduje się w mniejszych ilościach również w lechtaczkach. Poza tym niedługo na rynek mają wejść leki, które stymulują podniecenie seksualne przez wpływ na neurony mózgu. Jednak Jannini uważa, że osiągnięcie orgazmu u kobiet jest tak bardzo złożonym procesem, że leki nie rozwiążą problemów z jego zaburzeniami u każdej pacjentki. (PAP)

Z OSTATNIEJ CHWILI



ŚMIERTELNA GORĄCZKA

TEGUCIGALPA, HONDURAS. Mieszkaniec stolicy Hondurasu spogląda na swój dom, który jest dezynfekowany przy pomocy specjalnego urządzenia wytwarzającego dym. Po tym, jak co najmniej osiem osób zmarło na gorączkę tropikalną, prezydent kraju, Ricardo Maduro, ogłosił stan zagrożenia i zarządził niszczenie siedlisk moskitów w pięciu regionach kraju najbardziej dotkniętych plagą tych owadów

Postęp w walce z wirusem

Szczepionka przeciwko wirusowi HIV będzie dostępna najwcześniej około 2005 roku, jeśli wyniki trwających obecnie testów udowodnią jej skuteczność – donieśli badacze z firmy biotechnologicznej na konferencji w Barcelonie

W sytuacji gdy na świecie żyje około 40 mln osób zakażonych wirusem HIV, a liczba nowych zakażeń stale rośnie, najlepszym sposobem na opanowanie epidemii AIDS może być skuteczna szczepionka. Jak donieśli przedstawiciele firmy VaxGen Inc. na XIV międzynarodowej konferencji na temat AIDS, są nadzieje, że pierwsza szczepionka przeciw HIV będzie dostępna na początku 2005 roku. Szczepionka ma za zadanie pobudzić układ odporności do produkcji przeciwciał.

Testują na tysiącach

Naukowcy z firmy VaxGen Inc. testują szczepionkę na 5 tys. 400 ochotników ze Stanów Zjednoczonych, Kanady, Puerto Rico oraz z Holandii, narażonych na ryzyko zakażenia HIV drogą płciową. Testy mają wykazać, czy szczepionka będzie mogła zapobiec zakażeniu HIV na tej drodze. Żaden z badanych nie jest zakażony HIV, a wszyscy zostali poinformowani o zasadach bezpiecznego seksu. Podobne testy prowadzone są w Tajlandii i obejmują 2 tys. 500 osób zażywających narkotyki. Badacze chcą w ten sposób sprawdzić, czy szczepienia zapobiegają infekcjom HIV za pośrednictwem krwi. Skuteczność szczepionki będzie oceniana na podstawie liczby zakażeń wirusem w grupach, którym podawano placebo i w grupach szczepionych. Wstępne wyniki tych testów będą dostępne najwcześniej na początku roku 2003.

Szczepionka ma być tania

Badacze wątpią, aby szczepionka zapewniała 100-proc. ochronę, ale nawet 30-procentowa wystarczy, by znacznie zahamować epidemię. Po-

nieważ w różnych obszarach świata występuje 5 głównych subtypów wirusa HIV odpowiedzialnych za zakażenie, badacze chcą opracować szczepionkę, która pobudzi produkcję przeciwciał przeciw białkom kilku subtypów jednocześnie. VaxGen chce, by szczepionka miała na tyle niską cenę, aby była dostępna w krajach rozwijających się.

● Wirus HIV rozprzestrzenia się podstępnie przez: dożylne przyjmowanie narkotyków w Europie Południowej i Wschodniej, seks-biznes w Azji, seks heteroseksualny w Afryce lub ryzykowne zachowania seksualne w USA. W Stanach Zjednoczonych – kraju najbardziej dotkniętym AIDS, wśród państw wysoko uprzemysłowionych, priorytetem w dziedzinie dbałości o zdrowie publiczne stało się ożywienie działań na rzecz zapobiegania chorobom, ponieważ nie zmniejsza się liczba zachorowań. Co roku dochodzi tu do średnio 40 tys. nowych zakażeń. Lekarze w USA odnotowują u zakażonych pacjentów odporność wirusa na stosowane dotychczas leki. – Niektórzy ludzie zarażają się wirusem, którego zwalczanie może nie będzie niemożliwe, ale stanie się trudniejsze – ostrzega doktor Frederick Hecht ze szpitala w San Francisco. W Europie Wschodniej epidemia HIV i AIDS szerzy się w najszybszym tempie, przede wszystkim wśród mężczyzn. Lekarze apelują, aby w tej części świata zorganizować programy rozdawania igieł narkomanom, wprowadzania testów na obecność wirusa HIV.

Informacja o szczepionce przeciw HIV została przyjęta przez organizację charytatywną działającą na rzecz osób zakażonych HIV z dużą uwagą, ale też z ostrożnością. – Wszystkie próby opracowania nowych metod walki z HIV przyjmujemy z radością, ale zanim efektywność tej szczepionki zostanie udowodniona w testach, upłyne jeszcze dużo czasu – powiedział Andrew Ridley z Terrence Higgins Trust, organizacji charytatywnej z siedzibą w Londynie. Według niego, na razie najlepszą metodą prewencji i walki z epidemią AIDS nadal jest edukacja.

Na 14. międzynarodowej konferencji na temat AIDS w Barcelonie omawiane są również badania nad innymi szczepionkami prewencyjnymi i terapeutycznymi, m.in. nad szczepionką opracowaną przez firmę Aventis Pasteur, której testy mają rozpocząć się niedługo w Tajlandii na 16 tys. ochotników. Jak komentują badacze, postępy w tej dziedzinie są jednak bardzo nikłe. Firmy farmaceutyczne mogą bowiem zarobić więcej na sprzedaży leków stosowanych w terapii chorób, niż na szczepionkach, które im zapobiegają. W konferencji, która rozpoczęła się 6. lipca, bierze udział około 15 tys. lekarzy, naukowców, polityków i członków organizacji społecznych i charytatywnych. (PAP)

Gdzie szukać pomocy?

Szpitale

REGION ŚLĄPSKI

ŚLĄPSK

■ Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Kopernika 28 Centrala (59) 84-28-481 Izba przyjęć łączona przez centralę

■ Szpital im. J. Korczaka, ul. Obrońców Wybrzeża 4. Izba przyjęć (59) 842-42-35. Centrala 842-84-71

BYTÓW

■ Szpital – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Lęborska 13 Centrala (59) 822-85-00. Izba przyjęć łączy centrala

CZŁUCHÓW

■ Szpital – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szczecińska 16 Centrala (59) 834-22-81. Izba przyjęć (59) 834-22-81 wew. 316

LEBORK

■ Szpital – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Zwycięstwa 12 Izba przyjęć (59) 863-52-02

Pomoc niepełnosprawnym

BYTÓW

■ NZOZ „Homo Liber” Stowarzyszenie na rzecz Osób Uzależnionych i Umierających „Osiem” w Bytowie, Żukowo, 77-121 Pomysk Wielki

LEBORK

■ Ośrodek Wsparcia i Profilaktyki dla Osób i Rodzin z Problemami Alkoholowymi i Innymi Uzależnieniami, ul. Władysława Łokietka 13, tel. 862-16-04

ŚLĄPSK

■ Polski Czerwony Krzyż, ul. Kopernika 37 tel. 842-85-77
 ■ Polski Komitet Pomocy Społecznej, ul. Zamenhofa 1 Fundacja Metalowych Serc, ul. Szczecińska 10, tel. 843-95-12
 ■ Fundacja Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja”, al. Sienkiewicza 6, tel. 842-65-31
 ■ Krajowe Towarzystwo Autyzmu, oddział Ślupsk, ul. Bohaterów Westerplatte 15b (siedziba ZHP)
 ■ Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, ul. Jana Pawła II 1, tel. 842-74-40
 ■ Klub Abstynencki „Aqua-Vitae”, al. 3. Maja 80
 ■ Krajowy Komitet Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym Ruchowo, ul. Romera 4/212
 ■ Polski Związek Głuchych – Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Niesłyszących, ul. Tuwima 23
 ■ Polski Związek Głuchych – Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, al. Sienkiewicza 21 tel. 842-86-29
 ■ Polski Związek Niewidomych, al. Sienkiewicza 8, tel. 842-26-30
 ■ Polskie Stowarzyszenie Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Ślupsku, ul. Michałowskiego 1/110, skrytka pocztowa 716, telefony: 84-44-874 lub 0-600-171-328.
 ■ Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, ul. Kilińskiego 49
 ■ Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonka”, ul. Jaracza 9, dyżury pełnione są w każdą środę w godzinach 11 – 15. Tel. (059) 84-75-092.
 ■ Stowarzyszenie Pomocy Głuchym i Niedosłyszącym „Auditus”, ul. Lelewela 58
 ■ Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Ślupsku, ul. Paderewskiego 30
 ■ Pomorskie Stowarzyszenie Chorych Neurologicznych „Epilepsja”, al. Sienkiewicza 7/1, tel. 841-45-35
 ■ Stowarzyszenie Chorych na Choroby Krwi, (kontakt, ul. Paderewskiego 9)
 ■ Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane, ul. Słowiańska 10, tel. 840-38-02
 ■ Stowarzyszenie Chorych ze Stomią, ul. Jana Pawła II 1, tel. 842-60-11 w.15
 ■ Towarzystwo Opieki Paliatywnej im. Janiny Różyckiej, ul. Jana Pawła II 1, tel. 842-60-11 (przychodnia)

REGION KOSZALIŃSKI

KOSZALIN

■ Szpital Wojewódzki, ul. Chałubińskiego 7, Centrala (94) 348-84-00, Izba przyjęć ogólna (94) 345-47-07. Izba przyjmuje nagłe przypadki oraz ze skierowaniem. Chirurgiczna pomoc ambulatoryjna od godz. 17 bez skierowań.
 ■ Poliklinika, ul. Szpitalna 2, tel. 347-16-00

BIAŁOGARD

■ Szpital powiatowy, ul. Szpitalna 7. Centrala (94) 312-02-00. Izba przyjęć łączy centrala

SZCZECINEK

■ Szpital, ul. Kościuszkowski 38. Centrala (94) 374-33-33. Izba przyjęć łączy centrala

KOŁOBRZEG

■ Szpital Rejonowy, ul. E. Łopuskiego 8 Centrala (94) 352-82-61

SŁAWNO

■ Szpital, ul. I Pułku Ułanów 9. Centrala (94) 810-3031. Izba przyjęć łączy centrala

POŁCZYŃ ZDRÓJ

■ Szpital, ul. Gwardii Ludowej 5. Centrala (94) 366-23-23. Izba przyjęć łączy centrala

KAŃSK KOŁO ZŁOCIEŃCA

■ Szpital publiczny. Izba przyjęć (94) 367-12-22

DRAWSKO POMORSKIE

■ Szpital powiatowy, ul. Bolesława Chrobrego 4 Izba przyjęć (94) 363-03-03

Pomoc niepełnosprawnym

KOSZALIN

■ Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym ul. Staszica 36 a, tel. 345-08-53, 346-44-84
 ■ Warsztat Terapii Zajęciowej nr 1, ul. Budowniczych 6, tel. 341-53-83
 ■ Warsztat Terapii Zajęciowej nr 2, ul. Staszica 36 a, tel. 345-08-53
 ■ Dzienny Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutyczny „Nadzieja”, ul. Staszica 36 a, tel. 345-08-53
 ■ Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, ul. Św. Wojciecha 1, tel. 342-22-21
 ■ Polski Związek Niewidomych, ul. Harcerska 13/1, tel. 342-25-66
 ■ Polski Związek Głuchych, Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, ul. Jana z Kolna 24 b, tel. 341-04-84
 ■ Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, ul. Morska 9, tel. 343-58-88
 ■ Ognisko Sportu i Rehabilitacji Inwalidów „Start”, ul. Morska 9, tel. 343-03-87
 ■ Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”, ul. Morska 9, tel. kontaktowy 345-44-31, (bezpośrednio do przewodniczącej Wandy Szuster)
 ■ Polskie Stowarzyszenie Ludzi Cierpiących na Padaczkę, 76-100 Sławno, skrytka pocztowa 64, tel. 0-(prefiks)-59-810-38-22
 ■ Stowarzyszenie Chorych z przepukliną oponowo-rdzeniową RP w Lublinie, oddział zachodniopomorski w Koszalinie, ul. Chrzanowskiego 16/6
 ■ Stowarzyszenie Wspierania Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ul. Partyzantów 19, tel. 346-16-91
 ■ Towarzystwo Zwalczenia Chorób Alergicznych, ul. Niepodległości 44-48

KOŁOBRZEG

■ Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, ul. Katedralna 46-48, tel. 352-53-88 i 354-65-67
 ■ Stowarzyszenie Amazonek, ul. Frankowskiego 14, tel. 354-21-45

SZCZECINEK

■ Polski Związek Niewidomych, ul. 1 Maja 5, tel. 372-35-70
 ■ Stowarzyszenie Amazonek, ul. Wodociągowa 6a, tel. 374-10-01
 ■ Szczecińskie Stowarzyszenie Kardiologiczne, „Moje serce”, ul. Limanowskiego 13a, tel. 374-07-72

W małych gospodarstwach i restauracjach znajdziemy doskonałe dania kuchni regionalnej

Wojaze po słowackiej kuchni

Najprzyjemniejszą częścią wakacji jest poznawanie regionalnych przysmaków. Czy to w Polsce, czy za granicą warto spróbować specjałów miejscowej kuchni

Podczas wakacyjnych podróży najmniej polecamy w takich wypadkach hotelowe restauracje. Jedzenie w nich jest bezpłciowe, „papierowe”, bez smaku i charakteru. Kucharze w restauracjach przeważnie gotują tak, jakby bardziej intensywnym smakiem bali się obrazić podniebienia przyjezdnych.

Tajniki menu

Słowacka kuchnia jest przyjemna, każdy w niej znajdzie coś dla siebie. Na pewno zachwycą dzieci: na Słowacji je się mnóstwo ziemniaków w postaci frytek. W jadłospisie są wszechobecne. Do drugiego dania podaje się ziemniaki smażone, w postaci pure bądź placków ziemniaczanych. Te ostatnie je się na słodko lub na ostro, z mięsem i sosami. Zamawiając placki ziemniaczane w jadłodajniach i barach trzeba uważać – przeważnie są wielkości kołpaka koła samochodowego. Jeśli usłyszymy w barze pytanie „kolik?” (ile?), najpierw sprawdźmy, jakiej wielkości dają tam placki.

Na Słowacji danie należy samemu skomponować. Wszystko zamawiamy oddzielnie: mięso, ziemniaki i surówki.

Popularnym daniem jest smażony ser. Panierowany w jajku i bułce gruby plaster żółtego sera to sycący posiłek. Zjedzona do tego porcja frytek i surówek da nam siłę na cały dzień. Także mięso – drób, wołowina i wieprzowina – są wszechobecne. Podawane w postaci siekanej, smażonej, duszonej i gotowanej.

Smakołyki ludowej kuchni



Knedliki z sosem i sztuką mięsa albo z zasmażaną kapustą. Znakomite danie obiadowe lub kolacyjne

Bryndzowe haluszki są regionalną potrawą z północy Słowacji, ale można je dostać w całym kraju. Jak widać smakowały naszej reporterce



Kraj naszych południowych sąsiadów słynie z knedlików. Myli się ten, kto oczekuje małych okrągłych kluseczek.

Knedliki słowackie przypominają grube kawałki bułki paryskiej, ułożone w plastrach na talerzu. Drożdżowe ciasto w postaci mrożonego batona można kupić we wszystkich sklepach spożywczych. Odgrzewa się je w kawałkach na parze lub w mikrofalówce. Idealnym dodatkiem do knedlików jest gęsty sos i sztuka mięsa lub gulasz. Dostaniemy też słodkie knedliki.

Te na słodko są bliższe naszym wyobrażeniom: małe bułczano-ziemniaczane kluski nadziewane śliwkami, po wierzchu polane stopionym masłem z bułką tartą i posypane cukrem.

Godne spróbowania są także bryndzowe haluszki. To kluski ziemniaczane posypane tartym owczym serem i polane stopionymi skwarkami. Całość w smaku podobna jest do ruskich pierogów – w końcu to ser i ziemniaki.

Doskonałym uzupełnieniem całości

jest kwaśne mleko lub maślanka.

Aromatyczne zupy

Nie ma lepszego posiłku niż bulionówka pachnącej zupy. Słowacy po mistrzowsku przyrządzają zwłaszcza dwie polewki: czosnkową i cebulową. Podaje się je w różny sposób: z żółtkiem, zasypane serem, z malutkimi grzankami z chleba.

Kto lubi wytrawne smaki, powinien spróbować tamtejszego kapuśniaku. Jest o wiele kwaśniejszy niż nasz, polski, z większą ilością kwasu i pieprzu. Nie ma w nim nic poza kapustą i paroma ziemniakami. W deszczowy dzień doskonałe danie rozgrzewające.

W kuchni słowackiej sporo jest zapożyczeń węgierskich. W końcu przez wiele lat Słowacja była częścią państwa austro-węgierskiego. Typowe danie z kuchni węgierskiej to halaszle – esencjonalna zupa rybna. Przygotowuje się ją na mocnym bulionie z dodatkiem ryb. Doprawiona przecieorem pomidorowym i papryką jest bardzo ostro. Lepiej nie zamawiać całej porcji dla dzieci, które nie przepadają

Slimáčka		
SPECJALITY KUCHYNE		
Morčacie prsia PANTÁZIA 150g	103,-	
- obloha, prírodná morčacia prsia, kunka, broskyňa, syr		
Maškrt v zemiakovej placke 100g	83,-	
- obloha, zemiaková placka plnená rezancami z bravčového mäsa		
Maškrt hydiny v placke 100g	84,-	
- obloha, zemiaková placka plnená rezancami z kuracieho mäsa		
Kuracie prsia na smotane 150g	95,-	
- obloha, kuracie mäso, šampióny, šedá slanina, cibula		

kadzieś gatunków win, między innymi „Czerwone klasztorne”.

Kiedy wjeżdżaliśmy do Modrej, jednej z miejscowości na winnym szlaku, był koniec września. Cała miejscowość przesycona była zapachem wina. Przy drodze stali sprzedawcy, którzy oferowali coś w plastikowych butelkach po napojach. Okazało się że to burciak – wino po pierwszej fermentacji. Ma kolor od jasnożółtego po ciemnobrązowy. Płyn jest nieprzezroczysty. Burciak piją znawcy, którzy po jego smaku mogą ocenić, jakie będzie tegoroczne wino: czy długo musi stać w beczkach i jakie będą parametry trunku. Turyści piją burciak z ciekawości. Kilka ważnych uwag: burciak sprzedaje się w butelkach niedokręconych. I niech tak zostanie. Napój cały czas fermentuje i próba odkręcenia dokładnie zamkniętej butelki może się skończyć praniem. W smaku burciak przypomina słodki napój drożdżowy. Nazwa wzięła się stąd, że po wypiciu trunku burczy w brzuchu. Na pewno nie ma lepszego środka przeciyszczającego. Po dwóch szklaneczkach burciaku i sześciu godzinach snu, spędzimy kilkadziesiąt minut w toalecie.

Ostrożnie ze słownikiem

Chociaż Polacy nie mają większych problemów ze zrozumieniem języka słowackiego, to przebrnięcie przez jadłospis będzie niezłym ćwiczeniem lingwistycznym. Zawsze można sprawdzić w słowniku, co oznacza dany wyraz, ale do końca i tak nie wiemy, co dostaniemy na talerzu. Pomimo podobieństw można się srodze rozczarować, kiedy kelner przyniesie nasze zamówienie. Zamówione „jahody” okazały się truskawkami i to w dodatku z jakiegoś syropu... Przez kilka tygodni urlopu składnikiem wielu potraw były „peredajki”, ale dopiero ostatniego dnia dowiedzieliśmy się, że są to... pomidory! Cały świat je pomidory lub tomaty, Słowacy jedzą peredajki. Dzieci na pewno będą miały niezłą zabawę, kiedy poproszą o lody. Po słowacku brzmi to „zmrzlina”. Trudno wymówić taką zbitkę spółgłosek, w dodatku kojarzącą się ze zmarzliną.

Kuchnia naszych południowych sąsiadów jest ciekawa i urozmaicona. Jest tam dobra woda mineralna, znakomicie gasząca pragnienie. Będąc na Słowacji, zostawmy pizzerie na inną okazję i spróbujmy regionalnych smakołyków. **Małgorzata Budnik-Zabicka**



Przekąski na drogę

Jeśli rano wyjeżdżamy na wycieczkę bez śniadania, można wstąpić do któregoś z przydrożnych barów na małą przekąskę. W budkach w całym kraju dostaniemy langosz – kolejne zapożyczenie z kuchni węgierskiej. To coś w rodzaju drożdżowego racucha smażonego na głębokim oleju. Langosz posypuje się po wierzchu tartym serem, czosnkiem, smaruje aromatyczną oliwą, doprawia sosami. Placki wielkości sporej pizzy jest sycący, zaspokaja głód aż do późnego obiadu.

Miłośnicy serów będą mieli na Słowacji nie lada używanie. Praktycznie w każdym sklepie można kupić sery podobne do naszych oscypków. Są opakowane w folię z kolorowym ludowym deseniem. Sery są pyszne, pasują do chleba, a także jako przekąska.

Wino ze szlaku karpackiego

Jednym z bardziej znanych na Słowacji miejsc jest Małokarpacki Szlak Winny. Ciągnie się od Bratysławy przez Pezinok i Modrą. Na słonecznych stokach u podnóża Karpat winorośl znajduje wspaniałe warunki do dojrzewania. Ze Słowacji pochodzi kil-

Winorośl w słonecznych Karpatach ma znakomite warunki do owocowania

