



głos Pomorza

www.glos-pomorza.pl

Dziennik Pomorza Środkowego

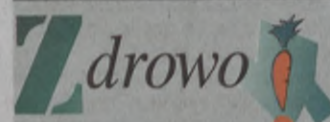
WYDANIE SŁUPSKIE

W SKRÓCIE

W Sejmie o akcesji

– Sprawa członkostwa Polski w Unii Europejskiej nie powinna stać się elementem gry politycznej – powiedział wczoraj Włodzimierz Cimoszewicz. Andrzej Lepper życzył rządowi, by wynik referendum był na „nie” str. 2

DODATEK



Wirus idzie przez świat



Czy Polacy powinni bać się SARS - azjatyckiego zapalenia płuc, które dotarło już do niektórych państw Europy str. 16

Wzmocniona obrona



Porady, jak się hartować, jak przyrządzać herbatki i syropy na przeziębienie, obniżać temperaturę u dzieci str. 21

Kiedy chleb powszedni szkodli

Wszystko o celiakii czyli złym przyswajaniu glutenu str. 23



Gang w komplecie

Policjanci z Centralnego Biura Śledczego oraz grupy specjalnej Komendy Wojewódzkiej zatrzymali Krzysztofa M. pseudonim „Cygi” ze słupskiego gangu „Chińczyka”.

Krzysztof M., prawa ręka „Chińczyka”, ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości ponad pół roku. Został zatrzymany w nocy z wtorku na środę. Funkcjonariusze gdańskiego CBS nie chcą zdradzić, gdzie ukrywał się przestępca. Jednym faktem, który udało się nam ustalić jest to, że zatrzymano go na terenie województwa pomorskiego.

– Był tak zaskoczony pojawieniem się policjantów, że nie zdążył stawić najmniejszego oporu – mówi Beata Zając z biura prasowego KWP w Gdańsku. – Ukrywał się od września, czyli od czasu, gdy został rozbity jego gang.

„Cygi” jest 15. członkiem bandy, którego udało się zatrzymać. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu. Postawiono mu zarzut kierownictwa w związku przestępczym. W areszcie siedzi już dziewięciu gangsterów. Pozostałych objęto dozorem policyjnym.

Grupa działała na terenie Słupska i Lęborka. Jej trzon stanowiło ośmiu słupszczan. Cały gang liczył prawie 20 członków w wieku od 20 do 44 lat. Przestępcy zajmowali się przede wszystkim wymuszaniem haraczy za tzw. ochronę od przedsiębiorców, właścicieli hurtowni i ludzi majątnych.

– Opornych wywozili w odludne miejsca i tam bili, a nawet torturowali. Ludzie ci, w obawie o swoje życie, godzili się na warunki stawiane przez przestępców i podpisywali różne dokumenty. Niektórzy brali kredyty nawet do milionów złotych, żeby zapłacić gangowi – dodaje Beata Zając.

Główną bazą przestępców była jedna ze znanych słupskich dyskotek. Tam drobni dilerzy rozprowadzali wśród bawiącej się młodzieży narkotyki.

We wrześniu zatrzymano pierwszych gangsterów, w tym szefa grupy Roberta P. pseudonim „Chińczyk”. W listopadzie



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Proces gangu „Chińczyka”, podobnie jak sprawa „haraczowników” w słupskim sądzie, będzie odbywał się pod specjalnym nadzorem policyjnej brygady antyterrorystycznej.

za kratki trafiły kolejne osoby. Zdaniem Prokuratury Okręgowej w Gdańsku Krzysztof M., jest już ostatnim przestępcą z tego gangu. – Nie przewidujemy kolejnych zatrzymań – mówi Konrad Kornatowski, rzecznik prokuratury. – W czerwcu chcemy zakończyć sprawę.

Policja natomiast twierdzi, że sprawa cały czas jest rozwojo-

wa. – Policjanci pracują nad całkowitą likwidacją tej groźnej grupy przestępczej – twierdzi Zając. – Kolejny raz apelujemy przede wszystkim do osób pokrzywdzonych o zgłaszanie się. CBS uruchomiło dwa telefony zaufania, gdzie anonimowo można zostawić informacje: 0 58 321-52-77 i 0 58 321-54-54.

(red)

TYGODNIK



TRAFIŁ POD NADZÓR PO POWROCIE Z SINGAPURU

Zdrowy, ale podejrzany

Mieszkaniec Kołobrzegu to pierwsza osoba w Zachodniopomorskim objęta szczególnym nadzorem sanitarnym w związku z ciężkim ostrym zespołem oddechowym (SARS). Turysta wrócił z Sudanu, ale miał międzyglądowanie w Singapurze i dlatego znajduje się pod obserwacją, chociaż nie stwierdzono u niego objawów choroby. Kontrola zarządzana przez wojewodę wykazała właściwe przygotowanie służb obsługujących gołeniewskie lotnisko, przejścia graniczne i port do ewentualnego zwalczania skutków SARS.

DOROTA KOZICKA

WARSZTATY W PARLAMENCIE

Niech politycy zobaczą

Prace uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych w Słupsku oraz warsztatów Stowarzyszenia „Razem” z Bytowa prezentowane będą 11 i 12 czerwca w gmachu polskiego parlamentu.

– O pomoc poprosiliśmy Gerarda Czaję, senatora z Bytowa. Chcieliśmy pokazać politykom, że tego typu placówki są bardzo potrzebne – mówi Wiesław Szela, dyrektor słupskich warsztatów. – Delegacje warsztatów zostały zaproszone na spotkanie z marszałkiem Senatu. Na wystawie zaprezentujemy obrazy, bukiet sztucznych kwiatów, wyroby z drewna, maskotki, rzeźby, hafty i gobeliny. Parlamentarzyści będą mogli kupić prace, a zysk przeznaczymy na potrzeby naszych podopiecznych – dodaje.

(lir)



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Na codzienne zajęcia do słupskich warsztatów przychodzi 45 osób o różnym rodzaju i stopniu niepełnosprawności. Najmłodszy ich uczestnik liczy 19 lat, najstarszy 55.

REKLAMA

Rok założenia 1992

TAXI 919

RADIO MPT

Nie cyferek
kilkanaście
lecz

919

REKLAMA

podkowa
galeria handlowa

OTWIERAMY
w Sobotę, 12 IV

Czynna codziennie 10-20

Słupsk, ul. Starzyńskiego 6-7

Argus

Firma Optyczna
Słupsk, ul. 3 Maja 27, tel. 843 11 02

Wiosenna promocja

Badanie okulistyczne
GRATIS!

przy zakupie okularów
... z nami widzisz lepiej!

Rejestracja również telefoniczna: 843 11 02

PROMOCJA

Mega Fortuna

kupon nr 8
głos Pomorza

Dzisiaj zakreślamy liczby:

190 220 360
485 596

Nagroda główna: **40.000 zł**

REKLAMA

LOTTO KUMULACJA W DUŻYM LOTKU

Przewidywana pula na wygrane 1-go stopnia (szóstki) w dniu 12 kwietnia 2003 r. może przekroczyć

3.000.000
złotych

Zapraszamy do kolektur, życzymy trafnych typowań

PULS DNIA

Sukces czy tragedia?

SLD i Platforma Obywatelska postrzegają Traktat Akcesyjny jako wielki sukces. – On daje nam należyte miejsce w Europie – mówił wczoraj w Sejmie Józef Oleksy, wspierając ministra spraw zagranicznych Włodzimierza Cimoszewicza, który wychwalał zasługi negocjatorów. W podobnym tonie wypowiadał się przedstawiciel PO. Potem jednak na mównicę wszedł Andrzej Lepper i bez wahania zapowiedział, że będzie wzywał Polaków do głosowania przeciw integracji. Po nim jako Kassandra wystąpił Bogdan Pęk z LPR. – Dzień po referendum będzie wielkie rozczarowanie i jakiś czas potem gniew ludu za wprowadzenie go w błąd – przepowiedział.

Czy to coś wyjaśniło Polakom? Nic. Ciągłe słychać te same śpiewki sklerowane do własnych elektoratów. Przeciwnie, parlamentarna szermierka na słowa prawdopodobnie umocniła ich tylko w przekonaniu, że nasza elita polityczna nie ma jasnej wizji przyszłości kraju i narodu. Politycy zbyt często bowiem zamiast do argumentów odwołują się do emocji, łatwych hasel i retoryki. To w i tak trudnych czasach potęguje jeszcze lęk i poczucie niepewności. Wcale się więc nie dziwię, jeśli w rezultacie frekwencja wyborcza podczas integracyjnego referendum będzie niska, bo gdy górę bierze spektakl i gra na emocjach wielu ludzi wycofuje się do swojego ogródka i zajmuje się tylko prywatnymi sprawami. Ciekaw jestem, kiedy polscy politycy zdadzą sobie sprawę, że sami ich tam wypychają?

ZBIGNIEW MARECKI



Obchody Wielkiego Tygodnia

Niedziela Palmowa

Jest już jutro. To szczególny dzień, który w tradycji chrześcijańskiej rozpoczyna Wielki Tydzień, okres najwyższej rangi w Kościele. Niedziela Palmowa przygotowuje chrześcijan do wejścia w atmosferę świąt paschalnych. W kościołach święci się palmy na pamiątkę wjazdu Jezusa do Jerozolimy. – Podczas mszy świętej czytana jest ewangelia

o tym, jak mieszkańcy Jerozolimy witali Chrystusa, zrywając palmy i ściągając pod jego nogi płaszcze. A po mszy spod kościoła wyrusza procesja z palmami – tłumaczy ks. Ryszard Ryngwelski.

Od kilkunastu lat Niedziela Palmowa jest także Dniem Młodzieży, ustanowionym przez Jana Pawła II. (luk)

FELIETON NA SOBOTĘ

Zawsze coś sprzedać



Wskaźniki ekonomiczne mamy takie sobie, ale jest klasyfikacja, w której imponujemy. Są to zakupy nowego sprzętu dla wojska. Samoloty myśliwskie, transporter opancerzony, jakieś haubice, rakiety przeciwpancerne. Dokonane lub planowane zakupy kosztować nas będą ponad 5 miliardów dolarów. To imponuje wszędzie. Na Wall Street i w londyńskim City chłopcy czytają z szacunkiem gazetowe doniesienia o polskiej pasji kupowania drogich zabawek.

Przy tych zakupach błędnie inna transakcja, którą pewnie wkrótce zawrzemy. Rząd postanowił pożegnać się z kilkudziesięciomaletnimi wytworami radzieckiej myśli technicznej i kupić sześć nowych samolotów. Po około 40 milionów dolarów sztuka, jeśli wierzyć doniesieniom prasowym. Gdyby mnie oddano tę transakcję w agencję, wydałbym trzy razy mniej. Sam miałbym zapewnione do końca życia kanapki z kilkoma plasterkami szynki babuni każda, a i rząd nie miałby krzywdy. Tymi sprawami zajmują się u nas jednak fachowcy, a to – jak wiadomo – musi kosztować. Zapłacimy więc prawie ćwierć miliarda dolarów, z jednym wszakże warunkiem. Sprzedający musi od nas kupić różne towary i usługi. Na przykład półtusze wieprzowe i pobyty w polskich uzdrowiskach, za kwotę ok. 80 milionów. I to, muszę przyznać, autentycznie mnie zafascynowało.

Sama idea „golonka za samoloty” nie jest oszalemiąca, bywały bardziej sensacyjne formy barteru. Jest zresztą sens w takiej transakcji. Polskie schabowe przy duńskich, smakujących jak zmieniony karton nasączony galaretką, są mięsna arystokracją. Gorzej z usługami w uzdrowiskach, bo tam kózka pamiętała wczesnego Gomułkę, a imieniny pani Frani z rejestracji unieruchamiają placówkę na kilka dni. Może jednak znajdą jakiś chętnych do przejęcia kilku dni w dziwnych warunkach. Ich to zresztą sprawa. Chodzi mi o fakt,

że wreszcie zaczęliśmy handlować przy okazji dużych zakupów. Dotychczasowe nasze zakupy kierowały się w tych sprawach szlachetną wyniosłością. Sprzedaż polskiej cebuli w oczach czy mrożonych kalafiorów była poniżej jego godności. O pokoju międzynarodowym może gadać każdy, o biznesie natomiast trzeba coś wiedzieć, żeby cokolwiek rozsądnego powiedzieć.

Teraz jest zupełnie inaczej, o czym nie wszyscy chyba wiedzą. Clausewitz powiedział, że wojna to jest polityka, uprawiana innymi środkami. Dzisiaj polityka jest działalnością gospodarczą, uprawianą metodami politycznymi. Kilkrotnie miałem publicznie, ku zgorszeniu wielu, że w wojnie irackiej chodzi o wszystko: demokrację, broń masowego rażenia (trudno ją jakoś znaleźć), prawa człowieka, ale przede wszystkim chodzi o ropę naftową. Jak też o silny wpływ na region, gdzie jest i ropa i wiele interesów do zrobienia.

Nasi promieniści brzydzą się biznesem, poza – oczywiście – własnym, który energicznie uprawiają. Polskie firmy władze dzielą na „swoje”, czyli państwowe i „obce” – prywatne. Prywatnych firm nie wypada popierać, bo to pachnie korupcją. Mamy więc to, co mamy. W świecie twardej walki polski biznes jest słaby, sam, bez poparcia. Nikt mu nie pomaga, nikogo nie interesuje.

Do wojny w Iraku powinniśmy być gospodarczo przygotowani od czasu, kiedy jasne już było, że nastąpi, czyli od jesieni ubiegłego roku. Już wtedy wszyscy, od ciecia w waszyngtońskiej ambasadzie, po prezydenta i premiera, powinni zająć się amerykańskimi opowieściami o polskich możliwościach dostaw towarów, odbudowy i budowy, leczenia i uczenia. Gdyby tak było, mielibyśmy kilka miliardów zamówień. Teraz mamy nadzieję na resztki z pańskiego stołu. Coś tam pewnie spadnie, ale to okrucieństwo.

Dzisiaj polityka, po pogrzebaniu ideologii, polega na tym, żeby coś sprzedać. Z tego pochodzą miejsca pracy, dobrobyt, bezpieczeństwo. Handlować to nie wstyd. To zaszczyt – i obowiązek.

TADEUSZ JACEWICZ

W Sejmie o akcesji

– Sprawa członkostwa Polski w Unii Europejskiej nie powinna stać się elementem gry politycznej – powiedział wczoraj w Sejmie Włodzimierz Cimoszewicz. Andrzej Lepper życzył rządowi, by wynik referendum był na „nie”.

Tuż przed podpisaniem Traktatu Akcesyjnego zwracam się do wszystkich posłów o poparcie członkostwa Polski w Unii Europejskiej: to z parlamentu będzie płynął znaczący głos w tej sprawie. W tym ważnym dla Polski, dla nas wszystkich momencie nie powinno być miejsca dla gry politycznej – podkreślił minister.

Dodał, że sprawa integracji europejskiej „nie jest dziełem jednego ugrupowania politycznego; na ten sukces złożyła się praca wszystkich rządów i całego społeczeństwa”. Cimoszewicz powiedział, że Polska zachowuje pełną swobodę ustalania ustroju rolnego, a prawo to nie jest ograniczone datą podpisania Traktatu Akcesyjnego.

Zbojeckim prawem przeciwników UE jest prezentowanie Traktatu Akcesyjnego jako zbioru zasadzek zastawionych przez Unię wobec Polaków – uważa poseł Platformy Obywatelskiej

Janusz Lewandowski. Zaznaczył, że PO patrzy na Traktat z ufnością, bo z ufnością patrzy na UE. Według posła, na obecnym rządzie ciąży obowiązek prezentacji Traktatu społeczeństwu.

Trwanie obecnego rządu jest świadectwem braku patriotyzmu i wielką przeszkodą dla odniesienia przez Polskę sukcesu w integracji z Unią Europejską – oświadczył lider Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Zadeklarował, że jego partia, mimo wszystkich zastrzeżeń do Traktatu, przyjmuje go ze względu na jego podstawową zaletę – możliwość wejścia do UE. Możliwość – jak powiedział – nadrobienia strat poniesionych przez Polaków w latach 1939-1989.

Przyjęcie Traktatu Akcesyjnego to, według Andrzeja Grzyby z PSL, „trudna decyzja”, którą Stronnictwo „oddaje w ręce obywateli”. Samo-

obrona będzie namawiać Polaków do wzięcia udziału w referendum i głosowania przeciw integracji z UE, bo uważa, że wynegocjowane warunki akcesji Polski do Unii są nie do przyjęcia – oświadczył szef tego ugrupowania Andrzej Lepper. Życzył też rządowi, by wynik referendum był na „nie”.

Zapowiedział, że Samoobrona wezwie wszystkich do głosowania (w referendum unijnym) przeciwko przystąpieniu do UE. – Nie dlatego, że nie chcemy być w Unii, tylko dlatego, że wynegocjowane warunki, zaakceptowane przez polski rząd, który je przyjmie także 16 kwietnia, są nie do przyjęcia – wyjaśnił.

Traktat Akcesyjny, który określi los Polski na długi czas, jest „głęboką historyczną przegraną i stwarza następne pokoleniom szansę drugiej albo i trzeciej kategorii w Europie” – ocenił Bogdan Pęk (LPR). (PAP)

Bez zmian w komisji

Sejm – LPR 5:0

Sejm odrzucił wczoraj kandydaturę Roberta Strąka (LPR) do komisji śledczej badającej sprawę Rywina. Tym samym w komisji pozostaje Bohdan Kopczyński (niezr.).

Liga Polskich Rodzin zapowiada, że będzie nadal próbowała wprowadzić do komisji posła ze swojego klubu. Do powołania Strąka i odwołania Kopczyńskiego konieczna była bezwzględna większość głosów. Za powołaniem Strąka głosowało 122 posłów, przeciw było 140, a wstrzymało się 139. Bezwzględna większość wynosiła 201 głosów.

Jeden z liderów LPR Roman Giertych zapowiedział, że w nowym parlamencie Liga będzie się domagała powołania nowej komisji śledczej do zbadania afery Rywina, bo jego zdaniem „obecna komisja działa w wadliwym składzie”. Według Giertycha, SLD chce, aby w komisji śledczej zasiadł poseł Ligi. – To nie chodzi o Roberta Strąka czy innego kandydata, SLD nie chce przedstawiciela LPR w tej komisji – powiedział Giertych.

To była już piąta próba Ligi wprowadzenia do komisji śledczej swojego posła w miejsce niezrzeszonego Bohdana Kopczyńskiego, który został wykluczony z klubu LPR.

Sejm odrzucił wcześniej cztery proponowane przez LPR kandydatury: Romana Giertycha, Roberta Strąka, Bogdana Pęka i Stanisława Gudzwoskiego. (PAP)

BILANS

88 napadów na banki miało miejsce w ubiegłym roku w Polsce – wynika z najnowszych danych wydziału prasowego Komendy Głównej Policji. Tylko w 2000 r. napadów było jeszcze więcej – 91. Od 13 lat, z roku na rok tego rodzaju zdarzeń jest coraz więcej. W 1990 r. policja odnotowała 3 napady, w 1993 r. – 16, w 1998 r. – 40, rok później 46, natomiast w 2001 r. – 67.

W wyniku napadów placówki bankowe straciły w ubiegłym roku 1,3 miliona złotych, rok wcześniej o 80 tysięcy więcej, a dla porównania w 1999 r. – 750 tysięcy złotych. Najwięcej jest włamań i kradzieży na stacjach paliw (115 w 2002 r.).

Najbardziej dochodzi do napadów na obiekty kasowe w przedsiębiorstwach, szkołach, firmach prywatnych itp. (ppa)

Wybierz SMS-em swoją

MISS WSI 2003

Lista kandydatek do tytułu Miss Wsi Pomorza 2003

Numer kandydatki	Informacje o kandydatce
1	Magdalena Kalbarczyk - Starzno, gm. Koczala, powiat człuchowski - woj. pomorskie
2	Paulina Niedziółka - Wiktowo, gm. Izbiça Kujawska, woj. kujawsko-pomorskie
3	Marzena Salamon - Globino, gm. Słupsk, powiat słupski, woj. pomorskie
4	Elwira Klawikowska - Mosty, powiat łębski, woj. pomorskie
5	Katarzyna Zielińska - Cewice, powiat łębski, woj. pomorskie
6	Anna Machcińska - Tychowo, pow. białogardzki, woj. zachodniopomorskie
7	Anna Sójka - Dobra Nowogardzka, powiat nowogardzki, woj. zachodniopomorskie
8	Kamila Góra - Resko, woj. zachodniopomorskie
9	Małwina Klein - Mosty, powiat łębski, woj. pomorskie
10	Agnieszka Piwowska - Żelechowo, powiat gryficki, woj. zachodniopomorskie
11	Katarzyna Stanejko - Marianowo, woj. zachodniopomorskie
12	Katarzyna Kamińska - Głównice, powiat słupski, woj. pomorskie
13	Anna Koperkiewicz - Bierkowo, gm. Słupsk, woj. pomorskie
14	Wioletta Żurawska - Darnica, woj. pomorskie
15	Katarzyna Dziawgo - Kobylnica, pow. słupski, woj. pomorskie
16	Agata Karbownik - Darnica, pow. słupski, woj. pomorskie
17	Kamila Brzozowska - Łupawa, gm. Potęgowo, woj. pomorskie
18	Anna Sulikowska - Cewice, pow. łębski, woj. pomorskie
19	Monika Strzelczyk - Skurwy, gm. Rogoźno, woj. kujawsko-pomorskie
20	Ewa Sas - Wiklino, pow. słupski, woj. pomorskie
21	Anna Łój - Darnica

Jak to zrobić?

1. Wpisz w telefonie komórkowym SMS o następującej treści:
GP MISS NUMER KANDYDATKI

Przykład: **GP MISS 6**

2. Wyślij ten SMS na numer 7228

Koszt całej zabawy 2 zł + VAT

Wśród uczestników rozlosujemy nagrodę **weekend dla dwojga!**

PROSTO Z MOSTU

(94) 347-35-35

■ Zbigniew ze Słupska:
– Nie udało się odwołać ministra Janika ze stanowiska. Może to i dobrze, bo zmian w rządzie było już wystarczająco dużo, a efektów pracy nowych ministrów długo nie widać. O jego odwołanie wnioskowała PO i tu się zgodzę, bo też uważam, że w Magdalence nie musiało dojść do tragedii, gdyby akcja była dobrze przygotowana. Natomiast co do zarzutów Samoobrony, mam wątpliwości. Absolutnie nie jestem zwolennikiem strzelania czy bicia protestujących, ale równocześnie uważam, że wyprowadzając ludzi na ulicę, trzeba brać na siebie odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo. Samoobrona oczywiście od tego się odżegnuje podobnie jak od wielu innych spraw, które obiecywała załatwić będąc w parlamencie.

■ Czytelnik z Koszalina:
– Wojska amerykańskie wjechały do Bagdadu i od razu zapanowała euforia. Niektórzy mówią nawet, że to już koniec wojny, że upadł reżim Husajna. Telewizja pokazywała zadowolonych żołnierzy koalicji i cieszących się Irakijczyków. Czy to nie jest przedwczesna radość? Nikt nie wie czy Husajn żyje, co dzieje się ze sztabem jego zwolenników. Pokazywano natomiast grupę zadowolonych Irakijczyków. Przecież ich radość nie musi być odzwierciedleniem uczuć ogromnego narodu. Nie widzieliśmy też tych, którzy stracili bliskich. To ich między innymi należy pytać czy są szczęśliwi. Oby to rzekome zwycięstwo koalicji nie okazało się ogromną porażką.

■ Czytelniczka ze Słupska: – Nie wiadomo – śmiać się czy płakać z wyroku orzeczonego przez koszański sąd wobec słupskiego komornika. Jego bezwzględność doprowadziła wiele rodzin do skrajnego ubóstwa. W ramach egzekucji zabierał ludziom wszystko, co w ręce mu wpadało. Cenny sprzęt sprzedawał za marne grosze, a sam się bogacił. Za przekroczenie kompetencji według orzeczenia sądu ma zapłacić pięć tysięcy złotych. Podejrzewam, że ten pan już śmieje się w kulkę z tak łagodnego wyroku, bo przecież na ludzkich krzywdach zarobił krocie. Niezależnie od tego z pewnością będzie się odwoływał od wyroku, ot tak, dla zasady. (tg)

OGŁOSZENIA EKSPRESOWE

PRZEDAM lublin II (1999), 094/315-59-48.
SPRZEDAM lub wydzierżawie warsztaty 150 m kw., dom 100 m kw., 059/82-18-684.
DWUPOKOJOWE (38) lp, pilnie sprzedam, Słupsk, 0-609-722-046.
KINO domowe (nowe) pilnie sprzedam. 0-59/844-07-92.
KUPIĘ mieszkanie trzy - czteropokojowe (osiedle Niepodległości). 0-59/844-38-12, 0-507-772-620.
KUPIĘ płyty drogowe jumbo, 0-506-577-188.
DO wynajęcia mieszkanie. Bardzo tanio, sam czynsz. 0-506-161-406.
NARZĘDZIA dekarские sprzedam, tani! 0-604-087-061.

liczby podajemy za PAP

Multilotek – 10.04.2003

3	12	13	20	35	39	46
47	49	53	58	59	63	65
67	68	72	74	76	79	

Numerok

21	4	7	13	38
----	---	---	----	----

Redaktorzy prowadzący
Anna CZERNY-MARECKA
Marcin STEFANOWSKI
Redaktor sportowy
Zbigniew SUWAŃSKI

głos Pomorza
ADRES REDAKCJI:
75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24.
Centrala: (094) 347-35-00
Telefax: (094) 347-35-47
Redaktor naczelny
Andrzej Mielczarek (094) 347-35-00
Sekretarz redakcji
Małgorzata Skolimowska (094) 347-35-45

KIEROWNICY DZIAŁÓW:
ekonomiczno-konsumencki:
Jolanta Stempowska (094) 347-35-55
społeczno-polityczny:
Piotr Pawłowski (094) 347-35-59
sportowy:
Zbigniew Suwański (094) 347-35-20
wydanie magazynowe:
Stanisław Kleb (094) 347-35-48

ODDZIAŁ W SŁUPSKU:
Koncarni Wydawniczy „FORUM” Sp. z o.o.
75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24
Prezes:
Andrzej Kociński
Dyrektor zarządzający:
Artur Mielczarek tel. (094) 347-35-00
Dział promocji:
Koszalin, tel. (094) 347-35-56/09
Słupsk, tel. (059) 842-51-47
REKLAMA I OGŁOSZENIA:
e-mail: bo@glos-pomorza.pl

WYDAWCA:
Koncarni Wydawniczy „FORUM” Sp. z o.o.
75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24
Prezes:
Andrzej Kociński
Dyrektor zarządzający:
Artur Mielczarek tel. (094) 347-35-00
Dział promocji:
Koszalin, tel. (094) 347-35-56/09
Słupsk, tel. (059) 842-51-47
REKLAMA I OGŁOSZENIA:
e-mail: bo@glos-pomorza.pl

75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24,
– w godz. 8-17.
Biuro Ogłoszeń
tel./fax (094) 347-35-15/13-12, 347-35-11.
Biuro Reklam tel. (094) 347-35-10,
347-35-03/04/05/14,
tel./fax (094) 347-35-06/07.
76-200 Słupsk, al. Sienkiewicza 20
– w godz. 8-16.
Biuro Ogłoszeń tel./fax (059) 842-66-08.
Biuro Reklam ul. Henryka Pobożnego 19
tel./fax (059) 841-17-43, 840-32-51

Za treść ogłoszeń odpowiada zleceniodawca, za termin ich zamieszczania Biuro Ogłoszeń. Prenumeratę przyjmują oddziały Ruchu SA, urzędy pocztowe i listonosze. Prenumeratę Express przyjmuje redakcja w Słupsku i Koszalinie
DRUK:
Drukarnia GAZETY POMORSKIEJ MEDIA sp. z o.o.
85-461 Bydgoszcz, ul. Okólna 10
tel./fax (052) 372-23-43
tel. (052) 349-07-80

IZBA WYDAWCÓW PRASY
NAKLAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTYBUCJI PRASY

GDAŃSK

Targi dla
pracodawców

Wojewódzki Sztab Wojskowy w Gdańsku zaprasza pracodawców z powiatu słupskiego do udziału w Pomorskich Targach Pracy i Promocji, które odbędą się 24 kwietnia w gdańskim Klubie Garnizonowym.

Uczestniczącym firmom organizatorzy zapewniają możliwość:

■ doboru spośród byłych żołnierzy zawodowych wartościowych kandydatów do pracy

■ przekwalifikowania przez MON kandydatów na określone stanowisko pracy zgodnie z wymogami pracodawcy

■ dostępu do informacji o kwalifikacjach byłych żołnierzy zawodowych

■ skierowania zwalnianego żołnierza zawodowego na praktykę zawodową do zakładu pracy na koszt MON

■ promowania na targach swoich wyrobów, reklamowanie firmy w specjalnym biuletynie targów.

Program prezentacji, promocji i targów przewiduje:

■ spotkania z przedstawicielami MON, parlamentarzystami oraz władzami województwa

■ popularyzację firm w środowiskach masowego przekazu, konferencja prasowa,

■ bezpośrednie spotkania z kadrą zawodową, spotkania wytwórców i pracodawców.

Więcej informacji – Wojewódzki Sztab Wojskowy w Gdańsku ul. Do Studzienki 45, tel. (0-prefiks-58) 348-21-53.

(teb)



Ryba na medal

Fot. RAFAŁ SZAMOCKI
Sześć i pół kilo ważył karp złowiony przez Jana Dobiesę z koła wędkarskiego Słupia. Ryba wzięta na ziarno kukurydzy. – Walczyłem z tym karpiem ponad kwadrans. Gdyby nie pomoc kolegów, pewnie bym go nie wyciągnął – powiedział wędkarz. Złowiony na specjalnym łowisku w Redzikowie karp nie jest jednak największą rybą słupszczyzny. Najbardziej okazałym jego trofeum jest ponad 10-kilowa troć.

(toc)

Kolejne zmiany w stawkach mandatów

Bez żadnej litości

W środę 9 kwietnia po raz kolejny w ciągu ostatnich dwóch lat Sejm zmienił zasady karania kierowców mandatami. Nie będzie już tzw. wideltek, a mandaty będą wymierzane w maksymalnej wysokości przewidzianej przez kodeks drogowy.

Ustawę musi zatwierdzić jeszcze Senat RP i podpisać prezydent. Jeśli przyjmą posełski projekt, nowe stawki będą obowiązywały od 1 lipca.

Teraz o tym, ile ma zapłacić kierowca za złamanie przepisów, decyduje policjant na drodze. Wszystko odbywa się w określonych przepisami „widelkach”, czyli np. za spowodowanie kolizji można było dostać mandat od 500 do 100 zł.

– System „widelkowy” pozwala na to, żeby nakładane mandaty miały funkcję nie tylko represyjną, ale i wychowawczą. – uważa Wiktor Kamiński, szef koszańskiej drogówki. – Takie samo przekroczenie prędkości koło szkoły podczas dużej przerwy niesie inne zagrożenie niż w przypadku pustej drogi dwupasmowej poza terenem zabudowanym. Teraz można surowo ukarać „miejskiego rajdowca” i łagodniej potraktować kierowcę, który nie zagraża pieszym. Karanie ich jednakowo nie będzie dobrym rozwiązaniem.

Jednak zdaniem pomysłodawców nowego przepisu zasady karania za wykroczenia drogowe powinny być jednakowe dla wszystkich. – Policjant nie może być sędzią na drodze – przekonywał posłów wicemarszałek Sejmu Janusz Wojciechowski. – Targowanie się o wysokość mandatu to absurd.

– My uważamy podobnie, targowanie się to absurd – twierdzi Krzysztof Duszkiewicz, nacelnik Sekcji Ruchu Drogowego KMP w Słupsku. – Ja jednak nie



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Kierowcy stracili już orientację, według jakich zasad płaca mandaty. Dobrze jednak wiedzą, czego im nie wolno, bo to nie zmienia się od lat.

dopuszczam do siebie nawet myśli o tym, że ktokolwiek mógłby wywierać presję na policjanta, albo próbować go skorumpować, co zarzuca się często stosującym system „widelkowy” funkcjonariuszom.

Nowe zasady nakładania mandatów sprawiają, że drogówka będzie miała mniej pracy i nikt nie zarzuci policjantowi złej woli. – Przyjeździemy i według cennika ukarujemy – mówi Duszkiewicz. – Wątpliwości będą mogły rozwiązywać sądy grodzkie.

Ciągle zmiany przepisów dotyczących stawek mandatów za wykroczenia sprawiają, że większość kierowców traci w nich orientację. Zdaniem policjantów jednak osoby, które jeżdżą zgodnie z zasadami ruchu drogowego, bez względu na zmiany mogą spać spokojnie. – A jeśli wyższe mandaty poprawią bezpieczeństwo na drogach,

będzie to tylko z korzyścią dla wszystkich – dodaje Kamiński.

PAWEŁ ZGÓRSKI

ILE ZAPŁACIMY
PO 1 LIPCA 2003 ROKU

Jazda bez pasów bezpieczeństwa – 150 zł
Przewożenie dziecka bez fotelika – 150 zł
Postój na chodniku w niedozwolonym miejscu – 200 zł
Rozmawianie przez telefon komórkowy w czasie jazdy – 200 zł
Jazda na motocyklu bez kasku – 200 zł
Niewłczenie świateł przy złej widoczności – 300 zł
Przekroczenie prędkości o 31-40 km na godz. – 300 zł
Przyspieszanie jeśli jesteśmy wyprzedzani – 500 zł

Z WOKANDY

Proces o zęby

Jan Z. żąda 45 tys. zł zadośćuczynienia od Waldemara S. za to, że ten strzelił mu w ustach z pistoletu gazowego. Proces o odszkodowanie rozpoczął się wczoraj przed słupskim Sądem Okręgowym.

Dwa lata temu w marcu Jan Z. poszedł do domu Waldemara S. w Łątku (powiat Chojnice). Mieli porozmawiać o interesach. – Byłem bezrobotny i myślałem, że S. ma jakąś pracę dla mnie – mówił nam na sądowym korytarzu pokrzywdzony Jan Z.

W domu S. trwała impreza alkoholowa. Gospodarz najpierw nakłaniał Jana Z. do przyłączenia się do niej, a gdy ten nie chciał, zaproponował mu partię warcabów na pieniądze. Wygrał ją ku niezadowoleniu gospodarza Jan Z. – S. był już dobrze pijany, a ja wypilem kieliszek wódki i to

po długich namowach – zeznawał pokrzywdzony przed sądem. – S. chciał się odegrać, ale ja miałem już dość wizyty i zaproponowałem, że daruję mu dług, bo chciałem wyjść. Wtedy Waldemar S. zaczął się robić agresywny.

Nie chciał wypuścić gościa z domu i zaczął go straszyć. Najpierw, że potnie go pilą i spali w piecu, a potem, że odda na pożarcie swoim psom – duży owczarek. Jednego nawet przyprowadził do mieszkania. W końcu złapał leżący na stole pistolet gazowy i zagroził, że strzelił Jana Z. – Kazał otworzyć mi usta – mówi pokrzywdzony. – Ze strachu spełniłem polecenie. Wtedy S. włożył mi do ust łufę i wystrzelił. Straciłem na chwilę przytomność. Kiedy już doszedłem do siebie, było takie zamieszanie, że uciekłem.

Jan Z. spędził w szpitalu 10 dni, przez kolejne dwa miesiące był na specjalnej, płynnej diecie. Sąd Rejonowy w Chojnicach skazał Waldemara S. na 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu na dwa lata, a pokrzywdzonemu przyznał 1200 zł zadośćuczynienia. Ten, nie czując się usatysfakcjonowany wyrokiem, odwołał się do Sądu Okręgowego w Słupsku. – Po tym zdarzeniu stan mojego zdrowia pogorszył się na tyle, że lekarze twierdzą, że mogę dostać nawet raka. Musiałem też wywnieść kilka zębów uszkodzonych strzałem – mówi Z.

Na wczorajszą rozprawę nie przybył Waldemar S. ani jego pełnomocnik. Wnosili obaj, żeby powództwo oddalić, bo przecież Jan Z. dostał już odszkodowanie. Sąd postanowił mimo to sprawę rozpatrzyć.

(pjz)

Kupując dzisiaj „Głos Pomorza”...

Dasz radość innym

Droży Czytelnicy! Zbliżające się Święta Wielkanocne nie we wszystkich domach oczekiwane są z równie wielką radością. Postaramy się zrobić chociaż trochę, żeby tak nie było.

Trudno cieszyć się Wielkonoćą, gdy nie starcza na podstawowe potrzeby, a na świątecznym stole nie ma co postawić. „Głos Pomorza” pragnie z Państwa udziałem sprawić, by chociaż w kilku biednych rodzinach myśl o świętach nie sprawiała bólu.

Ze sprzedaży każdego numeru dzisiejszego, sobotniego „Głosu Pomorza”, 10 groszy przeznaczymy na akcję pomo-

cy najbardziej potrzebującym. Chcemy wesprzeć w ten sposób sześć rodzin wybranych w porozumieniu z pracownikami socjalnymi, po jednej ze Słupska, Ustki, Łęborka, Bytowa, Miastka i Człuchowa. Partnerem naszej akcji jest „Galeria Podkowa” PSS Społem w Słupsku, która ufunduje sześć koszy z żywnością.

Jeżeli ktoś chciałby pomóc nie tylko poprzez kupno naszej gazety, ale ma pomysł i możliwości zrobienia czegoś więcej, prosimy o kontakt z Katarzyną Głodek w słupskim oddziale „Głosu Pomorza” przy ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 842-51-95.

(mara)

Ranking wyższych szkół

Jak uczą u nas?

W przygotowanym przez „Rzeczpospolitą” rankingu szkół wyższych nasze uczelnie znalazły się w siódmej dekadzie.

Klasyfikacja przygotowana przez dziennik „Rzeczpospolita” należy do najbardziej prestiżowych w kraju. Fachowcy biorą pod uwagę 18 kryteriów. Mają one określić społeczny autorytet szkół, ich siłę naukową oraz warunki studiowania oferowane studentom.

Na 75 szkół wyższych ujętych na liście dziennika, Politechnika Koszalińska znalazła się na 64. miejscu; słupska Pomorska Akademia Pedagogiczna zajęła 68. lokatę. Obie uczelnie pną się w rankingu: PK w zeszłym roku miała 67 pozycję, a PAP nie była w ogóle klasyfikowana.

Najlepszą polską szkołą wyższą w 2003 roku jest Uniwersytet Jagielloński. Tuż za nim znajdują się Uniwersytet Warszawski i Politechnika Warszawska.

Uczelnie te chyba już na dobre opanowały czołówkę: od 2000 roku zamieniają się tylko miejscami w pierwszej trójce.

Dziennik stworzył również listę najlepszych 60 uczelni niepaństwowych i 50 niepaństwowych uczelni licencjackich. Bałtycka Wyższa Szkoła Humanistyczna z Koszalina w pierwszym z rankingów zajęła 53. miejsce. Na drugiej z list „Rzeczpospolita” umieściła słupską Wyższą Szkołę Zarządzania – na 49. pozycji.

Powstały także rankingi cząstkowe, dzielące szkoły według ich profilu. W klasyfikacji uczelni technicznych, która objęła 20 placówek, PK zajęła 17. miejsce. Na siedem szkół pedagogicznych wymienionych przez Rzeczpospolitą, słupska była na 3. pozycji.

W Polsce działa prawie 400 uczelni, w tym 257 z nich to szkoły niepaństwowe. Studiuje na nich 1,7 mln osób.

(paula)

ZADZWOŃ. ZAPYTAJ O UNIE



red.
Rafał Nagórski

czeka
na Państwa
telefon
(94) 347 35 53

Do referendum, w którym będziemy decydować o tym, czy chcemy wejść do Unii Europejskiej, czy nie – zostało już tylko kilkanaście tygodni. Chcemy pomóc naszym Czytelnikom w podjęciu decyzji. Dlatego, oprócz spotkań z UE w piątkowych magazynach w cyklu „Poznajmy się z Unią”, który połączymy z superatrakcyjną zabawą (o konkursie – plebiscycie czytaj poniżej) uruchomiliśmy nasz redakcyjny telefon. Przez 8 najbliższych tygodni, od poniedziałku do czwartku, w godzinach od 8.30 do 10.30, na państwa pytania czekać będzie nasz reporter. O UE czytajcie zatem Państwo w naszym Magazynie, w piątek. Potem, w ciągu tygodnia pytajcie, a w sobotnim wydaniu, za naszym pośrednictwem, na pytania te odpowiedzą eksperci. Tak, jak dziś.

■ Czytelnik z Ustki: Czy po wejściu do Unii koszty mojego leczenia za granicą pokryje ubezpieczenie zdrowotne?

■ Czytelnik z Koszalina: Po wejściu do Unii Europejskiej ludzie będą mogli się swobodnie przemieszczać. Czy wobec tego będę mógł pobierać zasiłek dla bezrobotnych w innym państwie i czy jego wysokość będzie taka, jak na przykład w Niemczech?



Katarzyna Szłapka

kierownik Regionalnego Centrum Informacji Europejskiej w Koszalinie:

■ Generalna zasada będzie taka: polskie ubezpieczenie nie będzie honorowane przez wszystkie państwa unijne. Zasady udzielania opieki zdrowotnej koordynowane są przez przepisy unijne, ale każde państwo członkowskie posiada własny system ubezpieczenia i samo decyduje, kto i na jakich zasadach podlega ubezpieczeniu. Zakres pomocy medycznej, która będzie finansowana w ramach naszego ubezpieczenia, ustalony jest zatem przez każde państwo inaczej. Usługa medyczna, wykonywana w ramach ubezpieczenia w jednym kraju, wcale nie musi być finansowana w ten sposób w innym państwie należącym do Unii Europejskiej.

■ Zasiłek dla bezrobotnych pobiera się w kraju, którego jest się obywatelem i tam, gdzie jest się zarejestrowanym jako bezrobotny. Oczywiście, można zarejestrować się w urzędzie pracy jednego z państw Unii i poszukiwać tam pracy. Można wówczas pobierać zasiłek przez 3 miesiące za granicą, ale w takiej samej wysokości, jaka obowiązuje w Polsce.

(nag)

Konkurs – plebiscyt „Poznajmy się z Unią”

Etap II: od 28 marca do 25 kwietnia

DO WYGRANIA:

wycieczka dwuosobowa do Paryża, rejsy promem do Danii i Szwecji, niespodzianki

Zasady zabawy:

1. Kartę konkursową, którą otrzymałeś z „Głosu Pomorza”, zachowaj.
2. Pamiętaj! Kupon z pytaniami drukowane będą w każdej sobotę, w dniach: 29 marca, 5, 12 i 19 kwietnia.
3. W dniu 26 kwietnia zamieścimy kupon plebiscytowy, ostatni w II etapie.
4. Do 30 kwietnia, do godziny 13 dostarcz kupon plebiscytowy wraz z czterema kuponami z pytaniami oraz kartę konkursową (w zwykłej kopercie z dopiskiem „Poznajmy się z Unią” – etap II) do siedziby „Głosu Pomorza” w Koszalinie

(75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24).
Może brakować jednego kuponu z pytaniem.
Nie dotyczy to kuponu plebiscytowego.
5. Wynik przeprowadzonego plebiscytu oraz nazwiska nagrodzonych czytelników w II etapie opublikujemy na łamach gazety 6 maja 2003 r.
6. Etap III konkursu – plebiscytu rozpocznie się 2 maja 2003 r.
7. Brakuje Ci karty, masz pytania? Zadzwoni! Tel. (94) 347 35 09

Kupon nr 4, etapu II już w następną sobotę.

Kupon nr 3

WIELKI KONKURS

Poznajmy się z Unią

Etap II

Pytanie: Czy po wejściu do UE polscy rolnicy będą otrzymywać wcześniejsze emerytury na zasadach unijnych z wyjątkiem wysokości świadczenia?

Odpowiedź:

głos Pomorza

Centrum Informacji Europejskiej w Koszalinie

PROMOCJA

KUPON

Wybory MISS WSI POMORZA 2003

głos Pomorza

imie, nazwisko kandydatki

imie i nazwisko czytelnika, adres

Kupon należy dostarczyć do redakcji lub wysłać pod adresem: „Głos Pomorza” ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin. Kupon przyjmowane będą od 11.04 do 22.04.2003r.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb „Głosu Pomorza” (zgodnie z ust. z dn. 29.08.97 o ochronie danych osobowych, Dz.U. nr 133 poz. 883)

podpis

Droży Czytelnicy!

W tym roku po raz pierwszy macie dwie możliwości wyboru Miss Wsi Czytelników „Głosu Pomorza”. Mogą Państwo głosować na kuponach oraz wysyłając SMS-y. Szczegóły głosowania za pośrednictwem SMS-ów podajemy na stronie 5. Kupon będziemy zamieszczać codziennie od 11 do 22 kwietnia. Do redakcji należy przysłać do 25 kwietnia – decyduje data wpływu.

Wchodząc na stronę www.glos-pomorza.pl znajdzie Państwo opis i zdjęcie każdej kandydatki do tytułu MISS WSI POMORZA 2003. Na naszej stronie www.glos-pomorza.pl można oddać głos na swoją kandydatkę. Ale uważaj! Głosy internetowe liczymy osobno, na ich podstawie wybieramy MISS WSI Internetu.

MALEZJA

Najlepszy kontrakt

W przetargu na dostawę czołgów do Malezji polska oferta pokonała konkurentów z siedmiu innych państw, m.in. z Rosji, Wielkiej Brytanii i Szwecji - ujawnił w rozmowie z PAP wiceminister obrony Janusz Zemke.

„To jest największy sukces polskiego przemysłu zbrojeniowego, niezwykle aktywnie wspieranego w ostatnim roku przez polski rząd, od 20 lat” - powiedział. Kontrakt na dostawę 48 polskich czołgów PT-91M i sprzętu towarzyszącego podpisano w piątek rano w Kuala Lumpur w obecności ministra obrony Jerzego Szmajdzińskiego. Suma kontraktu to prawie 400 mln dolarów.

„To była niezwykle ostra konkurencja, bo jest po prostu bardzo wymagający rynek. Oprócz Polski w różnych fazach przetargu uczestniczyły firmy z następujących państw: z Rosji, Pakistanu, Chin, Ukrainy, Szwecji, Słowacji i Wielkiej Brytanii” - powiedział Zemke.

Wiceminister przypomniał, że czołg, który trafi do Malezji, będzie bardziej nowoczesny, niż ten dotychczas produkowany w Polsce. Czołgi mają być dostarczone do Malezji do 2006 roku. Będą to pierwsze w tym kraju, który buduje brygadę pancerną.

Częścią kontraktu jest offset wyceńniony na 70 mln dolarów. Będzie to wymagało dostaw maszyn i urządzeń z Polski, co może przynieść dodatkowe korzyści.

(PAP)

PRZESTĘPCZOŚĆ

Fałszywy „lekarz”

Policja w Skawinie (Małopolska) zatrzymała 43-letniego mężczyznę, który podając się za lekarza, próbował przeprowadzić badania dziewczynki w miejscowej szkole - poinformował rzecznik komendy wojewódzkiej policji podinsp. Dariusz Nowak.

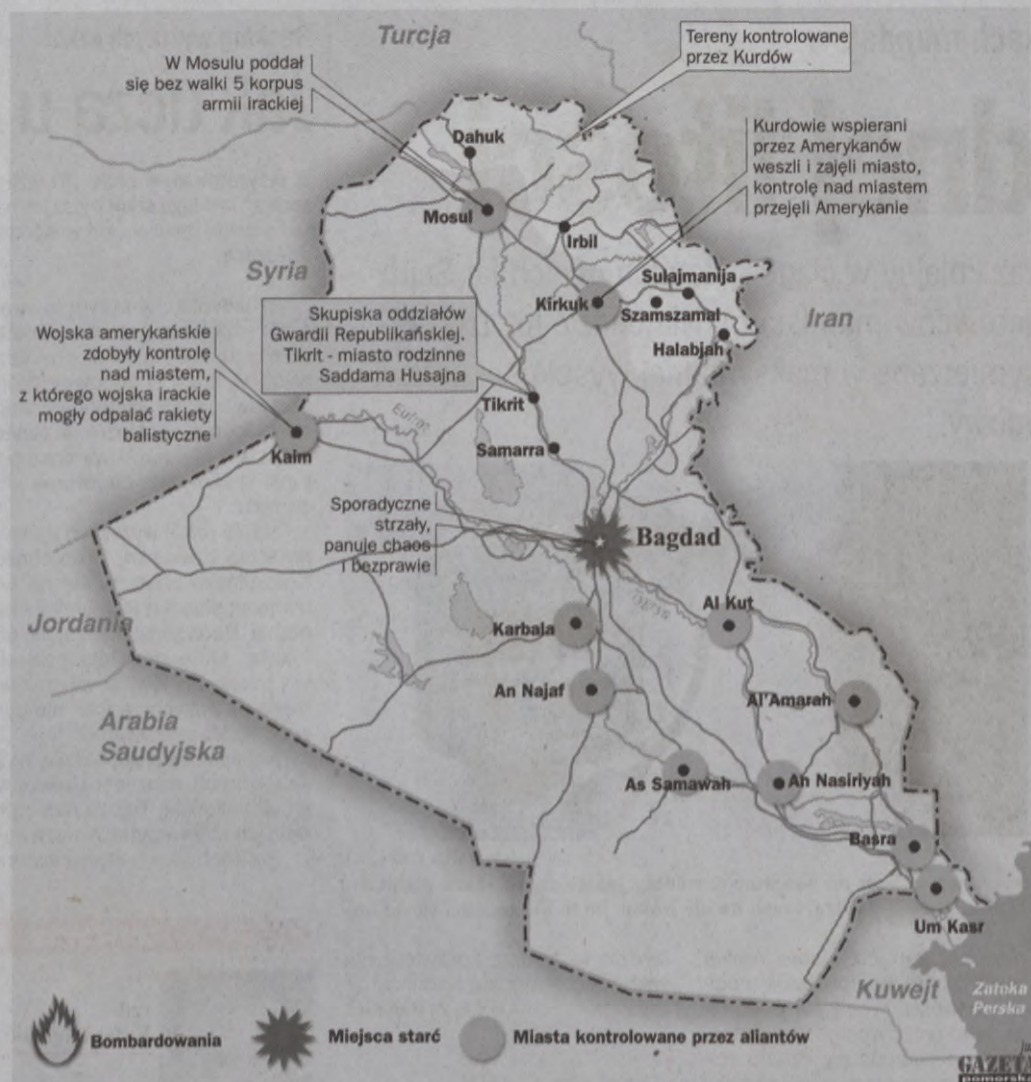
„Lekarz” ze szczegółami obmyślił swój plan. Najpierw zadzwonił do szkoły i, udając głosu kobiety, powiedział, że reprezentuje instytut medyczny i prosi o zgodę dla swojego lekarza na badanie mające wykryć u uczniów choroby klatki piersiowej i brzucha. Po uzyskaniu - tą drogą - akceptacji dyrekcji szkoły przyjechał do Skawiny. Po drodze zmienił jeszcze tablice rejestracyjne swojego samochodu, ubrał się w biały fartuch, nałożył stetoskop oraz nakleił na twarz cztery plastry, które miały świadczyć o tym, że po drodze został napadnięty i obrabowany ze wszystkich dokumentów. Mężczyzna przygotował też kamerę wideo, ponieważ chciał filmować całe badanie.

Po przyjeździe do szkoły opowiedział o napadzie i poprosił o umożliwienie mu zbadania dziewczynki z klasy szóstej. Kiedy na badanie najpierw zgłosili się chłopcy, mężczyzna nie krył niezadowolonia.

Dyrektor szkoły uznała zachowanie „lekarza” za podejrzane i wezwała policjantów, którzy zatrzymali oszusta.

Według Nowaka, materiały ze śledztwa zostały już przesłane prokuraturze, która zdecyduje o postawieniu mężczyźnie zarzutów.

(PAP)



Sytuacja na froncie w piątek.

WOJNA. Chaos w Bagdadzie, powstaje plan odbudowy

Mosul i Kirkuk padły

Z wypowiedzi wiceministra obrony USA Paula Wolfowitza wynika, że Polska będzie wraz z USA, Wielką Brytanią i Australią odgrywać czołową rolę w tymczasowym administrowaniu Irakiem.

Wolfowitz wystąpił przed senacką Komisją Sił Zbrojnych, aby przedstawić jej plany rządu USA dotyczące odbudowy Iraku i tworzenia tam systemu demokratycznego. Powiedział m.in., że już we wtorek planuje się zorganizowanie w Nasirii na południu Iraku pierwszego z serii spotkań-wieczór z miejscową ludnością, które mają wyłonić nowych irackich liderów.

Spotkanie w Nasirii - oświadczył Wolfowitz - będzie prowadzone przez dowódcę wojsk koalicyjnych generała Tommy'ego Franksa i zorganizowane wspólnie przez USA oraz Wielką Brytanię, Australię i Polskę, czyli kraje, które militarnie przyczyniły się do operacji „Iracka Wolność”.

Grabież i płażdują

W irackiej stolicy tylko sporadycznie słychać było w piątek serie z broni maszynowej. Ale o spokoju nie ma mowy. W Bagdadzie panuje chaos i bezprawie. Tysiące Irakijczyków płażdują i grabią, nierzadko całymi rodzinami. Stacje telewizyjne pokazują wille prominentów reżimu

Saddama, ogolacane ze wszystkiego, co da się wynieść. Płażdowane są opuszczone przedstawicielstwa dyplomatyczne, gmachy rządowe, szkoły.

Po broń sięgają kupcy, broniąc sklepów przed szabrownikami. Są pierwsi ranni. Wojska amerykańskie widać na głównych skrzyżowaniach, przed największymi hotelami i na wielu punktach kontrolnych, których obsady są w stanie najwyższej gotowości w związku z groźbą samobójczych zamachów bombowych.

Rola dla ONZ

Także rosyjski minister spraw zagranicznych Igor Iwanow oświadczył, że państwa koalicji antyirackiej są odpowiedzialne za rozwiązanie kwestii humanitarnej w Iraku. Iwanow uznał, że Irak „w znacznym stopniu już przeżywa katastrofę humanitarną”. W trakcie wojny rosyjskie MSZ bardzo często występowało z oświadczeniami przestrzegającymi przed negatywnymi skutkami humanitarnymi konfliktu. Zdaniem rosyjskiego mi-

nistra, kluczową rolę w Iraku po zakończeniu działań wojennych winna odgrywać ONZ.

Padają kolejne miasta

Strona amerykańska podała, że Mosul i Kirkuk padły. Do obu tych miast, ośrodków zagłębia naftowego na północy Iraku, weszły siły specjalne USA. W Kirkuku ustalił wojskowy opór wobec sił alianckich. W Mosulu poddał się bez walki 5. korpus armii irackiej.

Kirkuk został zajęty w czwartek przez kurdyjskich bojowników, peszmergów. W piątek kontrolę nad miastem miały przejąć wojska USA, a Kurdowie mieli opuścić miasto. Amerykańskie oddziały rozpoczęły w piątek wielką operację, której celem ma być zabezpieczenie bogatych pól naftowych, rozciągających się w pobliżu Kirkuku.

Turcja zagroziła interwencją wojskową w północnym Iraku, gdyby Kirkuk i Mosul znalazły się pod kontrolą Kurdów. USA obiecały, że siły amerykańskie będą kontrolowały dojazd do tych miast.

(PAP)

ZEGAR WOJNY

Chronologiczny przebieg najważniejszych wydarzeń w konflikcie irackim w piątek (godziny według czasu polskiego):

02:25 - Cytowane przez agencję France Presse kurdyjskie źródła informują o wejściu Kurdów do Mosulu - trzeciego największego miasta Iraku.

03:04 - Amerykańskie samoloty zbombardowały położony 110 km od Bagdadu dom przyrodniego brata Saddama Husajna, byłego szefa wywiadu. Na rezydencję al-Tikritiego zrzucono sześć tzw. sprytnych bomb - pocisków naprowadzanych na cel laserowo.

06:43 - Dowódca Kurdów informuje o ucieczce sił prosaddamowskich z Mosulu - ostateczne wejście sił amerykańsko-kurdyjskich do miasta opóźnia jedynie naprawa mostu, przez który miałyby do Mosulu wjechać amerykańskie czołgi.

06:52 - Bojownicy kurdyjscy dostali rozkaz natychmiastowego opuszczenia zajętego w czwartek Kirkuku - miasta w głównym zagłębiu naftowym północnego Iraku. Przeciwno obecności Kurdów w tym mieście zaprotestowała Turcja.

07:19 - Przywódcy kurdyjscy oświadczyli, że jeszcze w piątek siły kurdyjskie opuszczają Kirkuk, a ich miejsce zajmą Amerykanie.

08:05 - Rosyjski minister spraw zagranicznych Igor Iwanow: ONZ powinna odgrywać centralną rolę w powojennym Iraku.

08:21 - Reuter: kurdyjscy bojownicy kontrolują centrum Mosulu na północy Iraku.

09:20 - Około 50 irackich opozycjonistów szyickich wdarło się do ambasady Iraku w stolicy Iranu, Teheranie.

09:37 - Reuter: oddziały amerykańskie rozpoczęły wielką operację, której celem jest przejęcie kontroli i zabezpieczenie pól naftowych w pobliżu Kirkuku na północy Iraku.

09:48 - Amerykańscy marines przyznali, że w punkcie kontrolnym zastrzelili dwójkę dzieci jadących w samochodzie, który nie zatrzymał się do kontroli.

10:15 - Iraccy cywile oblegają centralę wywiadu wojskowego w Bagdadzie, szukając zaginionych krewnych.

10:59 - Reuter: tłumy Irakijczyków dokonują rabunków w Mosulu.

11:32 - CentCom: Kirkuk i Mosul - dwa największe miasta na północy Iraku - zostały zdobyte.

11:42 - Dowódca kampanii militarniej w Iraku Tommy Franks: członkowie irackiego kierownictwa nie żyją albo uciekają.

14:30 - Barzan Ibrahim Hasan al-Tikriti, przyrodni brat Saddama, zginął w nalocie, gdy amerykańskie samoloty zbombardowały jego dom w Ramadi, na zachód od Bagdadu - podała agencja AFP, powołując się na źródła w Kałrze, zblizone do rodziny al-Tikritiego.

15:10 - Reżim Saddama Husajna jest „skończony”, ponieważ utracił kontrolę nad Irakiem - oświadczył Biały Dom. Jednocześnie ostrzegł, że siły koalicji wciąż napotykają punkty zbrojnego oporu.



Fot. PAP

Irackie kobiety oddalają się z meblami wyniesionymi z płonącej siedziby irackiego rządu w centrum Bagdadu. W irackiej stolicy nadal trwają grabieże na szeroką skalę.

PROMOCJA

głos Pomorza Odcinek dla wplacającego Rejon

POTWIERDZENIE przyjęcia prenumeraty prasy

od _____

adres _____

Lp.	Tytuł	Okres	Ilość egz.	K w o t a	
				zł	gr
1	Głos Pomorza	maj 2003	1	19	00
Razem				19	00

Data _____ Podpis przyjmującego _____

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 833)

_____ Czytelny podpis

głos Pomorza Odcinek dla poczty Rejon

POTWIERDZENIE przyjęcia prenumeraty prasy

od _____

adres _____

Lp.	Tytuł	Okres	Ilość egz.	K w o t a	
				zł	gr
1	Głos Pomorza	maj 2003	1	19	00
Razem				19	00

Data _____ Podpis przyjmującego _____

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 833)

_____ Czytelny podpis

głos Pomorza Odcinek dla wydawcy Rejon

POTWIERDZENIE przyjęcia prenumeraty prasy

od _____

adres _____

Lp.	Tytuł	Okres	Ilość egz.	K w o t a	
				zł	gr
1	Głos Pomorza	maj 2003	1	19	00
Razem				19	00

Data _____ Podpis przyjmującego _____

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 833)

_____ Czytelny podpis

WYGRAJ SAMOCHÓD WYJĄTKOWY KONKURS TYLKO DLA PRENUMERATORÓW! Zamów prenumeratę u listonosza do **23 kwietnia**.

**galeria
emka**

**centrum
handlowo
rozrywkowe**

Koszalin ul. Jana Pawła II 20



**Życzymy wszystkim naszym klientom
wesołych Świąt Wielkanocnych!**

12 kwietnia 2003 r. (sobota)

"Wielkanocny jarmark żonglowania i rzemiosł"

10⁰⁰ - 16⁰⁰ - kiermasz wielkanocny i warsztaty rzemiosła:

11⁰⁰ - wykonywanie stroików

12⁰⁰ - pisankarstwo

13⁰⁰ - hafciarstwo

14⁰⁰ - wikliniarstwo

15⁰⁰ - koronkarstwo

10⁰⁰ - 10³⁰ - występ Orkiestry Dętej przy OSP Malechowo

11⁰⁰ i 13⁰⁰ - tresura zwierząt - zabawa w cyrk z udziałem publiczności

12⁰⁰ - 12³⁰ - pokaz musztry paradnej Orkiestry Dętej przy OSP Malechowo

10⁰⁰ - 17⁰⁰ - pokazy żonglerskie, nauka żonglowania,

Słupsk ■ Ustka ■ Kępice ■ Damnica ■ Dębica Kaszubska ■ Głównyzyce ■ Kobylnica ■ Potęgowo ■ Smołdzino

USTKA

Młodzi
pokażą
Europę

Około 300 uczestników weźmie udział w II Międzypowiatowym Festiwalu Kultury Europejskiej, który 26 kwietnia odbędzie się w miejscowym Domu Kultury.

Zadaniem każdej z 16 grup biorących w udział w festiwalu jest zaprezentowanie kultury, tradycji, historii, czy nawet obyczajów (taniec, ubiór, piosenka, potrawa) wybranego kraju Unii Europejskiej. Maksymalny czas pokazu wynosi 20 minut. Organizatorem przeglądu jest Szkolny Klub Europejski działający przy usteckim Zespole Szkół Technicznych. – *Celem festiwalu jest przybliżenie trudnego tematu UE oraz propagowanie tradycji i kultury krajów europejskich* – informuje **Mariusz Domański**, opiekun klubu.

Fundatorami nagród są m.in. słupskie Starostwo Powiatowe, Urząd Informacji Europejskiej w Warszawie i polskie przedstawicielstwo Komisji Europejskiej.

Początek festiwalu o godz. 9. Wstęp wolny.

(jac)

OGŁOSZENIA LOKALNE
SŁUPSK

USŁUGI

AUTO-KOMIS. Przygotowujemy samochody do sprzedaży. Uproszczony kredyt, leasing, ubezpieczenia. Kompleksowy Auto-Serwis. Almot, Słupsk, Książewicza 9, 841-70-40.

GSM-SERWIS usuwanie blokad, naprawa telefonów, wymiana wyświetlaczy, baterii ładowarki, itp. Piłsudskiego 3/5. 0-59/843-94-19, 0-605-245-744, www.avgsm.prv.pl

INSTALACJE gazowe od 950 zł, montaż, serwis. Kredyt bez wpłaty. Almot Słupsk, Książewicza 9, 841-70-40.

KOMINKI - różne, kaflowe. Piec retro, wkłady kominkowe. Montaż, doradztwo. Słupsk, W. Polskiego 17 (0-59) 847-54-54, 0-501-620-510.

KOTŁY C. O. ZGAZOWUJĄCE DREWNO, GAZOWE, ODKURZACZE CENTRALNE, KLIMATYZACJA POMIESZCZEŃ. INWEST-MATEKO 0-59/84-12-608 SŁUPSK, POZNANSKA 82.

NAGROBK - Bierkowo, 0-59/811-92-66, 0-602-521-087.

NAGROBK - Włocławek 25, 0-502-54-12-52.

NAPRAWY blacharsko-lakiernicze, rozłączenia bezgotówkowe, kredytowanie napraw, konkurencyjne ceny, krótkie terminy. Almot Słupsk, Książewicza 9, 841-70-40.

SOLARIUM IBIZA- karnety 65 zł-150 minut, 95 zł- nawet 250 minut. Słupsk, Piłsudskiego 1. 0-59/842-67-63, wynajmę stanowisko manikurzysty

USŁUGI tapicerskie meblowe i samochodowe. Wiosenne promocje. Słupsk, Garniecka 19, 841-25-95, 0-601-835-516.

WULKANIZACJA Delon Serwis Słupsk, Tuwima 23, Piłsudskiego 42, 845-51-30, 84-14-457. Sprzedaż opon serwis, doradztwo techniczne.

LEKARSKIE

AUDIOLOGIA, laryngologia. LAR-MED NSLZOZ dzieci, dorośli. Jana Pawła II 1 gab. 2,4,5 codziennie 8 - 18.

CHIRURGIA stomatologiczna, protetyka, implanty. B. R. Suchowoscy Słupsk, Waryńskiego 4, 0-59/842-98-24.

LECZENIE zębów w narkozie, implanty. Tomasz Wagner specjalista chirurgii stomatologicznej. Słupsk, Szczecińska 34a, codziennie (16-20), 0-601-666-940.

HANDEL

MEBLE rattanowe, sztuka orientalna. Donice, wazon. Sprzedaż, aranżacja. „Sahara”, Słupsk, Gdańska 4 d. 059/842-80-59. Pon. - Pt. 10-18.

SALON SPORTOWY „MISTRAL” REEBOK, ADIDAS, NIKE NOWA KOLEKCJA, UBIERAMY KAŻDEGO, ATRAKCYJNE CENY. ZAPRASZAMY!

SŁUPSK. Mamy turniejową drużynę

Sprawni i gotowi

Blisko 40 osób zgłosiło się na casting do telewizyjnego turnieju miast. Udało się skompletować 13-osobową drużynę. Brakuje tylko jednej kobiety.

Czwartkowe przesłuchania były już drugą próbą zbudowania 14-osobowej drużyny. Dwa tygodnie temu zgłosiło się zaledwie siedem osób. Tym razem już o godz. 15 przed drzwiami Młodzieżowego Centrum Kultury czekało kilkunastu chętnych. – *Jestem biegaczem długodystansowym i myślę, że mogę przysłużyć się naszej drużynie* – mówi blisko 40-letni mężczyzna. – *Jestem przekonany, że będzie to dobra zabawa. Wiele osób przyszło tylko by zobaczyć, jak wygląda kompletowanie drużyny*. – *Chciałem zobaczyć, kto będzie nas reprezentował oraz jak wygląda casting* – mówi **Radosław Kucharski** ze Słupska. – *Ten turniej do bardzo dobry pomysł na promocję miasta, jednak nie zamierzam brać w nim udziału*.

Skompletowana drużyna w pierwszym etapie turnieju „Zmagania miast” zmierzy się z ekipami Koszalina i Grudziądza. Władze miasta szukają jeszcze jednej kobiety, która zasili słupską ekipę. Wszystkie chętne panie mogą zgłaszać się w środę do słupskiego ratusza o godz. 15.30 w sali 110.



Fot. RAFAŁ SZAMOCKI

Przed komisją stanęło w czwartek blisko 40 osób.

Pierwsze popisy zawodników biorących udział w często bardzo skomplikowanych konkurencjach sportowych, będzie można oglądać 17 maja na słupskim placu Zwycięstwa. Później te trzy drużyny spotkają się jeszcze w Koszalinie i Grudziądzu. Zwycięzca etapu regionalnego weźmie udział w ogólnopolskim finale, w którym można wygrać sprzęt komputerowy o wartości 20 tys. zł. Impreza będzie transmitowana przez telewizję TVN.

Słupski etap zmagania zapowiada się niezwykle atrakcyjnie. Na placu przed ratuszem ustawione zostaną specjalne trybuny dla widzów, a wieczorem wystąpią zespoły Futro i De Mono. – *To doskonała promocja naszego miasta, która niemal nic nas nie kosztuje* – zapewnia **Marek Sosnowski**, rzecznik prasowy prezydenta Słupska. – *A drużyna, którą wybraliśmy, ma szansę na zwycięstwo*.

ARKADIUSZ GRYKO

Testy jak dla kierowców



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Ponad 90 uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ze Słupska i powiatu wzięło wczoraj udział w rejonowych eliminacjach Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy o Bezpieczeństwie Ruchu Drogowego. Turniej składał się z trzech części: pisemnego testu z ruchu drogowego, rowerowego toru przeszkód i miasteczka ruchu drogowego. – *Uczniowie muszą wykazać się nie lada wiedzą, bo test, który rozwiązywali, był taki sam jak dla kierowców na kategorię B* – mówi **Danuta Steć**, dyrektor SP w Syczewicach. – *Uczniowie naszej szkoły, która od lat bierze udział w turnieju, są bardziej roztważni i wykazują większą uwagę jako piesi* – dodaje **Dorota Marcinkowska**, dyrektor SP nr 3 w Słupsku, gospodarz eliminacji miejskich. W tym roku uczestnicy konkursu w Słupsku walczyli o rowery i aparaty fotograficzne, a w Syczewicach – o puchary i sprzęt sportowy.

(pjz)

SŁUPSK. Nudna konferencja

Twoja firma w Europie

Bez zachwytów i z poczuciem zmarnowanego czasu wychodzili wczoraj z Teatru Impresaryjnego uczestnicy konferencji „Twoja firma w Europie”.

Konferencja pod patronatem Urzędu Komitetu Integracji Europejskiej odbyła się w ramach I Ogólnopolskiego Forum Małych i Średnich Przedsiębiorstw, na które złożyło się 50 konferencji w całym kraju. Ich celem jest przedstawianie przedsiębiorcom zasad skutecznego działania na rynku europejskim.

Wbrew wcześniejszym zapowiedziom w Słupsku nie pojawiła się jednak prof. **Danuta Hubner**, minister ds. europejskich.

Przez chwilę można ją było tylko posłuchać w ramach prezentacji multimedialnej. Na moment pojawili się również prezydent Słupska i starosta słupski. Nie przyjechał nikt z Urzędu Komitetu Integracji Europejskiej. Natomiast mocno rozczarowały niewielką grupę przedsiębiorców prelekcje przedstawicieli firm, które prezentowały się w przedpołudniowej części konferencji.

– *Spodziewaliśmy się bardzo konkretnych informacji o tym, jak starać się o pieniądze z Unii Europejskiej. Użytkaliśmy natomiast dość podstawowe ogólne informacje o produktach*

poszczególnych firm. To być może przyda się niektórym firmom, ale nie wiem, czy w taki sposób należy wydawać publiczne pieniądze. Moim zdaniem konferencję zorganizowano, bo są pieniądze do wydania – ocenił jeden z uczestników konferencji. Sądząc po malejącym zainteresowaniu podobne wrażenie odniosło wiele osób. Ciekawsza była popołudniowa część konferencji. Miała bowiem już charakter warsztatowy. Szczególnie podobały się warsztaty o zasadach wypełniania wniosków o dotacje. Do nich dostrawali jednak najwytrwalsi.

(maz)

POGODA W REGIONIE

dzisiaj 8°C

1022 hPa

wiatr: 20 km/h

Zachmurzenie umiarkowane i mae. Temperatura maksymalna oł 6 do 8 stopni C. Wiatr południowo-zachodni, do 20 km/h. Ciśnienie 1022 hPa (767 mm Hg).

w nocy 2°C

1023 hPa

wiatr: 10 km/h

jutro 10°C

1024 hPa

wiatr: 20 km/h

DZIAŁ MIEJSKI

Słupsk al. H. Pobożnego 9

Tel./fax: 842 75 91

e-mail: redakcja@glos-pomorza.pl

Kierownik działu – Zbigniew Mżeczki

ZDANIEM CZYTELNIKÓW

Irena P. ze Słupska: – *Jestem zszokowana, że dojeżdżając teraz ktoś odważył się ukarać komornika Andrzeja C. Nie dziwi mnie natomiast, że zrobił to sąd w Koszalinie, a nie w Słupsku. Tu nie byłoby to możliwe, bo wszyscy wiedzą, że jego rodzina ma bardzo mocną pozycję w tym mieście*.

Krzysztof Paczkowski ze Słupska: – *Podziwiam panią Krystynę Kaczmarek za to, że wytrzymała nerwowo informacje o porwaniu jej syna w Iraku. Ja bym się załamała. Poza tym, chcę jej pogratulować tak zdolnego syna*.

Halina W. ze Słupska: – *Jestem zdziwiona postawą pana Boratyńskiego. W Słupsku jest już dość kościołów. Natomiast potrzeba wiele innych rzeczy, na które nie ma pieniędzy. Trzeba przecież wyremontować stadion i zbudować rozmaite instytucje, które zachęcają młodych, aby pozostawali w mieście. Pan Boratyński jako były działacz sportowy powinien z tego zdawać sobie sprawę. Poza tym, brakuje pieniędzy na odnowienie starówki i wielu rozpadających się budynków. Jeśli pan Boratyński rzeczywiście ma kontakty z amerykańską Polonią, to niech poprosi ją o wsparcie tego, co jest rzeczywiście potrzebne, a nie na zaspokajanie zachcianek jakiejś drobnej grupy ludzi*.

Pan Malinowski ze Słupska: – *Przeczytałem list pana Zielińskiego w sprawie Ostrej Bramy. Jego autor sugeruje, że większość mieszkańców Słupska trafiła w czasie akcji „W”. To nie jest prawda, bo Ukraińców przesiedlano w 1947 roku, a kresowianie trafili do miasta w latach 1945-1946, a więc znacznie wcześniej*.

Motocyklista ze Słupska: – *Wiele ostatnio mówi się o rewitalizacji słupskiej starówki. Zmiany mają także objąć nawierzchnie ulic. Zamiast asfaltu ma być kostka brukowa. Gdy spadnie deszcz, taka ulica będzie bardzo śliska. Jazda po niej, dla nas motocyklistów, będzie jak samobójstwo. Bardzo łatwo jest o wywrótkę i kontuzje. Nie ważne nawet jaką maszyną człowiek jedzie, czy jest to ścigacz, czy weteran. Pewne jest to, że takie zmiany nie są bezpieczne dla jednośladow i ich kierowców*.

(wysl. toc)

SŁUPSK. Pomoc najbardziej

Podzielmy się z innymi

Tradycyjnie przed świętami przygotowujemy paczki dla naszych podopiecznych. Aby obdarować nimi jak najwięcej rodzin, prosimy o pomoc wszystkich ludzi dobrej woli – apeluje **Janina Dzioba**, szefowa słupskiego PCK.

Potrzebne są przede wszystkim produkty żywnościowe, ale mile widziane będą również kosmetyki i środki czystości. PCK przysyła z nich paczki dla swych podopiecznych oraz zorganizuje święta kobietom i dzieciom przebywającym w Domu Interwencji Kryzysowej.

– *Musimy być przygotowani na zorganizowanie świątecznego stołu dla 40 osób. Jak pokazują doświadczenia, w okresie*

tym wzrasta liczba awantur rodzinnych i schronienia w naszej placówce szukają kolejne ofiary przemocy domowej – mówi **Janina Dzioba**. – *Poza tym, naszych podopiecznych odwiedzają rodziny, których także chcielibyśmy choć skromnie ugościć. Paczki świąteczne otrzymają również 50 rodzin w wyjątkowo trudnej sytuacji. Jeśli uda nam się pozyskać więcej darów, paczki otrzymają kolejne rodziny*.

PCK prosi o pomoc właścicieli hurtowni i sklepów oraz mieszkańców Słupska. Dary można przynosić do 16 kwietnia codziennie w godz. 8-15 do siedziby PCK przy ul. Kopernika 35.

(lir)

PROMOCJA

głos Pomorza

Prenumerata Express
z dostawą do Twojego domu*

Gwarantujemy:

- zysk – za miesięczną prenumeratę płać tylko **22,00 PLN**
- wygodę – dostarczamy gazetę pod Twoje drzwi codziennie do godz. 8 rano
- stabilność – stała cena dla prenumeratora dłuższej niż jeden miesiąc

Zadzwoń i zamów prenumeratę:

SŁUPSK – tel. 842 51 95, 0506 16 18 84

KOSZALIN – tel. 347 35 60, 0501 63 29 97

* usługa dostępna w wybranych miastach

SONDA

Dlaczego dziewczynki mogą chodzić w spódnicach i spódniczkach, a chłopcy tylko w spodniach?



Asia Kamińska

6 lat;

– Ja noszę czasem spódniczkę, a czasem spodnie. A chłopcy nie przychodzą w spódnicach.

W szlafrokach chłopcy chodzą. Tatuś czasem chodzi po domu w szlafroku. I ładnie mu jest. Szlafrok to prawie jak sukienka, ale jakby chłopaki chodzili w sukienkach, to by było trochę śmiesznie. Bo jak by chłopak wyglądał w spódnicy? Mi się podoba, jak dziewczyna chodzi w spódnicach.



Kuba Sznigirewicz

6 lat;

– Dziewczyny chodzą w sukienkach i czasami w spódnicach. Nie wiem, dlaczego tak

jest, ale to niesprawiedliwe. Ja nie próbowałem chodzić w sukience, bo nie jestem dziewczyną. W domu czasem noszę szlafrok i tata też. Ale by to wyglądało śmiesznie na ulicy, bo chłopak w sukience to tak nie wypada. A jakby tata nosił sukienki, to chyba mama by mu nie pożyczyla. A chłopakom chyba by było dobrze w spódnicy w kropki. Chłopaki mają ładne nogi i mogą nosić spódnice.



Ada Markwart

6 lat;

– Koledzy i tatuś nie noszą spódniczek. Nie wiem, dlaczego tak jest. Chyba by wyglądali w spódniczkach

dziwnie. By im pasowały chyba długie do kostek, bo to by wtedy było podobne do spodni. A krótkie raczej nie. Też chłopcy mają brzydkie nogi, żeby nosić spódniczki. Ja w telewizji czasem widziałam, że Murzyni chodzą w takich spódniczkach z trawy i trochę się śmiałam.



Maciek Wydra

6 lat;

– Ja jestem w spódnicach, a nie które moje koleżanki są w spódnicach, a niektóre

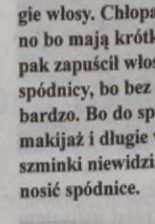
w spódnicach. To chyba dobrze, że dziewczyny noszą spodnie, ale ja bym nie chciał być w spódnicy. Bo to bardziej pasuje do dziewczyn. Mężczyźni mają owłosione nogi i dlatego nie noszą spódnicy i to nie pasuje. Chyba mężczyźni nie chcą ogolić nóg. Ja bym się nie przebrał za dziewczynę w spódnicy.



Martynka Lisiecka

6 lat;

Bo chłopak jest chłopakiem, a dziewczyna to dziewczyna. Bo dziewczyna ma długie włosy. Chłopaki nie noszą spódnicy, no bo mają krótkie włosy. A jakby chłopak zapuścił włosy, to też by nie założył spódnicy, bo bez makijażu to tak nie bardzo. Bo do spódnicy trzeba mieć makijaż i długie włosy. My mamy takie szminki niewidzialne i dlatego możemy nosić spódnice.



Maciek Klimkowski

6 lat;

– To tak nie bardzo dobrze, że dziewczyny mają spodnie i spódnice, a chłopcy tylko spodnie.

A chłopak chyba nie może chodzić w spódnicy. Mężczyźni nie chcą chodzić w spódniczkach, ale nie wiem, dlaczego. Ja bym nie włożył strój dopasowany i trzeba się umalować, jak się gdzieś wychodzi. A chłopaki się nie malują, to dlatego nie mogą nosić spódniczek.

(wysł. law)

Fot. RAFAŁ SZAMOCKI

Życie z pasją

Kocha sztukę

Natalia Sikora, choć ma dopiero 17 lat, już zdobyła uznanie jako wokalista rockowa. Muzykowanie z powodzeniem łączy z pisaniem tekstów, grą w teatrze oraz codzienną nauką w liceum. Twierdzi, że sztuka jest jej życiowym powołaniem.



Fot. RAFAŁ SZAMOCKI

Natalia Sikora podczas występu z Magmenem.

– Wszystko zaczęło się wraz z moimi narodzinami – mówi Natalia. – Często śmiejemy się w domu, że mama rodziła mnie i moją bliźniaczkę Zosię przy płycie Saxon.

Muzyka rockowa i bluesowa towarzyszyła słupszcance od zawsze, jej ojciec jest znanym w całym kraju miłośnikiem tego rodzaju muzyki. – Pierwszy raz wystąpiłam przed kamerą. Gdy miałam cztery lata zaśpiewałam kawałek zespołu Metallica. Było to u nas w domu, a tata nagrał to na video. Do dzisiaj czasem to oglądamy – dodaje 17-latkę.

Prawdziwe śpiewanie Natalii rozpoczęło się, gdy miała 14 lat. Zaczęła współpracę w Młodzieżowym Centrum Kultury, gdzie

zdołała pierwsze szlify. Rok później trafiła do słupskiej hardrockowej kapeli Magmen. – Oczywiście wszystko dzięki tacie, który znał Grzegorza Kwietnia, gitarzystę zespołu – mówi nastolatka. – Muzycy zaprosili mnie na próbę, żebym zaśpiewała. Jak skończyłam chciałam, żebym grała razem z nimi i tak jest do dzisiaj.

Natalia uczestniczy z dużym powodzeniem w wielu konkursach i warsztatach wokalnych. Niedawno dostała się do kolejnego etapu Pomorskiego Festiwalu Śpiewającej Młodzieży oraz do wojewódzkiego etapu Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego w kategorii poezji śpiewanej. Zdobyła także duże uznanie na podobnych impre-

zach w Belgii. Jednak za swój największy sukces uważa zdobycie drugiego miejsca w Ogólnopolskim Festiwalu Piosenkarzy Amatorów w Warszawie w 2002 roku.

17-letnia uczennica I Liceum Ogólnokształcącego pisze także wiersze oraz teksty piosenek. Ponadto angażuje się w przedsięwzięcia Ośrodka Teatralnego Rondo. Wraz z grupą znajomych stworzyła Stowarzyszenie Wrażliwych Idiotów. – Chcę łączyć swoje życie ze sztuką. Realizuję się tworząc. Mam wiele marzeń. Na przykład bardzo chciałabym wystąpić wspólnie z Ian'em Gillan'em (wokalista Deep Purple przyp. red.) – dodaje Natalia.

TOMASZ CZEŚCIK

SERDECZNOŚCI POETYCKIE

* * *

jesteś
nie tylko srebrną Natalią
dzwonkiem konwalii
macierzanką
matką łąki
tak puszyście wzdęta
żaglem dmuchawca

na pokuszenie
mnie wieszysz
nabrzmiąłem sokiem
jędrych jabłek
z zacisza dekoltu

Bogdan Urban
(z tomiku „W darowanym świecie”,
AGORA Słupsk 2001)

50 lat pożycia małżeńskiego



Fot. RYSZARD SIKORSKI

Małżonkowie Zofia i Stanisław Turowscy zawarli ślub 14 marca 1953 roku w Dębicy Kaszubskiej. Stanisław, po przyjeździe po wojnie z Kruszwą Wschodnią (powiat Sarny) rozpoczął pracę w Urzędzie Pocztowym w Dębicy Kaszubskiej, a od powołania do służby wojskowej – do emerytury pracował w Wojsku Polskim. Zofia przyjechała, też do Dębicy, z krakowskiego. Tam pracowała w Garbarni, potem do emerytury w Spółdzielni „Mechanik” w Słupsku.

(joj)

Czułe słowa

Męska rozmowa

Na Wieśka wpadłem tuż koło targowiska. Stał w bramie i wyraźnie nie wiedział, co robić: spotkać się ze mną, czy też uciekać? Nie dałem mu szans. Od razu pomachałem ręką, aby wiedział, że go widzę.

– Cześć, uciekinierze? Ładnie to tak? – zaatakowałem wprost, bo ciągle pamiętałem płacz jego Ewy, gdy opowiadała mi o rozpadzie ich małżeństwa. Wiesiek skrzywił się. – Ewcia cię nastąpiła? – domyślił się.

– Nie da się ukryć – odpaliłem, ale zaraz pożałowałem, bo znowu skrzywił się i zrobił w tył zwrot. – Nie przesadzaj. Nie będę cię przecież ciągnął na siłę do niej. Zagaduję raczej z ciekawości. No i może dlatego, że popłakała się przede mną, a iż kobiet mnie wzruszają.

– Mnie to już nie rusza. Tyle razy odegrała przede mną ten spektakl, że rola się zgrała. Ale dobrze. Jeśli masz chwilę, to pogadamy przy piwku.

Poszliśmy do baru na targowisku.

– Nie musisz się usprawiedliwiać. Nie jestem twoim sędzią i spowiednikiem – jeszcze raz ustaliłem warunki rozmowy.

– Ale ciekawość cię zżera?

– pytał, otwierając dwa Żywe.

– Gdybyś został wtajemniczony w rodzinny dramat, też by cię zżerała – przyznałem zgodnie z prawdą.

– A co ci powiedziała?

– Że odeszłaś do Innej, bo nie mogła ci urodzić dziecka. Prosiła, żebym delikatnie wybał, czy przypadkiem nie mógłbyś wrócić?

– Nie tak prędko. Ty nie wiesz, co przeszedłem, więc tak szybko nie przyjmij jej punktu widzenia.

– Zgoda. Słucham – pociągnąłem łyk piwa i poczułem w sobie ożywczy chłodek.

– Pamiętasz taki film z Sofią Loren i Mastroianim, w którym

on, aby ona nie poszła do więzienia, co rok robił jej dziecko. W końcu jednak stracił męskie siły i ona z gromadką dzieci trafiła do kozy – prawie wyszeptal Wiesiek.

– Pamiętam, ale co to ma do rzeczy?

– Ma, bo z nami było podobnie.

– Żarty?

– Wcale nie. Prawie 20 lat bez przerwy mnie męczyła, ale nic nie wychodziło. Poczułem się winny jak ten facet i w ogóle straciłem do niej pociąg.

– Zaraz. Ona mówi, że to ty bardzo chciałeś dziecko.

– Najpierw tak, ale gdy się okazało, że nie wychodzi, to dałem spokój. Wtedy ona zaczęła szaleć.

– Trzeba się było leczyć.

– Robiliśmy to, ale lekarz stwierdził, że mam mało zdrowych plemników, że tylko cud pozwoli mi spłodzić dziecko.

– A zapłodnienie in vitro?

– Proponowałem ale Ewa uważa, że to sposób dobry dla krów, a nie kobiet.

– To może adoptcja?

– Nie wchodzi w grę, bo kuzyn Ewy z Warszawy adoptował chłopaka, który – gdy dorósł – prawie zniszczył mu rodzinę, a na pewno doprowadził do ruiny. Sam wiesz, po czymś takim trudno ryzykować.

– Ale przecież dzieci bywają różne. Patologia to wyjątki. Zresztą najczęściej jest skutkiem wychowania.

– Masz rację, ale nie chciała i koniec. Poza tym poznałem Anetkę. O, patrz, jaka fantastyczna dziewczyna – pokazał mi zdjęcie z blond kociakiem z wyzywającym spojrzeniem.

Był rozanielony. Wiedziałem, że moja misja się skończyła. Ulotniłem się, zanim skończył mi się piwo. Ewa nie miała z nią żadnych szans.

ZBIGNIEW MARECKI

SERDECZNOŚCI



Damaszke, córka Barbary i Karzysztofa, ur. 31.03.03; 4.160 g, 57 cm

Karolina Stanisławczyk, córka Andżeliki i Jacka, ur. 31.03.03; 3.200 g, 54 cm

Julia Dowżycka, córka Ewy i Adama, ur. 31.03.03; 3.950 g, 56 cm

Kubus Zebrowski, syn Edyty i Krzysztofa, ur. 31.03.03; 3.400 g, 52 cm

Baska, córka Bogumili i Waldemara, ur. 31.03.03; 4.440 g, 53 cm

Patrycja Kleinschmidt, córka Bożeny i Dariusza, ur. 31.03.03; 3.580 g, 56 cm

Salwowska, córka Danuty i Stanisława, ur. 31.03.03; 3.800 g, 56 cm

Hubert Łazarczyk, syn Beaty i Jerzego, ur. 1.04.03; 3.500 g, 55 cm

Kacper Hadas, syn Heleny i Andrzeja, ur. 1.04.03; 3.650 g, 57 cm

Sandra Gałęzka, córka Eweliny i Andrzeja, ur. 2.04.03; 3.500 g, 51 cm

Martyna Najmrocka, córka Agnieszki i Wojciecha, ur. 2.04.03; 3.150 g, 54 cm

Kostrzewska, córka Edyty i Roberta, ur. 2.04.03; 3.700 g, 52 cm

Bartosz Olechnowicz, syn Magdaleny i Sławomira, ur. 3.04.03; 3.300 g, 54 cm

Zuzanna Wenta, córka Anny i Rafała, ur. 4.04.03; 2.400 g, 47 cm

Igor Kaziul, syn Adyty i Mirosława, ur. 4.04.03; 3.050 g, 55 cm

Słupsk ■ Ustka ■ Kępice ■ Damnica ■ Dębica Kaszubska ■ Głównyzyce ■ Kobylnica ■ Potęgowo ■ Smołdzino

DZISIAJ**Wielkie otwarcie**

SŁUPSK. Galeria Podkowa czeka na klientów. W sobotę o godz. 10 zaplanowano uroczyste otwarcie tego centrum handlowego. Właścicielem obiektu jest PSS Spółem. Na parterze zlokalizowano duży sklep samoobsługowy i punkty gastronomiczne. Na piętrze – 50 punktów handlowych. W galerii oprócz artykułów spożywczych i ubrań będzie można kupić zabawki, buty, sprzęt elektroniczny, a nawet dorobić klucze. Sklep będzie czynny codziennie w godz. 10 – 20.

(ago)

Bezpłatne badania

SŁUPSK. W sobotę w Centrum Handlowym Manhattan przy ul. Wileńskiej 7 w godz. 10-14 będą działały punkty bezpłatnego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i poziomu cukru. Na badanie trzeba się zgłosić na czczo. Akcja to część obchodów Światowego Dnia Zdrowia pod hasłem „Cukrzyca – choroba ukryta”.

(law)

Przejrzyj swoje auto

SŁUPSK. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego zaprasza na bezpłatny przegląd samochodów, szczególnie autobusów, ciężarówek i aut dostawczych. Można się zgłaszać do Stacji Kontroli Pojazdów przy ul. Mierosławskiego w godz. 8-14.

Dni otwartych szkół

SŁUPSK. Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących oraz Liceum Ogólnokształcące zapraszają gimnazjalistów na Dzień Otwartej Szkoły.

Spotkanie w „ekonomiku” rozpocznie się o godz. 9 w auli. Uczniowie zaprezentują specjalnie przygotowany spektakl muzyczno-teatralny. Gimnazjaliści będą mogli zwiedzić szkolne pracownie, bibliotekę i czytelnię, porozmawiać z nauczycielami i uczniami. O godz. 10 zaprasza I LO. Gimnazjaliści będą mogli spotkać się z dyrektorem szkoły, obejrzeć prezentację bloków edukacyjnych i występy artystyczne. Będą wykłady i pokazy w wykonaniu nauczycieli i uczniów.

(lir)

Artystyczny szok

SŁUPSK. W sobotę o godz. 19 w klubie Parter MCK odbędzie się koncert „Nadzieje polskiego jazzu”. Wystąpi grupa Pink Floyd w składzie: **Wojtek Mazolewski** (bas, loop sampler), **Tomek Ziętek** (trąbka i trąbka preparowana), **Kuba Staruszkiewicz** (perkusja), **Sławek Jaskulke** (klawiatura). Bilety – 10 zł.

Hip Hop w SOK

SŁUPSK. W SOK przy ul. Braci Gierzyńskich o godz. 18 rozpocznie się impreza Hip Hop O’Tam. Bilety po 10 zł. Pięciu pierwszych czytelników na hasło „Hip hop przez cały rok” wejdzie na koncert za darmo.

(klin)

Finał Sacrum

SŁUPSK. W sobotę o godz. 10 w Gimnazjum nr 5 rozpocznie się XI Finał Konkursu Recytatorskiego „Sacrum w literaturze”.

Festiwal teatrów

SŁUPSK. XI Międzyszkolny Festiwal Małych Form Teatralnych o godz. 10 rozpocznie się w Szkole Podstawowej nr 5. W programie: przedstawienia teatrów lalek, teatrów jednego aktora oraz teatru żywego planu.

(maz)

SŁUPSK. Telekomunikacja po nowemu

Łączy nas telepunkt

Od wczoraj abonenci i klienci Telekomunikacji Polskiej SA mogą korzystać z nowego typu sklepu, który oferuje wszystkie usługi telekomunikacyjne. W całym kraju powstanie 130 telepunktów.



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Telepunkt będzie czynny od poniedziałku do soboty. Od poniedziałku do piątku w godz. 9-18, a w sobotę – od godz. 9 do 14.

Telepunkty powstają w miejscu biur obsługi klientów w Telekomunikacji Polskiej. Będą teraz przypominać biura sieci telefonii cyfrowej – wszystkie otrzymają ten sam wystrój oraz będą gwarantować multimedialną obsługę. Ten w Słupsku funkcjonuje w budynku Telekomunikacji Polskiej SA przy ul. Jagielloj.

W każdym Telepunkcie klienci będą mogli kupić aparaty telefoniczne, modemy niezbędne do zakupu usług internetowych oraz najnowsze usługi telefoniczne – rozmowy z rabatem, plan sekundy oraz usługi dla domu i rozmowy za pół ceny. Ponadto można tam też będzie kupić aparaty komórkowe i karty POP oraz podpisać

umowy z siecią telefonii komórkowej Idea.

– *Telepunkt będzie obsługiwał naszych klientów nie tylko z regionu słupskiego, ale z każdego miejsca Polski, jeśli abonent przebywający na naszym terenie przypomni sobie, że musi coś sprawdzić na rachunku lub zlecić jakąś usługę* – tłumaczy **Robert Dudek**, kierownik Telepunktu w Słupsku.

W Telepunkcie jednak nie można będzie płacić rachunków. I to się nie zmieni, bo Telekomunikacja Polska SA podpisała stałą umowę z Poczta Polska, która przyjmie rachunki za stałą opłatą w wysokości 99 groszy. Za to można będzie skorzystać w Telepunkcie także z multimedialnej informacji, którą

uruchamia się dotykem. Wkrótce nowe telepunkty powstaną również w Bytowie, Wejherowie i Kościerzynie.

(maz)

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ

Zainteresowani szczegółowymi informacjami mogą dzwonić do kierownika Telepunktu w Słupsku pod numer tel. 8481933. Czynny jest także numer informacyjny, który obsługują pracownicy – 8485300 oraz fax – 8485301. W każdej chwili w Telepunkcie oraz w każdym innym miejscu, gdzie funkcjonują telefony, można skorzystać z bezpłatnej informacji automatycznej pod numerem 9576.

STRZELINO. Weekend ogrodników

Targi wiosenne

Dzisiaj rozpoczynają się w Ośrodku Doradztwa Rolniczego Wiosenne Targi Ogrodnicze. Blisko 100 firm z całego kraju zaprezentuje duży wybór drzewek i krzewów owocowych i ozdobnych, nasion i cebul kwiatowych.

Nie zabraknie sprzętu ogrodniczego i elementów urządzenia ogrodu. Imprezie towarzyszy konkurs pisanek i palm wielka-

nocnych pod patronatem Starosty Słupskiego. Odbędzie się też turniej szachów szybkich. Liczne atrakcje, w tym przejażdżki konne, czekają najmłodszych.

Początek imprezy w sobotę o godz. 9. Targi zakończą się w niedzielę o godz. 16. Na targi dojechać będzie można również autobusami słupskiego MZK z Placu Zwycięstwa.

(jut)

JUTRO**Palmy z konkursu**

SMÓLDZINO. Konkurs na najładniejszą palmę wielkanocną przygotowaną przez mieszkańców gminy zostanie rozstrzygnięty w niedzielę. Z tej okazji Gminny Ośrodek Kultury, który jest organizatorem konkursu, przygotował wiele atrakcji, występ lokalnych zespołów muzycznych, m. in. Rowokół, ognisko z kielbaskami. Impreza rozpocznie się bezpośrednio po mszy o godz. 11.30. W konkursie mogą wziąć udział wszystkie sołectwa i świetlice śródowniskowe z gminy.

(ago)

O złotą palmę

DAMNICA. W Ośrodku Kultury w Niedzielę Palmową po raz trzeci odbędzie się festiwal piosenki religijnej. Impreza przeznaczona jest dla grup wokalnych i solistów z parafii, ośrodków kultury i szkół. Uczestnicy walczyć będą o złote, srebrne i brązowe palmy. W trakcie 10 minut, które na prezentację będzie miał każdy z uczestników, można wykonać trzy piosenki. Organizatorzy z racji kalendarza liturgicznego preferować będą pieśni wielkopostne. Impreza rozpocznie się o godz. 14 w Domu Kultury przy ul. Witosza 11.

(piz)

Rowerem do Strzelina

USTKA. Klub Turystyki Rowerowej „Bezkras” zaprasza wszystkich miłośników jazdy

na rowerze na rajd „Agrotargi w Strzelinie”. Wyjazd odbędzie się w niedzielę. Zbiórka chętnych o godz. 10. na terenach Centrum Kultury, Rekreacji i Promocji przy ul. Grunwaldzkiej 35.

(jac)

Pstrąg 2002

CZARNE. Na rzece Czarnica zostaną rozegrane wędkarskie zawody spinningowe „Pstrąg 2002”. Dwuosobowe drużyny muszą stawić się na moście w miejscowości Czarna w niedzielę o godz. 6.30. Zawodnicy wędkować będą do godz. 13.30. Dla tych, którzy złowią największe pstrągi potokowe organizatorzy, czyli Zarząd Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego, przewidzieli atrakcyjne nagrody.

(toc)

Spotkanie wielkanocne

GARDNA WIELKA. Starsi i samotni mieszkańcy gminy Smołdzino zbiorą się w niedzielę z okazji świąt wielkanocnych o godz. 16.15 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gardnie. W spotkaniu uczestniczyć będzie wójt **Andrzej Kopiniak** oraz ks. proboszcz **Mieczysław Rachoński**. Organizuje je Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Smołdzinie. Będzie prezentacja okolicznościowej inscenizacji słowno-muzycznej przygotowanej przez pensjonariuszy Domu, wspólna modlitwa i poczęstunek przygotowany przez pracowników i pensjonariuszy SDS.

(maz)

NOWE MIEJSCA

Duchowa Intryga



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Czas umiła muzyka klubowa i francuska. Prowadzona jest selekcja klienteli, a nad bezpieczeństwem czuwają ochroniarze. Przed wejściem zamontowana jest kamera.

Bogaty wybór alkoholi i kawy oraz oryginalny wystój – to główne zalety baru „Intryga”, który działa od dwóch tygodni przy ul. Kozielskiej.

Pierwsze wrażenie jest piorunujące. Wiszące na ścianach rzeźbione konie, smoki i postaci ludzkie tworzą niesamowity nastrój. Tworzyli je artyści z okolic Słupska. Klienci mogą zaszyść się w kilku kąciach i porozmawiać w spokoju. Lokal pomieści ok. 40 osób. Siedzenia to stylowe fotele i kanapy. Stołki przy barze również są bardzo oryginalne.

W barku jest duży wybór alkoholi i kawy. Duże piwo kupimy

(klin)

SŁUPSK. Pieniądże na starówkę

Po pierwsze, przekonać



Fot. RAFAŁ SZAMOŃSKI

Rewitalizacja słupskiej starówki zacznie się od tego budynku.

Przygotowanie i finansowanie programów rewitalizacyjnych było tematem rozmów władz Słupska z wiceprezesem Stowarzyszenia Forum Rewitalizacji prof. Aleksandra Czyżewską. Podczas spotkania mówiono także o zaangażowaniu społeczeństwa w zmianę wizerunku śródmieścia.

Rozmowy dotyczyły głównie możliwości pozyskania pieniędzy na rewitalizację, czyli odnowienie Starego Miasta w Słupsku ze środków unijnych przeznaczonych na kształtowanie wizerunku miast. Profesor Czyżewska, która jest ekspertem UNESCO ds. rewitali-

zacji, podała przykłady polskich miejscowości, w których jest to już realizowane, m.in. Sopot, Włocławek i Toruń. Jednak jej zdaniem „rewitalizacja” to nie tylko nadawanie obiektom materialnym właściwego dla miasta charakteru plastycznego. – *Chodzi przede wszystkim o zmianę sposobu myślenia i współpracę pomiędzy trzema sektorami: samorządem terytorialnym, organizacjami pozarządowymi oraz mieszkańcami* – mówi wiceprezes SFR. – *Wśród tych ostatnich najczęściej występują tendencje roszczeniowe w stosunku do władz samorządowych, rzadko natomiast chęć współpracy*

w poprawianiu wyglądu najbliższego otoczenia. Dlatego bardzo ważnym jest, żeby do zmiany wizerunku miasta zaangażować jego mieszkańców i wysłuchać ich opinii.

Pierwsze prace związane z rewitalizacją zaczną się jeszcze wiosną. W tym roku jeden z tzw. stalinowców przy Starym Rynku upodobni się do zabytkowych kamienic. Jak twierdzi rzecznik prezydenta Słupska **Marek Sosnowski**, wiele z propozycji i uwag przekazanych przez prof. Czyżewską ma szansę zostać wykorzystanych w naszym mieście.

(toc)

TAXI Vigor
96-25
608 02 96 25
607 27 17 17
Wyślij SMS!

ALARMOWE

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

TELEFONY

INTERWENCYJNE
Pogotowie Ciepłownicze
BYTÓW – 822-66-44
CZŁUCHÓW – 843-27-50
LĘBORK – 862-11-81
MIASTKO – 857-28-91
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
BYTÓW – 822-22-03
CZŁUCHÓW – 834-25-08
LĘBORK – 862-14-73
LEBA – 866-18-36
MIASTKO – 857-24-69

POMOC DROGOWA

SLUPSK – 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
LĘBORK – 862-17-87

INFORMACJA

Biuro numerów – 913
Paszportowa – 955
Kolejowa – 94-36
AIDS – 958
PKS – SLUPSK – 842-42-56
BYTÓW – 822-22-38, CZŁUCHÓW – 834-22-13, LĘBORK – 862-19-72
Bank Informacji – 842-65-48

POGOTOWIE

WETERYNARYJNE
SLUPSK – 842-26-31
BYTÓW – 822-22-70
LĘBORK – 862-19-63
MIASTKO – 857-29-53
USTKA – 814-42-93

KURSY WALUT

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

	Skup	Sprzedaż
USD	3,88	4,05
EURO	4,19	4,35
GBP	6,06	6,35
CHF	2,77	2,95

REKREACJA

SLUPSK: Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szczecińska 99, tel. 843-40-17; 843-40-16 – pływalnia czynna codz. w godz. 6-22
LĘBORK: Centrum Sportu i Rekreacji, ul. Olimpijczyków 31, tel. 862-71-77 – pływalnia czynna codz. w godz. 6-22
SZCZECINEK: Kryta Pływalnia „Aqua-Tur”. Codziennie 7-22 – baseny: sportowy, rekreacyjny, brodzik; zjeżdżalnia, jacuzzi, atrakcje wodne, sauna, solarium, bar, sklepik, tel. 372-96-28

POLICYJNY

TELEFON ZAUFANIA
SLUPSK – 848-01-11
BYTÓW – 822-25-69
LĘBORK – 862-03-00

USŁUGI MEDYCZNE

SLUPSK: Nocne dyżury stomatologiczne, al. Wojska Polskiego 1/14, tel. 840-18-99; 0-606-358-473
Prywatne Pogotowie Stomatologiczne „Vitrodent”, Słupsk, ul. Soldka 2, tel. 841-24-50
NZOZ Lekarz Domowy, ul. Kółkarska 31, tel. 840-35-50 (budynek Poczty Głównej) – całodobowa; Przychodnia Lekarska, ul. Chelmońskiego 3, tel. 845-61-60 – czynna w godz. 8-19
NZOZ Klinika SALUS, ul. Zielona 8, tel. 840-19-40; 840-19-41 – czynna w godz. 7-19; Przychodnia POZ: ul. Młyńska 1a, tel. 841-37-63 w godz. 8-19; ul. Mochnackiego 19, tel. 848-26-66; 845-69-99
LĘBORK: 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

SLUPSK: Pogotowie szklarskie całodobowe, Słupsk, ul. Ponia-towskiego 44, tel/fax 842-57-67
ZUS – Płatnik Przekaz Elektroniczny, szkolenie w siedzibie klienta, 0-601-941-463; (0-prefiks-59) 842-33-07
Hotel dla psów (całodobowy) Słupsk, ul. Paderewskiego, tel.

842-84-14, 840-02-21, 0-603-070-170

PIZZA NA TEL.

Bar Pod Kasztanem, tel. 842-70-46, ul. Wojska Polskiego 52, specjalna oferta dla firm i przedsiębiorstw (dania gorące, salatek)
Chata Macochy, ul. Wojska Polskiego 30a, tel. 840-22-80
Pinocchio, ul. Towarowa 2 (wejście od ul. Szczecińskiej) – tel. 841-19-98 (makarony i zestawy obiadowe)
Euro-Bar, ul. Tuwima 6, tel. 842-08-77 (zestawy obiadowe)
Presto, ul. Kotarbińskiego 8a, tel. 845-68-00
Kaspartino, ul. Szczecińska 61 a, tel. 843-46-33
Black Jack, ul. Ostroroga, tel. 843-03-46
Pizza Expres, ul. Wojska Polskiego 26, tel. 840-06-13
Amphirion, ul. Grodzka 12a, tel. 840-24-96
Marco-Polo, ul. Bema 6, tel. 841-38-78
Roma, ul. Norwida 43, tel. 845-55-55
Norton, ul. Starzyńskiego 2, tel. 848-65-00
Merano, ul. Rzymowskiego 2a, tel. 845-53-53

OCHRONA

ELEKTRONICZNA MONITORING
Lex Crimen (Patrol): Słupsk – 840-28-05; Sławno – 810-48-05; Koszalin – (0-prefiks-94) 342-28-83; Kolobrzeg – (0-prefiks-94) 354-21-67; Białogard – (0-prefiks-94) 312-25-35

POCZTA I TELE-

KOMUNIKACJA
SLUPSK, ul. Kółkarska 31 (całą dobę) tel. 841-30-45; 842-52-47

SOBOTA: 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; ul. Mieszka I/8, w godz. 9-14; ul. Fałata 12, w godz. 9-11

BYTÓW, ul. Dworcowa 36, tel. 822-23-00 w godz. 9-14; ul. Zwy-cięstwa 20, w godz. 12.30-14.30

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; ul. Drzymały 11, w godz. 8.30-10.30; ul. Kraszewskiego 4, w godz. 11.30-13.30

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

KEPICE, ul. Sikorskiego 15, tel. 857-62-88 w godz. 10-12

KOBYLNICA „REAL”, tel. 0-602-781-895 w godz. 12-19, ul. Główna 44, tel. 842-96-41 w godz. 9.30-11.30

LĘBORK, ul. Armii Krajowej 11, tel. 862-22-16 w godz. 9-14; ul. Dworcowa 7, tel. 862-42-40 w godz. 9-13

LEBA, ul. Tadeusza Kościuszki 23, tel. 866-15-63 w godz. 8-15

MIASTKO, ul. Armii Krajowej 37, tel. 857-21-26 w godz. 9-14; Oś. Niepodległości 22, w godz. 11-13

RZECZENICA, ul. Człuchowska 28, tel. 833-17-20 w godz. 9-11

SMÓLDZINO, ul. Mostnika 4, tel. 811-73-20 w godz. 8-10

USTKA, ul. Marynarki Polskiej 47, tel. 814-44-04 w godz. 9-16; ul. Kopernika 22, w godz. 8-10; ul. Reja 5a, w godz. 8-10

DIŻURY APTEK

SLUPSK – sobota: „Przy Rynku”, ul. Wi-
leńska 15, tel. 842-28-44; niedziela: „Ratuszowa”, ul. Tuwima 4, tel. 842-49-57

BYTÓW – „Centrum”, ul. Wojska Polskiego 2, tel. 822-70-70

CZŁUCHÓW – sobota: „Obe-
rland”, ul. Długosza 29, tel. 834-17-52; niedziela: „Zamko-
wa”, ul. Królewska 2, 834-32-58

LĘBORK – sobota: „Przy Bro-
warze”, ul. Wolności, tel. 862-27-66; niedziela: „Pod Lwem”, pl. Pokoju, tel. 862-11-52

LEBA – „Słowińska”, ul. Ko-
ściuszki, tel. 866-13-65

MIASTKO – „Centralna”, ul. Ar-
mii Krajowej 22, tel. 857-90-01

USTKA – sobota: „Ustecka”, ul. Żeromskiego 5, tel. 814-98-17; niedziela: „Herba Vitae”, ul. Grunwaldzka 16c/1, tel. 814-70-48
WICKO – „Pod Agawą”, tel. 861-11-14, w godz. 8.15-17

WYSTAWY

SLUPSK: MUZEUM PO-MORZA ŚRODKOWE-
GO

Zamek Książąt Pomorskich, ul. Dominikańska 5-9: czynne w godz. 10-16: Skarby Książąt Pomorskich; Sztuka Pomorza XIV-XVIII w.; Witkacy (1885-1939) twórczość plastyczna; Salon sztuki XIX i XX w.; Arkana sztuki IV – Akty; Młyn

Zamkowy: Dawna i współczesna sztuka ludowa na Pomorzu Środkowym; Szli na Zachód osadnicy; Herbaciarnia w Spichlerzu, czynna codz. 10.30-20: Lotnicza czoł-
łówka teatralna Blackpool (1941-1946); Galeria Bursztynowa, ul. Tuwima 9: Inkluzje roślinne i zwierzęce w bursztynie; Galeria Kame-
ralna, ul. Partyzantów 31a, w godz. 8-16, w soboty i niedz. w godz. 11-17: Leszek Lewandowski – Gabinet odnowy; Baszta Czarownic, al. F. Nullo 8: Roman Timofiejuk – Weduty

BYTÓW: Muzeum Zachodnio-
Kaszubskie, tel. 822-26-23 w godz. 10-16: Kultura materialna Kaszubów bytowskich; Portrety Książąt Zachodniopomorskich; Słupskie wzory zdobnicze w cera-
mice i w hafcie ze zbiorów MPŚ w Słupsku

CZŁUCHÓW: Muzeum Regional-
ne, tel. 834-25-86 w godz. 10-16: Kultura materialna Ziemi Człuchowskiej; Pradzieje; Rzemiosło artystyczne XV-XIX wieku; Z dzie-
jów miasta i zamku; Świat Koperni-
ka

KLUKI: Muzeum Wsi Słowiń-
skiej, tel. 846-30-20 w godz. 9-16: Architektura i kultura materialna Słowińców

LĘBORK: Muzeum, tel. 862-24-14 w godz. 10-16 (sob. w godz. 10-15, niedz. w godz. 9-14): Lębork w za-
bytkach i dokumentach (Lębork na starej fotografii); Alfred Lubocki – prace ludowe; Rzemiosło w pra-
dziejach; Chęć kaszubska; Gabi-
nety Paula Nipkowa (twórcza telewi-
zji); Wanda Botter – Kolorowy świat
witraży; Galeria Strone Schody: Beata Białecka – malarstwo

SMÓLDZINO: Muzeum Przyrod-
nicze Słowińskiego Parku Naro-
dowego, tel. 811-73-68 czynne
od poniedziałku do piątku w godz. 9-17; w sobotę i niedzielę
po uprzedniej rezerwacji telefonicz-
nej

USTKA: Bałtycka Galeria Sztuki,
ul. Żurawieckiego 1a, czynna w godz. 10-18; Piotr Lutyński – Rdeń obra-
zu

TEATR

Państwowy Teatr Lalki
Tęcza, ul. Waryńskiego 2: sobota – Nieznośne
słoniątko, godz. 11

KINA

SLUPSK: MILENIUM
tel. 842-51-91 – Sala
A – Johnny English, godz. 16, 18.15 i 20.30 (niedz. godz. 13 Makrokosmos); Gangi
Nowego Jorku, godz. 17 i 20; Sa-
la B – Makrokosmos, godz. 15.30; gangi Nowego Jorku, godz. 17 i 20

MCK: REJS – sobota – Bezsens-
ność, godz. 18

BYTÓW: ALBATROS – Edi,
godz. 18

CZŁUCHÓW: UCIECHA – Su-
perprodukcja, godz. 18

MIASTKO: GRAŻYNA – Władca
pierzścieni-Dwie wieże, godz. 16 i 19

USTKA: DELFIN – Porzucona,
godz. 19

USŁUGI

POGRZEBOWE

SLUPSK: „KALLA”, ul. Ar-
mii Krajowej 15, tel. 842-81-96; 0-601-928-600; infol-
nia bezpłatna – 0-800-186-750

„HADES”, ul. Kopernika 15, tel. 842-98-91; całodobowo 0-601-
663-796

„ZIELEŃ”, tel. 842-30-42, (cało-
dobowo) tel. 0-502-525-005

„HERMES”, ul. Obrońców Wy-
brzeża 1, (całodobowo) tel. 842-
84-95; 0-604-434-441.

O wszelkich zmianach prosimy in-
formować: tel. 842-51-95 lub
pod adresem Słupsk, ul. Henryka
Pobożnego 19.

(teb)

SOBOTA

TVP 1

6.30 Rok w ogrodzie
7.00 Agrolinia – pr. rolniczy
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Plemię (37) – serial SF
8.40 Ziarno – pr. dla dzieci
9.05 5-10-15 – program dla młodzieży
9.35 Walt Disney przedstawia: Timon i Pumbaa
10.00 Walt Disney przedstawia: Moje drugie ja (1) – film obyczajowy
10.50 Kolejka – lista przebojów
11.20 To niesamowite! (58) – serial dla młodzieży
11.45 Cztery kąty z wyobraźnią – mag.
12.05 Lasy i ludzie – mag.
12.30 Targi Książki Dziecięcej w Bolonii
13.00 Wiadomości
13.10 Zwierzęta świata: Yellowstone nieznanie – film dokumentalny
13.45 Porzucony Joe – komedia, ang. 1997, reż. Dan Zeff
15.05 Kręta nie życia – felieton
15.35 Sekrety zdrowia: Generalne porządki – talkshow
16.00 Miedzy nami – talkshow
16.30 Moda na sukces (1888) – telenowela
17.00 Telexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Głos Jedyńki
17.40 Plebiscyt (294) – serial
18.05 Sąsiedzi: Tresowana foka – serial komed.
18.35 Jaka to melodia? – quiz muzyczny
19.05 Wieczorynka: Król Maciuś Pierwszy, Przygody rozbójnika Rumcajsa
19.30 Wiadomości
19.50 Sport i Pogoda
20.10 Indiana Jones – film przygodowy, USA 1984, reż. Steven Spielberg
22.10 Przeboje Jedyńki – program rozrywkowy
23.15 Czarownik – horror, USA 1989, reż. Steve Miner
0.55 Narzeczona Fu Manchou – film sensacyjny, ang. 1966, reż. Don Sharp
2.30 Sprawiedliwość na 18 kołach (8): Płkne wozy, szybkie kobiety – serial sensacyjny
3.15 Zakończenie programu

TVP 2

6.55 Studio urody – mag.
7.05 Echa tygodnia
7.35 Spróbujmy razem – magazyn
8.00 Film dla niesłyszących: M jak miłość (133) – serial obycz. (powt.)
8.50 Niewiarygodna podróż w głąb ludzkiego ciała – od narodzin do śmierci (7/8): U schyłku życia
9.40 Ojczyzna-polszczyzna: Lebek – lepek, wiesz – wiesz
10.00 Kręciola – program dla młodzieży
10.20 Rodzinne sekrety: Wieloryb grenlandzki
10.45 Animals – magazyn
11.20 Flintstonowie – serial animowany
11.45 Anuman – malpi bożek – film przygodowy, franc.-ind. 1998, reż. Fred Fougere
13.30 30 ton! Lista, lista
14.00 Familiada – teleturniej
14.30 Złotopolscy (504): Procedura – telenowela
15.00 Spotkanie z Balladą – Sikorki z Kopydłowa (1): Tajny dokument
16.00 Śpiewające fortepiany – teleturniej (powt.)
17.00 Spotkanie z Balladą – Sikorki z Kopydłowa (2): Kosińska sprawa
18.00 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Świat obok nas: Stare malutkie – film dokumentalny
20.00 Marian i Hela – kabaretowa telenowela
21.00 Herbatka u Tadka – program rozrywkowy
21.45 Słowo na niedzielę
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Trzy bilety do kina: Cudowni chłopcy – komedia, niem.-ameryk.-jap.-ang. 2000, reż. Curtis Hanson
0.25 Trzy bilety do kina: Człowiek w ogniu – film sensacyjny, franc.-wł. 1987, reż. Elie Chouraqui
1.55 Trzy bilety do kina: Minnie i Moskwitz – film obyczajowy, USA 1971, reż. John Cassavetes
3.50 Zakończenie programu

POLSAT

6.00 Muzykogram
7.00 Twój lekarz – magazyn
7.15 Wystarczy ciębieć
7.30 Program medyczny
8.00 Atomówki, Strażnicy czasu – serial anim.
8.25 Smocze opowieści (3) – serial animowany
8.50 Hugo – pr. dla dzieci
9.25 Power Rangers 3 – serial fantastyczny
9.50 Hitman
10.45 Dusza trenera – film obycz., USA 1988, reż. Roy Campanella
12.35 Mózg za miliard dolarów – film sensac., ang. 1967, reż. Ken Russell
14.35 Promenada sukcesu
15.15 4 x 4 – magazyn
15.45 Informacje
15.55 Prognoza pogody
16.00 Najzabawniejsze zwierzęta świata
16.30 Domowa kawiarenka (2) – poradnik
17.00 Roswell: W kręgu tajemnic – serial SF
17.50 Szkoła przetrwania (11) – serial obycz.
18.45 Informacje, Sport
19.10 Prognoza pogody
19.15 Stan wyjątkowy 2 (41) – serial sensacyjny
20.10 Świat według Klepskich – serial
20.45 Młode lata (103) – serial komedowy
21.30 Studio LOTTO
21.40 Kodeks zbrodni – film sensacyjny, USA 1998, reż. Bret Michaels
Dwaj policjanci, Jacob Peterson i Paul Faraci, odkrywają transport heroiny wartę 50 milionów dolarów. Śledztwo prowadzone w tej sprawie wykazuje, że właścicielami cennego towaru są wysoko postawieni urzędnicy władz miasta i cieszący się powszechnym uznaniem przedstawiciele prawa. Jednak zanim Jacob i Paul zdążą ujawnić skandaliczną prawdę, ich życiu zaczyna grozić niebezpieczeństwo.
23.20 Miłosna obsesja – film erot., USA 1994, reż. Lee Frost, wyk. Michael Christian
1.15 Mózg za miliard dolarów – film sensac., ang. 1967, reż. Ken Russell (powt.)
3.05 Muzyka na bis
5.00 Zakończenie programu

TVN

6.10 Telesklep
7.50 Animaniacy – serial
8.30 Automania – magazyn motoryzacyjny
9.00 Zdrowie – magazyn
9.30 Tele Gra – teleturniej interaktywny
10.30 VIVA Polska! – program muzyczny
12.30 Jestem, jaki jestem – program rozrywkowy
13.15 Usterka – serial dokumentalny
13.45 Na Współnej (52-56) – serial obyczajowy (powt.)
16.00 Maraton uśmiechu – program rozrywkowy
16.30 Jak łysie konie – program rozrywkowy
17.45 13 Posterunek 2. (35/42) – serial komedowy (powt.)
18.30 Ale plama – program rozrywkowy
19.00 TVN Fakty
19.25 Sport
19.35 Pogoda
19.40 Uwaga! – magazyn
20.00 Kasia i Tomek – serial komedowy
20.30 We dwoje – teleturniej
21.45 Jestem, jaki jestem – program rozrywkowy
22.30 Głupi i głuszy – komedia, USA 1994, reż. Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels
Życiowy nieudacz-
nik, niezbyt rozgarnięty
kierownik luksusowej li-
muzyzny Lloyd Christ-
mas, poznaje pewnego
dnia piękną Mary Swan-
son, którą odwozi na lot-
nisko. Trafia on, że roz-
targniona pasażerka zo-
stawa na lotnisku waliz-
kę. Niestety, jest już
zbyt późno na jej odda-
nie. Lloyd zabiera więc
bagaż ze sobą i posta-
nawia dostarczyć zgubę
do ekskluzywnego ku-
rortu narciarskiego w
Aspen, gdzie wybierała
się Mary. Pelen nadziei
– wraz ze swoim przyja-
cielem Harrym Dun-
nem – postanawia od-
szukać fascynującej ko-
biety. Przygody, jakie im
towarzyszą, przechodzą
wszelkie oczekiwania.
0.35 SeXtety – program
rozrywkowy
1.05 Nic straconego
– programy powtórkowe

NIEDZIELA

TVP 1

6.30 Czas relaksu – mag.
6.50 Przyszanek Unia – rep.
7.35 Bohaterowie z Olimpu (4): Atalanta – serial animowany
8.00 Janka (14/15) – serial dla młodzieży
8.35 Siódme niebo (57) – serial dla młodzieży
9.25 Teleranek
9.50 To niesamowite! (59) – serial dla młodzieży
10.20 Od przedszkola do Opola: Piosenki z repertuaru Andrzeja Zauchy
10.55 Myślisz o kimś? – Wybierz teledysk!
11.25 Przyjaciele – magazyn z udziałem niepełnosprawnych
12.00 Anioł Pański – transmisja
12.15 Książki na wiosnę
12.25 Tydzień – magazyn rolniczy
13.00 Wiadomości
13.10 Co Pani na to? – pr. publicystyczny
13.30 Kochamy polskie seriale – teleturniej
14.05 Trochę kultury – mag.
14.30 Biblia: Święty Paweł (2-ost.) – film histor., niem.-franc.-wł.-ang. 2000, reż. Roger Young
16.05 Czas na dokument: BBC w Jeddynie: Piąta hipopotamów – film dokumentalny
17.00 Telexpress
17.15 Sportowy Express
17.25 Dziennik telewizyjny – program satyryczny
17.35 Śmiechu warte – program rozrywkowy
18.00 Lokatorzy – serial komedowy
18.30 Jaka to melodia? – quiz muzyczny
19.30 Wiadomości
19.50 Sport: Pogoda
20.10 Przedwieście (4/6): Staw i kapliczka – serial obyczajowy
21.10 Wykrywacz kłamstw – talkshow
21.40 Czas na dokument: Noc posłubna – ale kino (5)
22.10 Uczta kinomana: Buntownik z wyboru – dramat obyczajowy, USA 1997, reż. Gus Van Sant
0.15 Uczta kinomana: Kika – dramat obyczajowy, hiszp. 1993, reż. Pedro Almodovar
2.10 Zakończenie programu

TVP 2

6.55 Film dla niesłyszących: Czterdziolatek (21-ost.): Smuga cienia, czyli pierwsze poważne ostrzeżenie – serial obyczajowy
7.55 Słowo na niedzielę
8.00 Film dla niesłyszących: M jak miłość (134) – serial obycz. (powt.)
8.50 Smak Europy
9.00 Leonard Bernstein – spotkanie z muzyką (23): Podróż pana Berioza
9.50 Smak Europy
10.00 Ekstremalna Dwójka
10.25 Smak Europy
10.35 National Geographic proponuje: Na ratunek – film dok.
11.05 Podróż kulinarne Roberta Makłowicza: Wielkonoćny smak Podlasia
11.35 Smak Europy
11.50 Ostatni zachód słońca – western, USA 1961, reż. Robert Aldrich
13.45 Smak Europy
14.00 Familiada – teleturniej
14.30 Złotopolscy (505): Nieślubne dzieci
15.00 Szansa na sukces: VOX – pr. rozrywkowy
16.00 Na dobre i na złe (135): Rozpaczliwa oferta – serial obycz.
16.55 Delegacja (3): Dania – serial dokumentalny
17.20 Smak Europy
17.30 7 dni – świat
18.00 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Święta wojna: Ubezpieczenie – serial
19.30 Tylko futbol – mag.
20.00 Benyfas Wojciecha Młynarskiego
21.00 Zielona karta (30) – telenowela dok.
21.30 Anna Dymna – spotkanie się
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Studio Teatrálne Dwójki: Ballada o zabójcach – sztuka Adama Drabika, pol. 2000, reż. Waldemar Krzystek
23.45 Kocham kino na bis: Mifone – film obycz., szw.-duń. 1999, reż. Soren Kragh-Jacobson
1.25 Zakończenie programu

POLSAT

6.00 Hitman
7.00 4 x 4 – magazyn
7.30 Magazyn religijny
8.00 Casper – serial anim.
8.25 Smocze opowieści (4) – serial animowany
8.55 Hugo – pr. dla dzieci
9.30 Power Rangers 3 – serial fantastyczny
09.55 Muzykogram
11.00 Słoneczny patrol – serial przygodowy
12.00 Czarne perły – komedia, USA 1997, reż. Robert Townsend
Dwie czarnoskóre przyjaciółki, Nisi i Mickey, marzą o otwarciu własnego salonu kosmetycznego i restauracji. Wkrótce dziewczyny wyjeżdżają do Kalifornii, by tam zdobyć potrzebne na ten cel pieniądze. W jednym ze studiów muzycznych poznają młodego menedżera Isaaca, który jest kuzynem ekscentrycznego milionera Blakemore'a. Pan Blakemore spędza dni na rozpamiętywaniu przeszłości i często przy tej okazji powraca do wspomnień o Lily – kobiecie, którą jako jedyną naprawde kochał. Isaac namawia Nisi, aby udawała zaginioną wnuczkę

Sto dwadzieścia tysięcy kartek w ciągu dnia

Święta na poczcie

Wysyłamy ich trochę mniej niż przed laty, ale tradycja życzeń świątecznych przesyłanych na kartkach pocztowych nie upada



Jadwiga Kotlińska pracuje w rozdzielni przesyłek zwykłych. Przed świętami na kilka dni jest to rozdzielnia „niezwykła” ze względu na setki tysięcy kartek, które w krótkim czasie trzeba wysłać w Polskę i świat.

Zwiększony ruch przedświąteczny na pocztach zaczyna się w sobotę 12 kwietnia – spodziewa się Władysław Mazur, naczelnik Urzędu Poczтового 2 w Koszalinie. Szczyt w ilości nadawanych kartek z życzeniami świątecznymi przypadnie 14 i 15 kwietnia.

Przed świętami wielkanocnymi wysyłamy mniej kartek niż przed bożonarodzeniowymi, ale i tak ilość przesyłek, które roznoszą listonosze jest imponująca. To nieco mniejsze nasilenie przed Wielkanocą Władysław Mazur tłumaczy tym, że ze świętami Bożego Narodzenia zbiega się Nowy Rok. – Kto zapomni o życzeniach bożonarodzeniowych na pewno chce się poprawić i wysłać noworoczne. Poza tym sporo korespondencji noworocznej wysyłają przedsiębiorstwa i instytucje, a takiego zwyczaju nie praktykują przed Wielkanocą. To święto rodzinne – wyjaśnia.

Pięć razy więcej

Ocenia, że ilość przesyłek w okresie przedwielkanocnym wzrasta jednak pięciokrotnie w stosunku do normalnego ruchu w jego urzędzie.

W zwykłe dni segreguje się tu 25-30 tysięcy przesyłek z miasta Koszalina oraz powiatów koszalińskiego, sławieńskiego, białogardzkiego i kołobrzeskiego. Przed świętami liczba ta dojdzie do 120 tysięcy dziennie.

Urząd Pocztowy 2 pełni rolę urzędu węzłowego. Takich placówek pocztowych jak ten urząd jest w Polsce 67. Do nich dowożone są przesyłki z urzędów rozsiadanych po kilku powiatach, tam są segregowane i przesyłane do jednego z urzędów węzłowych, skąd z kolei są rozwożone na pocztę w danym rejonie.

Pierwszeństwo mają przesyłki „Priorytetowe” – muszą być zwiezione do UP 2 w Koszalinie do godziny 17, pracownicy mają czas na ich segregację do 18.30, bo o tej godzinie są zabierane na lotnisko w Goleniowie. Średnio jest ich do 4 tysięcy dziennie. Tej kolejności nie zmieniają nawet święta. W drugiej kolejności dzielone są przesyłki ekonomiczne, czyli zwykłe listy. Do nich zaliczają się też kartki świąteczne (chyba, że są wysłane jako „Priorytet”).

Marzenie naczelnika

Cichym marzeniem naczelnika jest, żebyśmy kartki z życzeniami zaczęli wysłać przynajmniej na dwa tygodnie przed świętami. Wtedy jego urząd nie byłby zasypywany 120 tysiącami przesyłek na dobę w kilka ostatnich przedświątecznych dni. – Mimo, że zatrudniamy dodatkowych pracowników, mimo ich ogromnego zaangażowania, jest nam trudno rozdzielić taką ogromną masę przesyłek – mówi Władysław Mazur. – Ale udaje się – dodaje zaraz.

Żeby zachęcić do wcześniejszego wysyłania kartek Poczta ułatwia ich zakup. – Można je kupić w listonoszy i w urzędach pocztowych we wszystkich okienkach albo na specjalnych stoiskach.

Czy wiadomo do jakich regionów Polski koszalinianie wysyłają najczęściej życzenia? – Badamy tak zwane strumienie wysyłanych i nadchodzących przesyłek. Okazuje się, że najwięcej płynie ich do Warszawy, Katowic i w ogóle dużych miast – wyjaśnia Władysław Mazur.

Tradycja nie upada

Na poczcie pracował ponad czterdzieści lat i może również porównać ile kartek świątecznych wysyłano wcześniej, a ile obecnie.

– Było ich więcej, o jakieś dwadzieścia procent – ocenia. Nie jest to jednak drastyczny spadek, zwążywszy jak powszechne stało się dzisiaj używanie telefonów komórkowych, jak mocno wszedł w życie zwyczaj przesyłania sobie wiadomości SMS-ami czy pocztą e-mailową poprzez internet. – To znaczy, że tradycja pozdrawiania się na kartkach pocztowych z okazji świąt nie upada. Widać to chociażby po tym, że większość ludzi kupuje ich po kilka-kilkanaście naraz. To bardzo mile, kiedy listonosz przynosi taką kartkę z życzeniami wypisanymi własnoręcznie przez kogoś bliskiego. I te rodzinne rozmowy: o, ciocia przesłała życzenia z Australii, wujek z Krosna nie zapomniał o nas! I trudno wyobrazić sobie święta bez tych życzeń na kartkach – nie ma wątpliwości Władysław Mazur.

PIOTR URBAN

Filatelistyka to poważna dziedzina kultury

Rozmowa z

ANDRZEJEM SKORKIEM,

prezesem koszalińskiego Okręgu Polskiego Związku Filatelistów



– Ile młodzieżowych kółek filatelistycznych działa w Koszalinie?
– W Koszalinie takich kół jest siedem, w całym okręgu – dwadzieścia. Koszaliński okręg Związku Filatelistów obejmuje teren jeszcze sprzed pierwszego podziału administracyjnego w 1975 roku, czyli obejmuje między innymi Słupsk, Wałcz i Człuchów.

– Iliu młodych ludzi zbiera znaczki?

– Nasze młodzieżowe koła skupiają około dwustu pięćdziesięciu adeptów filatelistyki.

– Jakle zbiory zaprezentowane na wystawie zrobiły na panu największe wrażenie?

– Na wystawie jest kilka eksponatów godnych uwagi. Jeden z nich opisuje pracę pocztę i „niedoróbki” jej pracowników powstałe podczas różnych czynności przy ekspedowaniu przesyłek. Myślę, że środowisko pocztowców jest wyrozumiałe i przyjmie zbiór ilustrujący fuzszerki nie jako krytykę. Są ładne eksponaty zrobione z kart „maksimum”, czyli pocztówek, znaczka i stempla – wszystkie takie same. Ciekawy jest zbiór w klasie „open”, wprowadzono ją w filatelistykę niedawno. Eksponat w tej klasie jest wykonany z różnego materiału, ale filatelistyka musi stanowić połowę, inne okazy to karty magnetyczne, bilety, wizytówki, a nawet serwetki.

– W jakim wieku są młodzi ludzie wystawiający eksponaty?

– Podzieliłbym ich na trzy grupy: A – uczniowie szkół podstawowych, B – gimnazjów i C – to uczniowie ze szkół średnich. Dla najmłodszego wystawcy mamy specjalny puchar.
– Czy często mają okazję zaprezentować swój dorobek?

– Organizujemy dla nich cykliczne młodzieżowe wystawy od wielu lat. Jesteśmy jedną z nielicznych organizacji w Koszalinie, która może się pochwalić aż 37 edycjami tej samej imprezy. Nie przeszkodził nam nawet stan wojenny. Koszaliński okręg filatelistyczny „stoi” młodzieżą. Pod względem liczby wszystkich członków, na 25 istniejących w Polsce, jesteśmy okręgiem małym, jednak jeśli

chodzi o działalność młodzieżowych kół filatelistycznych bijemy na głowę niejednego potentata. Mamy wielu laureatów olimpiad filatelistycznych i wystaw krajowych oraz zagranicznych.

– Każda z poprzednich wystaw miała jakąś naczelną ideę. Jaki był główny temat tegorocznej?

– Wystawa ma za zadanie krzewić ideę Unii Europejskiej.

– A co wspólnego z Unią ma na przykład zbiór znaczków z ptakami?

– Materiał filatelistyczny w tym ekspozycji pochodzi z różnych państw europejskich i pokazuje, że przykładają one do ochrony przyrody różną wagę. Przy okazji można poznać regulacje prawne jakie w tej dziedzinie obowiązują w Unii Europejskiej. Ponadto przy naszych europejskich dążeniach nie możemy tracić z pola widzenia polskich wartości i korzeni narodowych. Dlatego na wystawie są eksponaty pokazujące fragmenty naszej historii, mówiące o sławnych Polakach, a szczególnie zachęcam do do obejrzenia zbioru poświęconego zewnętrznemu wizerunkowi papieża Jana Pawła II.

– Czy zbieranie znaczków to tylko ciekawe hobby?

– Wystawca, żeby przygotować ekspozycję filatelistyczną, musi przeczytać kilkadziesiąt stron z różnych książek, musi zaliczyć niejedną bibliotekę i spędzić wiele godzin przeszukując zasoby internetowe. Wszystko to po to, żeby opisać swój eksponat. Dlatego filatelistyka wszechstronnie rozwija, jest dla ludzi upartych, jest po prostu poważną dziedziną kultury.

Rozmawiał: PIOTR URBAN

Znaczki wciągają

Rozmowa z

PAULINĄ PISZKO,

uczenicą gimnazjum nr 11 w Koszalinie



– Od jak dawna zajmujesz się filatelistyką?

– Od 1997 roku, czyli od powstania kółka filatelistycznego w Klubie „Przylesie”.

– Zbierałaś wcześniej znaczki?

– Nie, filatelistyką zajęłam się przez przypadek. Poszłam na pierwsze spotkanie kółka, potem drugie i trzecie i jakoś tak mnie to wciągnęło.

– Iliu jest w kółku takich hobbyistów jak ty?

– Regularnie na spotkania przychodzi około dziesięć osób.

– A czy masz jakąś ulubioną tematykę filatelistyczną?

– Tworzymy eksponaty tematyczne, każdy z nas wybiera swój temat.

– Co masz już w swoim dorobku?

– Przygotowałam trzy eksponaty. Pierwszy jest o kwiatach, drugi o ssakach Afryki, a trzeci prezentowany na wystawie, na-

zywa się „Pieśń nadziei, pieśń zwycięstwa” o naszym hymnie narodowym.

– Skąd masz materiały do zbiorów?

– Pomaga nam nasz opiekun Andrzej Skorek, kupujemy w sklepach filatelistycznych i wymieniamy się między sobą.

Rozmawiał: PIOTR URBAN

Fot. RADOSŁAW KOLEŚNIK

Młodzieżowa wystawa



Na wystawę, nie tylko znaczków, swoje eksponaty przesyłało ponad 60 młodych ludzi z całej Polski, a także Grodna na Białorusi i Lwowa na Ukrainie. Koszaliński okręg Polskiego Związku Filatelistów postawił na młodzież i może poszczycić się rzeszą młodych filatelistów. Wielu z nich zdobywa laury na wystawach krajowych i zagranicznych.

Poczta Polska

przewoźnik listów
przewoźnik przesyłek

0 801 101 801

usługi specjalne:
• na żywo
• ekspresowe
• międzynarodowe
• lotnicze

tel. 1094/348 96 67

Pocztex
Poczta Polska

zamów kuriera
0 804 104 104

db
druk
baz danych
najlepsza forma reklamy

Zeus
realizacja z ZUS-em
na pocztę z ZUS-em

tel. 1094/348 96 67

na wiosnę
nie tylko wiosenne usługi

PRZEDKUPUJ
DŁUGO
KURIEREM

PRIORYTET
PRIORITAIRE

Pocztex

Bank
S.A.

SPROKUJNYCH
ŚWIAT

kartki świąteczne - WE WSZYSTKICH URZĘDACH POCZTOWYCH

Opracowanie strony:
Piotr Urban

PIŁKA NOŻNA

Ciekawie
w Grodzisku

Spotkanie Groclinu Dyskobolii Grodzisk Wielkopolski z Odrą Wodzisław Śląski zapowiada się jako najciekawsze wydarzenie 21. kolejki piłkarskiej ekstraklasy, która odbędzie się w najbliższy weekend.

W tabeli pierwszej ligi po 20. seriach meczów prowadzi z dorobkiem 44 pkt Dospel Katowice, który o jeden punkt wyprzedza Odrę Wodzisław Śląski i krakowską Wisłę. Czwarty jest Groclin (39 pkt), a piąta broniąca tytułu mistrzowskiego Legia Warszawa, która jednak o lidera traci już siedem punktów.

Groclin i Odra to dwa najlepiej spisujące się w rundzie wiosennej zespoły. Jako jedyne nie doznały porażki, co więcej piłkarze z Wodzisławia wygrali wszystkie dotychczasowe mecze – zdobyli 15 punktów i strzelili w nich 15 goli. Najlepszy atak rundy rewanżowej zmierzy się więc z najlepszą defensywą – podopieczni trenera **Bogusława Kaczmarka**, którzy pokonali w tej rundzie już Wisłę Kraków i Legię Warszawa, stracili do tej pory tylko jednego gola. W rundzie jesiennej wodzisławianie wygrali przed własną publicznością 3:1.

Lider gra w Lublinie

Lider z Katowic, po porażce na inaugurację wiosny (0:2 z Widzewem Łódź), wygrał cztery kolejne mecze. O podtrzymanie tej passy nie będzie jednak katowiczom łatwo, gdyż w najbliższej kolejce czeka ich wyjazd do broniącego się przed spadkiem Zagłębia Lubin. Lubinianie, którzy w środę przegrali 0:3 z Odrą Wodzisław, zajmują obecnie 13. miejsce, co oznacza konieczność gry w barażach. Jednak przed własną publicznością piłkarze trenera **Wiesława Wojno** spisują się przyzwoicie – z dziesięciu meczów przegrali tylko trzy i wywalczyli w nich 13 punktów. W ostatnich czterech meczach tych drużyn na Dolnym Śląsku zanotowano dwa remisy i dwa razy górą byli gospodarze.

Trudne spotkania najgroźniejszych rywali w walce o tytuł mistrzowski cieszą z pewnością Wisłę Kraków i Legię Warszawa. Obie jednak nie powinny mieć kłopotów z odniesieniem zwycięstw, gdyż ich rywalami będą zespoły, które na wiosnę nie wywalczyły jeszcze punktu. Wisła zagra w Szczecinie z zalaną pogromem w Zabrzu (0:9) Pogonią, a Legia podejmować będzie KSZO Ostrowiec Świętokrzyski.

Ważne dla układu...

... w dolnej części tabeli spotkania odbędą się w Poznaniu i Jaworznie. Dziesiąty w tabeli Lech zmierzy się z zajmującym 14. lokatę Widzewem Łódź, a Garbarnia Szczakowianka podejmować będzie Wisłę Płock. Być może ekipę z Łodzi po raz pierwszy poprowadzi oficjalnie były trener reprezentacji Polski, **Janusz Wójcik**. O punkty w Poznaniu będzie jednak bardzo trudno, ponieważ Lech nie zwykł przegrywać przed własną publicznością (dwie porażki w dziesięciu meczach), a Widzew w dotychczasowych spotkaniach wyjazdowych zdobył zaledwie dwa punkty. Ciekawy mecz zapowiada się także w Jaworznie. Garbarnia Szczakowianka, która w czterech ostatnich meczach powiększyła swój dorobek tylko o jeden punkt, znalazła się w strefie spadkowej i, co podkreśla jej trener **Marek Motyka**, najbliższe mecze zagra „z nożem na gardle”.

A miało być tak dobrze

Nie lepsze nastroje panują w Płocku. Tamtejsza Wisła w pięciu spotkaniach rundy rewanżowej dwukrotnie zremisowała i doznała trzech porażek i także nie może być pewna ligowego bytu. A jeszcze w przerwie zimowej zapowiadano w tym klubie walkę o udział w europejskich pucharach...

Serię dwóch kolejnych przegranych zechce przełamać Ruch Chorzów. „Niebiescy” na własnym obiekcie gościć będą dobrze spisującą się Polonię Warszawa. Z kolei dobrą passę – dwa kolejne zwycięstwa – zechcą podtrzymać piłkarze Amiki Wronki, którzy w meczu drużyn środka tabeli zagrają na wyjeździe z Górnikiem Zabrze. Gospodarze wiosną jeszcze nie przegrali i, podobnie jak Groclin, stracili tylko jednego gola. (suw)

PIŁKA NOŻNA. III liga – grupa 2. 12 derby okręgu koszalińskiego

Optymalne składy

W sobotę, 12 kwietnia w Koszalinie dojdzie po raz dwunasty w rozgrywkach trzecioligowych do derbów okręgu koszalińskiego, w których zmierzą się zespoły Gwardii Koszalin i Kotwicy Kołobrzeg.



Fot. Radosław KOLEŚNIK

Kapitan Gwardii Koszalin, Marcin Ignaszewski (walczy o piłkę w środku) po przerwie spowodowanej kontuzją powróci na boisko już w sobotę w meczu derbowym i będzie zapewne silnym punktem swojego zespołu.

W jedenastu dotychczasowych meczach derbowych pomiędzy tymi zespołami lepszy bilans zgromadzili piłkarze koszalińskiej Gwardii, którzy sześć razy schodzili z boiska jako zwycięzcy. Dwa mecze wygrała Kotwica, a trzy spotkania zakończyły się wynikami remisowymi. Bilans bramkowy jest więc korzystny dla Gwardii i wynosi 18-7. O tym kto i o ile powiększy swoje derbowe konto przekonamy się w sobotę, 12 kwietnia około godziny 18.30 po spotkaniu w Koszalinie, którego początek wyznaczono na godz. 16.30 na stadionie przy ul. Falata 34. Warto również przypomnieć, że do konfrontacji pomiędzy piłkarzami Gwardii i Kotwicy doszło także 28 maja 2000 roku. Wtedy jednak gwardziści występowali pod szyldem Pomeranii Police i właśnie na konto tego klubu zapisano przegraną z Kotwicą 0:2.

Mecze derbowe już tradycyjnie rządzić się swoimi prawami. W roli faworyta upatrywana jest Gwardia i to nie tylko z tego powodu, że będzie gospodarzem meczu. Koszalinianie, którzy aktualnie zajmują dziesiątą pozycję w tabeli, w rundzie wiosennej nie przegrali jeszcze meczu, notując trzy remisy i zwycięstwo. Natomiast trzynasta w tabeli Kotwica w czterech spotkaniach wiosną zdołała wywalczyć tylko jeden punkt po remisie przed własną widownią z Polonią Crulex Bydgoszcz.

Mówią trenerzy

Obie drużyny w sobotnich derbach zagrają w najsilniejszych składach. Można się więc spodziewać ciekawego i emocjonującego widowiska. – Wszyscy są już zdrowi. Po przerwie spowodowanej kontuzją zagra Marcin Ignaszewski – mówi trener Gwardii **Janusz Studziński** – Ważne jest by w tym meczu wygrać

środek boiska i z rozmysłem wykonywać stałe fragmenty gry, bo one mogą decydować o wygranej. Ważne jest także by opanować emocje związane z derbami. Będę jeszcze przed meczem wpajał piłkarzom by opanowali nerwy i grali spokojnie tak jak w każdym innym meczu. Wiosną jeszcze u siebie nie wygraliśmy. W sobotę chcemy tego dokonać – dodał szkoleniowiec gwardzistów. Po tym jak kontuzji w Toruniu nabawił się **Andrzej Wojciechowski**, kibice obawiali się, że nie wystąpi on w sobotnim meczu. Uraz okazał się jednak niegroźny i napastnik Gwardii jest gotowy do gry.

– Przygotowujemy się do tego spotkania normalnie, tak jak do każdego innego meczu. Zagramy w pełnym zestawieniu i będziemy walczyć o korzystny rezultat. Derby rządzą się swoimi prawami i chociaż do tej pory wiosną nam nie szło nie jesteśmy bez szans w meczu z Gwardią. Myślę, że kibice obejrzą dobre piłkarskie widowisko – powiedział trener Kotwicy **Mirosław Czuryło**.

Siły porządkowe gotowe

Oprócz piłkarzy do tego spotkania przygotowują się również siły porządkowe. „Fani” obu klubów od lat są ze sobą zwaśnieni, a ostatnie wydarzenia we Wrocławiu podczas drugoligowego meczu tamtejszego Śląska i Arki Gdynia pokazały, że normy zostały przekroczone w bardzo znaczącym stopniu. Koszalińska policja jest przygotowana na ewentualną interwencję, ale my mamy nadzieję, że do zaisc nie mających nic wspólnego ze sportem nie dojdzie, podobnie jak podczas dwóch ostatnich spotkań derbowych, które rozgrywane były w Kołobrzegu.

Ze względów bezpieczeństwa czynne będą tylko dwa wejścia:

od ulicy Falata i Orląt Lwowskich. Przejście od strony Sportowej będzie zamknięte. Jak poinformował nas zastępca komendanta Komendy Miejskiej Polskiej w Koszalinie podinspektor **Dariusz Olesiński**, wszystkich kibiców czekać będzie zaostrzona kontrola. Odbierane będą wszystkie środki pirotechniczne, niebezpieczne przedmioty i alkohol. Dokładnie sprawdzane będą dowody tożsamości. Maloletni będą mogli wejść jedynie pod opieką prawnych opiekunów. Wyłączone będą niektóre sektory stadionu. W sobotę wprowadzony zostanie także przyspieszony tryb orzekania kary dla tych, którzy zakłócać będą porządek podczas tej imprezy.

Kto z kim

Zestaw par 20. kolejki (w nawiasach przypominamy rezultaty z rundy jesiennej): Obra Agro Handeł Kościan – Błękitni Stargard Szczeciński (0:1), Unia Janikowo – Chemik Zawisza Bydgoszcz (0:4), Warta Poznań – TKP Toruń (2:4), Gwardia Koszalin – Kotwica Kołobrzeg (1:1), Gryf Wejherowo – Tur Turek (0:3), Flota Świnoujście – KP Police (1:0), Polonia Crulex Bydgoszcz – Unia Tczew (1:2), Sparta Brodnica – Amica II Wronki (0:1).

(suw)

Do tej pory w III lidze

23.08.1994 r. – Gwardia – Kotwica 1:0
02.04.1995 r. – Kotwica – Gwardia 0:1
06.09.1995 r. – Gwardia – Kotwica 0:0
14.04.1996 r. – Kotwica – Gwardia 1:3
08.09.1996 r. – Kotwica – Gwardia 1:5
27.04.1997 r. – Gwardia – Kotwica 2:0
10.09.1997 r. – Kotwica – Gwardia 2:1
20.10.2001 r. – Gwardia – Kotwica 3:0 (walkower)
18.05.2002 r. – Kotwica – Gwardia 2:1
31.08.2002 r. – Kotwica – Gwardia 1:1
12.04.2003 r. – Gwardia – Kotwica?

(suw)

KOSZYKÓWKA. Ekstraklasa mężczyzn

Podtrzymać passę

W sobotę (12 kwietnia) o godz. 17 w Stargardzie Szczecińskim miejscowy Komfort Kronoplus spotka się z Czarnymi Słupsk. Obie drużyny walczyć w grupie o lokaty 7-12. Będzie to konfrontacja w ramach 29. kolejki rozgrywek mistrzowskich męskiej ekstraklasy sezonu 2002/2003.

Komfort Kronoplus walczy jeszcze ciągle o play off (siódme miejsce). Słupska drużyna do tej pory w rywalizacji dolnej „szóstki” wygrała wszystkie mecze, a było ich sześć. Tak na dobrą sprawę słupszczanie mają znakomitą passę, bo licząc końcową fazę zasadniczego sezonu mogą pochwalić się ośmioma wygranymi z rzędu. Na pewno Komfort Kronoplus jest najtrudniejszym rywalem z dolnej półki. Ostatnio stargardzka ekipa grała bez swojego asa atutowego **Shawna Resperta**, który narzekał na bóle

kolana. Jednak wszystko wskazuje na to, że Amerykanin będzie w pełnej gotowości do sobotniej gry.

– Wierzę, że każdy nasz zawodnik da w tym meczu z siebie wszystko – mówi **Mirosław Lisztwan**, II trener i menedżer słupskich Czarnych. – Zagramy w najsilniejszym zestawieniu. Drużyna myśli o podtrzymaniu znakomitej passy. Chcemy poprawić klubowy rekord zwycięstw. Zadanie nie będzie łatwe. Gospodarze są bardzo niebezpieczni. Musimy wykazać nadzwyczajną czujność. W Stargardzie Szczecińskim zapowiada się dobre widowisko.

Przypominamy dotychczasowe mecze w sezonie 2002/2003: Czarni – Komfort Kronoplus 56:55, Komfort Kronoplus – Czarni 72:64, Czarni – Komfort Kronoplus 76:69.

W grach o miejsca 1-6 spotkają się: Old Spice Pruszków – Prokom Trefl Sopot, Polonia Warbud Warszawa – Anwil Włocławek, Idea Śląsk Wrocław – Gipsar Stal Ostrow Wielkopolski. Zestaw par o lokaty 7-12: Azoty Dozobud Tarnów – Start Lublin, Noteć Inowrocław – Legia Warszawa.

(fen)

PRZED MECZAMI W LIGACH ZAGRANICZNYCH

Hit w Mediolanie

Stadion San Siro w Mediolanie będzie miejscem hitu najbliższych tygodniowych kolejek piłkarskich w Europie. W meczu na szczycie Serie A zmierzą się tam dwaj ćwierćfinaliści Ligi Mistrzów – Inter Mediolan z AC Milan.

W lepszej pozycji obecnie jest Inter, który zajmuje drugie miejsce w tabeli, mając trzy punkty nad Milanem – trzecim zespołem Serie A. W Interze są także zdecydowanie lepsze nastroje, drużyna ta w ostatnim meczu ligowym wygrała 3:1 z Romą, a w LM pokonała 1:0 Valencię. Milan natomiast odnotował porażkę z Parmą 0:1, a humory nieco poprawił sobie w LM, remisując na wyjeździe bezbramkowo z Ajaxem Amsterdam.

Hiszpania

W lidze hiszpańskiej oczy kibiców będą zwrócone przede wszystkim na San Sebastian, gdzie trzecia drużyna Primera Division Real Sociedad będzie podejmowała lidera Real Madryt. „Królewscy” ostatnio spisują się znakomicie – prowadzą w tabeli ligi hiszpańskiej i skutecznie grają w Lidze Mistrzów. We wtorek pokonali u siebie w 1/4 finału LM Manchester United 3:1. Przed meczami w lidze hiszpańskiej wiadomo, że Real Madryt nawet w przypadku porażki utrzyma pierwsze

miejsce w tabeli. Jednak wówczas jego pozycja lidera stałaby się mocno zagrożona, bowiem „po piętach depczą” mu Deportivo La Coruna oraz Real Sociedad.

Anglia

Kolejny ćwierćfinalista LM – Manchester United, który zajmuje drugie miejsce tabeli Premier League, spotka się na wyjeździe z trzecią drużyną klasyfikacji Newcastle United. Obydwie drużyny mają apetyt na tytuł mistrzowski i dla obydwu trzy punkty są bardzo ważne na drodze do tego celu. Mecz w Newcastle zapowiada więc także dużo emocji, tym bardziej, że dla MU będzie on szansą na objęcie pozycji lidera.

Niemcy

W lidze niemieckiej najciekawiej zapowiada się spotkanie Bayernu Monachium z siódmą drużyną Bundesligi Werderem Brema. Największym smaczkiem tego meczu będzie pojedynek dwóch najsilniejszych obecnie strzelców ligi niemieckiej – **Ailtona** z Werderu (16 bramek) i **Elbera** z Bayernu (15). Obaj zawodnicy niedawno zamierzali założyć się, który z nich zdobędzie koronę „króla strzelców”. Stawką miało być ufundowanie urlopu, jednak nie wiadomo, jak potoczyły się losy zakładu. (pap, suw)

PIŁKA NOŻNA. IV liga – Szczecin

Derby w Czaplinku

W grupie szczecińskiej IV ligi w ten weekend zaplanowana jest 23. kolejka spotkań mistrzowskich. Dojdzie w niej zapewne do kilku ciekawych spotkań, a dla kibiców naszego okręgu najciekawiej zapowiada się spotkanie w Czaplinku, w którym miejscowy Lech podejmować będzie Darzbór Szczecinek.

Oba zespoły sąsiadują ze sobą w ligowej rywalizacji. Lech jest dwunasty, a Darzbór trzynasty. Wiosną lepiej wiedzie się jednak piłkarzom ze Szczecinka, którzy w czterech meczach zanotowali trzy zwycięstwa i jedną porażkę. Lech w tym czasie dwukrotnie zremisował, raz przegrał i raz wygrał. Jednak za piłkarzami czaplineckimi przemawia atut własnego boiska, a ponadto zaprezentowali dobrą formę w meczu pucharowym z trzecioligową Gwardią Koszalin. Drużyna Darzboru natomiast gra bardzo ofensywnie i zdobywa wiele bramek. Chociaż grać będzie na wyjeździe zapewne jej taktyka nie ulegnie zmianie. Zapowiada się więc interesujące spotkanie, którego początek zaplanowano o godz. 16 na stadionie przy ul. Parkowej.

Z drużyn reprezentujących okręg koszaliński u siebie grać będzie również wicelider rozgrywek, Darłowo. Po dwóch ostatnio zanotowanych porażkach piłkarze tego klubu chcą się dobrze zaprezen-

tować przed własną widownią. Darłowanie wystąpią już w swoim najsilniejszym składzie z grającym trenerem, **Wojciechem Polakowskim** na czele. Ich rywalem będzie czwarta w tabeli Odra Chojna, przeciwnik bardzo wymagający. Liczymy jednak, że zespół Darłowa przy pełnej mobilizacji zdoła zainkasować w tym spotkaniu komplet punktów.

Dwie pozostałe i najsłabiej się spisujące w czwartoligowych rozgrywkach drużyny z okręgu koszalińskiego czekają spotkania wyjazdowe. Drawa Drawsko Pomorskie (16. pozycja) walczyć będzie w Kamieniu Pomorskim z tamtejszym Gryfem (niedziela, 13 kwietnia, godz. 15), a Rossa Rosnowo wyjeżdża do Włocławka gdzie zmierzy się z miejscowym Orlim Białym (sobota, 12 kwietnia, godz. 16).

Zestaw par 23. kolejki (w nawiasach rezultaty z rundy jesiennej): Osadnik Myślibórz – Arkonia Szczecin (2:4), Wybrzeże Rewalskie Rewal – Pogoń Barlinek (3:3), Orzeł Biały Włocław – Rossa Rosnowo (3:0), Gryf Kamień Pomorski – Drawa Drawsko Pomorskie (0:3), Ina Goleń – Dąb Dębno Lubuskie (4:0), Rega Merida Trzebiatów – Pogoń II Szczecin (1:2), Zorza Dobrzyń – Victoria 95 Przecław (0:1), Lech Czaplinek – Darzbór Szczecinek (3:3), Darłovia Darłowo – Odra Chojna (1:1).

(suw)

PIŁKA NOŻNA. Puchar UEFA – półfinały

Porto najbliższej finału

Dwa zespoły z Porto są bliższe awansu do finału piłkarskiego Pucharu UEFA. W pierwszych spotkaniach półfinałowych Boavista zremisowała w Glasgow z Celtikiem 1:1, a FC Porto pokonało przed własną publicznością Lazio Rzym 4:1.

W Glasgow bliżsi zwycięstwa byli gospodarze, gdyż 15 minut przed końcem gry Szwed **Henrik Larsson** nie wykorzystał rzutu karnego.

Obie bramki padły wcześniej – prowadzenie uzyskali goście po samobójczym strzale **Joosa Valgaerena**, a po minucie wy-

równał pechowy wykonawca jedenastki.

Spotkanie w Porto, gdzie zmierzyły się drużyny, które wyeliminowały z rozgrywek polskie zespoły, rozpoczęło się po myśli gości. Po szybkiej akcji prowadzenie dla Lazio uzyskał **Claudio Lopez**. Później do głosu doszli gospodarze, którzy niepodzielnie panowali na mokrym boisku i odnieśli przekonujące zwycięstwo. Dwie bramki zdobyli przed przerwą, a kolejne dwie w drugich 45 minutach. Jeden z goli padł po ewidentnym błędzie bramkarza Lazio **Angelo Peruzziego**. Lazio przegrało

na wyjeździe po raz pierwszy w tej edycji Pucharu UEFA. Rewanż odbędzie się za dwa tygodnie. Finał zaplanowano na 21 maja, a rozegrany zostanie w Seville.

Wyniki: Celtic Glasgow – Boavista Porto 1:1 (0:0). Bramki: dla Celtiku – **Henrik Larsson** (49); dla Boavisty – **Joos Valgaeren** (48 – samobójcza); FC Porto – Lazio Rzym 4:1 (2:1). Bramki: Porto – **Derlei Silva** (27, 50), **Maniche Ribeiro** (10), **Helder Postiga** (56); Lazio – **Claudio Lopez** (6).

(suw)

Na arenach sportowych



Fot. SŁAWOMIR ZABICKI

Czwartoligowcy z regionu słupskiego mają nieprzewidywaną przerwę w wiosennych rozgrywkach edycji 2002/2003. Odpoczynek od mistrzowskiej rywalizacji może dobrze wpłynąć na dyspozycję piłkarzy Jantara Ustka (niebieskie koszulki) i Gryfa 95 Słupsk, którzy do tej pory prezentowali chimeryczną formę.

Region koszaliński

Koszykówka

Turniej Towarzystwa Szkół Twórczych. W sobotę zawody będą rozgrywane w godzinach 8.15-18 w hali sportowej przy ul. Komisji Edukacji Narodowej 1 oraz w godz. 8.30-10.30 w hali sportowej przy ul. Racławickiej 15/17 w Koszalinie. W niedzielę turniej będzie kontynuowany w godz. 8.30-13 w hali przy ul. Komisji Edukacji Narodowej 1 oraz w godz. 8.45-9.45 w hali sportowej przy ul. Racławickiej 15/17.

Kołobrzeska Amatorska Liga Koszykówki. Ekotechnika – Domino (sobota – godzina 17, ewentualnie niedziela – godzina 18.15), Awaria – Startet (sobota – godzina 18.15, ewentualnie niedziela – godzina 17). Wszystkie mecze w hali sportowej przy ul. Wąskiej 1.

Koszalińska Amatorska Liga Koszykówki. Niedziela, hala sportowa ZOS przy ul. Głowackiego 7: Fasolki – Nabla (godzina 10.30), Bonin – Aga Net (11.30), NMC EN-MIC – Zakład Energetyczny (12.45), Purator – Torg (14), Tymbark – Toris Papier (15.15), Bałgiel – Wilbo (16.30), Betomex – Zagaz (17.45), TKK/Ces – Kaliszczak (18).

Piłka nożna

III liga. Gwardia Koszalin – Kotwica Kołobrzeg (sobota, godzina 16.30, stadion przy ul. Fałata 34).

IV liga. Lech Czaplnek – Darzbór Szczecinek (sobota, godzina 16, stadion przy ul. Parkowej), Darłowa Darłowo – Odra Chojna (sobota, godzina 15, stadion przy ul. Sportowej).

Liga okręgowa – grupa północna. Niedziela: Victoria Sianów – Saturn Mielno (godzina 13), Wicher/Hajka Mierzyn – Raseł Dygowo (15), Gryf Białogard – Leśnik Manowo (16), Gryf Polanów – Pomorzanie Sławoborze (15), Jantar Siemysł – Piomien Myślibo (14), Sława Sławno – Piast Drzonowo (16), MKS Karłino – Iskra Białogard (14), Mechanik Bobolice – Astra Ustronie Morskie (14).

Liga okręgowa – grupa południowa. Sobota: Mirstał Mirosławiec – Wielim Szczecinek (godzina 15). Niedziela: Zawisza Grzmiąca – Olimp Złocieniec (13), Kolejarsz KPPD Wierzchowo – Jedność Tuchno (14), Sad Chwiram – Głaz Tycho (15), Błękitni Barwie – Hubertus Biały Bór (14), Pogoń Polczyn Zdrój – Spójnia Świdwin (14), Calisia Kalisz Pomorski – Drzewiarz Świerczyna (13), Orzeł Łubowo – Korona Człopa (16).

Klasa A – grupa I. Niedziela – godzina 14: Pomerania Ostrowiec – LZS Kowalewice, Wybrzeże Biesiekierz – Orzeł Smardzewo, Zefir Wyszewo – Passat Bukowo Morskie, Start Mokre – Mechanik II/Grom Świeleno, Wiekowianka Wiekowo – Grot Bonin, Premium/Węgorka Skibno – Zryw Kretomino, Piomien Jezicki – Pneumatica/Mewa Jamno.

Klasa A – grupa II. Niedziela – godzina 14: Drzewiarz Krosino – Legion Dobrzyca, Syrena/Grot Ryman – Olimp Gościno, Żaki 94 Kołobrzeg – Contra Rusinowo, Radek Białogórzy – Saturn Gąski, Wrzós Wrzósowo – Akxa/Ikar Krosino, Wicher Rąbino – Graf Bukowo, Derby Karścino – Orzeł Lubiechowo.

Klasa A – grupa III. Niedziela – godzina 14: Błękitni Trzesieka – Bytyń Nakielno, Granit Marcein – Grom Giżyń, Leśnik Trzcinno – Wiarus Żółtnica, Pogoń Wierchow – Strażak/Wielim Gwda Wielka, Orzeł Gudowo – Mechanik Turów, LZS Karsibór – Wspólni Różewo. Godzina 16: Drawa II Drawsko Pomorskie – Huragan Bierzwnica. Pauzuje Pionier 95 Borne Sulinowo.

Liga wojewódzka juniorów młodszych. Drawa Drawsko Pomorskie – Olimp Złocieniec (sobota, godzina 16), Darzbór Szczecinek – Błękitni Stargard Szczeciński (sobota, godzina 11).

Liga wojewódzka juniorów starszych. Drawa Drawsko Pomorskie – Olimp Złocieniec (sobota, godzina 14), Darzbór Szczecinek – Błękitni Stargard Szczeciński (sobota, godzina 13).

Pomorska Liga Oldboyów. Sobota – godzina 16. I liga: Darel/Piccolo Stargard Szczeciński – Amator Kołobrzeg, Pamet Świdwin – Darłowa Darłowo, Unia Białogard – Płomień Robuń, Światowid Łobez – Bajcar Gryf 95 Słupsk, Ikar Krosino – Sowiński Gryfice, pauzuje Bud-Projekt Koszalin. II liga: COS Bukowina Walcz – Kolejarsz Wierchow, Orzeł Mrzeżyno – Legion Dobrzyca, Oldboy Biesiekierz – Strażak Świeszyno/Manowo, Lotnik/Mirstał Mirosławiec – Wybrzeże Rewal, Olimp Złocieniec – Forest/Zefir Wyszewo, Rega Trzebiatów – Czarni Czarne.

Kołobrzeska Amatorska Liga Piłki Nożnej. Niedziela, boczne boisko przy ul. Siłwińskiego: Poligrafia Nowa – Rob In Petro (godzina 9), Lech – Gold Fisch (10.15), Straż Graniczna – Kombinat Budowlany (11.30), PT Podróżnik – Malaga (12.45), Poczta Polska – MEC (14). Pauzuje Lex Crimen.

Turniej z udziałem drużyn z lig amatorskich. Zawody zostaną rozegrane w sobotę w hali przy Placu Sportowym 2 w Sławnie. Program: godzina 9-12 – eliminacje grupowe, godz. 12-13 – półfinały, godz. 13-14 – mecz finałowy.

Piłka ręczna

II liga mężczyzn. Szabel Gwardia Koszalin – Hetman Gniew (sobota, godzina 19, hala ZOS Gwardia przy ul. Fałata 34).

Siatkówka

Kołobrzeska Amatorska Liga Siatkówki. Sobota: Pawlaci – Nafta (godzina 17). Niedziela: MOSiR – Kaziki (12), Pawlaci – Nafta (14). Wszystkie mecze w hali sportowej Milenium przy ul. Łopuskiego.

Puchar Koszalińskiej Ligi Amatorskiej Piłki Siatkowej. Niedziela, hala sportowa przy ul. Racławickiej 15/17: Kaja – Zakład Ener-

getyczny (godzina 10), AZS Politechnika – Areszt Śledczy (10), TK Koszalin – Telekomunikacja (11), Starszaki – Granica (11), 8 Pułk Przeciwnocny – Zegrze (12).

Szachy

Grand Prix Kołobrzeg 2003. Drugi turniej z tego cyklu zostanie rozegrany w niedzielę w sali konferencyjnej hali sportowej Milenium przy ul. Łopuskiego. Początek turnieju o godzinie 10.

Tenis stołowy

Drużynowe mistrzostwa województwa młodzików, kadetów i juniorów. Zawody zostaną rozegrane w sobotę w hali sportowej Gimnazjum Gminnego przy ul. Chrobrego w Sławnie. Początek turnieju o godzinie 10.

Mistrzostwa Sławna młodzików, kadetów i seniorów. Turniej odbędzie się w sobotę w sali gimnastycznej przy Placu Sportowym 2. Początek o godzinie 9.30. Wpisowe dla dorosłych – 5 zł. (mars)

Region słupski

Badminton

XXIV Indywidualne Mistrzostwa Polski Weteranów w Badmintonie – w Słupsku (sobota – godz. 9 – uroczyste otwarcie imprezy, godz. 9.30 – gry; niedziela – godz. 9.30 – dalszy ciąg gier i finały, godz. 14 – zakończenie i podsumowanie zawodów). Miejsce rywalizacji – hala w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 przy ul. Zaborowskiej.

Kolarstwo

Szosewy Wyścig Kolarski o Puchar Burmistrza Miasta – otwarcie sezonu 2003 – impreza odbędzie się w sobotę – start i meta przy ratuszu w Mias-ku. Początek o godz. 11. Uczestnicy rywalizować będą w sześciu kategoriach.

Lekkoatletyka

Szóstke biegi przełajowe Grand Prix Bytowa – impreza odbędzie się w sobotę na bytowskim stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Mickiewicza. Początek o godz. 13.

Wcześniej awizowane pięte biegi przełajowe w ramach Grand Prix Czarnej Dąbrowki zostały odwołane i odbędą się 24 maja.

Piłka nożna

Wszystkie mecze IV ligi Pomorskiej i pomorskiej ligi juniorów (dotyczy „A” i „B”) zostały odwołane. Czwartoligowcy swoje zaległości będą odpracowywać 14 maja o godz. 17, a juniorzy – 22 kwietnia – starsi o godz. 15, młodszy o godz. 17.

Słupska klasa okręgowa – mecze w niedzielę: Orkan Gostkowo – Prime Food Brda Przechlewo (13), MKS Debrzno – Sparta Syczewice (15), Unia Korzybie – Start Miastko (12), Błękitni Motarzyno – Wybrzeże Objazda (12.30), Czarni Czarne – Jantaria Poblacie (13), Kaszubia

Studzienice – Garbarnia Kępice (14), Start Łeba – Karol/Magda Pęplino (12). Spotkanie Drutex-Bytovia Bytów – Słupia Kobylnica zostało przełożone i odbędzie się 19 kwietnia o godz. 11.

Słupska klasa A – wszystkie mecze w niedzielę – grupa I: Gryf 95 II Słupsk – Barton Barcino (godz. 11 – stadion przy ul. Zielonej), Echo Biesowice – Stal Jezierzycze (11), Diament Trzebielino – Szansa Siemianice (12 – boisko w Suchorzu), Skotawia Dębica Kaszubska – SwePol Link Bruskowo Wielkie (13), Dąb Kusowo – Sokół Kuleszewo (11.15); grupa II: Chrobry Chabrowo – Błękitni Głowiec (godz. 13), ZS Darnica – Orkan/Seeger Cecenowo (13), Piast Wrzeście – Skotawa Budowo (13), Leśnik Cewice – Pomorze Potęgowo (12), Zenit Redkowie – Polonez Bobrowniki (12), Rowokół Smoldzino – Iskra Gogolewo (11 – boisko w Gardnie Wielkiej); grupa III: Drzewiarz Rzeczennica – Granit Koczala (godz. 13), Kurier/Grom Nakla – Sokół Wyczechy (13), Koral Dębica – GKS Kołczygłowy (13), Arkonia Pomysk Wielki – Stęga Parchowo (14), GTS Czarna Dąbrowka – Juve Uniechów (11), Iskra Detryń – Myśliwiec Tuchomie (13). Po seniorach grą będą juniorzy tych samych drużyn.

VIII Turniej Halowej Piłki Nożnej Drużyn Sześciuosobowych o Puchar Burmistrza Lęborka – impreza zaplanowana jest w sobotę. Miejsce zawodów – szkolna hala sportowa w Cewicach. Początek o godz. 9.

Piłka ręczna

Półfinałowy turniej juniorek młodszych w ramach eliminacji do IX Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży – w Słupsku (sobota – godz. 15.30 – Olimpijczyk Wągrowiec – TPR Lublin, 17.15 – Słupia Słupsk – Kusy Szczecin; niedziela – godz. 10 – TPR – Kusy, 12 – Słupia – Olimpijczyk – wszystkie spotkania w hali Gryfia przy ul. Szczecińskiej).

Siatkówka

Mecze IV edycji Ligi Amatorskiej Siatkówki – w Słupsku zmierzą się: Romek Lębork – Jarex Słupsk (godz. 13), Smoki Słupsk – Big Fire Słupsk (14), Olimp Dębica Kaszubska – SP 1 Słupsk (15), Beniminek Słupsk – Trafic Słupsk (16), Mecenaz Słupsk – Relax Słupsk (17), AZS (kadeci) Słupsk – SPTS Słupsk (18). Wynik zaległego meczu (w nawiasach wyróżniający się siatkarze): SPTS (Wiesław Giedroń) – SP 1 (Jolanta Burzyńska) 2:1 (15:25, 25:18, 15:8). Wszystkie gry zaplanowane są w niedzielę. Organizator zaprasza kibiców do sali Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 3 (wejście od ul. Witosa).

Strzelectwo

Zawody strzeleckie dla grupy powszechnej z broni sportowej oraz z karabinu i pistoletu sportowego – w Słupsku (niedziela w godz. od 10 do 14, strzelnica przy ul. Orzeszkowej). (fen)

PIŁKA RĘCZNA. II liga mężczyzn

Emocje gwarantowane

W sobotę piłkarze ręczni II ligi rozegrają 16. kolejną spotkanie. Szabel Gwardia Koszalin podejmować będzie Hetmana Gniew. Mecz odbędzie się w hali Zarządu Obiektów Sportowych Gwardia przy ul. Fałata 34, a jego początek zaplanowano na godzinę 19.

Koszaliński zespół zgromadził dotychczas 22 pkt i jest liderem rozgrywek. Hetman na koncie 20 pkt i plasuje się na 3. pozycji. W pierwszej rundzie koszalinianie przegrali na wyjeździe z Hetmanem 26:27. Sobotni mecz wzbudza ogromne zainteresowanie, gdyż dla gwardzistów jest to praktycznie ostatnia przeszkoda w drodze do I ligi. Kolejni rywale Szabel Gwardii (PKSPR Włocławek i Borowiak Czersk) są zdecydowanie niżej w ligowej tabeli i w spotkaniach z nimi koszalińscy szczyptownicy powinni zdobyć komplet punktów. W walce o awans do grona pierwszoligowców liczy się również Techtrans Darad Elbląg, który ma zaledwie o jeden punkt mniej od koszalinian.

– Do meczu z Hetmanem przystąpimy maksymalnie zmobilizowani – mówi Jan Stasiuk, prezes Klub Sportowego Piłki

Ręcznej Szabel Gwardia Koszalin. – Zagramy w prawie optymalnym składzie, gdyż w naszej ekipie zabraknie jedynie Piotra Wachowskiego, który przechodzi rehabilitację po operacji. Hetman będzie niezwykle trudnym rywalem i ma zamiar powalczyć z nami o zwycięstwo. Zawodnicy tej drużyny są szczególnie umotywowani, ponieważ Techtrans Darad obiecał im premie finansowe za wygranie z nami meczu. Najlepszym zawodnikiem Hetmana jest Stefański, który nie grał przeciwko nam w meczu o Puchar Polski. Ponadto silnym punktem drużyny z Gniewu jest bramkarz Justa. Zapraszam koszalińskich kibiców na ten atrakcyjnie zapowiadający się mecz. Moi zawodnicy liczą na gorący doping, a w zamian obiecują ambitną postawę i walkę o jak najlepszy wynik do końcowej syreny.

W innych meczach 16. kolejki zagrają (w nawiasach wyniki z pierwszej rundy): Techtrans Darad Elbląg – PKSPR Włocławek (32:24), Cuiavia Inowrocław – Borowiak Czersk (26:25), Lechia Chełmża – KPR Bydgoszcz (30:34). Pauzuje AZS Politechnika Gdańsk.

(mars)

SIATKÓWKA. Baraże o II ligę kobiet

Z krakowską Armaturą

Siatkarki UKS OPP Powiat Kołobrzegi poznały już rywala, z którym będą grały w baraże o utrzymanie w II lidze. W meczach play off (do trzech zwycięstw) zagrają z Armaturą Kraków.

Przypominamy, że kołobrzężanki uplasowały się na przedostatnim, 7. miejscu w drugoligowym sezonie 2002/2003 i musiały czekać na zespół, który zajmie drugie miejsce w jednym z turniejów eliminacyjnych o awans do II ligi.

Pierwsze dwa mecze play off UKS OPP Powiat Kołobrzegi rozegra z Armaturą 26-27 kwietnia w hali sportowej Mile-

nium przy ul. Łopuskiego. Następne spotkania zaplanowano na 3-4 maja w Krakowie. Ewentualny piąty mecz zostanie rozegrany ponownie w Kołobrzegu.

Mieczysław Szpak, trener UKS OPP jest optymistą i uważa, że jego zespół powinien poradzić sobie z krakowską Armaturą i w sezonie 2003/2004 będzie grał w II lidze. Kołobrzęski szkoleniowiec miał swojego „szpiega”, który obserwował umiejętności siatkarek Armatury podczas turnieju eliminacyjnego w Szczecinie i na podstawie relacji doszedł do takiego wniosku. (mars)

HOKEJ. Mecz towarzyski

Polska – Francja 3:6

W towarzyskim meczu hokeja na lodzie w Warszawie Polska przegrała z Francją 3:6 (1:2, 0:3, 2:1).

Bramki zdobyli: dla Polski – Adrian Parzyszek (8), Sebastian Łabuz (42), Jacek Płachta (48); dla Francji – Yoric Treille dwie (11, 21), Anthony Mortas (15), Karl Dewolf (27), Xavier Daramy (28), David Dostal (53).

Ostatni sprawdzian polskich hokeistów przed wyjazdem na mistrzostwa świata do Budapesztu zakończył się niepowodzeniem. Francuzi zasłużyli na wygraniu. Okazało się, że zespół dojrzałym, skuteczniejszym i szczęśliwym było po ich stronie, chociaż nie był to decydujący o ich sukcesie czynnik. Mecz zaczął się po myśli polskiego zespołu – Adrian Parzyszek skierował do francuskiej bramki strzał Piotra Gila. Pięć następnych bramek zdobyli jednak Francuzi. Wykorzystali oni błędy polskich hokeistów w obronie. Nie bez winy przy utracie większości tych bramek był i bramkarz Krzysztof Zborowski. W 28 minucie, po stracie piątego gola, Zborowski ustąpił miejsca Tomaszowi Jaworskiemu i drużyna polska zaczęła grać pewniej. Zdobyła dwie bramki – Sebastian Łabuz i Jacek Płachta – ale i nie wykorzystała co najmniej czterech dogodnych sytuacji –

Płachta, Waldemar Klisiak (strzał w słupkę), Michał Garbacz, Adam Borzecki (strzał w słupkę). Drużynę polską dobiła samobójcza bramka Damiana Słabonia, przypisana Davidowi Dostolowi. W polskim zespole zabrakło Piotra Sarnika, który w pierwszym meczu doznał urazu barku (zastępował go wówczas jak i na początku czwartkowego meczu – Aleksander Myszkowski). Występ Sarnika w mistrzostwach świata stanął pod znakiem zapytania.

Po meczu trener reprezentacji Polski, Wiktor Pysz powiedział: – To był pożyteczny sprawdzian, który wykazał mankamenty w grze naszej drużyny. Nie wykorzystaliśmy, przy stanie 1:5, kilku znakomych okazji strzeleckich, nawet przy pustej bramce rywali. Podobnie było przy stanie 3:5. Z takiego obrotu sprawy w pewnym sensie jestem zadowolony, jak choćby z tego, że drużyna była zmuszona odpracować straty. A tak może się przydarzyć w mistrzostwach w Budapeszcie. „Spalił” się Zborowski, młody bramkarz. Kontuzja Wawrzekiewicza sprawiła, iż „nie mamy” drugiego bramkarza. Strata Czerkaskiego, kontuzja Sarnika... Mimo wszystko jestem przekonany, że drużyna może powalczyć w mistrzostwach.

(pap, mars)

REKLAMA



PUB KIBICA

sport na żywo - telebim Cyfra +, Polsat Sport
piłka nożna, boks, NBA, żużel, F1

Koszalin, ul. Fałata 34 – obiekty „GWARDII”

B-143

Wirus idzie przez świat

OSTRY SYNDROM NIEWYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ (SARS) NA ŚWIECIE



GAZETA
pomorska

REKLAMA GP 64

CHROM

SPRZYMIERZENIE PIĘKNEJ SYLWETKI

Chcesz zdobyć lub utrzymać idealną figurę - nie zapomnij o chromie. Wzmocniony wysiłek fizyczny zmniejsza ilość tego pierwiastka w organizmie. Jego brak może prowadzić do cukrzycy oraz wysokiego poziomu cholesterolu.

Badania pokazują, że aż 9 na 10 osób cierpi na niedobór chromu. Nawet dobrze dobrane diety zapewniają co najwyżej połowę (czyli 25 mikrogramów) dziennego zapotrzebowania na ten mineral. Na domiar złego tradycyjne posiłki złożone z białego pieczywa, błyskawicznych dań oraz słodczy przyczyniają się do powstawania niedoboru tego pierwiastka. Czym to grozi? Przede wszystkim zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Glukoza jest paliwem, które spalają nasze komórki, żeby uzyskać energię. Insulina reguluje poziom glukozy we krwi, kierując ją nadmiar do komórek, gdzie jest magazynowana. To zabezpiecza nas przed zbyt dużym poziomem cukru we krwi (cukrzyca) lub małym (hipoglikemia). Chrom angażuje się w

produkcję insuliny, więc gdy tego pierwiastka brakuje, jesteśmy zagrożeni jedną z tych dwóch chorób. Co ważne: chrom przyczynia się też do redukcji tkanki tłuszczowej i zwiększenia mięśniowej. Warto zadbać o dobrą wagę, wszak lato przed nami. Stosowanie dziennie jednej tabletki chromu firmy Naturell nie tylko może ustrzec przed groźnymi chorobami, ale także pomóc w uzyskaniu dobrej wagi przed latem.

Chrom zalecany jest także przy podwyższonym poziomie cholesterolu. U narodów Dalekiego Wschodu, gdzie niski poziom cholesterolu jest powszechny, wykryto wysokie stężenie chromu. Chrom firmy Naturell dostępny jest w aptekach bez recepty. Jedno opakowanie kosztuje około 16 zł (50 tabletek) lub około 26 zł (100 tabletek).



Ostre nietypowe zapalenie płuc (SARS) pojawiło się jesienią ubiegłego roku w Chinach. Obecnie przypadki tej choroby odnotowano w ponad 20 państwach na kilku kontynentach. Według najnowszego bilansu, wirus

SARS zabił już 103 osoby, a zaraziło się nim około trzech tysięcy osób w Azji, Ameryce Północnej i Europie.

Chorzy na ostry zespół oddechowy są w Australii, Belgii, Brazylii, Kanadzie, Chinach (najwięcej w południo-

wej prowincji Guangdong, także w Hongkongu), Tajwanie, Francji, Niemczech, we Włoszech, Malezji, Irlandii, Rumunii, Singapurze, Szwajcarii, Hiszpanii, Tajlandii, Wielkiej Brytanii, USA, Wietnamie. W ostatnich

dniach przypadki SARS odnotowano w Indiach, Portugalii i Republice Południowej Afryki.

Czy Polacy powinni obawiać się SARS?

Strona 16

REKLAMA

PRACOWNIA ANALIZ LEKARSKICH istnieje 21 lat

lek. Aleksandra Ignasiak mgr Aleksandra Grodz

75-452 Koszalin ul. Jana Pawła II 7, tel. 345 21 34, tel. kom. 0603 067 146

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

czynna codziennie od 7-18, soboty od 9-11

- wyniki w tym samym dniu
- umowy z lekarzami rodzinnymi ZRKCh
- możliwość pobrania krwi w domu pacjenta
- możliwość wykonania badań w trybie „cito”
- nowoczesna aparatura laboratoryjna
- kobiety w ciąży, stali pacjenci, duża ilość badań - **zniżka**
- badania okresowe lab. dla zakładów pracy - **ceny negocjowane**

APTEKA PRZY WIADUKCIE SPECJALISTYCZNEGO ZESPOŁU GRUŹLICY I CHORÓB 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

DIAGNOSTYKA OSTEOPOROZY

Zgodne z obowiązującymi standardami światowymi badanie masy kostnej

DENSYTOMETRIA KRĘGOSŁUPA I SZYJKI KOŚCI UDOWEJ

Już w Słupsku
Centrum Osteoporozy ul. Stary Rynek 5

tel. 84-02-609

Szpital Wojewódzki Koszalin KUPON na

Bezpłatne badania poziomu cholesterolu we krwi

Targi Zdrowia i Medycyny Naturalnej

4-5 kwietnia 2003 r. - Hala Gwardii

Stoisko Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie

REKLAMA

MIEDZY NAMI**Boję się pierwszego razu**

Mam 19 lat, 165 cm wzrostu i 46 kg wagi. Jestem osobą szczupłą. Od jakiegoś czasu jestem związana z chłopakiem, z którym chciałabym rozpocząć współżycie (jestem dziewczyną). Jednakże mam następujący problem: on jest wysoki (195 cm wzrostu) i ciężki (105 kg). Jego członek podczas wzwodu robi się ogromny (długość 21 cm i obwód 16 cm). Z tego powodu boję się, czy odbycie stosunku będzie możliwe, czy tak duży penis nie spowoduje jakichś uszkodzeń moich narządów? IZA

Teoretycznie rzecz ujmując, mogą wystąpić pewne problemy we współżyciu seksualnym przynajmniej na początku. Ale jest to tylko niesprawdzone przypuszczenie, na podstawie którego nie można być do końca pewnym przyszłości takiego związku. Organ kobiety (mam na myśli pochwę) jest bardzo

rozciągliwy, elastyczny, co ma kolosalne znaczenie podczas porodu. Należy jednak odnotować, że bywają dysproporcje anatomii narządów płciowych kobiety i mężczyzny, niekiedy utrudniające takiej parze współżycie seksualne. Czasami można usunąć przeszkodę stosując odpowiednią technikę, modyfikując zwyczajowe pozycje. Ale to już problem, który należałoby omówić z lekarzem specjalistą ginekologiem i seksuologiem (o ile taki problem w ogóle zaistnieje).

Lęk przed współżyciem seksualnym paraliżuje wielu sprawnych pod tym względem osobników obu płci, z różnych względów. Lęk towarzyszy nam przez całe życie, ale trzeba sprawić, aby ów lęk był pozytywny, a nie blokujący wszelką aktywność, w tym seksualną.

dr nauk medycznych
WANDA PONIKIEWSKA
specjalista seksuolog i psychiatra

ALERGOLOG RADZI

Kontynuujemy cykl publikacji o przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POCHP).



Zbigniew Sankowski,

specjalista z poradni alergologicznej „Alergosan” w Koszalinie

POCHP jest chorobą niebezpieczną, przebiega bowiem wolno i podstępnie. Pierwszym objawem choroby jest kaszel, zwykle przez pacjentów lekceważony i traktowany jako „łagodny kaszel palacza”. Dusznosc pojawia się z reguły po wielu latach trwania choroby, początkowo po wysiłku fizycznym lub w czasie infekcji układu oddechowego. Chory zgłasza się do lekarza, gdy dusznosc utrudnia mu wykonywanie codziennych czynności. Typowy pacjent z POCHP to mężczyzna, który skończył 50 lat i od kilkunastu lat pali papierosy. Wkrótce po rozpoznaniu choroby, zależnie od rodzaju wykonywanej pracy, chory musi ją przerwać i przejść na rentę inwalidzką. Szacuje się, że w Polsce około 8,5 proc. mężczyzn i ok. 5 proc. kobiet choruje na POCHP. Należy podkreślić, że we wczesnym okresie choroby zdjęcie radiologiczne płuc nie wykazuje żadnych odchyłań od normy. Otrzymałszy prawidłowy wynik badania rentgenowskiego, kaszlący palacz często się uspokaja i w dalszym ciągu bagatelizując objawy choroby. Charakterystyczne zmiany w radiogramie klatki piersiowej pojawiają się dopiero w zaawansowanym okresie choroby. Cdn

(ka)

ZDROWO JEMY**Kapusta – warzywo niedocenione**

To skromne warzywo było znane już w starożytności. Lekarze rzymscy leczyli kapustą choroby płuc, wątroby, śledziony, stawów, stany zapalne skóry. Medycyna ludowa wykorzystywała sok z kiszzonej kapusty do leczenia pasożytów przewodu pokarmowego i zalecała jako środek poprawiający apetyt i trawienie.

Niektórzy niechętnie patrzą na kapustę, gdyż mają po niej złe wspomnienia. Wystarczy do surówki z kapusty dodać kminku, który zapobiega wzdęciom – mówi Zofia Woźniak, specjalista do spraw żywienia z Zespołu

Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku. – Poza witaminą C, proteinami A, witaminami z grupy B, wapniem, potasem i fosforem, kapusta ma tę zaletę, że łatwo się ją przechowuje. A kiszona ma większe walory żywieniowe. Dodatkowo przyrządzając surówkę z kiszzonej kapusty, możemy ją wzbogacić – radzi pani Zofia. – Można dodać kielbów pszenicy, lucerny, soi. Taka surówka działa jak wspaniały lek i kosmetyk.

Jednym więc kapustę świeżą i kiszoną, bo zawiera mikroelementy i witaminy, potrzebne zwłaszcza wiosną do regeneracji organizmu. (law)

SALONIK KOSMETYCZNY**Czytelnicy pytają, kosmetyczka odpowiada**

Grażyna Orlikowska,

kosmetyczka z Koszalina:

– Mam w domu dojrzałe aloes. Wiem, że są nazywane „kaktusami gojącymi rany”. Jaki użytek mogę z nich zrobić? Czy mogą jakoś pomóc mojej 2,5-letniej wnuczce, która jest alergikiem i ma podrażnioną skórę na całym ciele? – zastanawia się Barbara Prętkowska z Grzybowia.

Grażyna Orlikowska: – W warunkach domowych używa się świeżego soku z liści aloesu, który ma co najmniej 3 lata. Doskonale goi on skórę trądzikową i łojotokową ze stanami zapalnymi. Nadaje się do leczenia skóry pani wnuczki. Zalecam jednak ostrożność. Sok z aloesu zawiera także substancje, które mogą podraż-

niać delikatną skórę dzieci, zwłaszcza alergików. Dlatego najpierw trzeba wykonać próbę na małym kawałku skóry i sprawdzić, czy nie reaguje ona niekorzystnie na sok. Np. zaczerwienienia się, wysycha.

– Jak szybko pozbyć się przyszczy z twarzy czy szyi? Czy wyciskać go? Oczywiście czystym wacikiem. Czy lepiej przysuszać spirytusem salicylowym albo maścią? Jeśli tak, to jakimi? – prosi o radę Agnieszka K., młoda koszalnianka.

– Wyciskanie przyszczy zostawmy kosmetyczkom. Samemu nie robi się tego dobrze. A wcześniej czy później przyszczy znów pojawi się w tym samym miejscu. Proponuję tuszować wypryski sztyftami bakteriobójczymi i korektorami. Spirytusu salicylowego nie wolno stosować na twarz, bo podrażnia skórę. A maści – tylko pod warunkiem, że przepisze je lekarz.

– Jak długo można używać pudru w kremie tej samej marki. Może

lepiej często go zmieniać? – pyta Anna G. ze Słupska.

– Jeśli tylko kolor i konsystencja fluidu paniom odpowiada, to mogą używać pudru tej samej marki nawet przez całe życie. Czas nie ma w tym przypadku znaczenia.

– Czy po depilacji nóg depilatorem mechanicznym, powinno się przebrać skórę tonikiem albo nawilżać balsamami? Jeśli tak, to jakimi? Bo mojej koleżance kosmetyczka poradziła, żeby w ogóle nie z nią nie robić. I nawet nie myć wodą przez cały dzień – zastanawia się Monika z Będzina.

– Przed depilacją nóg trzeba wykonać peeling; zabieg jest wtedy mniej bolesny. Po usunięciu włosów skórę trzeba posmarować preparatami dezynfekującymi i kojącymi. Dobra jest oliwka z oliwek, tonik do skóry delikatnej i balsamy do ciała.

Spisła:

DOROTA RUSZCZYŃSKA**Kolana należą do ortopedów!****Krzysztof Przybył,**

specjalista z Oddziału Chirurgii Ortopedyczno-Urazowej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie;

– Z uszkodzeniami, jakim ulegają stawy kolanowe, chorzy powinni kierować się prosto do ortopedy. To bardzo ważne – zaniedbany uraz kończy się zmanami zwyrodnieniowymi. Problemy ze stawami kolanowymi mają przede wszystkim osoby uprawiające sport, zarówno amatorzy jak i wyczynowo. Nasi pacjenci to głównie ci trenujący piłkę siatkową, koszykową i sporty walki.

Mechanizm ułatwiający powstanie urazu to obciążenie z towarzyszącym ruchem skrętnym. Czyli opieranie się na nodze i jednocześnie skręcanie tułowia. Odwrotna sytuacja, rzadziej powodująca uraz. Podkreślam, że utrzymujący się przez kilka dni obrzęk kolana po urazie, a także jego niestabilność, blokowanie, wręcz nieprawidłowe przesłuchanie stawu są wskazówką, że wizyta u ortopedy jest konieczna.

Najczęstszym urazem – czyli uszkodzeniem łąkotki i więzadeł krzyżowych – towarzyszy ból i krwaki śródstawowe. Krwaki przez chorych interpretowane jest jako obrzęk stawu. I w takich przypadkach – zamiast do ortopedy – kierują się do chirurga. Jednak jego interwencja zazwyczaj kończy się na punkcji i odessaniu płynu, co rozwiązuje problem tymczasowo, ale nie jest leczeniem.

Tym bardziej nie na miejscu jest unieruchomienie stawu, czyli założenie szyny gipsowej. Unieruchomienie prowadzi do zaniku chrząstki stawowej – a jest to proces nieodwracalny. Chory skarży się potem na tak zwaną „wodę w kolanie” – czyli wysięki w stawie. A to objaw przewlekłej patologii. Aby jej zapobiec, leczenie uszkodzenia kolana powinno zacząć się jak najszybciej po urazie – u ortopedy trzeba się pojawić najpóźniej do dziesiątego dnia po wypadku.

U nas, po artroskopii, czyli zdiagnozowaniu stanu kolana za pomocą małej kamery elektronicznej wprowadzonej do wnętrza kolana,

decydujemy co dalej. Nasi pacjenci są akurat w tej szczęśliwej sytuacji, że jesteśmy jednym z nielicznych ośrodków, gdzie możemy podjąć się leczenia rekonstrukcyjnego. Chorzy muszą tu tylko zapłacić za samowchłanianie śruby.

Leczymy także zwyrodniałe stawy kolanowe. Zwyrodnienia są wynikiem wydłużenia się życia ludzkiego, a im człowiek starszy, tym stawy są bardziej zużyte. Degeneracji stawów sprzyja również otyłość, ciężka praca fizyczna, uprawianie obciążających sportów.

Chorzy nie muszą jednak cierpieć. Jeśli odczuwamy bóle kolan, szczególnie pod koniec dnia, mamy uczucie sztywności porannej – to są to właśnie symptomy zwyrodnienia. A lekarze, w zależności od stopnia zaawansowania choroby, mogą poprosić o oczyszczenie stawu z produktów rozpadu chrząstki lub dokonać osteotomii. Polega ona na przecięciu kości piszczelowej i zmianie osi kończyny. Osteotomia pozwala przedłużyć żywot stawu na bardzo długo.

(paula)

Witamina B12 (kobalamina)

Jest to złożony związek kompleksowy kobaltu. Nazywa się go także czerwoną witaminą lub cyjanokobalaminą.

Źródła witaminy B12. Obecność tej witaminy w przyrodzie jest bardzo ograniczona, ale za to już małe jej dawki są bardzo aktywne. Najbogatszymi źródłami witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli wątroba, nerki i serce, a także chude mięso, ryby, skorupiaki, sery i jaja. Ostatnio pojawiły się doniesienia o obecności tej witaminy w grochu i innych roślinach strączkowych oraz w siewkach zbóż.

Rola w organizmie. Witamina B12 wpływa na energetyczną przemianę materii, przez co zapewnia aktywność, decyduje o wzroście, pracy mięśni, ułatwia przemianę żelaza, tłuszczu oraz pobudza apetyt. Przede wszystkim zaś uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi, a więc przeciwdziała niedokrwistości. Witamina B12 wpływa także na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Uczestniczy w tworzeniu otoczki mielinowej ochraniającej komórki nerwowe, a także neuroprezników nerwowych, które ułatwiają przepływ informacji między komórkami. Poza tym witamina B12, razem z kwasem foliowym (czyli witaminą B9), bierze

udział w procesie wytwarzania metioniny zapewniającej dobry nastrój. Tak więc ułatwia osiągnięcie równowagi psychicznej, pomaga w uczeniu się i skupieniu uwagi. Oprócz tego odgrywa ona dużą rolę przy otwieraniu kodu genetycznego, aktywizuje budowę kwasów dezoksyrybonukleinowych oraz rybonukleinowych, czyli białek wchodzących w skład jąder komórek i zawierających cechy dziedziczne. Oddziałuje na układ kostny, co ma szczególne znaczenie dla rozwoju dzieci oraz dla kobiet w czasie menopauzy, które są w tym okresie zagrożone osteoporozą, chorobą polegającą na utracie masy kostnej.

Niedobór i nadmiar. Najbardziej znanym skutkiem niedoboru witaminy B12 jest niedokrwistość. Niedobór witaminy B12 przyczynia się także do powstania zaburzeń w funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego. Obserwuje się długotrwałe stany rozdrażnienia, irytacji, lęku, depresję, zmęczenie, drętwienie rąk i nóg, trudności z chodzeniem, jankanie się. Brak tej witaminy towarzyszy ciężkim schorzeniom neurologicznym, takim jak stwardnienie rozsiane czy choroba Alzheimera. Nie wiadomo jeszcze, jakie są przyczyny tych chorób, ale stwierdzono, że obniżenie komórek nerwowych pozbawionych otoczki mielinowej, w której wytwarzaniu bierze

udział witamina B12, powoduje bezwład umysłowy i fizyczny, drętwienie, mrowienie, utratę pamięci, dezorientację, zmiany w tkance nerwowej, postępującą demencję. Gdy w organizmie zabraknie witaminy B12, możemy również zaobserwować stany zapalne ust, niemiłą woń ciała i dolegliwości miesiączkowe. Toksyczność witaminy B12 jest mała i nie jest ona szkodliwa nawet w dużych dawkach. Zaobserwowano wprawdzie objawy uczulenia podczas zażywania preparatów z tą witaminą, a nawet szok anafilaktyczny, ale prawdopodobnie reakcje te były spowodowane śladami zanieczyszczeń preparatów witaminowych B12, a nie oddziaływaniem witaminy.

Czy wiesz, że:

Witamina B12 aktywizuje substancję żelazną w organizmie oraz umożliwia wchłanianie witaminy A.

Prawidłowo działająca tarczycza ułatwia wchłanianie witaminy B12.

Witaminę tę stosuje się – razem z innymi witaminami – u kobiet mających obfite krwawienia. Ludzie nie jadający jajek, mięsa i przetworów mlecznych powinni zażywać dodatkowo witaminę B12, gdyż mają jej za mało w organizmie.

Wchłanianie witaminy B12 umożliwia wapń, a proces ten ułatwia obecność żelaza, witamin B6 oraz E.

(oprac. ka, resmedica.pl)

PRAWDY I MITY**Niektórych męczy migrena weekendowa**

Prawda. Migrena weekendowa dotyka przede wszystkim ludzi bardzo aktywnych, którzy są tak zapracowani, że w tygodniu nie mają czasu na relaks. I mimo, że są zmęczeni, spragnieni odpoczynku, nie potrafią się rozluźnić i odprężyć. Właśnie w dni wolne od pracy dopada ich migrena. Kiedy wracają z powrotem do pracy – ból znika. Czasami migrena staje się ucieczką przed rodzinnymi problemami. Wtedy konieczność spędzenia kilku dni wolnych w domu, bez konkretnych zajęć, dzięki którym można by oderwać się od domowych kłopotów, wywołuje objawy chorobowe. Migrena weekendowej można jednak zaradzić. Jedynym lekarstwem jest znalezienie paru chwil w tygodniu na systematyczny odpoczynek. Należy także unikać zbyt póź-

nego wstawania w wolne dni, bo może ono wywołać napad migreny.

Chrzan ma tylko walory smakowe

Nieprawda. Chrzan oprócz wartości smakowych, zawiera też wiele różnorodnych składników odżywczych, ułatwiających trawienie spożytych pokarmów. Warzywo obfituje w błonnik, żelazo, witaminy B1, B2, kwas nikotynowy. Chrzan jest jednak przede wszystkim rośliną przyprawową, rosnącą w stanie dzikim (chrzan polny) lub w uprawie (chrzan ogrodowy). Najlepszy jakościowo chrzan otrzymuje się tylko w ciągu dwóch pierwszych lat po założeniu plantacji. Spożywa się wyłącznie kłącza chrzanu, ale można także wykorzystywać liście, głównie do kwaszenia ogórków, pomidorów i innych kwaszonek.

(ka)

Zielnik redakcyjny powiększa się o kolejną roślinę. O jej sekretach opowiada kossaliński aptekarz Rajmund Zarzycki, znawca ziół i ziołolecznictwa.

Zielnik**Kozłek lekarski (łac. Valeriana officinalis)**

Inne nazwy: kocia trawa, kozia broda, koziołek, waleriana, baldrian, odolana, staniebo.

Roślinę stosował już Hipokrates w IV wieku przed narodzeniem Chrystusa. Łacińska nazwa rośliny prawdopodobnie wywodzi się od słowa „valere”, czyli „czuć się dobrze”, „być zdrowym”.

Kozłek rośnie na całym świecie w klimacie umiarkowanym. W Polsce spotyka się go najczęściej na wilgotnych łąkach i w zaroślach oraz na skalach. O walerianie krąży od dawna wiele legend i przypowieści, mających związek z charakterystycznym zapachem wydzielanym przez tę roślinę. Jak podaje legenda niemiecka, flecista Pied wprowadził z Hamelin szczury za pomocą fletu oraz trzymanego w kieszeni korzenia kozłka.

Waleriana to aromatyczne, gorzkie zioło, zawierające alkaloidy, glikozydy, kwasy organiczne, cukry, gumy, żywice, sole mineralne i gorycze. W lecznictwie zastosowanie znalazły kłącza i korzenie kozłka, zbierane jesienią lub wiosną (jeszcze przed kwitnieniem). Podczas suszenia korzenie trzeba chronić przed kotami, które zwabione zapachem waleriany mogą zniszczyć cały zbiór.



Przepis na napar z kozłka. Półtorej łyżeczki od herbaty wysuszonego korzenia kozłka zalewamy szklanką wrzątku, przykrywamy na 15-20 minut, po czym cedzimy. Pijemy 2-3 razy dziennie, po pół lub szklankę płynu, najlepiej po jedzeniu jako środek uspokajający i rozkurczowy.

W średniowieczu zioło stosowano na wiele chorób – leczono nim rany i oparzenia, a nawet epilepsję. Korzeń kozłka działa rozkurczowo, uspokajająco na ośrodkowy układ nerwowy. Stosuje się go w bezsenności, nerwowości, bólach głowy i stanach lękowych. Niedawno odkryto, że wodne wyciągi z korzenia waleriany zawierają znaczne ilości kwasu gamma, czyli aminomasłowego, który chroni mózg przed nadmiernym pobudzeniem. Badania przeprowadzone na ludziach i zwierzętach wykazały, że wyciągi z kozłka nie wykazują skutków ubocznych.

Zastosowanie. Kozłką zaleca się w stanach lękowych, histerii, skurczach, migrenie, niestrawności na tle

(ka)

Katar z Hongkongu

Polacy, którzy wrócili z wycieczek z Azji południowo-wschodniej, są pod kontrolą lekarzy. U żadnej osoby nie stwierdzono objawów nietypowego zapalenia płuc.

W Polsce nie ma żadnego potwierdzonego przypadku SARS. U podejrzanych o tę infekcję – kobiety z Krakowa i mężczyzny z Myślenic, którzy wrócili z Azji – SARS wykluczono, a rozpoznano jedynie infekcje kataralne – zapewnia **Andrzej Trybusz**, główny inspektor sanitarny.

To nie jest ta choroba

W mijającym tygodniu pojawiły się informacje na temat pierwszych podejrzeń zarażenia wirusem SARS w Polsce. W krakowskim szpitalu badana była kobieta, która w zeszłym tygodniu wróciła z Chin. Z kolei do szpitala w Myślenicach zgłosił się mężczyzna, który był w Tajlandii.

– Choć wystąpiła u nich podwyższona temperatura, to z hospitalizowaną dziewczyną i pozostałymi uczestnikami tej wycieczki do Chin, nic niepokojącego się nie dzieje – uspokaja **Andrzej Trybusz**.

Mieszkaniec Małopolski, podejrzany o zachorowanie na nietypowe zapalenie płuc – SARS, wrócił do domu.

– Raczej nie jest to ta choroba. Nie stwierdzono bowiem jednego z podstawowych objawów, jakim jest duża szybkość jej rozwoju – powiedział dr **Wojciech Dudek** ze szpitala w Myślenicach. – Jesteśmy w stałym kontakcie z pacjentem.

Boją się na wyrost

Zdaniem **Andrzeja Trybusza**, gdy ktoś wraca z Azji Południowo-Wschodniej, to odczuwa pewien lęk przed chorobą i z pewną przesadą obserwuje swój stan zdrowia. – Przyzwyczajenie medyczne i określone procedury wymagają rozpatrzenia takich przypadków od strony medycznej, zdiagnozowania ich i przyjęcia różnych hipotez – w tym SARS – wyjaśnia. – Jeśli wśród 7 milionów mieszkańców Hongkongu jest 800 osób chorych, prawdopodobieństwo natrafienia na chorego jest bardzo małe – uspokaja główny inspektor sanitarny.

Zapalenie płuc z importu

Do tej pory nie było w Europie żadnego zgonu, w żadnym kraju europejskim nie stwierdzono również, aby ta choroba przenosiła się z osoby na osobę. Wszystkie europejskie przypadki choroby pochodzą z importu.

W związku z potencjalnym zagrożeniem zalecenia choroby do Polski osoby powracające z krajów Azji Południowo-Wschodniej dostają na lotnisku ulotkę, informującą o konieczności poddania się nadzorowi lekarskiemu w przypadku zachorowania. (has, pap)

Nie jedź do Tajlandii!

W związku z przypadkami ciężkiego ostrego zespołu oddechowego SARS w Azji Południowo-Wschodniej Ministerstwo Spraw Zagranicznych zaleca Polakom powstrzymanie się od wyjazdów do Tajlandii do czasu normalizacji sytuacji.

Władze sanitarne na całym świecie zostały postawione w stan pogotowia z powodu działania wirusa powodującego ciężką odmianę zapalenia płuc, która zabiła dotąd ponad sto osób.

– Zalecamy powstrzymać się z wyjazdami do czasu, kiedy zostanie powstrzymane tempo wzrostu kolejnych zachorowań, zlokalizowane ich źródło, a sytuacja epidemiologiczna znajdzie się pod kontrolą – mówi rzecznik resortu **Bogusław Majewski**.

W drugiej połowie marca MSZ zaleciło także rezygnację z wyjazdów do Chin, zwłaszcza do Hongkongu i Tajwanu, oraz Singapuru i Wietnamu.

Ciężkie dni przeżywają biura turystyczne. Klienci, którzy mieli zaplanowane wyjazdy rezygnują. I trudno im się dziwić. (has, pap)

Ludzie nie podają sobie ręki, księża „ogólnie rozgrzeszają”

Wirus idzie przez świat

Pierwsi chorzy pojawili się w Chinach. W ciągu kilku miesięcy na całym świecie odnotowano prawie trzy tysiące przypadków nietypowego zapalenia płuc (SARS).

Ostatnie dni przyniosły dalszy wzrost zachorowań na ostrego zapalenia płuc. Głównym ogniskiem epidemii pozostają Chiny. Na tę tajemniczą chorobę zmarło już 106 osób (z czego większość w Azji). Zaraziło się natomiast blisko 3 tysiące. W tej liczbie nie ma Polaków – zapewnia główny inspektor sanitarny.

Hongkong opustoszał

Obawy przed coraz szybszym rozprzestrzenianiem się ostrego zespołu niewydolności oddechowej wyrażano w ostatnich dniach najgłośniejszej w Hongkongu. Z wtorku na środę zanotowano tam 42 nowe przypadki zachorowań. Według szefa miejscowej służby medycznej, **Leong Che-hunga**, do końca kwietnia liczba zachorowań może potroić się, z obecnych 970 do 3000.

Hongkong, gdzie epidemia pociągnęła już 27 ofiar śmiertelnych, sprawia dziś chwilami wrażenie miasta opustoszałego. Na ulicach i w sklepach widać znacznie mniej turystów, rzadziej na zakupy czy imprezy publiczne wybierają się także stali mieszkańcy, unikający podawania sobie rąk i składania wizyt towarzyskich. Ekspert obawiają się katastrofalnych skutków epidemii dla sektora podróznego i handlowego, który dostarcza 25 proc. wpływów do budżetu miasta.

Chińskie władze ukrywały

Agencje donoszą o nasilających się oznakach paniki także w Pekinie. Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, sytuacja w stolicy Chin zaczyna już przypominać nastroje w południowej prowincji Guangdong, walczącej z chorobą od listopada ubiegłego roku. Znany chiński chirurg **Jiang Yanyong** zarzucił w środę władzom ukrywanie prawdziwych rozmiarów epidemii, która, jego zdaniem, spowodowała pięciokrotnie więcej zachorowań i znacznie więcej zgonów, niż podają oficjalne statystyki.

Według danych Ministerstwa Zdrowia, w Chinach zarejestrowano oficjalnie 1279 przypadków SARS, w tym 53 śmiertelne. Jednocześnie w środę w Pekinie doniesiono o zamknięciu całego szpitala, którego personel zaraził się zabił wirusem.

Ogólnie rozgrzeszenie

Ekspert zwraca uwagę na dostrzegalny wpływ, jaki epidemia zaczyna wywierać na obyczaje, kulturę, a także religię. W Singapurze, gdzie na SARS zmarło dotąd dziewięć osób, du-

chowni w tamtejszych parafiach chrześcijańskich, aby uniknąć ryzyka zarażenia, zamiast indywidualnej spowiedzi udzielają wiernym „ogólnego rozgrzeszenia”.

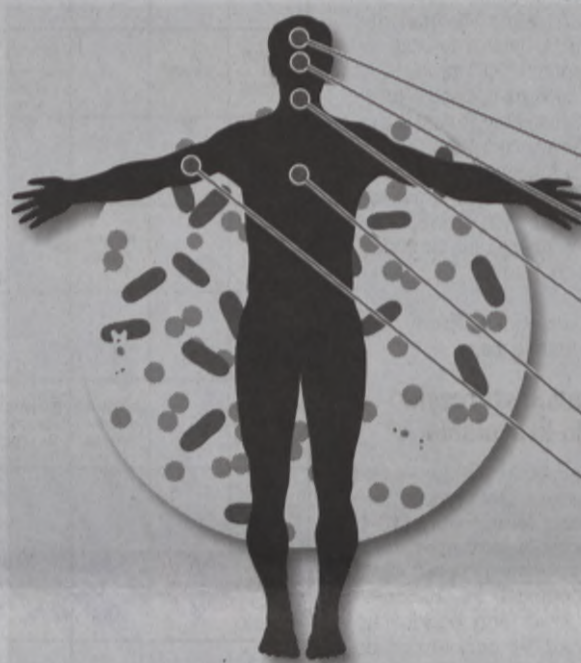
W wielu miastach europejskich odwolywane są imprezy kulturalne z udziałem artystów z Chin czy Tajwanu.

Zarazić się trudno

Zachorowania szerzą się drogą powietrzno-kropelkową, jednak nie tak łatwo jak np. grypa. Najbardziej narażone są osoby

Nietypowe zapalenie płuc SARS (od ang. skrótu określającego ostry zespół niewydolności oddechowej) pojawiło się w listopadzie 2002 roku w południowo-wschodnich Chinach. W lutym 2003 roku zachorowania wystąpiły również w Hongkongu, Wietnamie oraz Singapurze. Za sprawą podróży choroba rozprzestrzeniła się na cały świat. Jak dotychczas zdecydowaną większość zachorowań (około 2000) odnotowano w Chinach (prowincja Guangdong) oraz w Hongkongu, Wietnamie i Singapurze. Zachorowania wystąpiły także w krajach Ameryki Północnej, Australii i w Europie – wyłącznie wśród osób powracających z krajów azjatyckich lub mających kontakt z tymi osobami. W Kanadzie zmarło 7 z 74 zarażonych, natomiast w USA – ani jeden ze 115 przypadków choroby nie zakończył się śmiercią. W krajach europejskich wśród 20 osób chorych na zespół SARS nie odnotowano przypadku śmiertelnego ani przenoszenia choroby na inne osoby. W Polsce nie stwierdzono dotąd zachorowań na SARS.

Tajemniczy wirus



SARS daje objawy przypominające z początku przeziębienie lub grypę

Zawroty i bóle głowy

Gorączka powyżej 38 st. C

Ból gardła, kaszel, niewydolność oddechowa

Po kilku dniach zmiany charakterystyczne dla zapalenia płuc

Dreszcze, bóle mięśni

mające bezpośrednią styczność z chorym – 90 procent przypadków zachorowań wystąpiło wśród personelu medycznego opiekującego się chorymi. Trwają badania, które wyjaśnią, czy zespół SARS może być przenoszony drogą materiałową.

Okres wylegania choroby wynosi 2-10 dni. Początkowe objawy są niespecyficzne: gorączka powyżej 38 stopni Celsjusza z towarzyszącymi często dreszczami, bólem głowy, bólami mięśni i poczuciem choroby. W ciągu 3-7 kolejnych dni dołącza się suchy kaszel i duszność. Około 10-20 procent zachorowań przebiega z niewydolnością oddechową wymagającą wspomaganego oddychania. Umierają najczęściej osoby wcześniej przewlekłe chore oraz te, u których choroba była leczona dopiero w późnym stadium.

Lepiej zostać w domu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca ograniczenie podróżowania do regionów objętych zachorowaniami na SARS, zwłaszcza przez dzieci. Osoby powracające z terenów objętych zachorowaniami powinny zwracać szczególną uwagę na stany gorączkowe i objawy ze strony układu oddechowego, w ciągu 10 dni od przyjazdu. W przypadku wystąpienia podejrzanych objawów trzeba je niezwłocznie zgłaszać lekarzowi, podając jednocześnie miejsce swojego pobytu za granicą.

HANKA SOWIŃSKA, PAP

Zakrywa pryszcze, chroni przed wirusem

Ludzie w maskach



Są wszędzie – na ulicach, w biurach, szkołach. Na ich widok już nikt nie odwraca głowy. Mieszkańcy wielu azjatyckich miast wierzą, że w maskach są bezpieczniejsi.

Prążki, kropki, kolorowe wzory – to jedynie niektóre motywy pojawiające się na maseczkach ochronnych mieszkańców Hongkongu, używanych jako zabezpieczenie przed nietypowym zapaleniem płuc.

Niektórzy sprytni sprzedawcy rozprowadzają maseczki ozdobione popularnymi w Hongkongu postaciami z kreskówek, jak m.in. mały czarnoczerwony kotek Hello Kitty czy Ultraman. Inni ograniczyli się do sprzedaży jednokolorowych maseczek.

– Myślę, że ludzie w Hongkongu, od kiedy noszą maseczki, są dużo ładniejsi – uważa asystentka handlowa Jané Chan. – Lubię nosić maseczkę, bo zakrywa pryszcze – dodaje asystentka.

W Hongkongu, liczącym około siedmiu milionów obywateli, niemal wszyscy – od starców po najmłodsze dzieci – noszą maseczki.

Jeżeli nawet nie stanowi to prawdziwej ochrony, daje przynajmniej psychologiczne poczucie bezpieczeństwa – twierdzą mieszkańcy. Tych, którzy pojawiają się na ulicach bez maseczki, spotyka ostracyzm ze strony reszty mieszkańców. (has, pap)

Fot. PRZEMYSŁAW GRZYŃ

Świsty, furczenia, rżenia

Zapalenie płuc

Lekarze mówią, że to zawsze jest poważne schorzenie, choć typowa postać zapalenia płuc w krajach uprzemysłowionych rzadko bywa śmiertelna. Nowa choroba (SARS) jest groźna, zakaźną odmianą zapalenia płuc o nieustalonej jeszcze etiologii.

Płuca odpowiadają za wymianę gazową – ze względu na drobne pęcherzyki o cienkich ściankach mają dużą powierzchnię – mniej więcej taką jak kort tenisowy. Przez ścianki pęcherzyków do drobnych naczyń krwionośnych przenika tlen, a z naczyń do pęcherzyków – dwutlenek węgla.

Zapalenia płuc mogą być różnego pochodzenia:

- popromienne,
- alergiczne,
- spowodowane przez czynniki drażniące czy trujące.

Największe znaczenie mają jednak zapalenia wywołane przez czynniki zakaźne – bakterie, wirusy, mikroskopijne pierwotniaki czy grzyby. Szczególnie narażone na zakażenia są osoby o obniżonej odporności – dzieci osoby starsze, przewlekłe chore. Typowym przykładem choroby zmniejszającej odporność jest AIDS.

W przebiegu zapalenia w pęcherzykach płucnych pojawia się wysięk. To bardzo utrudnia wymianę gazową, a co za tym idzie – od-

dychanie. Zapalenie ropne wywołane przez bakterie prowadzi do niszczenia tkanki płucnej. Gorączka, dreszcze, duszność, kaszel dopełniają obrazu. Jednak zwykle przy odpowiednim leczeniu zmiany cofają się – całkowicie lub przynajmniej częściowo. Może też dojść do powikłań – na przykład posocznicy, ostrej niewydolności oddechowej czy zapalenia opony.

Rozpoznanie typowych objawów zapalenia płuc zwykle nie sprawia problemu. Osluchiwanie przez lekarza ujawnia nieprawidłowe odgłosy nad płucami – świsty, furczenia czy rżenia. Na zdjęciu rentgenowskim można zobaczyć charakterystyczne dla różnych form zapalenia zaciemnienia czy płyn w opłucnej. W pierwszych godzinach choroby badanie rentgenowskie może jednak nie ujawnić zmian.

Leczenie zapalenia płuc zależy od przyczyny. Jeśli są nią bakterie, zasadnicze znaczenie ma podanie substancji, które je zniszczą – antybiotyków. Jednak w przypadku zapalenia wirusowego antybiotyki nie pomogą – tylko czasami skuteczne są leki przeciwwirusowe. Pozostaje leczenie chorób zmniejszających odporność – leżenie w łóżku, podawanie płynów i (w razie bólów opłucnowych) środków przeciwbólowych. W uzasadnionych przypadkach podaje się również tlen. (has, pap)

SOYFEM - SPRZYMIERZENIE DOJRZAŁEJ KOBIETY

Naturalna kolej rzeczy

Po okresie radości i młodzieńczych wzlotów, po emocjach pierwszych lat macierzyństwa, kiedy dzieci nie wymagają ciągłej troski i stają się coraz bardziej samodzielne – wierzysz, że przychodzą spokojniejsze dni. Stabilizacja w domu i pracy zawodowej, więcej wolnego czasu i nowe plany życiowe. Tymczasem menopauza, która do niedawna była jedynie obco brzmiącym terminem medycznym – właśnie teraz staje się częścią Twojej codzienności. Oczywiście nie o nazwę tutaj chodzi lecz o objawy, które są z tym związane. Nieprzespane noce, rozdrażnienie i zmęczenie, nadmierne pocenie się, uderzenia gorąca – to niektóre z najczęstszych zaburzeń. Wynikłe stąd problemy pogarszają nastrój i codzienne funkcjonowanie.

W ostatnich latach wykazano, że nawet do 80% kobiet między 45. a 55. rokiem życia odczuwa z różnym nasileniem powyższe dolegliwości. Kobiety często nie zdają sobie sprawy, że rozdrażnienie, zmęczenie, zaburzenia snu, czy napady płaczu to właśnie efekt naturalnych przeobrażeń, którym z czasem ulega ich organizm.

Naturalne wsparcie

Nie wszystkie kobiety wiedzą, że istnieją inne terapie oprócz HTZ (terapia oparta na podawaniu hormonów). Wśród terapii naturalnych najbardziej udokumentowaną i najczęściej stosowaną wśród kobiet oraz potwierdzoną badaniami klinicznymi* jest samoregulacja oparta na ekstraktach z soi. Prowadzone od lat badania w zachodnioeuropejskich i amerykańskich ośrodkach naukowych wykazały, że pewne populacje kobiet nie odczuwają, lub odczuwają w ograniczonym stopniu, dolegliwości związane z menopauzą. Dotyczy to głównie mieszkanki Azji i Ameryki Południowej, dla których od wielu pokoleń jednym z podstawowych składników codziennej diety jest soja.

Analizy biochemiczne udowodniły, że w ziarnach soi występują związki o działaniu zbliżonym do naturalnych estrogenów, przez co substancje te określa się jako fitohormony albo fitoestrogeny. Organizm rozpoznaje te roślinne związki jako te, których właśnie najbardziej mu brakuje, dzięki czemu ich stosowanie łagodzi objawy zaburzonej równowagi hormonalnej. W odróżnieniu od syntetycznych estrogenów stosowanych w hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), fitoestrogeny nie wywołują działań ubocznych i są bezpieczne nawet dla pacjentek zagrożonych chorobami układu krążenia i przewodu pokarmowego. Biologiczne działanie związków zawartych w sojowych ekstraktach (SOYFEM) nie zakłóca działania estrogenów naturalnych, dzięki czemu SOYFEM może być przyjmowany indywidualnie w okresie spadku aktywności hormonalnej kobiety.

Radosne słowa popularnej piosenki nie muszą wywoływać niepotrzebnej irytacji. Kiedy zbliża się czas naturalnych zmian, warto zadbać, by były one jak najmniej dokuczliwe.

Być kobietą? Naturalnie.

* Menopause: The Journal of the North American Menopause Society; 2000 Vol. 7, No. 4, pp.236-242



nieprzespanym
nocom



rozdrażnieniu
i zmęczeniu



nadmiernemu
poceniu się



uderzeniom
gorąca



Skład: 1 tabletki zawiera 100mg wyciągu z nasion soi.

Soja to bezpieczeństwo. Soyfem bo z soi.

Zacznij stosować Soyfem,
elastycznie dostosowujący się
roślinny preparat,
działający kojąco na organizm kobiety.

Pierwszy w Polsce lek z soi łagodzący objawy menopauzy.

Dostępny w aptekach bez recepty.

www.BIOFARM.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

AUTOPROMOCJA

Prenumerata **głos Pomorza**

Partner

dostępna u Twojego listonosza
oraz we wszystkich urzędach pocztowych
tylko **19 zł** miesięcznie

w każdy piątek
wydanie magazynowe + teleprogram
codziennie
strony lokalne z poszczególnych
miejscowości
codziennie
inny dodatek tematyczny

Szczególne informacje: tel. (059) 842 51 47, (094) 347 35 57

SPRZEDAŻ

SAMOCHODY

126P (1985). 0-59/847-11-84.

126P EL (1996). 0-601-457-275.

AUDI 80 1.8 1989, 094/37-55-700.

AUTOKOMIS Max-Car – największy
wybór: osobowe, ciężarowe – bezpośredni
importer. Koszalin, ul. Szczecińska
(Stare Bielice 2), 094/346-59-16.
www.maxcar.ne.pl

BIALORUS budowlany – 4 000 zł. Jelcz
wywrotka. 0-59/81-13-206,
0-501-028-143.

CZTEROKOŁOWCA honda TRX 300 FW,
napęd 4 x 4 (1998). Mało używany, stan
idealny, zarejestrowany, z homologacją,
0-606-10-20-10.

DAFA 400, skrzyniowego, części,
094/34-05-923.

ESCORT kombi (1991), atrakcyjny.
0-59/84-01-671.

FELGI aluminiowe 205/55 R 15 87 V;
ford mondeo, 059/86-31-664.

FIAT fiorino osobowo-dostawczy, benzyna
+ gaz (1986). 0-604-209-599.

FIAT uno 1.4 (1996), wiśniowy metalik,
0-601-882-509.

**FIRMA SKUPIJE SAMOCHODY POWYPAD-
KOWE I USZKODZONE. SŁUPSK,
845-60-00, 0-604-913-453.**

FORD fiesta 1.1 (1996). Słupsk,
0-607-40-40-90.

FORD mondeo (1996) 1.6 160 tys. km,
bezwyprawki, stan bardzo dobry,
0-503-143-439.

FORD sierra 1.6 (1992), 094/341-26-22.

FORD transit (1994) 9-osobowy.
0-601-67-48-70, 0-59/846-57-63.

KAMAZ skrzyniowy wywrotka.
0-609-031-520.

KREDYT AUTO NA RATY nowe, używane; hi-
poteczne, gotówkowe. Słupsk, Sienkiewi-
cza 3, 842-58-86, 822-76-16.

KTM 640 LCR (1998/ model 99.
Stan super idealny, 0-606-10-20-10.

LIĄZ, niemiecka przyczepa dwuosiowa,
059/822-47-93, 0-603-954-523.

MERCEDES 124 E (1994),
094/35-100-77, 0-603-349-203.

OPEL omega kupię. 0-604-243-970.

PEUGEOT 605 2.1 D (1991),
0-506-664-740.

POLO (1983) w całości lub na części.
0-503-032-986.

POLONEZ caro (1993). 0-59/84-295-96.

RENAULT 25 D 1987 składak 1995 poj.
2,0 059/857-11-75.

SEICENTO 1.1, pierwszy właściciel,
0-604-497-083.

SEICENTO SX (1998), metalik, el. szyby.
14 000. 0 604 161 436.

SKODA favorit (1990). 0-59/84-14-857.

SKODA favorit (1992), 0-604-436-906.

SKODA pick-up (1998), przebieg
90 000. Daewoo tico (2001),
przebieg 14 500. 0-59/847-18-82,
0-602-713-425.

SPRZEDAŁ lub zamienię fiata uno
(1995), 811-65-82.

STAR 200 (1986) plandeka.
0-501-626-271.

STAR 244 z naczepą i dźwigiem, w całości
lub na części. 0-506-78-80-57.

TANIO. Opel kadett 1.6 D (1984) w całości
lub na części, Kołobrzeg,
094/35-124-81.

TICO (1998). 0-609-99-15-21.

TRUK 1.6 polonez. 059/84-53-614
po 17-tej.

AUTO-MOTO

I AUTO – DOMASZ tłumiki, amortyzatory,
hamulce, zawieszenia, części eksploata-
cyjne, Bolesławice, 841-53-53.

AKUMULATORY – serwis. Słupsk, Ostror-
ga 3, 844-02-95.

BUDOWLANA (2500) – Słupsk.
0-692-430-016.

BUDOWLANA k/Ustki. 0-601-057-459.

BUDOWLANA, uzbrojona – Siemianice.
0-59/846-28-59.

DZIAŁKA (1000) – Krępa.
0-59/843-43-96, 0-602-77-88-98.

DZIAŁKA budowlana – Słupsk.
059/842-77-83, 0-502-66-56-41.

DZIAŁKA budowlana blisko morza,
atrakcyjne miejsce. 0-502-095-622.

DZIAŁKI letniskowe na raty, jezioro,
infrastruktura. 0-602-310-742,
094/346-23-39.

DZIAŁKI rekreacyjne + ziemię,
059/ 82-18-560.

DZIAŁKI w Kobylnicy. 0-605-583-335.

WYNIKÓWKO – budowlana (2 500)
– tanio. 0-600-891-101.

ZIEMIA 9 000 m kw (Koszalińska).
Słupsk, 0-603-695-045.

RÓŻNE

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

I NAJTANIEJ MATERIAŁY HYDRAULICZNE.
HURTOWNIA SANTEX I.
POZNAŃSKA 42, 059/84-13-260;
PLAC BRONIEWSKIEGO 14,
059/842-85-10.

10 hektarów ziemi, 059/ 82-113-35.

ADIDAS tanio, 0-604-677-529.

BARAKOWÓZ, 0-691-179-341.

BRYCZKA, koń, wóz, kozy, 0-502-022-879.

DREWNO kominkowe. 0-59/84-71-901.

FUTRO – norki, kozy długie popielate.
0-59/84-211-60.

FUTRO z norek, kurtka – tanio!
0-59/844-10-02.

JAKUZZI domowe i profesjonalne, tanio!
0-59/844-10-02.

KAMIEŃ importowane, gniazda – płytki
6 kolorów, 059/ 86-24-057,
0-504-043-064.

KANAŁY, kształtki wentylacyjne – produk-
cja, montaż. EKO-TECH Słupsk, Przemysło-
wa 19A, 0-59/84-14-294.

KOCIOŁ warzelny 65 l, obieraczką
do ziemniaków elektryczna,
0-603-597-024.

KONSTRUKCJA namiotu foliowego
24 x 6 m, tel. 059/ 810-93-52.

KSEROKOPIARKI, faksy, promocja!
094/343-53-73.

KUCYKI, bryczki, uprząże,
061/814-78-36.

KURTKI tanio, Sławoborze, 364-75-51.

MAGNETOFON samochodowy
KENWOOD KRC759R winda.
0-606-932-177.

MEBLE sklepowe, wagę. 0-602-423-118.

NARYBEK linar. 059/82-111-51.

NOŻE krawieckie, 0-601-650-172.

ODZIEŻ używana – hurtownia, Francisz-
kańska 14, 094/34-264-03.

PARKIET bukowy, tanio! 0-59/842-45-21.

PIANINO. 0-59/84-30-891 wieczorem,
0-605-100-511.

REGAŁY do suszenia ziół. 0-603-607-963.

SADZONKI truskawek, 094/364-77-60.

SIATKA ogrodzeniowa. Słupsk, Zaborow-
skiej 29, 059/845-55-10.

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

SIATKI, siatki – produkcja. Transport gra-
tis. 0-59/810-29-07.

SIATKI, siatki, druty – kołczasty. Produ-
cent. Transport gratis. 059/ 847-13-44,
847-16-42.

TAPCZANIKI, wersalki, 059/822-46-17.

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

WÓZEK dziecięcy „Hauk” (niemiecki),
dwufunkcyjny, głęboki z kołką. Cena
300 zł. 0 604 161 436

ZBIORNIKI na olej opałowy.
0-59/811-52-79.

MOTORYZACJA

KUPIMY POWYPADKOWE
0604-997-422
0602-506-359
WYSOKIE CENY

I 0-601-78-40-02 Powypadkowe, znisz-
czone kupię.

I Mercedes – części dostawcze,
ciężarowe. NAPRAWA. Mście 17
k/Koszalin, 094/316-50-67,
0-604-756-696, 0-602-518-651,
0-602-517-573.

AMC Auto – Handel Komis Etc,
Suchecy. Odkup aut za gotówkę,
zamiana i sprzedaż komisowa bez
dodatkových opłat. Atrakcyjne
warunki kredytowania. Koszalin,
Gnieźnieńska 18, tel. 34-60-659,
tel./ fax 34-62-060.

AUTO – CZĘŚCI JAPANESE,
DAEWOO, KIA. AMORTYZATORY – PROMO-
CJA. KOSZALIN, JAŚMINOWA,
094/340-37-15.

AUTO na gaz PRO-BUT. Montaż
instalacji, raty. Jamno 63,
094/346-91-15.

AUTOCZĘŚCI (zachodnie – używane).
Koszalin, 094/341-77-70.

TANIE opony, części, wulkanizacja,
mechanika pojazdowa. Marynarzy 9,
094/343-25-97.

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

KUPNO

SAMOCHODY

0603-767-991
AUTO POWYPADKOWE USZKODZONE ROZBITE
Płatne gotówką!

I 0-602-722-790 KOSZALIN. ROZBITE,
USZKODZONE.

POWYPADKOWE kupię. 0-59/811-91-50,
0-606-20-60-77.

DOMY

KUPIĘ dom, 059/841-49-76.

MIESZKANIA

DUŻE mieszkanie – Słupsk.
0-604-435-324.

DWUPOKOJOWE (35). Słupsk,
0-691-52-87-55.

DWUPOKOJOWE, trzypokojowe,
0-607-15-50-15.

OKNA PCV
DRZWI WITRYNY FASADY
SCHÜCO
INTERNATIONAL

JAKOŚĆ Z CERTYFIKATEM
OKNO 146 X 143 - 574,50 NETTO
SZYBA K=1,1 MIKROWENTYLACJA

FABRYKA OKIEN I DRZWI PCV LASTRIK
KOSZALIN SŁOWIAŃSK

I Naprawa RTV. Słupsk, 845-55-63.

NAPRAWA sprzętu RTV, monitorów, drukarek. Słupsk, 84-30-465.

NAPRAWA SPRZĘTU

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

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

!! Lodówkozamrażarki, mikrofalówki. Słupsk, 843-54-88, 84-56-156.

! Chłodziarkozamrażarki, pralkonaprawy, autoklimatyzacja. Wileńska 12 B, 059/840-38-30, 0-601-789-892.

ŻALUZJE, ROLETY, OKNA

! Linda, żaluzje, verticale, rolety, bramy, garaże. 059/84-37-373.

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

BRAMY, GARAŻE, DRZWI, OKNA, ROLETY. MEGA, 0-59/842-96-33.

BRAMY, napędy, sterowanie. 059/84-24-884.

OKNA PCV – montaż, raty. Słupsk, 84-20-753, 84-03-135.

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

DRZWI, PODŁOGA, ŚCIANA

DRZWI. 0-692-266-887.

PARKIETY. Podłogi egzotyczne. Hurtownia Naskowo k/ Słupska. 059/810-88-19, 0-605-836-455, Koszalin, Szczecińska 70, 094/346-76-54.

CZYSZCZENIE

! Andersa 7, Lutosławskiego 3. Pralnie dywanów zapraszają (9 – 17).

! Dywanów, tapicerki. 0-692-723-233, 0-59/84-35-722.

! Pers, pralnia dywanów, tapicerki. Żółkiewskiego 63, 059/843-44-53, 0-601-686-922.

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

DYWANY, tapicerka. 0-59/84-36-879, 0-606-192-716.

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

ALARMY, MONITORING

ALARMY w obiektach, kamery. 0-59/842-43-70. ELSE – MUCHNICKI.

AUTAALARMY. Słupsk, 0-59/84-11-604.

AUTOALARMY Elsam 059/84-21-621.

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

TRANSPORT

0-602-33-22-23. Przewoźniki kompleksowo, winda.

A-Z. Meblowozem – przewoźniki, winda. 0-602-284-693.

DZWIOWE 41T, WYSIĘGNI 36M. 0-59/842-32-34.

WYNAJMY okolicznościowe kraj i zagranicą PKS Koszalin, 34-78-781.

REMONTY

059/843-92-31, 0-607-288-199. Gazowe, c. o., hydrauliczne.

BEZPIŁOWE cyklinowanie, układanie parkietu. 0-59/84-32-038, 0-601-61-40-93.

CYKLINOWANIE. 0-59/84-13-173.

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



FARBY PANELE TAPETY

Hurtownia Słupsk, ul. Słowackiego 46

tel. 8414 795

SL21303

GŁADZ, tania! 0-603-876-249.

KONSERWACJA dachów. 0-602-42-46-67.

POKRYCIA dachowe tania, solidnie. 0-606-625-730.

RÓŻNE

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

DERATYZACJA, dezynfekcja. „Pestox”, Ustka, 059/814-40-85, 0-601-643-677.

DEZYNSEKCJA, dezynfekcja, deratyzacja. Skutecznie, tania. Promocja dla firm, 059/842-08-27.

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

MEBLE kuchenne na wymiar. Kwiecień, maj – rabat 15% + projekt, montaż gratis. Kostol, Słupsk, 059/841-48-69.

MEBLE na wymiar: kuchenne, łazienkowe, szafy, garderoby, lustra kryształowe. Promocja – montaż gratis. KRYSSTOM, Koszalin, Wąwózowa 15A, 094/3410-354.

OGRODZENIA, balustrady, kraty okienne + montaż (metal). 0-506-78-80-57.

POLBRUK – granit układania. 059/840-13-32, 0-604-149-691.

POLBRUK – produkcja, układanie. 0-694-698-625.

STROJENIE pianin, 0-604-436-906.

SZYCIĘ kółder, czyszczenie pierza. Sprzedaż wyrobów gotowych. Słupsk, Tuwima, 84-278-73.

TAROT. Słupsk, 0-691-037-956.

NAUKA

COLLEGIUM EUROPEJSKIE

Polskiej Akademii Nauk

zaprasza na kurs:

• w zakresie zarządzania

programami pomocowymi

Unii Europejskiej

Absolwenci otrzymają:

Certyfikat Europejski

Polskiej Akademii Nauk

Zapisy przyjmuje:

Prywatne Centrum Edukacyjne

ul. Chałubińskiego 15, 75-581 Koszalin

tel./fax 342-48-20, 345-27-63

BH1441

CHEMIA. Słupsk, 0-609-153-138.

MATEMATYKA. 0-59/84-44-114.

MEDYCZNE

!! Wypełnianie zmarszczek na twarzy

preparatem RESTYLANE. Żyłki – opera-

cje kosmetyczne, „pajęczki”. Gabinet

Chirurgiczny, 094/3412-875,

0-602-187-867.

ALKOHOLOWE odtruwanie,

059/847-50-68, 0-602-46-86-31.

ALKOHOLOWE odtruwanie. Esperal.

Lek. med. Marek Jaroszyk,

tel. 0-602-773-762.

VITA-MED

Przychodnia Rodzinna i Specjalistyczna

Przychodnia lekarzy specjalistów w zakresie:

• ginekologii • alergologii • interny

• urologii • neurologii • dermatologii

• leczenia niepłodności • ortopedii

• psychologii • chirurgii plastycznej

• hepatologii • endokrynologii

• laryngologii • neurochirurgii

• chirurgii naczyniowej • logopedii

W przychodni przyjmują specjalistów

ze Szczecina. Pacjenci rejestrowani

są na umówione terminy.

Prywatne wizyty domowe,

odtrucie alkoholowe, iniekcje,

kroplówki, inhalacje, opatrunki,

rehabilitacja – w domu pacjenta.

Dowóz leków z apteki.

Prowadzimy prywatną opiekę

nad pacjentami obłożnie chorymi

Informacje pod numerem telefonu:

34 756 77, 34 586 28

Koszalin, ul. Staszica 8A, tel. 3475677

U-105

BIO-MED Kosmetologia – trwałe usuwa-

nie owłosienia, naczynka, przebarwienia,

peelingi. 094/346-49-49.

I IRYDOLOGIA – określanie stanu

zdrowia na podstawie badania

tętności. Ziołolecznictwo. Terapia bó-

lów, masaż kregosłupa. „MEGAVITA”

– Władimir Stepow, Koszalin, Wojska

Polskiego 24-26, 094/341-14-63.

CEBULA Dorota i Witold – Gabinet

Stomatologiczny – pełen zakres, lasery,

ultradźwięki. Poniedziałek, środa,

piątek 16-18.30. Koszalin, Zgoda 9/04,

340-22-61, 0-602-32-10-64.

CENTRUM Dentystyczne – Anestezjolo-

giczne, codziennie. Koszalin, Świętego

Wojciecha 24, 094/348-06-20.

CHOROBY przyzębia – kompleksowe

leczenie, gabinet parodontologiczny

Katarzyna Roman, Słupsk,

Sienkiewicza 5a/ 2a 0-600-047-849,

84-25-100.

DIETA CAMBRIDGE. Koszalin, 34-10-573,

0-501-496-182.

GABINET Masażu Leczniczego; Słupsk,

Dmowskiego 2/12, 059/84-52-766,

0-603-129-916. Schorzenia kregosłupa,

stawów, rwa kulszowa, skolioza, kręgar-

stwo, astma oskrzelowa, bóle głowy,

miropraktika, świecowanie uszu. U-57

GINEKOLOG, zabiegi, bezbłogowo, za-

biegowo, 0-603-666-954.

HTTP://WWW.KRUPINSKI.UROLOGIA.

WIZYTOWKA.PL

ŁUSZCZYCA, bielactwo, 0-601-214-388.

ODTRUWANIE alkoholowe, również

w domu pacjenta, esperal,

0-602-706-553.

POTENCJA, panowie wysłam.

0-504-366-477.

PRAXIS Lecznicza Chirurgiczna. BEZPLAT-

NIE! Operacje: przepuklin, tarczycy,

żylaków. Laparoscopia. Krusokopia.

USG. Konsultacje i zabiegi ortopedyczne

i neurochirurgiczne. Koszalin, Szczecińska

32, informacje: 343-40-64; rejestracja,

0-603-990-401.

PSYCHOTERAPIA indywidualna,

krótkoterminowa. 094/347-47-91,

0-606-901-113.

Przedsiębiorstwo

Drogowo – Mostowe sp. z o.o.

w Słupsku ul. Fabryczna 1

informuje,

że w związku z prowadzeniem robót drogowych na ulicy Wróblewskiego w Ustce, ulica ta zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w dniu 14.04.2003 r. do odwołania. Wszelkie objazdy oraz przystanki komunikacji autobusowej wg oznakowania oraz ogłoszeń.

Wojewódzki Ośrodek Ruchu

Drogowego w Słupsku

zaprasza wszystkich kierowców do Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów przy ulicy Mierostawskiego 10 tel. (059) 842 48 39.

Stacja nasza wykonuje wszystkie rodzaje badań technicznych.

Nasi diagności są do państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach

od 7.00 do 18.00.

Teraz pracujemy także w soboty w godzinach

od 7.00 do 15.00.

Dla kierowców, którzy dokonają okresowych badań technicznych w naszej stacji – gwarantujemy bezpłatne badania sprawdzające dwa razy w roku – przed zimą i na wiosnę – w ramach naszej akcji „Aby na drogach było bezpieczniej”

WWW. ESTMED. KOSZALIN. PL

TOWARZYSKIE

!!!!!! Atrakcja Studio 2000, sauna, jacuzzi, Kołobrzeg. 35-814-48. Zatrudnię.

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

!!! HAVANA. Ustka, 0-601-64-43-94.

! Malibu, 35-188-18, 0-607-929-100. Zatrudnię. Kołobrzeg. Promocje.

! ROMANTICA-CLUB. Ustka. Promocje! 0-504-172-480.

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

0-602-649-148. Pamela. Słupsk.

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

22-LATKA. 0-609-239-707.

35-LATKA. 0-506-365-459.

ANIA, 0-603-705-198.

BASIA, Kołobrzeg. 0-605-569-190.

BEATA, 0-505-594-966.

CZARNULKA. 0-505-446-103.

DZESIKA Słupsk, 0-606-426-664,

842-60-98.

FILIGRANOWA kicia. 0-507-535-131.

GOSIA. 0-692-573-104.

HADES Night Club. Zatrudnimy panie.

Koszalin, 094/3415-827.

KAMELIA. Słupsk, 0-503-77-55-62.

KAMILA, 0-504-603-170.

KOŁOBRZEG, Robert – panom,

0-503-072-965.

MONIKA, Słupsk, 0-605-317-508.

Zatrudnię.

NICOL. 0-605-257-789. Słupsk.

Lokal plus wyjazd. Zatrudnię

(zakwaterowanie).

PAULA. 0-601-866-508.

POMYSŁOWA 20-letnia. Słupsk,

0-507-483-714.

POSTAW na doświadczenie.

0-506-365-459.

PRZYJEDZIMY. 0-506-631-584.

TRZY GORĄCE DZIEWCZYN, PRYWATNIE.

SŁUPSK, 0-601-866-710.

ZADZWOŃ przyjedziemy 0-504-641-678.

Zatrudnię.

ZAPROŚ mnie! 0-601-866-710.

ŻAKLIN, 84-11-484.

MATRYMONIALNE

ENIGMA, Koszalin, 094/346-00-00,

0-601-16-57-57, www.enigma1.prv.pl

NAMIETNA kicia przyjedzie od 11-tej.

0-603-472-434.

ZAPOZNAM dziewczynę do 23 lat.

0-602-711-728.

PRACA

A. T. W. Kosmetyki homeopatyczne.

Niskie ceny, duże możliwości zarobku.

0-59/84-56-315.

AGENCJA Towarzyska w Gdańsku zatrudni

panie. Zakwaterowanie. 058/553-24-16,

0-506-392-610.

Z całego serca dziękuję za troskliwą opiekę, okazane serce, pomoc i wykonaną operację chirurgiczną

Panu Ordynatorowi Oddziału Ortopedycznego

Profesorowi Rudigerowi Hepp

oraz całemu Personelowi Lekarskiemu i Pomocniczemu w Klinice w Baden Baden w Niemczech,

najlepszym specjalistom w leczeniu chorób ortopedycznych i reumatologicznych w Europie.

Wdzięczna pacjentka
Janina Marat-Kasprowicz
ze Słupska



G-234603LJSJ

AVON – zostań konsultantką.

059/844-09-84, 0-607-614-825.

CHAŁUPNICZE proste szycie zlece

– umowa. 0-601-729-619.

CHCESZ zarobić? 0-59/848-10-50,

0-693-467-058.

FRANCJA, Włochy, 00-39-33-55-222-891

KOSMETYCZKĘ – manikiurzystkę (tipsy,

żel akryl), fryzjerkę damsko – męską.

0-59/84-14-365

AUTOPROMOCJA

Wyślij SMS-em

ogłoszenie drobne
do „Głosu Pomorza”

1. Wpisz w telefonie komórkowym SMS o treści: **gp numer rubryki treść ogłoszenia**
2. Wyślij ten SMS na numer **2800** (koszt wysłania zwykłego sms-a zgodny z taryfą sieci.)
3. Otrzymasz dwa sms-y zwrotne. Pierwszy informacyjny, a drugi z kodem aktywacyjnym
4. Po otrzymaniu sms-a z kodem aktywacyjnym odeślij go na numer **7928** (koszt 9 zł + VAT)
5. Otrzymasz następnie sms-a informującego o publikacji ogłoszenia.

Twoje ogłoszenie znajdzie się w „Głosie Pomorza” w najbliższym możliwym terminie

Dozwolona liczba znaków w SMS-ie wraz ze spacjami, interpunkcją, kodem gazety i numerem rubryki nie może przekroczyć 100 znaków

Regulamin przesyłania SMS-ów dostępny w Biurach Ogłoszeń „Głosu Pomorza” i na stronie internetowej gazety:
<http://www.glos-pomorza.pl>

głos Pomorza



Już aktywne rubryki

- 02 Kupno
- 05 Używane Sprzedam
- 06 Używane Kupię
- 07 Zwierzęta
- 08 Rolnictwo
- 11 Bank Kwater
- 12 Rozrywka
- 14 Poznajmy Sie
- 16 Komputery

OWCZARKI niemieckie. 0-603-236-769.
OWCZARKI niemieckie. 0-603-236-769.
PINCZERKI miniaturowe. 0-604-619-005.
YORK terier szczeniaki, sprzedam.
059/84-212-77.
YORKSHIRE terrier. 0-59/84-52-941.

POZNAJMY SIĘ

25 – LATEK PATRYK POZNA – DLA PAŃ.
tel. 694650521
JESTEŚ samotna – potrzebne ci towarzystwo męskie, mam 36 lat
tel. 501 333 541.
PAN przed 40-tką pozna panią. Słupsk,
0-692-488-480.

OKNA PCV
nowe i używane
PROMOCJA!!!
Rabaty do 50 %
ZŁOCINIEC
ul. Bydgoska 8
tel. 094 363 08 45
tel. kom. 0606 35 59 84
Zadzwoń warto !!!

P.H. "HAGA"
Słupsk, ul. Poznańska 82
tel. (059) 840 25 03
ceny promocyjne
PANELE BOAZERYJNE - 9 zł/m²
PANELE PODŁOGOWE - 17,90 zł/m²
PŁYTY MEBLOWE - **RABATY!**

PRZEWozy PASAŻERSKIE
Lux
Koszalin
ul. Obrońców Helu 4
tel. (094) 340 59 74
• przewozy krajowe i międzynarodowe
• wynajem autokarów i mikrobusów

UŻYWANE

SPRZEDAM

LADA chłodnicza, szafa chłodnicza, waga elektroniczna, wąskie witryny sklepowe.
0-505-27-40-41.

SPRZEDAM BMW 316 89 rok
tel. 0-607-430-511

WÓZEK Inglesina, (400), 059/84-01-654.

ROLNICTWO

SPRZEDAM

KOMBAJN senator (1980) R – 3 m, John Deere model 960, R – 3 m; Intercontinental model 431, R – 3 m. Prasa Deutscher Fahr (1994) rolująca, (sznupek), balot 1,5 – 1,8, wałki. 0-606-332-473.

PROSIEKA 0-59/846-26-08.

PSZENICA jara, 318-92-03.

ROZRZUTNIK obornika jednoosiowy, 052/ 554-19-26.

SIANO i sianokiszonkę. 0-59/81-15-170.

TOPINAMBUR. 0-605-208-972.

URSUS 1614 (1992), zetor 12245 (1995), 0-605-090-256.

ZETOR 9540 (1995); ursusy: 1032 (1996), C-360-3 P (1988), 0-601-644-957.

ZIEMIENIAKI „asterix”. 0-59/844-16-75.

KUPIĘ

DOJARKI. 059/84-71-901.

POD HODOWLĘ PSTRĄGA 6ha? NAD RZĘKĄ WIEPRZĄ, JAZ GWIAZDOWO +48600388344.

SPIRYTUS gorzelniczy pomogę sprzedać.
www.etanol.pl

MASZYNY ROLNICZE

OPRYSKIWACZ zawieszany 12 m, 800 litrów, potrójne dysze, prasa rolująca John Deere, rozsiawacz nawozów 12 m Amazone, pneumatyczny 1200 kg, kosiarka rotacyjna Amazone, stan maszyn idealny, 094/314-89-09, 0-606-448-10-72, wieczorem.

NASZE ZWIERZAKI

SPRZEDAM

BERNARDYNY długowłose.
061/ 832-22-86, 0-602-115-434.

KROS TV SAT
Koszalin, ul. Żebrowskiego 28, 343 80 47
CYFRA+ POLSAT TV
TUNERY CYFROWE TRWAM
TELEWIZORY

Miastko, ul. Armii Krajowej 28, 857 21 50
Ustka, ul. Wyszyńskiego 1, 814 78 00
Darłowo, hotel „Irena”, 314 60 00
Policzyn Zdrój, ul. Demokracji 1, 366 50 36
Sławno, ul. Jedności Narodowej 1, 810 36 33
Kępice, ul. Niepodległości, 858 52 85
Kolobrzeg, ul. Gierczak 12 E, 35 234 43

Spes
w domu i ogrodzie

KPPD Szczecinek SA
SKŁAD FABRYCZNY NR 2
Koszalin, ul. Bohaterów Warszawy 5
tel./fax (094) 343 20 10, 343 51 06
e-mail: sf2_kppd@pro.onet.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 7.00-20.00, sobota 9.00-17.00
CENA Z VAT

Meble sosnowe



- KOMODA OLEJ Z WITRYNA	1.110,00	950,00
- KOMODA BLITZ 2	164,70	131,76
- WITRYNA JAZZ 401	790,00	553,00
- WITRYNA OLEJ TINA	904,00	795,00
- STOLIK RTV	555,00	500,00
- ŁÓŻKO COLL 100	462,00	380,00
- STÓŁ NOVA	580,00	470,00
- BUFET BASIC 320	329,40	270,40
- KRZESŁO BEJCA TWARDE	198,00	158,40

Oferta ważna do 30.04.03 r. lub wyczerpania zapasów



Zalecane produkty:
Continental

T A N I O S Z Y B K O S O L I D N I E

WINIARCZYK
Salon i serwis, naprawy powypadkowe
Słupsk, ul. Gdańska 18, tel./fax (059) 842-88-26, 842-28-80

KAUFMAN
Salon i serwis, Koszalin-Kłós 41, tel. (094) 318-67-33, 318-61-84
Salon i serwis, Kołobrzeg, ul. Witkowskie 6, tel. (094) 35-10-111

UWAGA!!! KONKURS:
DO WYGRANIA
NOWY SPORTOWY
OPEL VECTRA GTS
NA WEEKEND! *

ZASADY KONKURSU:
Każdy kto wypełni załączony kupon i przyniesie go w dniach 11-13 kwietnia do naszego salonu, weźmie udział w losowaniu głównej nagrody. Główną nagrodą jest OPEL VECTRA GTS wypożyczony z pełnym bakiem paliwa na dowolnie wybrany weekend kwietnia 2003 r. Uczestnik konkursu musi mieć ukończone 21 lat oraz aktualne prawo jazdy.

WINIARCZYK OPEL KAUFMAN

Imię i nazwisko..... Telefon.....
Adres.....
Jazda samochodem.....
Zawód.....
podpis.....

* Zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.97r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie własnych danych osobowych przez Kaufman Sp. z o.o. i Winiarczyk Sp. z o.o. w celach marketingowych

WIOSNA z pointS

WYŻSZE TEMPERATURY NIŻSZE CENY

GOODYEAR	SAVA
225/50R16 519 PLN	145/70R13 84 PLN 175/65R14 150 PLN
DUNLOP	DĘBICA
175/70R13 161 PLN 195/65R15 280 PLN 205/55R16 402 PLN	135/80R12 68 PLN 145/70R13 82 PLN 155/70R13 95 PLN

GOODYEAR Sava DUNLOP DĘBICA

pointS Stanfex
Opony, Akumulatory, Serwis
... to sprawdzony punkt!

SŁUPSK, ul. Przemysłowa 33, tel. 059 841 40 47
KOSZALIN, ul. Słowiańska 11c, tel. 094 342 71 61
KOSZALIN, ul. Gnieźnieńska 45a, tel. 094 341 03 44

Grypa czy przeziębienie?

Przeziębienie i grypa to dwie różne choroby. Dość łatwo je rozróżnić.

Przeziębienie – rozwija się powoli, czasami i kilka dni. Rzadko mamy gorączkę, za to zatłaczony nos i pokasłujemy.

Grypa – atakuje nagle. Typowym objawem jest wysoka temperatura ciała, do 40 st.C, dręczą nas bóle głowy i mięśni. Jesteśmy osłabieni, mamy uporczywy kaszel, rzadko występuje katar.

Pogotowie przeziębieniowe

Pierwsze dreszcze najlepiej złagodzić gorącą kąpielą z olejkami aromatycznymi lub solą kuchenną. Dobrze sobie zaparzyć napotną herbatkę z lipy lub ciepły sok malin. I wygrzewać się. Jeśli dokuczają nam bóle mięśni, można jeszcze zażyć lek przeciwbólowy. Warto przy tym zwrócić uwagę, jaki jest skład leku. Jeśli mamy wrażliwy żołądek, trzeba zrezygnować z tych zawierających kwas acetylosalicylowy. Bezpieczniejsze są leki na bazie paracetamolu lub ibuprofenu.

Trzeba też pamiętać o wentrowaniu sypialni. Dużo pić – do ośmiu szklanek płynów dziennie. Jeśli po dwóch-trzech dniach w łóżku nie minie choroba – trzeba wybrać się do lekarza.

Kwas acetylosalicylowy

Jest naszym najlepszym sprzymierzeńcem w walce z przeziębieniem i gripą. Dzięki niemu możemy złagodzić ból gardła i głowy, ogólne rozbicie, działa przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo i przeciwbólowo. Idąc do apteki pytamy o środki, które zawierają ten kwas. Jeśli mamy wrzody żołądka lub dwunastnicy, warto zastąpić zwykłą aspirynę lub polopirynę „specjalną aspiryną” dla wrzodowców.

Kropki do nosa

Długotrwałe zażywanie kropli do nosa może być szkodliwe. Zmniejszają one obrzęk błony śluzowej nosa, bo obkurczają naczynia krwionośne. Dlatego po ich zażyciu łatwiej nam oddychać. Jednak nadmiar leku powoduje uszkodzenie śluzówki, obrzęk i przewlekłe zapalenie, które może doprowadzić do zaniku błony śluzowej.

Bańki

Bańki skutecznie pomagają w leczeniu przeziębienia. Nie powinny ich stosować kobiety w ciąży, osoby osłabione długą chorobą, małe dzieci i chorzy na niektóre choroby skóry. O postawienie baniek najlepiej poprosić pielęgniarkę.

Przeziębieniom można zapobiegać

Wzmocniona obrona

Przed atakami bakterii i wirusów broni nas nasz system odpornościowy. Ale gdy się o niego nie troszczymy, nie ma siły na obronę przed chorobą. Zadbany system odpornościowy wzmocni się, a my będziemy odporniejsi na zakusy gryp, przeziębien i katarów.

Sposoby na podładowanie systemu odpornościowego są proste. Ale tylko z pozorami. Czasami najłatwiejsze rady najtrudniej zrealizować. By dojść do mistrzostwa w unikaniu chorób wirusowych.

Hartowanie

Już nasze babcię przestrzegali, że dziecko, żeby było zdrowe, dobrze wychowywać „na zimno”. Zdrowie miały przynosić dzieciom surowe warunki życia. Kąpiele w zimnej wodzie, zimną nacieranie twarzy, dłoni i stóp śniegiem. Unikanie przegrzewania i dusznych pomieszczeń. Współcześni internści przyznają naszym babciom rację i namawiają do hartowania organizmu w każdym wieku. **Uwaga!** Osoby starsze lub chorujące na jakieś przewlekłe dolegliwości powinny hartowanie skonsultować z lekarzem. Najogólniej hartowanie polega na stopniowym przyzwyczajaniu organizmu do zimna. Gdy nadchodzą chłody, naszym największym wrogiem są gwałtowne zmiany temperatur. Na dworze wiatr hula i zaczyna deszcz, a w mieszkaniu tropiki i suche powietrze. Nikt tego bez przeziębienia nie wytrzyma. Dlatego oprócz obniżenia temperatury w domu do przyzwyczajonych 19-21 st.C, starajamy przygotować się na zmiany temperatury. Jak? Najlepiej zmianami temperatury.

Doskonałym ćwiczeniem dla organizmu będzie na przykład brodzie nie w zimnej wodzie. Do wanny nalewamy tyle chłodnej wody, żeby zanurzyć stopy i wędrujemy w niej. Na początek ok. 1 min, wydłużając ten czas stopniowo do 6 min. Inny dobry sposób to stosowanie naprzemiennych natrysków zimno-ciepłe. Nie wolno wykonywać tego zabiegu dłużej niż 10 min. Najlepiej hartować swoje ciało przed snem.

Unikaj stresu

Nasz system odpornościowy nie lubi czynników, które go osłabiają. Najgorsze jest przemęczenie i stres. System odpornościowy jest po prostu tak skupiony na walce ze stresem, że nie ma już siły bronić organizmu przed bakteriami i wirusami. Nie sprzyja też utrzymaniu odporności palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Papierosy zabijają w organizmie witaminy A i C, selen i beta karoten, które mają

ogromny wpływ na właściwe funkcjonowanie systemu odpornościowego. Alkohol natomiast „wypłukuje” witaminy C, E i B.

Co nam pomoże?

Osoby, które często się przeziębają, mogą również cierpieć, ponieważ w organizmie występują niedobory witamin i mikroelementów. Żeby wspomóc system odpornościowy trzeba po prostu „dojadać” witaminy i mikroelementy. Najważniejsza jest oczywiście witamina C, która m.in. wzmacnia błony śluzowe nosa. Witaminy A i E chronią przed infekcjami. Natomiast cynk i magnez biorą udział w „budowaniu” systemu odpornościowego.

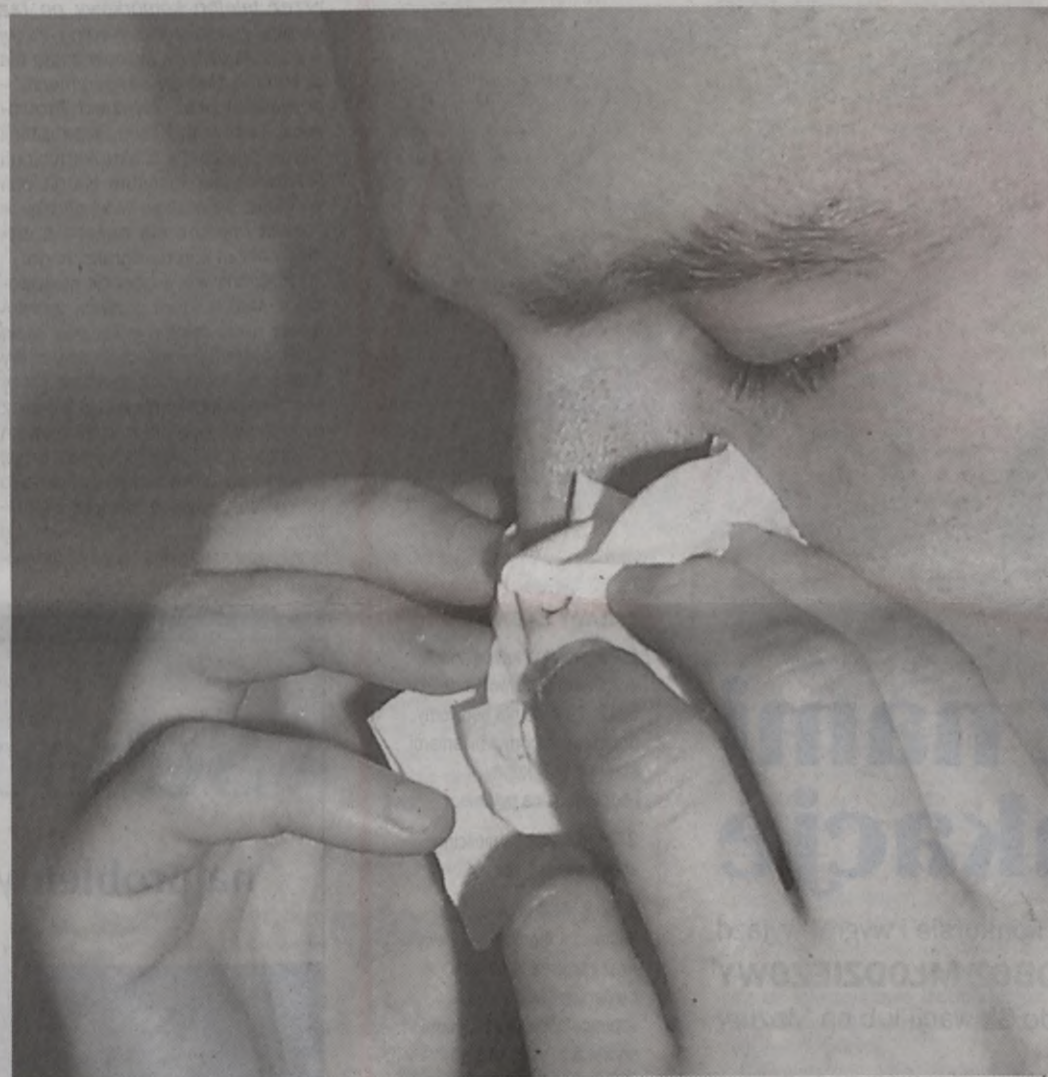
Odporność w jedzeniu

Wirusy i bakterie zwalczają w naszym organizmie białe ciała krwi czyli leukocyty. Odpowiednią dietą można zwiększyć ich liczbę. Dlatego warto wzbogacić dietę o zielone warzywa: sałatę, szpinak, brukselkę. Dobrze leukocytom zrobi również kapusta i pomidory – bogactwo witaminy C. Jeśli komuś wystarczy silnej woli, może również pokusić się o ograniczenie spożycia cukru. Cukier bowiem ogranicza sprawność leukocytów. Warto również sięgnąć do sprawdzonych „antybiotyków” naturalnych. Przede wszystkim czosnek. Naukowcy dowiedli, że ta roślina bezkonkurencyjnie podnosi odporność organizmu. Podobnie zresztą działa kurkuma.

zyna czosnku, cebula. Nasze babcię stosowały uodporniającą nalewkę z czosnku. Jest prosta do zrobienia i skuteczna.

Do litra rozrzedzonego woda miodu (powinien mieć półpłynną konsystencję) dodajemy 5-6 główek rozartego czosnku i sok z 10 cytryn. Szczelnie zamykamy w słoiku i wstawiamy do ciemnego chłodnego pomieszczenia na tydzień. Po tym czasie mikstura jest gotowa do spożycia. Odstawiamy do lodówki i codziennie pijemy 2 duże łyżki. Dzieci – jedną łyżkę.

Uwaga! Zapach czosnku można zamaskować pogryzając nasionko kminku lub gałązkę zielonej pietruszki.



Fot. PRZEMYSŁAW GRYN

Wirus w ataku

Wszyscy to znamy. Z nosa cieknie, głowa pęka, dreszcze. Przeziębienie. Wirus nas zaatakował.

Wirusem zarażamy się wdychając powietrze. Atakuje błonę śluzową nosa przez kilka dni. Potem znika. Nie ma skutecznego leku na wirusa. Możemy jednak zapobiegać powikłaniom, chorobom wywoływanym przez bakterie, które mogą wtargnąć i mnożyć się w osłabionym przez walkę z wirusem organizmie. Najczęstszymi chorobami wywołanymi przez bakterie są: angina, zapalenie płuc, oskrzeli, ucha, migdałków czy gardła.

Często decydujemy się na różne cudowne leki, herbatki, które mają nas wyleczyć szybko i skutecznie. Tymczasem prawda jest taka, że przeziębienie „swoje” trwać musi i nie ma cudownego leku na tę chorobę. Można jedynie złagodzić jego skutki dostarczając organizmowi przede wszystkim witaminy C (kwasu askorbinowego) i rutyny. Oba te związki wzmagają odporność, uszczelniają ściany naczyń krwionośnych i wzmacniają siły obronne organizmu.

Bobas na chorobowym

Każda mama wyczuwa, kiedy maluch zaczyna chorować. Dziecko robi się marudne, płaczliwe i niespokojne. Odmawia jedzenia. Gorączka jest sygnałem, że zaczynają działać mechanizmy obronne organizmu.

Niektórzy twierdzą, że z gorączką nie ma co walczyć, bo jest naturalną reakcją. Jednak gorączka ma też niekorzystne działanie: organizm zużywa więcej tlenu, a to sprzyja niedotlenieniu tkanek. Dlatego, gdy tylko temperatura mierzona w pupie przekroczy 38 st.C, w ustach 37,8 st. C, a pod pachą 37,2 st. C – trzeba podać środek przeciwgorączkowy. W aptekach jest mnóstwo leków dostosowanych do wieku dziecka. Ważne, że większość z nich ma przyjemny owocowy smak, więc maluch chętnie je zażywa. Przy doborze środków trzeba pamiętać, że te zawierające kwas acetylosalicylowy np. polopiryna czy aspiryna są skuteczne, ale drażnią żołądek. Natomiast preparaty z paracetamolem nie wpływają niekorzystnie na żołądek, ale nie mają działania przeciwzapalnego, np. Apap czy Panadol. Są za to

skuteczniejsze w walce z gorączką niż te z ibuprofenem. Jednym z wielu dostępnych bez recepty jest Nurofen dla dzieci – na bazie ibuprofenu. W pół godziny obniża temperaturę o 2 st. C, a jego działanie trwa do 8 godzin.

Są też inne metody obniżania temperatury ciała. Można stosować kąpiele lub zimne okłady na

głowę lub w pachwinach. Ale nie są one przyjemne dla dziecka.

Gorączka w infekcji wirusowej utrzymuje się przez 3-5 dni. Nagminne stosowanie antybiotyków do zwalczania gorączki jest najczęstszym błędem popełnianym przez mamy, które często magazynują leki niewykorzystane podczas leczenia dziecka z poprzedniej choroby. Innym

błędem jest podanie leku przeciwgorączkowego, gdy temperatura jest bardzo wysoka i czekanie z kolejnym podaniem leku dopiero, gdy temperatura znowu zacznie rosnąć. Lek przeciwgorączkowy trzeba podawać regularnie najczęściej co 6-8 godzin. Nie wolno podawać maluchowi leków dla dorosłych.

MAJA

TEMPERATURA

Dzieci często mają podwyższoną gorączkę. Młode mamy panikują, od razu podają środki zbijające gorączkę, albo wzywają lekarza. Okazuje się jednak, że czasami warto poczekać z interwencją.

Najczęstsze przyczyny występowania gorączki:

- reakcja organizmu na zakażenie, nawet najmniejsza infekcja niezależnie od jej miejsca może u dziecka spowodować wysoką gorączkę.
- niestrawności, które są spowodowane nieprawidłowym doborem składników pożywienia, przejedzeniem się, spożyciem produktów, które zawierają bakterie chorobotwórcze. Zwykle gorączka taka szybko ustępuje.
- zaburzenia w oddawaniu ciepła, gdy dziecko jest za ciepło ubrane lub przykryte grubą kołderką i jego skóra nie ma dostępu do powietrza. Niemowlę poci się, jest rozdrażnione, a nawet wymiotuje, następnie jest nieprzytomne i senne. Temperatura może przekraczać 40 C.

W takich przypadkach należy położyć dziecko na wilgotnym prześcieradle i skierować w jego stronę prąd powietrza z wentylatora lub wachlarza. Przerwać zbijanie temperatury, jeśli ta spadnie poniżej 39. Podawać dużą ilość płynów. Taki stan może zagrażać życiu dziecka i wymaga natychmiastowej interwencji lekarza.

Co możemy zrobić?

Ułożyć dziecko w dobrze przewietrzonym pokoju, podać dużą ilość płynów z dodatkiem rumianku, soku, lub cukru i jak najszybciej należy skontaktować się z lekarzem. Z podaniem środków przeciwgorączkowych najlepiej poczekać na decyzję lekarza.

KURACJE DOMOWE

Na męczący kaszel

Wiosennym przeziębieniem, grypom, katarom bardzo często towarzyszy kaszel.

Jeżeli drogi oddechowe są zbyt wysuszone, wtedy ta dolegliwość męczy nas dłużej. Dlatego powinniśmy dbać o prawidłową wilgotność powietrza w mieszkaniach, często je wietrzyć, zapewnić dobrą wentylację.

Nawilżać drogi oddechowe

Warto spędzać sporo czasu na świeżym powietrzu, bo wtedy drogi oddechowe są niejako automatycznie prawidłowo nawilżone. To z kolei ułatwia organizmowi walkę z zarażkami chorobotwórczymi. Poza tym trzeba pić sporo napojów, wody, by zapewnić drogą oddechową prawidłową wilgotność. Napoje najlepiej spożywać małymi porcjami co pewien czas. Warto w okresie gdy kaszлемy odstawić czarną herbatę, ponieważ ona zbyt mocno wysusza gardło.

Herbatki z lipy

Zamiast nie warto pić całej herbatki z lipy np. fix, które mają w sobie dużo śluzów i przez to ułatwiają odkasłkiwanie i łagodzą podrażnienia. Herbatki z lipy można dosłodzić miodem. Dwie łyżki kwiatów zalać pół litra wrzątku. Odstawić pod przykryciem na kilka minut. Przecedzić, silnie odcisnąć kwiaty. Wypić w ciągu dnia małymi porcjami 3 szklanki herbaty.

Odwar z podbiału

Przy wszelkich chrypkach, kaszlach, nieżytach gardła popularnym lekiem są herbatki sporządzone z liści podbiału, popularnej rośliny bogatej w śluz. Dwie łyżeczki zalać pół litra wrzątku. Odstawić pod przykryciem na kilka minut. Wypić w ciągu dnia małymi łykami co pewien czas, można herbatę podzielić na pięć, sześć porcji i wypić między posiłkami. Można również pić odwar z podbiału. łyżkę ziół zalać wodą, podgrzać pod przykryciem do wrzenia. Następnie ogrzewać nie dopuszczając do wrzenia 3-5 minut. Odstawić. Przecedzić. Wypić łykami w ciągu dnia. Herbatki i odwary z podbiału można słodzić miodem. To nawet podnosi ich efekt leczniczy.

Macerat z prawoślazu

Silne właściwości przeciwkaszlowe mają maceraty z korzenia prawoślazu. Jak nazwa wskazuje, ta roślina ma w sobie bardzo dużo śluzów. Jedną łyżkę rozdrobionych silnie korzeni, najlepiej utłuc solidnie w moździerzu, zalać szklanką letniej wody. I pozostawić na kilka, ale lepiej kilkanaście godzin. Najlepiej zalać korzenie wieczorem i rano macerat będzie gotowy. Odciedzić. Wypić szklankę w ciągu dnia co pewien czas małymi łykami, np. po łyżce.

Tymianek z miodem

Przy nieżytach dróg oddechowych i oskrzeli bardzo popularnym lekiem jest syrop tymiankowy. Można też z powodzeniem pić herbatki z tego ziela słodzone miodem. Jedną z receptur medycyny ludowej wygląda następująco: 30 g ziela tymianku zalać trzema szklankami wody. Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż odparuje szklanka płynu, czyli pozostanie 0,5 l herbaty. Po odciedzeniu i wystudzeniu odwar zmieszać z 0,25 kilograma miodu. Co godzinę pić łyżeczkę. Dzieciom dawkę zmniejszyć.

Syrop miodowy z Inem

Przy silnym kaszlu, także zapaleniu płuc, pomagać sobie można syropem sporządzonym w sposób następujący. Jak poprzednio podgrzewamy w kąpieli wodnej ćwierć kilograma miodu. Proszkujemy 50 g nasion Inu, 10 g nasion anyżu i 10 g imbiru; można użyć też zmielonego. Wszystkie składniki mieszamy z miodem. Syrop zlewamy do słoika. Zażyujemy przy silnych atakach kaszlu po 1 łyżeczce trzy razy dziennie.

ZBIGNIEW PRZYBYŁAK

NZOZ RODZINA
Prowadzi szczeniaki
< 30 zł przez cały rok
Poradnia Pediatryczna
ul. Monte Cassino 13, tel. 343 04 22
Poradnia Medycyny Rodzinnej
ul. Lelewela 7, tel. 343 66 00
zapraszamy do zapisów pacjentów bylej 17B

REKLAMA

BIURO OGŁOSZEŃ **głos Pomorza**
promocje ogłoszeń drobnych
dla firm i osób fizycznych
Koszalin, tel./fax 094 347 35 15 Słupsk, tel./fax 059 842 66 08

Wyślij **SMS** i weź udział w losowaniu

5 zestawów kosmetyków firmy

AVON

the company for women

Wyślij SMS-em rozwiązanie krzyżówki na numer 7228

o następującej treści:

gp kr1 rozwiązanie krzyżówki

Przykład: **gp kr1 kondycja**

Koszt zabawy 2 zł + VAT. Na SMS-y czekamy do 16 kwietnia br.

infolinia 0-801 353 303, www.avon.com.pl

głos Pomorza



Z nami na wakacje

Weź udział w konkursie i wygraj wyjazd na **OBÓZ MŁODZIEŻOWY** do Chorwacji, do Słowacji lub na Mazury



AGENCJA TURYSTYCZNA binex-turist

głos Pomorza

Pytanie

Podaj nazwę najgłębszego jeziora na Mazurach.

Odpowiedź:

IMIĘ I NAZWISKO, ADRES:

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 833).
Czytelny podpis:

Kupon konkursowy nr 2

ZASADY ZABAWY

1. Pamiętaj! W każdą sobotę w dodatku „Zdrowo” w dniach 5, 12, 19 kwietnia będziemy drukować kupony z pytaniami. Zbierz min. 2 kupony i odpowiedz na pytanie.
2. 26 kwietnia zamieścimy kupon plebiscytowy.
3. Do 6 maja do godz. 13 dostarcz kupon plebiscytowy wraz z trzema kuponami z pytaniami (w zwykłej kopercie dopiskiem „Z nami na wakacje”) do siedziby „Głosu Pomorza” w Koszalinie (ul. Mickiewicza 24, 75-563 Koszalin). Uwaga! Może brakować jednego kuponu z pytaniem. Nie dotyczy kuponu plebiscytowego.
4. Wyniki przeprowadzonego plebiscytu oraz nazwiska nagrodzonych czytelników opublikujemy na łamach gazety 10 maja br.

VEGETA to uniwersalna przyprawa, która daje szerokie możliwości tworzenia różnych potraw. Znakomicie podkreśla i udoskonala smak, zapach oraz estetykę dań. Jest bardzo prosta w użyciu, dzięki temu przyrządzanie potraw trwa krócej. Vegeta, sztandarowa przyprawa firmy Podravka, jest obecna w naszych kuchniach od wielu lat, a jej popularność nadal rośnie.

Podaj przepis na Twoją ulubioną potrawę z użyciem Vegety:

Wśród najciekawszych przepisów rozlosujemy 5 pakietów przypraw ufundowanych przez firmę Podravka, producenta popularnych przypraw do różnych potraw marki VEGETA.

Na kupony czekamy do 18 kwietnia br.

Imię i nazwisko.....

Adres.....

głos Pomorza

Koszalin, ul. Mickiewicza 24

głos Pomorza



Co nowego w medycynie

Koronarografia przez komórkę

Pacjenta można zdiagnozować na odległość. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że do tego celu wykorzystany zostaje telefon komórkowy.

Nowatorską metodę zdalnego badania osób ze schorzeniami serca zaprezentowano niedawno w Polsce. Wykorzystuje ona przekaz przez telefon komórkowy nie tylko zapisu EKG, ale i tak skomplikowanych danych jak obraz koronarografii.

Udany eksperyment

– Transmisja wyników koronarografii to przekaz obrazu tętnic odpowiedzialnych za odżywianie serca, których zatkanie powoduje zawał, a nieraz śmierć. Przesłanie tak skomplikowanego obrazu, jakim jest obraz tętnic wieńcowych, nastąpiło przez telefon komórkowy po raz pierwszy w historii. Według mojej wiedzy nigdzie na świecie dotąd nie dokonano takiego eksperymentu – powiedział prof. Ryszard Piotrowicz, kierownik Kliniki Rehabilitacji Kardiologicznej i Elektrokardiologii Nieinwazyjnej Instytutu Kardiologii w Aninie. To właśnie w tej placówce została opracowana metoda transmisji obrazu koronarograficznego.

Podobnie jak w obecnie stosowanej metodzie, która pozwala monitorować przez telefon wyłącznie zapis EKG, system ten wymaga, aby chory miał przy sobie minirejestrator pracy serca i telefon komórkowy, a lekarz dysponował aparatem komórkowym i laptopem. – Lekarz i pacjent mogą przebywać w dwóch nawet bardzo odległych, nawet o kilkaset kilometrów, miejscach, byle znajdowali się w zasięgu sieci komórkowej – powiedział prof. Piotrowicz.

Pacjent przesyła obraz

W czasie prezentacji przebywający na nartach w Tatrach pacjent poczuł się źle i połączył się przez telefon ze swoim lekarzem, który przebywał na zjeździe kardiologów w Kościelisku k. Zakopanego. Kardiolog poprosił pacjenta o przesłanie zapisu EKG z niewielkiego rejestratora pracy serca, który chory nosił zawsze przy sobie. Po chwili telefon komórkowy pacjenta, łącząc się z telefonem lekarza, przesyłał obraz EKG, który pojawił się na ekranie laptopa kardiologa.

Wynik był niepokojący, więc lekarz z Kościeliska połączył się tą samą drogą z komputerem w Instytucie Kardiologii w Aninie pod Warszawą, w którym pacjent był wcześniej leczony i gdzie przechowywane są wyniki badań koronarograficznych jego serca.

Obrazy koronarografii wraz z EKG wykonanym w Tatrach lekarz przesyłał za pośrednictwem telefonu komórkowego na ekran komputera prof. Zbigniewa Religi, prosząc słynnego kardiochirurga o konsultację. Religa zalecił natychmiastowy transport pacjenta w celu przeprowadzenia operacji serca.

Lekarz jest na rybach

Świadcami tego starannie zainscenizowanego procesu diagnostycznego, przeprowadzonego jednak przy autentycznej transmisji danych i z zachowaniem rzeczywistych odległości i czasu, było kilkuset lekarzy uczestniczących w Kościelisku w Międzynarodowej Konferencji Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Monitoring pracy serca pacjenta w trakcie jego normalnej aktywności

życiowej i transmisja wyłącznie wyników EKG przez telefon komórkowy nie jest nowością. Stosuje się go od momentu upowszechnienia się telefonii komórkowej.

– Jednak samo EKG to nie wszystko. Chodzi o to, aby lekarz, na przykład w Suwałkach, po uzyskaniu i analizie EKG swojego pacjenta, mógł porozumieć się z wyspecjalizowanym ośrodkiem, ściągając stamtąd dane chorego i dokonać konsultacji ze specjalistą. Konsultant może znajdować się w domu albo na rybach, byleby miał ze sobą telefon komórkowy i laptopa – tłumaczył kardiolog.

Minirejestrator pracy serca, wykorzystywany w tej metodzie, jest produkowany w Polsce i kosztuje ok. 1,2 tys. zł. Przekaz dostarczanych przez to i inne urządzenia danych drogą telefonii komórkowej kosztuje tyle, ile zwykłe rozmowy.

– Od kilku lat staramy się, aby zwracano koszty transmisji EKG przez telefon i monitorowania pacjenta w trakcie jego normalnych czynności życiowych. Niestety, Ministerstwo Zdrowia nie chce też wyłożyć żadnych pieniędzy na wdrożenie metody transmisji przez telefon komórkowy tak skomplikowanego obrazu, jakim jest koronarografia – zastrzegł prof. Piotrowicz.

(has, PAP)

EKG, czyli elektrokardiografia, to badanie czynności serca, polegające na rejestracji danych w formie wykresu. Koronarografia to rentgenograficzna metoda badania stanu anatomicznego naczyń wieńcowych serca.

Seboderm® na problemy z włosami

Łupież, łojotok, sucha skóra głowy...
Pojawiają się nie wiadomo skąd i uporczywie powracają. Z tymi dolegliwościami nie radzą sobie zwykłe szampony, mogą je nawet nasilać.

Seboderm szampon to kosmetyk leczniczy. Usuwa łupież dzięki zawartości substancji przeciwłupieżowej - climabzolu. Inne składniki Sebodermu kontrolują łojotok, nawilżają i zapobiegają nawrotom łupieżu. Są to: wyciąg z alg, kwas hialuronowy i witamina E. Zawarte w Sebodermie substancje kosmetyczne nadają włosom puszystość, blask i przyjemny zapach.

Seboderm szampon to właściwe połączenie substancji leczniczych i kosmetycznych. Seboderm szampon zadba o skórę głowy i zdrowie włosów.

W APTECE BEZ RECEPTY

ok. 26 zł

ok. 2 zł



REKLAMA

Co to jest celiakia?

Kiedy szkodzi chleb powszedni...

Celiakia to nietolerancja glutenu, czyli białka zawartego w otoczkach zbóż (pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa).

Spożywanie pokarmów zawierających gluten powoduje zanik błony śluzowej jelita cienkiego. To z kolei prowadzi to do zaburzeń wchłaniania i wyniszczenia organizmu. Choroba nie jest jednak wyrokiem. Jeśli chory stosuje dietę bezglutenową, komórki jelitowe szybko się regenerują i objawy choroby ustępują. Niestety, dietę trzeba stosować do końca życia.

Kto choruje?

Celiakia najczęściej objawia się między 6. miesiącem a 3. rokiem życia. Lekarze znają jednak przypadki wykrycia tego schorzenia u dorosłych. Do głównych objawów nieleczzonej dziecięcej celiakii należą przewlekłe biegunki, utrata masy ciała, zahamowanie wzrostu, powiększenie obwodu brzucha, oraz zmiany usposobienia.

Historia

Pierwsze opisy objawów tej choroby przedstawili Hipokrates i Aretaus w II wieku p.n.e. Do 1888 roku lekarze nie wiedzieli, co powoduje celiakię. Dopiero Samuel Gee oprócz opisu choroby podał, że spożywanie produktów z pszenicy może mieć zły wpływ na chorych na celiakię.

Gdy w 1950 roku doktor Dick udowodnił, że mąka pszenna i żytnia mają duży wpływ na wywołanie choroby, wielu podważało wyniki jego badań. Lekarze nie chcieli wierzyć, że chleb powszedni może być szkodliwy. W 1953 roku Dick, Weljers i Kamer dowiedli, że czynnikiem wywołującym chorobę jest gluten – białko roślinne znajdujące się w otoczce ziaren pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Od tego czasu

można mówić o skutecznym leczeniu celiakii.

Dlaczego chorujemy?

Pytanie to pozostaje na razie bez odpowiedzi, ponieważ nie wiadomo, jaki jest mechanizm uszkadzającego działania glutenu na śluzówkę jelita. Obecnie równoprawne są cztery hipotezy wyjaśniające istotę tej choroby.

Teoria immunologiczna – przyczyną zaburzeń jest alergia (uczulenie) na gluten, a miejscem reakcji alergicznej jest śluzówka jelita.

Teoria toksyczna – przyczyną choroby jest wrodzony i dziedziczny brak enzymu jelitowego rozkładającego gluten. Nie rozłożony gluten działa toksycznie doprowadzając do uszkodzeń i zaniku kosmków jelitowych.

Teoria wirusowa – fragment łańcucha białka ludzkiego jest taki

sam jak fragment białka jednego z wirusów.

Teoria wady błony komórkowej enterocytów – błona komórek okrywających kosmki jelitowe ma nieprawidłową budowę, gluten działa na komórkę toksycznie – komórki giną i dochodzi do zaniku kosmka. Według tej teorii wada ta jest wrodzona.

Objawy

Wszystko zależy od wieku chorego. Każdy przypadek chorobowy jest inny i nie zawsze muszą występować wszystkie typowe objawy.

Typowe objawy to:

Przewód pokarmowy

- biegunka
- utrata masy ciała
- osłabienie
- obrzęki stóp,
- często występujące siniaki
- zaparcia

– zwiększona liczba wypróżnień (do 10 dziennie)

Układ krwiotwórczy

– anemia

– skaza krwotoczna

Układ kostny

– osteoporoza (skutek upośledzonego wchłaniania wapnia)

– nie osiągnięcie odpowiedniej masy kostnej

Układ nerwowy

– powikłania neurologiczne

– zapalenie naczyń mózgowych

– zapalenie pnia mózgowego

– zwiększone ryzyko wystąpienia padaczki

Nerki i wątroba

– kłębuszkowe zapalenie nerek

– stłuszczenie wątroby

– przewlekłe zapalenie wątroby

Inne schorzenia

– schorzenia tarczycy

– cukrzyca insulinozależna

– zaburzenia płodności kobiet

Leczenie – dieta bezglutenowa

Jedyną skuteczną formą leczenia choroby jest stosowanie diety eliminacyjnej polegającej na całkowitym wykluczeniu z posiłków produktów zawierających gluten, czyli produktów zbożowych (żyto, pszenica, jęczmień, owies). Spożycie nawet najmniejszych ilości tych produktów może prowadzić do bardzo ciężkich objawów chorobowych. Dzieci w ostrym okresie celiakii wymagają leczenia szpitalnego, później leczenie dietą kontynuowane jest już w domu. Jeżeli u dziecka występuje też nietolerancja innych pokarmów (np. laktozy, sacharozy) również je należy wykluczyć z diety. Wczesne rozpoznanie i prawidłowe leczenie doprowadza szybko do poprawy stanu dziecka. **MAJA**



Fot. PRZEMYSŁAW GRYN

Stowarzyszenia osób chorych na celiakię i inne choroby złego wchłaniania

■ Gorzów Wielkopolski

ul. Borowskiego 31

Punkt konsultacyjny jest czynny w poniedziałki w godz. 13-16, w pozostałe dni w godz. 11-14. Tel. 0 (prefiks) 95 72 25 775, kom. 601 160 383

■ Poznań

Spotkania odbywają się w każdą drugą środę miesiąca, w godz. 17-19 w Szpitalu Klinicznym nr 5 przy ul. Szpitalnej 33 (sala 120), tel. 0 (prefiks) 61 83 36 292 lub 84 83 178.

■ Szczecin

Punkt konsultacyjny mieści się przy I Klinice Pediatrycznej Pomorskiej Akademii Medycznej przy ul. Unii Lubelskiej 1, tel. 0 (prefiks) 91 57 37 730. **(ka)**

KURACJE DOMOWE

Pomogą zioła i warzywa

Prawdziwą plagą ostatnich lat stają się uczulenia dzieci na różne składniki pokarmowe, m.in. gluten – białko roślinne znajdujące się w ziarnach czterech najważniejszych zbóż naszego klimatu: pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa.

Efektom złego wchłaniania przez organizm, nietolerowania glutenu są przewlekłe biegunki.

Dobry dla piekarzy, zły dla zdrowia

Zwolennicy ekologicznej profilaktyki sugerują, że jedną z przyczyn nasilającej się plagi uczuleń jest wyhodowanie i uprawianie zbóż zawierających w ziarnie zbyt wysoką ilość glutenu o niezbyt korzystnym dla organizmu człowieka składzie aminokwasowym. Pojawiają się również twierdzenia, że alergizacji sprzyja intensyfikacja nawożenia mineralnego mającego duży wpływ na tworzenie białek roślinnych. Coraz większa zawartość glutenu o określonym składzie, najpierw w ziarnach, a potem w mące, jest podyktowana przede wszystkim technicznymi wymogami przemysłu piekarskiego. Domaga się on w mące większych ilości tego białka, ponieważ wtedy pieczywo lepiej wyrasta.

Niektórzy tolerują gluten orkisz

Współczesne badania niemieckie, ale również obserwacje rolników ekologicznych poczynione w Polsce, dowodzą, że nie każdy gluten powoduje uczulenie. – Okazuje się, że gdy pochodzi z dawnych, zapomnianych już odmian pszenicy pierwotnych, m. in. Samopasy, jego działanie uczulające jest znacznie mniejsze, lub nawet nie występuje wcale – dowiedziałem się od Mieczysława Babalskiego, rolnika ekologicznego z Pokrzydowa koło Brodnicy.

Rolnicy i naukowcy tłumaczą to innym składem aminokwasowym glutenu, bardziej przyjaznym dla organizmu ludzkiego. W kilku gospodarstwach ekologicznych naszego regionu już uprawę samopasy rozpoczęto. Rolnicy przystępują też do rozpowszechnienia uprawy plaskurki, kolejnej pierwotnej pszenicy o niealergizującym glutenie. Na polskim rynku dostępne są obecnie przetwory z ziaren orkisz, jeszcze innego gatunku pierwotnej pszenicy, z której przetwory stosuje się w kuracjach wzmacniających organizm. – Nie prowadziliśmy żadnych badań, jednak niektórzy nasi klienci uczuleni na gluten i kupujący ziarno oraz przetwory m. in. makarony orkiszowe czy mąkę, twierdzą, że

po zjedzeniu nie pojawiają się u nich objawy choroby glutenowej występujące natychmiast po spożyciu przetworów z nowoczesnych pszenic – wyjaśnia M. Babalski.

Najszybsza dieta

Jeżeli okazuje się, że organizm nie toleruje żadnego glutenu, najskuteczniejszym lekiem pozostaje dieta bezglutenowa, z której wykluczono produkty przygotowywane z dodatkami mąki i kasz z popularnych zbóż. Niekiedy trzeba jej przestrzegać przez całe życie, zdarza się jednak, że wystarczy ograniczenie krótsze, trwające kilka tygodni, miesięcy albo lat. W zamian można jeść produkty z roślin nie zawierających glutenu, m.in. kukurydzy, ryżu, tapioki, sago, mączki ziemniaczanej. Uboga w gluten jest również kasza gryczana. Niezbędne składniki mineralne dostarcza się w postaci produktów mlecznych, warzyw, owoców, ziemniaków, delikatnych mięs. By poprawić trawienie, warto podawać łagodne ziołowe przyprawy trawienne np. koperek, kminek, anyż.

Marchew i jagody

Bardzo skutecznymi środkami domowymi łagodzącymi skutki biegunki może być – oprócz ścisłej diety – regularne podawanie soku z marchwi. Trzeba jednak zaznaczyć, że musi być to sok z upraw ekologicznych, w których nie stosuje się nawozów mineralnych. Można również jeść suszone owoce, a nawet silnie rozcieńczone nalewki z jagód. Korzystne jest picie soków i herbat z dzikiej róży, czarnej i czerwonej porzeczki, jeżyny.

Herbatka z dziurawcem

Autorzy poradnika „Medycyna naturalna” w przypadku przewlekłych biegunk proponują herbatę z pięciu ziół. Zmieszać równe części kłącza pięciornika kurzego zioła, kwiatów rumianku, ziela dziurawca, liści babki wąskolistnej oraz ziela krwawnika. Łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku i trzymać w ciepłej termosie około 1 godziny. Podawać kilka razy dziennie w małych porcjach, jednorazowo ćwierć szklanki. Stosować z przerwami w zależności od wrażliwości dziecka. Małym dzieciom podaje się po 1 łyżce lub 1 łyżeczce.

ZBIGNIEW PRZYBYŁAK

Złe wchłanianie to nie wyrok

Celiakię rozpoznaje się u coraz większej liczby dzieci. Jeśli diagnoza jest postawiona po 1. roku życia, przejście na dietę bezglutenową może być bardzo trudne.

Pierwszy rok życia

W 4-6 tygodniu od wprowadzenia diety bezglutenowej, stan dziecka szybko się poprawia. Małuch przybiera na wadze i rośnie. W miarę regeneracji śluzówki jelita cienkiego, wchłanianie substancji pokarmowych będzie się poprawiać, a waga i wzrost dziecka stopniowo wrócą do normy. Na tym etapie leczenia dziecko powinno otrzymywać różne odżywki bezglutenowe, kaszkę kukurydzianą, kłuski lane z mąki kukurydzianej, kleiki ryżowe itp.

Wiek przedszkolny

W miarę rozwoju dziecka i wzrostu apetytu chętniej będzie ono jadło różnego rodzaju ciasta bezglutenowe, które można upiec samemu lub kupić gotowe. Dobrze jest, gdy opanuje się technikę sporządzania bezglutenowych tortów (urodziny), mazurków (Święta Wielkanocne) oraz pączków (tuśty czwartek). Jeżeli dziecko nie będzie chciało jeść domowych wypieków, nie trzeba tłumaczyć mu, że rodzice przygotowali je specjalnie dla niego i że bardzo się przy tym napracowali. Dziecko nigdy nie powinno odczuwać, że jego dieta stanowi dla rodziców kłopot. Zaakceptuj niechęć dziecka do zjedzenia ciastka i w jego obecności zaproponuj je innym członkom rodziny.

Istotne jest, by wszyscy domownicy akceptowali chorobę. Oto rady dla rodziny dziecka chorego na celiakię:

– unikać używania normalnej mąki przy sporządzaniu posiłków rodzinnych. Pozwoli to uniknąć przygotowywania dla dziecka odrębnych posiłków;

– zupę i sosy zagęszczamy mąką kukurydzianą lub tylko śmietaną;

– krupnik gotujemy używając kaszy kukurydzianej i płatków ryżowych;

– dziecko jak najczęściej otrzymuje na obiad te same potrawy co reszta rodziny;

– przyjmuj zaproszenia dziecka na np. urodziny jego zdrowych kolegów. Dzień wcześniej porozmawiaj z rodzicem dziecka, do którego twoje dziecko jest zaproszone. Wyjaśnij na czym polega dieta dziecka i powiedz mu (a następnie swojemu dziecku), którą z przygotowanych potraw może jeść.

Wiek szkolny

Do tego czasu twoje dziecko powinno się nauczyć nie przyjmować od obcych ciastek, bułek i chleba oraz wiedzieć, że może jeść tylko te słodkie, do których jest przyzwyczajone w domu (tj. bezglutenowe). Pomimo wszystkich środków ostrożności, mogą zaistnieć sytuacje, w których twoje dziecko zje produkt zawierający gluten. Nie możesz wtedy pozwolić na panikę ani sobie ani dziecku. W wyniku złamania reżimu diety mogą w ciągu 24 godzin wystąpić bóle brzucha, biegunka lub wymioty. **MAJA**

Co jeść, a czego nie?

O diecie decyduje lekarz. Może on kazać wyeliminować z diety oprócz glutenu również inne produkty (dwucukry, mleko).

Dieta bezglutenowa polega na całkowitej i bezwzględnej eliminacji glutenu; występuje on w pszenicy, jęczmieniu, życie i owsie.

Nie można jeść: mąki pszennej, żytniej, razowej i orkisz, pieczywa i ciast (pszennego, żytniego i razowego), oplatka wigilijnego i komunięnego, makaronów pszennych i razowych, kaszy jęczmiennej, pęczaku, mannej, kuskus, pasztetów, parówek (do których w procesie produkcji dodawana jest bułka), kawy zbożowej, płatków jęczmiennych, owsianych, produktów zawierających skrobię pszeną (nie oczyszczoną z glutenu) lub syrop skrobiowy czy skrobię modyfikowaną, przy-

gotowanych na jej bazie niektórych alkoholi: piwo (powstaje ze słoju z jęczmienia), wódek (żytnich).

Można jeść: pieczywo bezglutenowe (pieczone i chrupkie), makarony bezglutenowe (gotowe makarony) oraz ryżowe, kasze kukurydziane, gryczaną, jaglaną, ryż, płatki ryżowe, kukurydziane, proso, kleik ryżowy, mąkę ziemniaczaną, ryżową, gryczaną, tapiokową, kukurydzianą, skrobię kukurydzianą, gotowe ciastka bezglutenowe, słodczyce, które w swoim składzie nie mają mąki pszennej i jej przetworów, owoce, warzywa, nabiał, mięso, alkohole: wino, rum, tequila, sake, wódki wytwarzane z ziemniaków.

Coraz częściej producenci umieszczają na produktach symbol przekreślonego kłosa lub napis – bezglutenowe. **MAJA**

Próba z płynem Lugola

W przypadku produktów, co do których nie mamy pewności czy do ich sporządzenia nie użyto mąki – można przeprowadzić próbę z płynem Lugola.

Płyn Lugola jest uniwersalnym wykrywaczem skrobi – nieestetycznie – a więc także kukurydzianej, ziemniaczanej czy sojowej. Płyn Lugola zawiera jod, który barwi skrobię na kolor fioletowy. Sam płyn ma zabarwienie rubinowo-czerwone. Białka barwią się pod wpływem płynu Lugola na brązowo. Tak więc tylko fioletowe zabarwienie próbki badanego produktu (wędliny,

ketchupy, desery mleczne) świadczy o obecności w nim mąki. W przypadku wędliny należy pamiętać, że wystąpienie pojedynczych drobnych fioletowych „kropek” w plasterku kielbasy posmarowanej płynem świadczy o zabarwieniu się skrobi kminku czy pieprzu i nie dyskwalifikuje wędliny. Natomiast pojawienie się jednolitego fioletowego zabarwienia w całym plasterku lub w znacznej jego części, świadczy o tym, że do produkcji badanej wędliny została użyta „jakaś mąka”. Płyn Lugola można zaaptecznić w aptece. **MAJA**





Goście „Głosu Pomorza”



Uczniowie Szkoły Podstawowej w Iwiciu (gm. Sianów) wydają własną gazetkę i wzorem innych szkolnych wydawców odwiedzili redakcję „Głosu Pomorza”. Zespół redakcyjny iwicińskiej gazetki tworzą widoczni na zdjęciu uczniowie klas V i VI. Z tyłu w prawym rogu od prawej: Anna Zajac – mama Łukasza oraz Maria Bąk – nauczycielka i zarazem opiekunka młodych redaktorów. Przy okazji przypominamy wszystkim szkołom drukującym własną prasę o konkursie gazetek szkolnych organizowanym pod patronatem „Głosu Pomorza” przez Szkołę Podstawową nr 4 w Koszalinie. Termin nadsyłania gazetek mija 20 kwietnia, a informacji na temat konkursu udziela wicedyrektor Barbara Hamerla, tel. 343-15-48.

Fot. RADOSŁAW KOLEŚNIK

Żując trawę

Krowa żywi się wyłącznie roślinami. Potrafi zjeść ponad 50 kilogramów trawy dziennie. Je przez 7-8 godzin, dokładnie przeżuwając pożywienie, które kilka razy wędruje do żołądka i z powrotem, do pyska.

Zęby krowy nie są na tyle ostre, żeby poradzić sobie z innym jedzeniem. Jej układ pokarmowy także przystosowany jest do trawienia trawy i siana. Swoim długim językiem zagarnia duży pęk roślin, przeżuwa je, polyka. Jedzenie trafia do żołądka, skąd cofa się z powrotem, znów jest przeżuwane i ponownie wędruje do żołądka. Tak kilka razy.

Tur – przodek krowy

Bydło udomowiono już 6 tysięcy lat przed naszą erą w Europie i w Azji. Dzikim przodkiem naszej krowy był tur. Pierwsze informacje o jego oszawianiu pochodzą z Mezopotamii (dzisiejszego Iraku), sprzed 8 tysięcy lat przed naszą erą. Tury żyły też w puszczech porastających obszar dzisiejszej Polski. Gatunek ten już wyginął – ostatniego тура upolowano w Polsce w 1627 roku, czyli 376 lat temu.

Tysiące lat temu krowy i byki ciągnęły wozy, obracały kołowroty wydobywające wodę ze studni. Ich mięso jedzono, ale dopiero od

tysiąca lat przed naszą erą ludzie zaczęli pić krowie mleko.

Cztery żołądki

Krowy mają jeszcze dzikich krewnych: żubry, bizony i bawoły. Wszystkie te zwierzęta są przeżuwaczami. Oznacza to, że żywią się pokarmem roślinnym, który najpierw trafia do jednego z czterech



żołądków. Gdy zwierzę jest już najedzone, pokarm wraca z żołądka do pyska, gdzie jest dokładnie przeżuwany i dopiero wtedy polkany.

Zarówno u bydła domowego jak i jego dzikich kuzynów samiec to byk, samica to krowa, a ich młode to cielę.

Bydło dostarcza człowiekowi mleka, mięsa i skór. Z krowy

wiegie mleka produkuje się ser, masło, kefir i jogurty.

Wiele ras

Na świecie rolnicy hodują wiele ras krow. W Polsce najpopularniejsze jest bydło nizinnoczarne-białe, ale są też rasy zwierząt, które dają mniej mleka, za to bardzo smaczne mięso, są bordowe, brązowe, beżowe, mają długą lub krótką sierść.

Przeżuwacze, to zwierzęta, która kilka razy przeżuwają tę samą porcję pokarmu. Przed strawieniem pożywienia kilka razy wraca z żołądka do jamy gębowej.

Największe hodowle bydła znajdują się w USA, w Europie, Meksyku i Argentynie. Przeciętna krowa może przeżyć 20 lat, ale z reguły znacznie wcześniej trafia do rzeźni.

Galeria autorów



Te sympatyczne dzieciaki na zdjęciach to rodzeństwo Kłavikowskich z podśląskich Sycewic: trzecioklasistka Agnieszka i pierwszoklasista Krzysztof. W ubiegłym tygodniu na łamach GŁOSU DZIECI ukazał się rysunek Krzysia przedstawiający wiosnę. Dziś pre-

zentujemy nadesłane przez oboje żartobliwe rymowanki.

Czerwony bucik, wstążeczka biała
czytaj GŁOS DZIECI
boś jeszcze mała!
Leciał bocian do Afryki
niósł ze sobą 3 „Głosiki”.
A ja jeden mu zabrałam
i do niego napisałam.
Na górze różę, na dole „GŁOS DZIECI”
niech twoje życie spokojnie leci.



Kochane Dzieciaki

Chcicie uczyć się języka angielskiego na CAMP CALIFORNIA, a przy okazji spędzić wspaniałe wakacje w Chorwacji? Zapraszamy do konkursu zorganizowanego wspólnie przez „Głos Pomorza”, CCUSA oraz restaurację McDonald's w Koszalinie i Słupsku.

głos Pomorza



W McChorwację na wakacje!

Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku 9–14 lat i znających podstawy języka angielskiego. CAMP CALIFORNIA ma do zaoferowania wszelkie urozmaicenia związane z amerykańskim obozem letnim bez konieczności przekraczania Atlantyku. Wszyscy uczestnicy obozu będą porozumiewać się po angielsku, a dzieci będą wstanie wzbogacić swe zdolności językowe przebywając z osobami z USA, Anglii i Australii.

Wyślij SMS treści „CAMP” na numer 0 692 601 639, oddzwonimy

Zasady zabawy!

Pamiętaj! Kupony konkursowe drukowane będą w sobotę w dniach 12, 26 kwietnia i 10 maja br. Aby wziąć udział w losowaniu wyjazdu na CAMP CALIFORNIA należy do wypełnionego kuponu konkursowego dołączyć paragon za zakup zestawu HappyMeal lub zabawki z restauracji McDonald's w Koszalinie lub Słupsku. Kupon wycięty z „Głosu Pomorza” wraz z paragodem z McDonald'sa należy przysłać do 13 maja br. do redakcji „Głosu Pomorza” w Koszalinie (ul. Mickiewicza 24, 75-563 Koszalin, z dopiskiem „W McChorwację na wakacje”) lub zostawić w restauracji McDonald's w Koszalinie lub w Słupsku. Wśród najciekawszych odpowiedzi wylosujemy wyjazd dla jednego dziecka na obóz letni do Chorwacji. Nazwisko szczęśliwca wydrukujemy w „Głosie Pomorza” 17 maja br.

Co tydzień także losować będziemy upominki od CCUSA. Należy wypełnić kupon z gazety dostarczyć osobiście lub listownie do redakcji „Głosu Pomorza” w Koszalinie (ul. Mickiewicza 24, 75-563 Koszalin).

KUPON KONKURSOWY:

Dlaczego warto uczyć się języka angielskiego?

Odp.

Imię, nazwisko, adres:

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 26.06.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 833)

czytaj dalej

1.

KRZYŻÓWKA Z HASEŁM

- NAKRYCIE GŁOWY 2. DOROSŁA ZOSIA
3. ZMIENIA BARWĘ W ZALEŻNOŚCI OD
- OTOCZENIA 4. JEDEN Z PIERWSZYCH
- WIOSENNYCH KWIATÓW 5. PO WIOŚNIE
6. WYSTĘPUJĄ NA NIEJ AKTORZY
7. TCHÓRZLIWY PRZYJACIEL
- KUBUSIA PUCHATKA
8. BOLEK I ... 9. W NIEJ LIST
10. ZJADŁ CZERWONEGO KAPTURKA
11. MAMA NAMY LUB TATY
12. PIĘTNAŚCIE MINUT 13. OBCHODZI
- SIĘ JE 14 LUTEGO
14. PRZEPRZYWA PRZEZ EGIPT
15. WYLEWA SIĘ Z WULKANU
16. MIASTO WE WŁOSZECH, MOŻNA
- PO NIM PŁYWAĆ GONDOLĄ
17. MIESZKANIE AKWARIUM



Nagrody w krzyżówce

fundują restauracje Mc Donald'sa w Koszalinie i w Słupsku