

głos Pomorza

www.glos-pomorza.pl

Dziennik Pomorza Środkowego

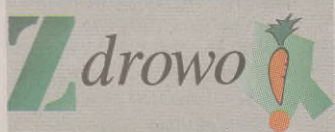
WYDANIE SŁUPSKIE

W SKRÓCIE

► **Milliony za kutry**
Co trzeci polski kuter
zostanie w przyszłym
roku złomowany.

str. 3

DODATEK

► **Porady**
► **Dokuczliwe wrzody**

str. 12

**Ból brzucha po posiłku**
może oznaczać wrzody
żołądka, na czczo
– owrzodzenie
dwunastnicy

str. 14

► **Biała gwarancja**
sukcesu**Ładny wygląd ma dla**
nas o wiele większe
znaczenie, niż sami
jesteśmy gotowi
przyznać...

str. 19



Bez porozumienia

Zmarnowano kilka dni pracy i kilka tysięcy złotych.
Przez roztargnienie ciepłowników, trzeba było zerwać
nową nawierzchnię asfaltową na ulicy Jagielly, by ukryć
pod nią rury. Słupszczanie są zbulwersowani.

Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Pomimo ponownego rozkopania ulicy Jagielly jej remont nie przeciągnie się. Za podwójną pracę zapłaci Sydkraft.

W czwartek drogowcy pracujący przy remoncie musieli przerwać pracę i zniszczyć ułożoną kilka dni wcześniej nawierzchnię. Rozbili podbudowę drogi i wylaną pierwszą warstwę asfaltu. Musieli zdemontować także krawężniki. Stało się tak, mimo że remont tej ulicy zapowiadany był jako pierwszy podczas, którego miało obowiązywać tzw. porozumienie kopaczy. Wszystkie służby zajmujące się w mieście pracami ziemnymi miały zsynchronizować swoje działania tak, żeby w jak najmniejszym stopniu utrudniać życie mieszkańcom i nie niszczyć swojej pracy. Jednak porozumienie nie sprawdziło się.

– Nie z naszej winy musieliśmy rozebrać około dwudziestu

metrów kwadratowych ulicy – mówi Grzegorz Wiedro, dyrektor techniczny przedsiębiorstwa Drogi i Mosty. – Wszystkie firmy, które mogłyby być zainteresowane pracami już dawno były powiadomione o planowanym remoncie.

Wszyscy, z wyjątkiem ciepłowników, chęć przeprowadzenia prac ziemnych zgłosili na czas. – Faktycznie trochę się spóźniłmy – przyznaje Bogdan Ryba, prezes słupskiego Sydkraftu. – Koszty związanych z tym prac nie są duże i oczywiście pokryjemy je w całości.

Sprawą ponownego rozkopania ulicy zbulwersowany jest opozycyjny radny Mirosław Pa-jak. Jego zdaniem za tę pomyłkę

zapłacą wszyscy odbiorcy ciepła. – Nie wierzę, żeby energetycy chcieli zrezygnować ze swojego, nawet niewielkiego, zysku i te koszty poniesiemy wszyscy – mówi radny. – Zdumiony jestem, że nie sprawdziło się tak zwane porozumienie kopaczy, wokół którego robiono tyle szumu.

Marek Sosnowski, rzecznik prasowy prezydenta miasta zapewnia, że porozumienie kopaczy cały czas obowiązuje i będzie obowiązywać. – To co wydarzyło się przy ulicy Jagielly to wypadek przy pracy – zapewnia rzecznik. – Na pewno będą wyciągnięte z tego wnioski, by takiej sytuacji nie było podczas następnych remontów ulic.

TOMASZ CZEŚCIK

WALKA O AUTOSTRADĘ A-1

Marszałek apeluje do króla

Marszałek województwa pomorskiego Jan Kozłowski, zorganizował w Warszawie happening, by zwrócić uwagę rządu na potrzebę wybudowania autostrady północ-południe. W akcji wzięło udział ponad trzysta osób.

Trzy autokary wyjechały wczoraj rano spod Urzędu Marszałkowskiego. Po drodze dołączyli przedstawiciele gmin i powiatów, przez które miałaby przebiegać autostrada A-1. Władzom towarzyszyły kapele i zespoły ludowe.

Spód gmachu Sejmu pikietą przeszła pod Kolumnę Zygmunta III Wazy. – Marszałek odczytał petycję, w której zaapelował, aby król, jako zwycięzca w Bitwie pod Oliwą, pomógł wygrać batalię o autostradę – opowiada Mira Mossakowska, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego. – Impreza w formie happeningu miała zwrócić uwagę władz centralnych na fakt, że autostrada ma zasadnicze znaczenie dla rozwoju gospodarczego regionu, istnienia portu i bezpieczeństwa na drogach. Może przynajmniej nasze żartobliwe działania zostaną dostrzeżone, bo o żadnych terminach budowy autostrady na razie nie słychać.

(law)

SPRZĘT DLA SZPITALA

W darze dla najmłodszych

O nowoczesny przenośny aparat rentgenowski wzbogacił się Oddział Neonatologii szpitala w Uście. To dar od Fundacji Polsat, która jest organizatorem akcji „Podaruj dzieciom słońce”.

– Dzięki aparatowi możemy teraz zrobić zdjęcia rentgenowskie noworodkom, które są podłączone do specjalistycznego sprzętu, bez konieczności wyjmowania ich z inkubatorów – mówi ordynator Małgorzata Różańska. – To bardzo ważne dla nas, ale przede wszystkim dla maluchów, bowiem oszczędza im niepotrzebny stres, związanego z koniecznością odłączenia ich od urządzeń zabezpieczających oddech i krążenie. Gorąco dziękujemy fundacji Polsat za ten dar. Pierwszy, ale mamy nadzieję, że nie ostatni.

(lir)



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Doktor Michał Wiśniewski prezentuje aparat rentgenowski.

Jedyna koga w Polsce



Fot. TOMASZ CZEŚCIK

Wrak znaleziony w basenie portowym w Rowach jest odmianną średniowiecznej kogi – twierdzą archeolodzy z Centralnego Muzeum Morskiego w Gdańsku. Wczoraj naukowcy zakończyli tegoroczny etap wydobycia dawnego statku. – Była to przynajmniej 15-metrowa łódź wykonana z dębowego drewna, uszczelnionego mchem – mówi Iwona Pomian, kierownik badań. – Jest to pierwsze tego typu znalezisko w Polsce. Na świecie także było ich niewiele. Zdaniem naukowca koga z Rowów miała około 15 ton ładowności. Archeolodzy z dna kanału wydobyli część stępki, następki z gniazdem masztu, wręgi oraz deski z poszycia statku. Wydobyte resztki wraku trafią do pracowni konserwatorskiej. – Będziemy próbowali w jakis sposób to do siebie dopasować – dodaje archeolog. – Jednak będzie to przypominało układanie puzzli. W przyszłym roku chcemy tutaj wrócić i wyciągnąć z wody resztkę fragmentów. Mieszkańcy Rowów chcą, by wrak po przeprowadzeniu wszystkich badań wrócił do ich miejscowości. – Statek powinien zostać wyeksponowany u nas – mówi Jadwiga Fundala, sołtys Rowów. – Byłaby to świetna atrakcja turystyczna oraz bardzo dobry element promocji naszego regionu. (toc)

REKLAMA

Kobylnica bez strefy!

TAXI 919

RADIO MPT

Połączenie bezpłatne
0-800-100-919

Dzwoń lub wyślij SMS:
ulica nr domu
502-532-532

Realizację zamówienia potwierdza SMS:
marka samochodu i numer boczny taksówki

Telefon dodatkowy
607-050-919

U103

Interflor

Słupsk, ul. Garncarska 19
tel./fax (059) 842 80 29

CENTRUM CHOINKOWE

Bardzo bogata oferta
SUPER CENY

SL3096

HALO TAXI 996-27

DZWOŃSIZ ZA DARMO

0 800 444 443

Wyślij SMS
600 87 96 27
601 80 96 27

U267

PROMOCJA

PULA HULA!

DUŻY LOTEK

W SOBOTĘ
2 500 000

PRZEWIDYWANA PULA
NA WYGRANE I STOPNIA

LOTTO

PROMOCJA

Dzisiaj zakreślamy liczby:

109	294	333
		466
		550

kupon nr 13

Wyprowadź po pandę

Nagroda główna: **FIAT PANDA**

FIAT Auto Centrum GP Koszalin
ul. Morska 49, tel. 345 30 07

PULS DNIA**Karne procenty**

Stało się. SLD spadło w sondażach popularności na drugie miejsce, ustępując miejsca Platformie Obywatelskiej. Coś, co jeszcze pół roku temu wydawało się niemożliwe, teraz okazuje się być czymś oczywistym: Sojusz zyskuje 18 procent, a Platforma 20 procent poparcia. To bardzo dobry wynik, który wlewa otuchę w moje serce. Bynajmniej nie z tego powodu, że Platforma wygrywa, a SLD przegrywa. Ważne jest co innego: to, że Polacy reagują tak jak powinni. Jeżeli w jakimś ugrupowaniu afera goni aferę, jego władze w coraz mniejszym stopniu myślą o zwykłych ludziach, skupiając się na wewnętrznych rozgrywkach – to w zdrowym społeczeństwie pojawia się zdrowy odruch: odrzucenie. Sprawa drugorzędna są tu polityczne barwy. Kilka lat temu przekonali się o tym liderzy prawicowej AWS, spadając z rządowych stołków w polityczny niebyt. Obecnie zaś podobny scenariusz grozi lewicy. W oby przypadkach chodzi o to samo. O rzucanie słów na wiatr. Na dodatek – niemal identycznych. W 1997 roku AWS wygrała wybory; bo uroczyście obiecywała, że jest czymś lepszym od SLD. W 2001 roku do władzy doszedł Sojusz trąbiąc wszem i wobec, że jest ugrupowaniem o niebo uczciwszym niż AWS. Tymczasem już teraz trudno stwierdzić, za czyich rządów było więcej afer i skandali: AWS czy SLD? Ludzie zrozumieli, że tak, a nie inne litery w partyjnej nazwie nie mają większego znaczenia. Bo szacunek wobec wyborców – i obietnic jakie im się składa – jest bezpartyjny.

PIOTR POLECHOŃSKI

**Sejmowa komisja śledcza przerwała obrady****Zamieszanie z notatką**

W trakcie piątkowego przesłuchania przed komisją śledczą okazało się, że odrębna notatka Aleksandry Jakubowskiej do premiera, którą okazano w środę prezes Agory Wandzie Rapaczynskiej, nie wróciła tego dnia do sekretariatu komisji, a została zwrócona dopiero w czwartek.

O komentarz do notatki poprosił Rapaczynską w środę **Zbigniew Ziobro** (PiS). Wtedy prezes Agory nie potrafiła się odnieść do dokumentu, ponieważ w wielu miejscach był nieczytelny, niektóre zapisy zostały skreślone. Dopiero następnego dnia Rapaczynska, po analizie notatki, skomentowała ją. Jak powiedziała przyglądała się jej w pracy „pod ostrym światłem”.

W piątek nawiązała do tego Jakubowska. Kiedy szef komisji **Tomasz Nałecz** (UP) okazał jej dokument w postaci kolejnych wersji autopoprawki i prosił, by się do niego odniosła, minister odmówiła. Argumentowała, że

skoro Rapaczynska mogła odnieść się do treści dokumentu po przestudiowaniu go w domu, to ona również o to prosi.

Wtedy okazało się, że żaden z członków komisji nie wie, w jaki sposób Rapaczynska mogła zabrać ze sobą dokument. Szef komisji poinformował, że notatka nie miała klauzuli tajności, więc nie doszło do złamania prawa. Upomniął posłów i sekretariat, żeby pilnowano, by dokumenty, które są okazywane świadkom, trafiały z powrotem do sekretariatu lub w ręce członków komisji. Zaapelował także, by nie „udostępniać ani świadkom, ani dziennikarzom, ani obywatelom, materiałów dowodowych gromadzonych przez komisję, nawet jeśli nie mają klauzuli tajności”.

Jakubowska ostatecznie nie odniosła się do treści autopoprawki, bo przesłuchanie – z uwagi na jej stan zdrowia – przerwano. (PAP)

**GŁOSY MIESZKAŃCÓW**

Na naszym internetowym Forum trwa dyskusja o inicjatywie utworzenia województwa środkowopomorskiego. Prezentujemy niektóre wypowiedzi:

Maciej z Koszalina: – Absolutnie popieram ideę utworzenia województwa środkowopomorskiego ze stolicami w Słupsku i Koszalinie. Sam podpisałem się pod tą inicjatywą i zebrałem 100 podpisów wśród moich znajomych z całej Polski.

Słupszczanin: – Średkowopomorskie bez Słupska!
ddd: – Popieram nowe województwo. Jeśli będzie środkowopomorskie więcej funduszy zostanie u nas. Tym samym mniejsze miasta z tego również skorzystają. A tak Słupsk i Koszalin to prowincja, a Drawsko i Świdwin to już dziury zabite dechami, gdzie nie warto inwestować. Przyjrzyjcie się co się dzieje. Czyżby poprzez unię ze Szczecinem i z Gdańskiem zmniejszyło się bezrobocie? A może powstaną nowe miejsca pracy? Bezrobocie zmniejszyło się, owszem, ale na papierze.

Drawszczanin: – Tak dla województwa zachodniopomorskiego. Obecnie mamy szersze możliwości wyboru wielu instytucji leczniczych, szkół itp. Jest tak, bo mamy dwa duże miasta w województwie.

Bytowianin napływowy: – Średkowopomorskie to jedyna szansa dla ziemi bytowskiej. Gdańsk nas olewa.

Qbueh: – A może środkowopomorskie ze stolicą w Czaplinku? To oczywiście żart. Ludzie – naszego kraju nie stać na nowe województwo! Szesnaście to już jest za dużo, a tutaj siedemnaste chcą nam utworzyć. Po co? Żeby Koszalin znów poczuł się ważny? Ciekawe, czy uda się zebrać te 100 tysięcy podpisów. Do mnie niech lepiej nikt nie podchodzi. Pozdrawiam przeciwników i zwolenników tej inicjatywy.

Zachęcamy do wzięcia udziału w dyskusji na temat pomysłu powołania nowego województwa. Można to zrobić odwiedzając Forum dyskusyjne na naszej stronie internetowej:

www.glos-pomorza.pl.

Pożegnanie majora

W polskiej bazie wojskowej w Karbali odbyła się w piątek ceremonia pożegnania majora Hieronima Kupczyka, zabitego dzień wcześniej w polskiej strefie w Iraku. Po uroczystości trumna ze zwłokami oficera została przetransportowana śmigłowcem do Bagdadu, skąd trafi samolotem do Polski.



Fot. PAP

Uroczystości pożegnania majora Hieronima Kupczyka odbyły się wczoraj w południe w polskiej bazie.

– Był wzorem oficera i kolegi – powiedział o zmarłym jego przełożony, gen. **Marek Ojrzanowski**, który dowodził polską brygadą stacjonującą w Karbali. Dodał, że mimo tragicznej śmierci Kupczyka, zadania, które stoją przed Polakami w Iraku, będą nadal wykonywane.

– Jesteśmy głęboko poruszeni i bardzo wstrząśnięci Twoją tragiczną śmiercią – powiedział dowódca wielonarodowej dywizji gen. **Andrzej Tyszkiewicz**, stojąc przed przykrytą białą-czerwoną flagą metalową trumną, ustawioną na prostym katafalku. Uroczystość, z udziałem żołnierzy z wszystkich krajów brygady w Karbali, miała skromny, wojskowy charakter. Na zakończenie, po krótkiej modlitwie zmówionej przez kapelana, żołnierze z trumną przeszli przed frontem kampanii honorowej. Wszyscy zebrani na placu oddali honory wojskowe. Przy dźwiękach marsza żałobnego trumnę przeniesiono na samochód, który pojechał na pobliskie lotnisko helikopterów. Zwłoki

zostaną przetransportowane via Bagdad do Polski. Wojsko chce, aby stało się to jak najszybciej.

Na twarzach wielu uczestników ceremonii, kolegów majora Kupczyka, widać było wzruszenie. Zapewniali, że śmierć oficera nie wpłynie na kontynuowanie misji w Iraku.

Śmiertelny postrzał ugodził majora Hieronima Kupczyka w miejsce, którego nie można chronić ani kaskiem, ani hełmem, uszkodził splot nerwów w szyi, czemu lekarze nie mogli zaradzić. Trumna ze zwłokami oficera zostanie przetransportowana do Bagdadu, stamtąd do Ramstein w Niemczech, a potem do Szczecina; pogrzeb ma się odbyć w poniedziałek. Major Kupczyk to pierwszy polski żołnierz, który poniósł śmierć w tej misji. Dotychczas zginęło lub zmarło wskutek wypadków i chorób 49 polskich wojskowych pełniących misję za granicą. Najwięcej śmiertelnych przypadków wydarzyło się na Bliskim Wschodzie. (PAP)

Armia wyciąga wnioski

Szef Sztabu Generalnego gen. **Czesław Piątas** zapowiedział w piątek wyciągnięcie wniosków z faktu śmierci polskiego oficera w Iraku i, w związku z tym, zmiany w taktyce. Podkreślił, że misja mimo incydentów zbrojnych ma charakter stabilizacyjny; zapewnił o dobrym morale polskich żołnierzy.

Zapowiedział, że zmiany dotyczyć będą broni i amunicji, działań nocnych i wzmoczonej obserwacji z powietrza obszarów, po których poruszają się patroli, co jednak nie jest proste z powodu ataków na śmigłowce. Dodał, że wojsku zależy też na zapewnieniu większego zasięgu ognia. (PAP)

ROZMOWA DNIA**General dywizji ZBIGNIEW GŁOWIENKA**

dowódca I Korpusu Zmechanizowanego z Bydgoszczy

– Jak pan odebrał wiadomość o śmierci polskiego oficera w Iraku? To był pana podwładny.

– Rzeczywiście był żołnierzem 12 brygady zmechanizowanej, która podlega mojemu dowództwu. Ta jednostka wystawia zasadnicze siły, które wchodzi w skład stacjonującej w Karbali międzynarodowej brygady. Major Kupczyk właśnie tam służył. Jest nam bardzo przykro, że doszło do tej tragicznej śmierci. Bojęmy nad nią.

– Obecność wojsk polskich w Iraku cieszy się coraz mniejszym poparciem społecznym. Czy w pana ocenie zasadne było skierowanie

**wojsk polskich w rejon walki?**

– Oczywiście. O tym decydują politycy, a my jako żołnierze te polecenia wykonujemy. Jesteśmy członkiem koalicji, należymy do międzynarodowej społeczności. Dlatego właśnie wykonujemy zadania w ramach sił stabilizacyjnych.

– Co zatem wojskowi zyskają na obecności w Iraku?

– Wojsko musiało być w Iraku. Zyskamy międzynarodowe doświadczenie. Niesiemy nie tylko wojskową, ale i humanitarną pomoc. Współpracujemy z ludnością. Szkolimy przyszłe oddziały policyjne, pomagamy cywilom. W tym rejonie wojsko polskie jest dobrze postrzegane.

– A jak pan ocenia przygotowanie naszych żołnierzy do tej, jak się okazuje, śmiertelnej misji?

– Nie odbiega od standardów międzynarodowych. Wielu żołnierzy, którzy tam pojechali, już wcześniej pełniło służbę pod flagą ONZ na Wzgórzach Golan i Południowym Libanie. Pojechali tam ludzie wyselekcjonowani i odpowiednio przygotowani.

Rozmawiał

CEZARY SOŁOWIJK

Fot. Radosław KOLEŚNIK

PROSTO Z MOSTU**(94) 347-35-35**

■ Mieszkaniec Koszalina: – Z zatruwaniem przyglądam się temu, co się w Polsce dzieje. Jednami się z Ukraińcami, Niemcami czy Białorusinami, a nie możemy jakoś pojednać się między sobą. Media wciąż informują o wielkich porozumieniach i symbolicznych gestach, Polakom brakuje uniwersalnej zgody narodowej. Musimy pojednać się w obliczu coraz bardziej pogłębiającego się kryzysu. Wiem, co mówię: byłem jednym z tych, którzy odgruzowywali Koszalin po wojnie. Wtedy też mieliśmy różne konflikty, ale wszyscy potrafili się zjednoczyć – bo trzeba było działać wspólnie. Teraz znów jest taka potrzeba! (paula)

■ Żołnierz zawodowy z Koszalina: – Śmierć polskiego żołnierza w Iraku zrodziła wiele pytań i wątpliwości. Nie wszyscy chcą się przyznać do tego. Ci, którzy wysłali tam nasze wojsko, o tragedii mówią oczywiście w żalobnym tonie i zapewniają, że rodzinę poległego otoczy opieką, ale nadal twierdzą, że udział polski w misji stabilizacyjnej jest konieczny. Minister obrony Jerzy Szmajdziński powiedział, że żołnierz zginął w obronie ojczyzny. Czy na pewno nasz pobyt w Iraku zapewni bezpieczeństwo naszej ojczyźnie? To przecież dlatego Polska narażona jest na ataki terrorystyczne. Wie o tym prezydent, wie premier i inni. Nie mówią tego jasno, bo dla nich najważniejsze, by iść ramię w ramię z Amerykanami. (tg)

BILANS**Platforma na czele**

Po raz pierwszy od początku 1999 roku nastąpiła zmiana na pozycji lidera w rankingu preferencji partyjnych TNS OBOP. Pod koniec października na pierwsze miejsce wysunęła się Platforma Obywatelska z 20 proc. wskazań, dalej Sojusz Lewicy Demokratycznej – 18 proc., Samoobrona – 13 proc., Prawo i Sprawiedliwość – 12 proc. i LPR – 11 proc. Dalej w rankingu znalazło się PSL – 7 proc. (spadek o 1 punkt proc. w stosunku do badania z początku października) i UP – 6 proc. W porównaniu z sondażem z początku października, PO zyskała 5 punktów procentowych, SLD straciła 2 punkty proc., Samoobrona zyskała 1 punkt proc., PiS straciło 3 punkty proc., LPR zyskała 1 punkt proc. (PAP)

OGŁOSZENIA EKSPRESOWE

„AQUAMAR” na Pasie k. Miastka oferuje do sprzedaży: pstrąga tęczowego, palie, łososia, jesiota, lina, karasia, karpia, krocza karpia. Tel. 606/34-98 53, 604/47-92-35, 0 59/857-21-43, 059/857-36-70. 00822303LJS/A

FIESTA 1.8D (1991/96) – pilnie! 0-607-059-079. 00824003LJS/A

DWUPOKOJOWE do wynajęcia. 0-59/84-13-257. 00822303LJS/A

POSZUKUJE boksu na Manhattanie, 0601-648-601. 00425603KGB/A

ZATRUDNIĘ dwóch spawaczy-montażerów instalacji sanitarnych i gazowych. 0-501-627-943. 00822303LJS/A

WAGA żywności, 0691-331-092. 00425703KGB/A

PROSIEŃ 0-59/84-65-136. 00822503LJS/A

LOTTO

liczby podajemy za PAP

Multilotek – 06.11.2003

5	24	28	30	31	33	34
35	42	43	48	49	50	60
63	68	71	74	76	80	

Numerek

9	24	27	42	43
---	----	----	----	----

Redaktorzy prowadzący
Arkadiusz GRYKO
Jarostaw JURKIEWICZ
Redaktor sportowy
Zbigniew SUWAŁOWSKI

głos Pomorza

ADRES REDAKCJI:
75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24.
Centrala: (094) 347-35-00
Telefax: (094) 347-35-47
Redaktor naczelny
Anna Czerny-Marecka (059) 842-51-95
Zastępca redaktora naczelnego
Mariola Skolimowska (094) 347-35-00
Sekretarz redakcji
Marcin Stefanowski (094) 347-35-51

KIEROWNICY DZIAŁÓW:

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

ODDZIAŁ W SŁUPSKU:
76-200 Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19
Centrala: tel./fax (059) 842-51-95
Sekretarz redakcji
Beata Jankowska (059) 842-51-95
GAZETA W INTERNecie:
www.glos-pomorza.pl
e-mail: redakcja@glos-pomorza.pl
Redaktor wydania internetowego
Krzysztof Osirski (094) 347-35-02

WYDAWCA:
Koncern Wydawniczy „FORUM” Sp. z o.o.
75-004 Koszalin, ul. Mickiewicza 24
Prezes:
Andrzej Kociński
Dyrektor zarządzający:
Artur Mielcarek 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, ul. Henryka Pobożnego 19
– w godz. 8-16.
Biuro Reklam
tel./fax (059) 841 17 43, 840 32 51
Biuro Ogłoszeń tel. (059) 840 25 73, fax
(059) 842 51 95

76-200 Słupsk, al. Sienkiewicza 20
– w godz. 8-16.
Biuro Ogłoszeń tel./fax (059) 842 66 08.
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 GP MEDIA Sp. z o.o.
85-461 Bydgoszcz, ul. Okólna 10

IZBA WYDAWCÓW PRASY
NAKLAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Rybacy mają jeszcze tydzień, by zdecydować o swojej przyszłości

Miliony za kutry

Co trzeci polski kuter zostanie w przyszłym roku złomowany – szacuje Ministerstwo Rolnictwa. Rybacy mają jeszcze tydzień na podjęcie decyzji, czy ostatecznie wycofać się z zawodu w zamian za jednorazową rekompensatę. Armatorzy są w kropce.

Właściciele kutrów nie mają wątpliwości – w obliczu wejścia Polski do Unii Europejskiej i sukcesywnego zmniejszania limitów połowowych, zwłaszcza na dorsza, redukcja floty jest nieunikniona. – *Większość z nas i tak już działa na granicy rentowności* – twierdzą zgodnie armatorzy. Według **Lecha Kempczyńskiego**, dyrektora Departamentu Rybołówstwa w Ministerstwie Rolnictwa, na wzięcie rekompensat i zakończenie połowów zdecydowało się około 40 procent rybaków.

– *Prawda jest taka, że w stosunku do zasobów ryb w Bałtyku, mamy za dużo kutrów* – nie kryje **Marek Gzel**, sekretarz Stowarzyszenia Armatorów Rybackich z Kołobrzegu. – *Trudno mi obecnie powiedzieć, ilu rybaków zdecydowało się na kasację, gdyż nadal nie do końca jasne są zasady, na których mielibyśmy wycofać się z zawodu. Szacuję jednak, że z połowów zrezygnuje jakieś 25-30 procent armatorów.*

Rybacy obawiają się również konkurencji z nowoczesnymi, skandynawskimi paszowcami. Każdy z nich w ciągu doby jest w stanie złowić kilka razy więcej ryb niż polskie jednostki.

– *Nie mam wyjścia, zmuszony będę skasować swój kuter* – przyznaje **Maciej Dłohy**, prezes Krajowej Izby Rybackiej.



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Wielu armatorów kutrów zastanawia się, czy nie wycofać się z interesu.

Jakie konkretne kwoty otrzymaliby rybacy za likwidację kutrów? W budżecie na wypłaty rekompensat zarezerwowano 40 milionów złotych, a 80 milionów złotych ma dołożyć Unia Europejska. Zakładając, że na rezygnację zdecyduje się 40 procent armatorów, to na każdy wycofany kuter przypadać będzie średnio od 700 tysięcy złotych do miliona zł. Wysokość rekompensaty zależeć będzie od wielkości i wieku kutra. Najwięcej dostaną właściciele tych najmłodszych. – *Sposób liczenia preferuje w miarę nowe jednostki* – oburza się **Andrzej Tyszkiewicz**, właściciel 17-metrowego kutra. – *Ich właścicielom likwidacja się opłaca. Skończy się tak, że będziemy mieli najstarszą flotę w Europie.*

Tyszkiewicz nie zamierza jednak likwidować swojego kutra. – *Z rybołówstwem jest związany nieprzerwanie od 25 lat i nie wyobrażam sobie, że miałbym robić coś innego* – przyznaje wiceszef Krajowej Izby Rybackiej. – *Poza tym, wysokość rekompensat wcale nie będzie taka duża, jak to się niektórym wydaje. Trzeba pamiętać, że z własnej kieszeni trzeba zapłacić podatek i na swój koszt skasować kuter. Według mnie rekompensaty będą wynosić średnio 300 tysięcy złotych.*

JACEK CEGŁA

Telekomunikacja Polska zmienia reguły gry

Regulaminem w abonenta

Telekomunikacja Polska będzie ściagać osoby, które poprzez tworzenie sieci umożliwiły innym korzystanie z usługi SDI. Zgodnie z nowym regulaminem grozi za to nawet 450 złotych kary.

SDI, czyli szybki dostęp do internetu to usługa, którą przez kilka lat Telekomunikacja Polska sprzedawała swoim klientom. Niektórzy z nich tworzyli sąsiedzkie sieci. Takie sieci budowały także specjalistyczne firmy. Od 6 listopada, kiedy obowiązuje nowy regulamin świadczenia usługi SDI, tworzenie sieci jest zabronione i będzie przez TP SA ściągane jako naruszenie umowy z klientem.

– *To jest nie fair* – mówi **Wacław Ł. ze Słupska**. – *Gdyby regulamin obowiązywał nowych klientów, nie byłoby problemu. Teraz jednak wychodzi na to, że Telekomunikacja chce nas ukarać i uderza w tych,*

którzy dzielą się z sąsiadami kosztami, bo nie stać ich na ponoszenie wysokich opłat.

Roman Wilkoszewski, rzecznik gdańskiego oddziału Telekomunikacji Polskiej twierdzi, że firmie, którą reprezentuje, chodzi o to, aby oferować usługi o jak najwyższej jakości.

– *Kilka lat system SDI był dobry. Teraz jednak dysponujemy o wiele lepszą technologią i chcemy, aby nas z nią utożsamiano* – przekonuje. – *Dlatego obecnie oferujemy klientom Neostradę, a z SDI się wycofujemy, bo ten system nie nadaje się do tworzenia sieci. Te, które powstały, były tworzone samowolnie, bez naszego zezwolenia.*

Sprawa już trafiła do Urzędu Ochrony Konsumentów i Konkurencji w Warszawie. Nie została jeszcze rozpatrzona.

(maz)

Funkcjonariusze sprawdzają cmentarze

Winni będą ukarani

Policjanci prowadzą dochodzenie w sprawie zbeszczeszczenia ludzkich szczątków. Znaleźliśmy je kilka dni temu, na nielegalnym wysypisku śmieci, przy ulicy Grunwaldzkiej w Słupsku.

Przypomnijmy, jeden z naszych czytelników zainteresował się nielegalnym wysypiskiem śmieci z cmentarza, które znajduje się na końcu ulicy Grunwaldzkiej, na terenie tzw. piaskuli. Wśród starych zniczy i wieńców znalazł ludzką kość. Nasi dziennikarze znaleźli tam kolejną i powiadomili policję.

Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że odpadki cmentarne i szczątki ludzkie najprawdopodobniej nie pochodzą ze słupskich nekropolii. – *Są to szczątki, z któregoś z okolicznych cmentarzy* – informuje **Emilia Adamiec**, rzecznik słupskiej policji. – *Poczyniliśmy już pewne ustalenia i niebawem znajdziemy sprawcę.*

Jeśli dojdzie do jego schwytania, będzie odpowiadał za zbeszczeszczenie miejsca pochówku. Grozi za to do dwóch lat pozbawienia wolności.

Znalezione kości zostały zabezpieczone jako dowód w sprawie. Po zakończeniu postępowania

trafiają z powrotem do mogiły. Zgodnie z prawem nawet jeśli grób jest likwidowany, szczątki nie mogą być wyrzucone.

– *Zazwyczaj zakopujemy*

je m y je w tym s a m y miejscu, ale głębiej. W przyszłym roku na słupskim cmentarzu powstanie osarium, gdzie znajdą się szczątki ludzkie z likwidowanych kwatery

– informuje **Zbigniew Ingielewicz**, dyrektor Zarządu Cmentarzy Komunalnych w Słupsku. (krab)

TURYSTYKA

Łebski sezon

Łeba znalazła się na trzecim miejscu w rankingu najpopularniejszych ośrodków turystycznych w kraju. Takie wyniki zaprezentowało pismo turystyczne „Sport i Turystyka”. W finale brało udział 20 miejscowości. – *Wyprzedziły nas tylko Krynica Górską i Sopot* – mówi **Maria Strzegowska**, szefowa łebskiego biura promocji. – *To był nasz najlepszy sezon. Według wstępnych danych odwiedziło nas około pół miliona osób.*

W konkursie oceniana była m.in. popularność i promowanie miejscowości. W gronie finalistów znalazła się również Ustka.

(klin)

Samorządowcy liczą pasażerów

Pociągi w zawieszeniu

O utrzymanie wieczornych połączeń kolejowych na trasie Szczecin-Słupsk walczą lokalni samorządowcy. Zgodnie z planami Polskich Kolei Państwowych, połączenia mają być zawieszone w połowie przyszłego miesiąca.

– *Nie możemy na to pozwolić, przynajmniej do czasu restrukturyzacji kolei* – mówi **Sławomir Ziemiałowicz**, wicestarosta słupski. – *Zgodnie z planami, przewozy regionalne mają organizować samorządy wojewódzkie. Dlaczego zatem,*

na podjęcie decyzji o likwidacji połączeń, nie czeka się do tego czasu?

Wydział komunikacji słupskiego starostwa liczy pasażerów, którzy podróżują wieczornymi pociągami. Materiały świadczące o konieczności funkcjonowania połączeń zbierają również przedstawiciele gmin leżących na trasie ich przejazdu. – *Nie wierzymy w informację, jakie przedstawia nam zakład przewozów, dlatego sami postanowiliśmy zbadać rentowność tych połą-*

czeń – tłumaczy wicestarosta Ziemiałowicz.

W przyszłym tygodniu, przedstawiciele zainteresowanych połączeniem gmin i starostw, mają się spotkać i analizować zebrane materiały. – *Wyślemy je do marszałka województwa pomorskiego i zachodniopomorskiego* – mówi wicestarosta słupski. – *Sprawą zainteresujemy również Zakład Przewozów Regionalnych oraz Ministerstwo Infrastruktury. Liczymy, że połączenia uda się uratować.*

(mg)

Ryanair ominie Słupsk

Przeleciało koło nosa

Trwają negocjacje w sprawie uruchomienia w Trójmieście tanich połączeń lotniczych linii Ryanair. Wiadomo już, że Irlandczycy nie pojawiają się w podślupskim Redzikowie.

– *Jesteśmy w środku drogi do uruchomienia w Gdańsku połączeń linii Ryanair* – zapewnia **Tomasz Kłoskowski**, wiceprezes Portu Lotniczego Gdańsk-Trójmiasto. – *Wszelkie wymogi dotyczące infrastruktury już spełniliśmy. Teraz trwają negocjacje w sprawach handlowych. Trudno powiedzieć, kiedy zapadną jakieś decyzje. Wszystko zależy od przewoźnika.*

Wiadomo już, że warunków irlandzkiego koncernu nie jest w stanie spełnić Słupsk. – *Mieli bardzo duże wymagania* – mówi **Ireneusz Bijata**, pełnomocnik prezydenta Słupska do spraw utworzenia lotniska. – *Odradziłem prezydentowi wzięcie się z tą spółką, bo chcieli, żeby miasto zainwestowało w lotnisko około 20 milionów*

złotych i zapewniło pełne obłożenie wszystkich lotów.

Władze Słupska nie zamierzają jednak zrezygnować z uruchomienia w Redzikowie lotniska cywilnego. – *Nie wszystko jeszcze stracone* – zapewnia Bijata. – *Są inne linie, takie jak Air Polonia czy Air Silesia, które też prowadzą tanie połączenia. Będziemy z nimi rozmawiać.*

Ryanair prowadzi prawdopodobnie rozmowy z ponad 50 europejskimi lotniskami, z których planuje uruchomić połączenia lotnicze. Samoloty irlandzkiego koncernu latają teraz do 115 europejskich miast w 26 krajach.

Ryanair oferuje jedne z tańszych przewozów lotniczych w Europie. Zgodnie z prognoząmi bilet z któregoś lotniska z Polski do Rzymu czy Paryża może kosztować około 100 zł. Linia znana jest z licznych promocji, dzięki którym podróżować można jeszcze taniej.

(mg)

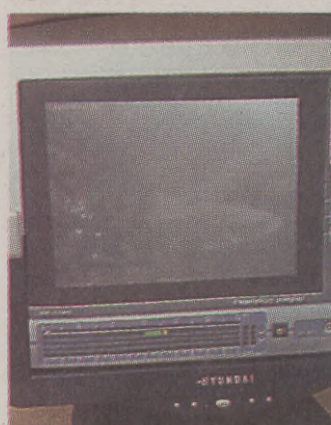
Podwodne kamery w Słupi

Ryby na podglądzie

Dziesięć tysięcy złotych kosztowało zainstalowanie podwodnej kamery na rzecznej przeprawie w Słupsku. Dzięki urzędzeniu wędkarze i naukowcy będą mogli śledzić migrację ryb w Słupi.

Podłączoną do komputera kamerę zainstalowano tuż przy wylocie z przeprawki. – *Na ekranie monitora mamy dokładny obraz tego co dzieje się w rzece* – mówi **Teodor Rudnik**, prezes Zarządu Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego w Słupsku. – *Dzięki kamerze dowiemy się, ile ryb poszczególnych gatunków migruje Słupią. Pozwoli nam to na zastosowanie jeszcze bardziej racjonalnej gospodarki zarybieniowej.*

Z kamery zainstalowanej na przeprawie będą mogli także korzystać naukowcy i studenci z Pomorskiej Akademii Pedagogicznej, z którymi współpracują wędkarze. Już w przyszłym tygodniu obraz z podwodnej kamery będą mogli podziwiać internauci. Widok z rzeki pojawi



Fot. TOMASZ CZEŚCIK

Dzięki podwodnej kamerze wędkarze będą dokładnie wiedzieli, ile ryb przepływa przez słupską przeprawkę.

się na stronie www.pzw-slupsk.prv.pl. – *Chcemy, żeby wędkarz z najdalszego zakątka kraju mógł zobaczyć jak trocie i lososie będą płynąć w górę Słupi na tarło* – dodaje Rudnik. (toc)

Belfer na 6+ rok szkolny 2003/2004

Czekamy na Wasze głosy

Wybieramy supernauczycieli Pomorza. Na podstawie państwa propozycji sporządziliśmy listy nominowanych: drukujemy je na stronach lokalnych. Na nauczycieli można głosować za pomocą sms i specjalnych kuponów konkursowych, drukowanych w gazecie do piątku 14 listopada (na str. 3).

Kupony wycięte z gazety (kserokopie uznamy za nieważne) należy dostarczyć do najbliższego oddziału naszej redakcji lub wysłać na adres: „Głos Pomorza”, ul. H. Poboż-

nego 19, 76-200 Słupsk, z dopiskiem „Belfer na 6+”. Regulamin głosowania sms-owego znajdują państwo na stronach lokalnych. Głosowanie zakończy się 19 listopada o godz. 13.

W każdym z powiatów tytułem „Belfra na 6+” nagrodzimy jednego nauczyciela. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 24 listopada. Wydrukujemy wtedy listę zwycięzców. Superbelfrów i szkoły, w których uczą uhonorujemy nagrodami, a laureaci II i III miejsca otrzymają od nas pamiątkowe dyplomy.

(lwk)

KUPON DO GŁOSOWANIA

głos Pomorza **Belfer na 6+** rok szkolny 2003/2004

Głosuję na nauczyciela:

imię i nazwisko

przedmiot, którego naucza

szkółka:

miejscowość

powiat

Imię i nazwisko, adres osoby głosującej

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

KOMISJA ŚLEDZCA

Zamieszanie
z dokumentem

W trakcie piątkowego przesłuchania przed komisją śledczą okazało się, że odrębna notatka Aleksandry Jakubowskiej do premiera, którą okazywał w środę prezes Agory Wandzie Rapaczynskiej, nie wróciła tego dnia do sekretariatu komisji, a została zwrócona dopiero w czwartek.

O komentarz do notatki poprosił Rapaczynską w środę Zbigniew Ziobro (PiS). Wtedy prezes Agory nie potrafiła się odnieść do dokumentu, ponieważ w wielu miejscach był nieczytelny, niektóre zapisy zostały skreślone. Dopiero następnego dnia Rapaczynska, po analizie notatki, skomentowała ją. Jak powiedziała przyglądała się jej w pracy „pod ostrym światłem”.

W piątek nawiązała do tego Jakubowska. Kiedy szef komisji Tomasz Nałęcz (UP) okazał jej dokument w postaci kolejnych wersji autopoprawki i prosił, by się do niego odniosła, minister odmówiła. Argumentowała, że skoro Rapaczynska mogła odnieść się do treści dokumentu po przestudiowaniu go w domu, to ona również o to prosi.

Wtedy okazało się, że żaden z członków komisji nie wie, w jaki sposób Rapaczynska mogła zabrać ze sobą dokument.

Jakubowska ostatecznie nie odniosła się do treści autopoprawek, bo przesłuchanie - z uwagi na jej stan zdrowia - przerwano.

(PAP)

SOLIDARNOŚĆ

Dni protestu

26 listopada w całym kraju odbędą się regionalne manifestacje - będzie to kulminacja akcji protestacyjnej „przeciwko antyspołecznej polityce rządu” - zapowiada „Solidarność”. Wcześniej w Warszawie protestować będą m.in. pielęgniarzy, niepełnosprawni, emeryci i renciści. W piątek zaczęły się Ogólnopolskie Dni Protestu.

W piątek na konferencji prasowej w Warszawie przewodniczący „Solidarności” i szef krajowego sztabu protestacyjnego NSZZ „S” Janusz Śniadek przedstawił kalendarz protestów. Tego dnia oflagowane zostały siedziby Związku i zakładów pracy.

13 listopada rozpocznie się zapowiadany już wcześniej ogólnopolski strajk kolejarzy, 17 - strajk ostrzegawczy proklamowany przez Krajową Sekcję Węgla Kamiennego, następnego dnia manifestować mają w Warszawie pracownicy służby zdrowia. Na 25 listopada zapowiadana jest pikietą przed Sejmem Sekcji Osób Niepełnosprawnych i Niewidomych oraz Sekretariatu Emerytów i Rencistów „S”. Na 26 listopada w całym kraju zaplanowano regionalne akcje protestacyjne. Będzie to kulminacja akcji.

Związkowcy domagają się od rządu: bezwzględnej ochrony wypłaty wynagrodzeń, skutecznych działań zmierzających do ograniczenia bezrobocia i systemów osłonowych dla osób tracących pracę, nieszykanowania pracowników z powodu przynależności do związków oraz realizacji postulatów zagrożonych branż i środowiska emerytów i rencistów.

(PAP)

KORUPCJA

Adwokat łapownik

Łódzki sąd aresztował na trzy miesiące znanego kaliskiego adwokata Zdzisława K., podejrzanego o przyjęcie od jednego z tamtejszych biznesmenów 20 tysięcy złotych łapówki w zamian za obietnicę załatwienia umorzenia prokuratorskiego śledztwa.

Do aresztu trafił również przedsiębiorca Sylwester R. podejrzany o wręczenie tej kwoty - poinformowała w piątek rzeczniczka Prokuratury Apelacyjnej w Łodzi Małgorzata Gląska-Dudkiewicz. Dodała, że obu podejrzanym grozi kara do 8 lat więzienia.

Sprawa ma związek ze śledztwem prowadzonym przez prokuraturę w Pleszewie (Wielkopolska), dotyczącym handlu częściami do maszyn rolniczych „Ursus” bez wymaganych licencji technologicznych. W proceder ten zamieszane były podkaliskie hurtownie części zamiennych do ciągników. Właścicielem jednej z nich jest Sylwester R.

(PAP)

MOSKWA. 86. rocznica wybuchu rewolucji październikowej

Dzień bolszewika

Około siedmiu tysięcy zwolenników partii komunistycznej przemarszowało w piątek w Moskwie pod czerwonymi sztandarami, demonstrując w 86. rocznicę wybuchu rewolucji październikowej 1917 roku.

Rocznica dojścia do władzy bolszewików zbiegła się w tym roku ze startem kampanii przed wyborami parlamentarnymi zaplanowanymi na 7 grudnia, a w wystąpieniu lidera komunistów Giennadija Ziuganowa znalazły się głównie ataki na rząd i władzę.

„(My Rosja) zajmujemy miejsca w czołowej trójce krajów pod względem korupcji, bandytyzmu, AIDS, narkotyków i zachorowań na gruźlicę” - powiedział Ziuganow. Obiecał, że jeśli dojdzie do władzy, zapewni wszystkim Rosjanom płacę powyżej 250 dolarów i niskie opłaty za mieszkanie.

Wśród tłumu, który zakończył mityng na Łubiance przed siedzibą służb specjalnych, widać było także portrety Józefa Stalina, Włodzimierza Lenina i idola światowej rewolucji Ernesto Che Guevary.

Gwiazdą demonstracji była Aleida Guevara - córka latynoskiego rewolucjonisty i współtowarzysza Fidela Castro. „Pozdrawiam was w imieniu narodu kubańskiego, który umie walczyć i który wciąż walczy o niepodległość” - powiedziała Aleida, wywołując gromkie okrzyki „Viva Cuba!”.

Po drodze na Łubiankę demonstranci skandowali „Lenin, Partia, Komsomol!”. „Ludziom pracy godne życie”, „Niech się święci 86. rocznica Wielkiej Socjalistycznej Rewolucji Październikowej” - głośno transparenty.

W innym miejscu demonstrowali rosyjscy liberalowie z ugrupowania Jabłoko i Sojusz Sił Prawicy (SPS), których zdanie co do oceny rewolucji i Lenina jest diametralnie różne.

Lider pierwszego z ugrupowań Grigorij Jawliński powiedział, że po rewolucji „na prawie 100 lat w Rosji zapanował terror i ucisk ze

strony państwa”. Zaproponował przy tym, by 7 listopada stał się „dniem obrony demokracji i wolności”. „Demokracja, którą otrzymaliśmy na początku lat 90., coraz bardziej się kurczy. Wszyscy to czujemy” - powiedział Jawliński.

Przywódca SPS Borys Niemcow także określił rewolucję mianem „tragedii”. „Gdyby nie tamte wydarzenia, to dziś byłoby nas nie 145 mln, a 300, pokonalibyśmy biedę i żyli tak, jak się żyje w Europie” - powiedział.

Oficjalnie rocznica rewolucji - najważniejsze święto w czasach radzieckich - obchodzona jest jako Dzień Zgody i Pojednania. Część obchodów poświęcona jest innym niż rewolucja wydarzeniom z historii Rosji, których data to 7 listopada - wygnaniu Polaków z Kremla w 1611 roku i 62. rocznicy parady wojskowej z 1941 roku. Uczestnicy tej ostatniej prosto z Placu Czerwonego trafili na front do walki z Niemcami.

(PAP)

Miss Jedwabnego Szlaku



Fot. PAP

15-letnia modelka z Rosji Anita Bernackaja (w środku) zdobyła pierwsze miejsce międzynarodowym konkursie „Nowego Jedwabnego Szlaku” zorganizowanym w Hangzhou we wschodnich Chinach. Drugie miejsce przypadło 21-letniej reprezentantce Chin Bian Yanyang (z prawej), a trzecie - 17-letniej Norweżce Charlotte Thorstvedt (z lewej).

KULTURA. Pierwsze dni filmu Matrix na ekranach kin

Właściciele wniebowzięci

Film „Matrix Rewolucja”, trzecia i ostatnia część kultowej sagi, pierwszego dnia emisji zarobił mniej niż część druga - wynika z danych, które w czwartek podał producent filmu, wytwórnia Warner Bros.

„Matrix Rewolucja”, którego światowa premiera odbyła się w środę, pierwszego dnia zarobiła w USA 24,3 miliony dolarów. Jak podała Warner Bros., druga część futurystycznej sagi, „Matrix Reaktywacja”, której premiera miała miejsce wiosną, zarobiła prawie dwukrotnie więcej.

Jak powiedział szef dystrybucji Warner-Bros., Dan Fellman, gor-

sze wyniki trzeciej części nie mają nic wspólnego z mniejszym zainteresowaniem widzów filmową sagą. Jego zdaniem, „Matrix Rewolucja” zarobił wystarczająco dużo. „Wszyscy właściciele kin są wniebowzięci” - powiedział.

Na świecie (poza USA) „Matrix Rewolucja” w dniu premiery zarobiła prawie 19 milionów dolarów.

Zdaniem prezesa firmy Exhibition Relations zajmującej się analizą rynku filmowego, Paula Dergarabediana, jest bardzo prawdopodobne, że w weekend zarobki trzeciej części „Matriksa” osiągną poziom 100 milionów dolarów.

„Jest jeszcze za wcześnie na porównywanie popularności drugiej i trzeciej części - uważa Dergarabedian. - Trzeba poczekać przynajmniej do końca tygodnia”.

Pierwsza część filmowej sagi, która na ekrany weszła w kwietniu 1999 roku, w weekend po premierze zarobiła 33,7 milionów dolarów. W sumie zarobki filmu szacuje się na około 172 miliony dolarów.

„Matrix Reaktywacja” od premiery w kwietniu tego roku zarobił 281,6 miliona dolarów, plasując się na trzecim miejscu - po „Gdzie jest Nemo?” i „Piratach z Karaibów” - listy najpopularniejszych filmów tego roku.

(PAP)

USA. Policjant zbierał tajne informacje o słynnych aktorach

Operacja Hollywood

Policjant z Los Angeles został zwolniony z pracy po tym, jak wykryto, że wykorzystywał służbowe komputery do zbierania tajnych informacji o gwiazdach z Hollywood, m.in. Halle Berry czy Jennifer Aniston.

35-letni Kelly Chrisman twierdził, że brał udział w projekcie mo-

nitorowania domów gwiazd amerykańskiego kina. Władze policji Los Angeles zaprzeczyły, że taki projekt kiedykolwiek istniał.

Chrisman nie pogodził się jednak z utratą pracy i rozpoczął batalię w sądzie. Jak twierdzi jeden z jego prawników, prawdziwym powodem utraty pracy przez poli-

cjanta była chęć zatuszowania wiadomości, że projekt monitorowania gwiazd naprawdę istnieje.

Chrisman w latach 1994-2000 miał dostęp do najróżniejszych danych, m.in. numerów ubezpieczeń czy bilingów. Na razie nie udało się ustalić, jakie informacje udało mu się zebrać.

(PAP)

24 GODZINY



Fot. PAP

Niespodziewany, bo wczesny atak zimy zaskoczył mieszkańców Pekinu. Wczoraj rano na ulicach chińskiej stolicy leżała gruba warstwa śniegu. Do uprzątnięcia zaangażowano nawet żołnierzy elitarniej jednostki żandarmerii.

Jedenaście urzędów pocztowych w Waszyngtonie i okolicach było zamkniętych w piątek, gdyż wstępne badania nie wykluczyły obecności węgla w centralnej sortowni poczty amerykańskiej marynarki wojennej. Sortownię zamknięto w czwartek, by przeprowadzić dodatkowe badania po tym, jak czujniki wykryły w powietrzu ślady substancji, która może okazać się węglikiem. Z ośmiu próbek przebadanych na obecność węgla jedna dała pozytywne wyniki, siedem - negatywne. Jesienią 2001 roku, niedługo po atakach terrorystycznych na Nowy Jork i Waszyngton, w stolicy USA zapanowała psychoza strachu, gdy listy z bakteriami węgla nadeszły do redakcji niektórych mediów, do Kongresu i biur rządu federalnego. Pięć osób, które zaraziły się wtedy węglikiem (w tym dwóch pracowników stołecznej poczty), zmarło. Ponad 20 osób zachorowało.

Komisja Europejska poinformowała w piątek, że nie podziela zdania premiera Włoch Silvio Berlusconi w sprawie działań rosyjskich władz wobec koncernu naftowego Jukos i Czeczenii. Komisja Europejska oświadczyła też, że sprawa Jukosu budzi niepokój o bezpieczeństwo inwestycji zagranicznych w Rosji. Szef rządu Włoch, który przewodzą w tym półroczu Unii, wystąpił w czwartek na szczycie UE-Rosja jako obrońca prezydenta Rosji. Berlusconi powiedział, że media przedstawiły sprawę koncernu Jukos niezgodnie z prawdą. Zapewnił, że ma na ten temat „wiarygodne informacje pochodzące ze źródeł włoskich”. Dodał, że równie fałszywie została zaprezentowana w mediach sprawa konfliktu w Czeczenii.

Izraelskie wojsko zabiło w piątek rano trzech Palestyńczyków w dwóch niezależnych operacjach w Strefie Gazy - podały źródła palestyńskie. Żołnierze wtargnęli do wioski Almusader w centrum strefy, weszli do jednego z domów, gdzie doszło do krótkiej wymiany ognia. W jej wyniku zginął jeden z mieszkańców. Wojsko wycofało się z wioski dwie godziny później. Kilka godzin wcześniej dwóch Palestyńczyków zostało zabitych, a dziewięciu rannych (w tym dwie kobiety) w starciu z wojskiem izraelskim na przedmieściach Chan Junis. Jak przekazał przedstawiciel armii izraelskiej, żołnierze zostali rozmieszczeni na przedmieściach Chan Junis, aby zapobiec atakom palestyńskich bojowników na osiedle żydowskie Kfar Darom.

Izba wyższa niemieckiego parlamentu (Bundesrat), gdzie większość ma prawicowa opozycja, odrzuciła w piątek rządowy projekt reformy rynku pracy, przewidujący m.in. ograniczenie świadczeń dla bezrobotnych. Zablokowanie reformy przez Bundesrat było powszechnie oczekiwane. Obecnie koalicyjny rząd socjaldemokratów i Zielonych musi szukać kompromisu z opozycją, opracowując inny wariant zmian. Są one niezbędne ze względu na trudną sytuację budżetu państwa.

Sony oraz BMG, dwie z pięciu największych firm fonograficznych na świecie, planują się połączyć. Jeśli tak się stanie, nowy koncern będzie miał ponad 26-procentowy udział w światowym rynku - podała w czwartek agencja Kyodo. Sony Music Entertainment oraz BMG, które należy do koncernu medialnego Bertelsmann, stworzą przedsiębiorstwo działające na zasadzie joint venture. Każda z firm dostanie 50 procent udziałów w nowym tworze, który będzie się nazywał Sony BMG - przekazały firmy. Gdy dojdzie do połączenia BMG i Sony, to nowa firma będzie sprzedawać 26,7 procent nośników z muzyką na świecie.

Chińskie władze poinformowały w piątek, że w przyszłym roku obejmą bezpłatnym leczeniem pięć tysięcy najuboższych ludzi chorych na AIDS. W wypowiedzi dla agencji Xinhua wiceminister zdrowia Gao Qiang poinformował, że spośród 840 tysięcy osób zakażonych wirusem HIV, 80 tysięcy jest chorych na AIDS.



Fot. PAP

Mały Palestyńczyk przygląda się nabojom znalezionym na terenie częściowo zburzonego domu w obozie dla uchodźców Maghazi w Strefie Gazy.

SOBOTA
Kierowcy na start

SŁUPSK. O godz. 9.30 na terenie giełdy samochodowej przy ul. Sobieskiego rozpoczyna się piąte eliminacje Mistrzostw Automobilklubu Słupskiego.

Ludzie w MCK

SŁUPSK. MCK zaprasza o godz. 19 na koncert trójmiejskiej grupy Ludzie. Zespół nawiązuje do najlepszych wzorów sceny chłagowskiej, łącząc elementy rocka, hip-hopu, jazzu, ambientu i elektroniki. Bilety – 10 zł.

Muzyczne zaduszki

SŁUPSK. O godz. 19 w Słupskim Ośrodku Kultury koncert „Muzyka za duszki”. Imprezę otworzy występ orkiestry wojskowej. Później w koncertach akustycznych zaprezentują się kapele rockowe: Button Band, Morświny i Mr. Idol.

Naukowiec w liceum

SŁUPSK. II LO zaprasza o godz. 10.15 do auli na otwarty wykład „Ochrona środowiska”, który wygłosi prof. dr hab. inż. **Roman Domański**, prorektor Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Warszawie, specjalista z zakresu termodynamiki i ekologicznych skutków konwersji energii.

(bej)

NIEDZIELA
Msza kaszubska

Słupsk. Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie zaprasza członków i sympatyków o godz. 14 do kościoła św. Jacka na mszę z liturgią kaszubską. Nabożeństwo odprawi ks. **Roman Skwiercz** z Gdańska. Z pieśniami wystąpi zespół kaszubski „Rowokół”, z czytaniem po kaszubsku członkowie Kaszubskiego Klubu Studentów PAP „Tatczyna”. Spotkanie członków Zrzeszenia przy kawie i kuchu w siedzibie przy ul. Jaracza 6.

(joj)

Koszykówka amatorska

SŁUPSK. Terminarz gier: godz. 11 Mat-Bet/Sanitas – Big Star, 12.15 Radio Gdańsk – Pizzeria Pinocchio, 13.30 Czarni'89 – Luksusowi, 14.45 Olszewski Sławno – Metabo Kneblewski, 16 Maszbud/Rokita – Wilki, 17.15 M&S – Rem Pol, 18.30 Haga SJ – Błękitni i Bierkowo. Wszystkie mecze odbywają się w hali SP-5 przy ul. Hubalczyków.

(klin)

Lekarze kontra księża

SŁUPSK. Mecz piłkarski reprezentacji słupskich księży i lekarzy rozegrany zostanie o godz. 15 w Szkole Podstawowej nr 5 przy ul. Hubalczyków. W przerwie meczu – licytacja. Organizatorzy liczą na hojność słupszczyzan. Bilet wstępu – 2 zł, ale można zapłacić więcej. Dochód będzie przeznaczony na zakup endoskopu dla oddziału chirurgii ogólnej szpitala.

PONIEDZIAŁEK
Dzień Niepodległości

SŁUPSK. Obchody Święta Niepodległości odbędą się 10 listopada. O godz. 17 w kościele Mariackim – msza św. w intencji Ojczyzny. O godz. 18.20 – uroczystość na placu Zwycięstwa: zmiana warty, apel poległych, oddanie salwy honorowej, złożenie kwiatów, defilada ulicami Tuwima i Starzyńskiego, pokaz sztucznych ogni.

GŁÓWCZYCE. Powiatowe obchody rozpoczyna się mszą świętą o godz. 14 w kościele, o godz. 15 – uroczystość w GOK.

REKLAMA

► Usługi transportowe, warsztatowe
► OKRĘGOWA stacja kontroli pojazdów (7.00 - 20.00)
► Serwis i montaż tachografów, ograniczników prędkości (NOWE I UŻYWANE)
U.T. J. NIECIEJEWSKY
Syczewice - droga NR 6
tel. 8111 884, tel./fax 8111 886
SL114903

POWIAT SŁUPSKI. Szansa dla bezrobotnych

Pracą za długi

150 bezrobotnych z powiatu słupskiego znajdzie zatrudnienie w ramach programu „Praca za czynsz”. Bezrobotni część swojego zarobku przeznaczyć będą musieli na zaległe opłaty.

Słupsk jest czwartym miastem, po Warszawie, Krakowie i Poznaniu, które realizuje ten program.

– Program skierowany jest do osób, które przez ponad 36 miesięcy nie miały pracy i mają największe długi, zalegając ze spłatą czynszu oraz z opłatami za wodę – mówi **Janusz Chalubiński**, kierownik Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku. – W ubiegłym roku przeprowadziliśmy podobny program, ale na mniejszą skalę. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej za-

trudniło osoby, które zalegały im ze czynszem.

Program kosztować ma dwa miliony złotych, zaplanowany jest na sześć miesięcy. – Do zatrudnienia bezrobotnych dołożymy 670 tys. zł – mówi kierownik Chalubiński. – Resztę dołożą pracodawcy.

– Pracownicy będą prowadzili drobne prace remontowe – mówi **Lech Zacharzewski**, prezes PGM. – Do programu przystąpiłem w ubiegłym roku i jestem bardzo zadowolony z jego efektów.

Pracownicy wykonali sporo pracy, do której dołożył PUP, poza tym zapłacili za swoje długi.

Poszczególne zakłady ustala, jaką część zarobków pracownicy interwencyjni będą przeznaczali na poczet długów, a jaką dostaną w formie wypłaty.

Do programu przystąpiły wszystkie gminy. – Jest to bardzo pożyteczny pomysł – ocenia **Krystyna Pamuła**, wiceburmistrz Kęplic. – Z chęcią weźmiemy w nim udział.

(mg)

Aleja w nowej szacie


Fot. SŁAWOMOR ŻABICKI

Wiele ławek i stylowych lamp być może już w przyszłym roku pojawi się w alei Wojska Polskiego w Słupsku. Przygotowywany jest projekt techniczny przebudowy ulicy. – Powinien być gotowy do końca tego roku – mówi **Janusz Roszyk**, zastępca dyrektora Zarządu Dróg Miejskich. – W styczniu ogłosimy przetarg na wykonanie prac. Wizualizacja odnowionej alei jest już gotowa, wykonała ją pracownia architektoniczna Sab-Projekt z Poznania. Z deptaku mają zniknąć klomby. Stary asfalt wymieniony zostanie na kostkę brukową. Nie wiadomo jeszcze, czy cała ulica wyremontowana będzie w ciągu roku. – Zobaczymy, czy wystarczy nam pieniędzy – mówi Roszyk. – Jeśli będzie ich za mało, część prac wykonamy w roku 2005.

(mg)

ROZMOWA „GŁOSU”

Chcemy uczciwej


Krzysztof Modliszewski

 dyrektor rynku
budowlanego
Fimal w Słupsku

– Dlaczego słupskie sklepy i hurtownie budowlane protestują przeciwko hipermarketowi tej branży, który ma powstać na terenie po Słupskich Fabrykach Mebli przy ul. Krzywoustego?

– Bo przede wszystkim spowoduje to upadek lokalnych hurtowni i sklepów oraz wielu firm związanych z nimi finansowo. Rynek materiałów budowlanych w Słupsku jest określonej wielkości. Nie zwiększa się, a wręcz maleje. Kolejny gracz na rynku wymusi nowy podział puli zysków, która i tak jest niewielka. Firmy najsłabsze będą musiały ustąpić miejsca nowemu, silniejszemu konkurentowi.

– Czy to oznacza, że boicie się konkurencji?

– Boimy się konkurencji nieuczciwej, pochodzącej z Niemiec i Francji. Obcy kapitał wspomagany jest dotacjami i subwencjami z zagranicy. My nie mamy ani dotacji, ani takich

ulg jak kapitał zachodni inwestujący na wschodzie.

– A czy jest w ogóle perspektywa wyrównania szans?

– Oczywiście. W 2005 roku jako członek Unii Europejskiej będziemy funkcjonować według takiego samego prawa. Wstrzymanie do tego czasu decyzji o budowie obcego hipermarketu wyrówna nasze szanse i umożliwi uczciwe konkurencje. Dziś tej możliwości nie ma.

– Obawiacie się, że lokalne firmy budowlane i usługowe zostaną klientami nowego hipermarketu?

– Szansa na to jest niewielka. W hipermarkecie nie dostaną towaru na przelew, co umożliwia miejscowe hurtownie. Nie mogą też liczyć na rabaty i zniżki, gdyż funkcjonuje tam zasada stałych cen bez możliwości negocjacji. Zmuszeni będą towar odebrać i dowieźć na budowę we własnym zakresie, a my dysponujemy specjalistycznym sprzętem wyładowczym. Ponadto w hipermarkecie można kupić tylko to, co jest obecnie w ofercie, a my sprowadzamy towar na zamówienie.

– Prawdopodobnie jednak stracicie zwykłych Kowalskich?

– Zapewne skusi go większa oferta, ale zapłaci drożej niż

w hurtowni lokalnej. Co gorsza, odpływ gotówki z firm lokalnych do obcego hipermarketu odbije się na lokalnych wykonawcach i inwestorach. Hurtownie budowlane zmuszone zostaną ograniczyć sprzedaż na przelewy. Konsekwencją będzie upadek wielu drobnych firm, zatrudniających głównie mieszkańców miasta.

– Czyli sytuacja na rynku pracy się pogorszy?

– Oczywiście, i to znacznie. Każdą firmę obsługuje przecież bank, biuro podatkowe, firmy transportowe, zaopatrzeniowe, itp. Każda z nich boleśnie odczuje utratę jednego, czasem wielu klientów. Wyliczono, że utworzenie jednego miejsca pracy w hipermarkecie powoduje likwidację czterech miejsc pracy w firmach lokalnych.

– Czy wierzy pan, że powstaną nowe miejsca pracy w fabryce w Redzikowie, które obiecuje Rolf Demuth, główny udziałowiec grupy Schiedera?

– Grupa Schiedera przenosi swoje fabryki na Ukrainę i do Chin. Wybór Redzikowa wydaje się więc mało prawdopodobny.

Rozmawiał

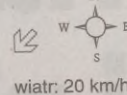
ZBIGNIEW MARECKI
Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

PROMOCJA

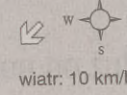
PIĘKNIOT NAJLEPSZY
SKLEP ROKU
LISTOPAD '03
JUŻ ZA 2 DNI

RUSZAMY Z PREZENTACJĄ PIERWSZEGO SKLEPU

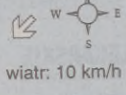
Patronat honorowy: **Głos Pomorza** **CBA**
Organizatorzy: **www.słupsk**
Patronat medialny: **TELEWIZJA SŁUPSK**
Sponsorzy: **real**

POGODA W REGIONIE
dzisiaj 7°C
1036 hPa


wiatr: 20 km/h

w nocy 0°C
1032 hPa


wiatr: 10 km/h

jutro 5°C
1032 hPa


wiatr: 10 km/h

Zachmurzenie małe i umiarkowane. Na termometrach 5-7 stopni C. Wiatr północno-wschodni, do 20 km/h. Ciśnienie wysokie: w południe 1036 hPa i będzie wolno spadać.

NOWE MIEJSCA

Kawa w stylu retro

W Słupsku powstał kolejny lokal dla miłośników „małej czarnej”. W Caffeeterii Retro wypijemy też herbatę, wino i piwo.

Przechodząc aleją Sienkiewicza trudno zauważyć nowy lokal. Budynek, w którym się znajduje, jest zażytkiem i nie pozwolono na duże reklamy. Jeżeli przyjrzymy się jednak dokładniej, na budynku nr 3 (przy przystanku autobusowym) zauważymy szyld Caffeeterii Retro. Wnętrze jest ciekawe. Ściany odkrywają zabytkową czerwoną cegłę, a pomieszczenie rozświetla kilka lamp. Ciekawym rozwiązaniem są również głośniki w formie lamp

kolejowych. Klienci mogą usiąść przy sześciu stolikach (dwu- i czteroosobowe). Nad barem znajdziemy szereg historycznych przyrządów do parzenia kawy. – Często jeżdżę do Włoch i nad pomysłem otworzenia takiego interesu myślałem długo – mówi **Andrzej Łoza**, właściciel lokalu.

W ofercie lokalu znajdziemy 10 rodzajów kawy (3,50-5,50 zł). Jest też herbata i desery. Cena alkoholu nie jest jeszcze wyznaczona, ale – jak zapewnia właściciel – będzie wysoka. – Nie chcę, żeby to była kolejna pijalnia czy pub – mówi.

(klin)



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

Wieczorem światło jest przyćmiewane i robi się romantycznie.

OCEŃ PREZYDENTA!

Jeszcze tylko do poniedziałku czekamy na państwa ocenę wystawioną prezydentowi Słupska **Maciejowi Kobylńskiemu** po jego rocznej pracy na tym stanowisku. Poniżej umieszczamy świądektwo. Oczekujemy szkolnych

ocen w skali od 1 do 6 ze sprawowania i pozostałych przedmiotów oraz uzasadnień. W przyszłym tygodniu przedstawimy cenzurę ogólną. Kupony prosimy przysyłać lub przynosić do redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19.

CENZURKA PREZYDENCKA

Macieja Kobylńskiego

Zachowanie:

Przedmioty

Promocja:

Gospodarka:

Polityka:

Realizacja obietnic wyborczych:

Imię i nazwisko oceniającego

INFORMATOR

osiedlowy

USŁUGI

AVON – zostań konsultantką i odbierz atrakcyjne nagrody. 059/844-09-84, 0-607-614-825.

DEZYNSEKCJA, dezynfekcje, deratyzacja. Skutecznie, tanio. Promocja dla firm, 059/842-08-27.

OKNA PCV. Wysoka jakość, atrakcyjna cena. ANSE, Słupsk, Poznańska 79, 0-59/840-30-43.

SPOMASZ – naprawa urządzeń chłodniczych, gastronomicznych, sprzedaż części zamiennych. 842-24-70.

ZAKŁAD tapicerski – tapicerka meblowa i samochodowa. Słupsk, Garncarska 19, 059/84-12-595.

LEKARSKIE

APTEKA Mariacka 3% rabatu na 100% leki. Jagiello gmach Telekomunikacji.

APTEKA Staromiejska, Stary Rynek 5, czynna 8-20 w sobotę 9-14, 059/84-24-932.

GABINET Stomatologiczny Beata Suchorowska, Waryńskiego 4, 842-98-24. Protetyka, leczenie – dzieci.

GABINET Stomatologiczny Krystyna Farbowska-Sass, Waryńskiego 4, 842-98-24. Leczenie również – dzieci.

GABINET Stomatologiczny Robert Suchorowski, Piekietko 25, 842-98-24, leczenie, chirurgia, implantoprotetyka.

LABORATORIUM „Sigma” – była Przychodnia Kolejowa, Wileńska 30 – pon. – pt.: 07 – 18, 059/840-38-00.

LABORATORIUM analiz lekarskich Madar-Med, czynne 8-16, sobota 8-12, Stary Rynek 5 (wejście od Bema), 059/842-77-96.

HANDEL

AUTO-COMPLEX „Gambit”, tel. 37-432-06, Szczeciński, Bukowa 3, części do aut zachodnich.

HURTOWNIA Artykułów Elektrycznych „Markoz” – hurt, detal, Słupsk, Kilińskiego 29, 059/84-17-680.

SKLEP „Bobas” – najlepsze firmy krajowe i zagraniczne dla Twojego dziecka. Starzyńskiego 4.

KOMIS MILASZ II RTV, GSM skup, sprzedaż naprawa, akcesoria, Mickiewicza 14.

KUPIE przedwojenne meble, zegary, obrazy, staroci i antyki. 0-506-401-413.

OAZA Ucznia – artykuły papiernicze, gry edukacyjne, zabawki; Zapraszamy, Mickiewicza 9.

SKLEP Motoryzacyjny „Bogdar” – części fiat, daewoo. Słupsk, Mikołajska 5, 059/842-33-37.

ZNICZE ceny producenta. Kwiaty cięte, sztuczne, róg Salskiego Wolności, 0-696-38-44-45.

BIZNES

AKCEPT – masz problem z dłużnikiem? Zadzwoń. 059/845-30-69, 0-693-064-304, Andersa.

Ogłoszenia w informatorze są płatne. Zgłoszenia: tel. 059/840-32-51, 841-17-43

Wyslij SMS-em ogłoszenie drobne do „Głosu Pomorza”

CZYTAJ

wiadomości osiedlowe

7.11. – 13.11.

Westerplatte i Akademickie

14.11. – 20.11.

Ryczewo i Słowińskie

WIADOMOŚCI osiedlowe

Huzarzy, czerwonoarmiści i niebieskie berety

Już od połowy XVIII wieku w Słupsku stacjonowały regularne oddziały armii niemieckiej i pruskiej. Dzięki temu miasto dynamicznie się rozwijało. Po wojnie koszar zajęli polscy żołnierze. Dziś przy ul. Westerplatte jest tylko jedna jednostka wojskowa.

Słupsk już w 1764 roku stał się siedzibą żołnierzy. Na początku stacjonował tu niemiecki garnizon pułku huzarów im. Belinga, później księcia Bluechera von Wahlstadt. W 1869 roku postanowiono rozbudować infrastrukturę wojskową w mieście. Wyznaczono na ten cel rozległe tereny rozciągające się 1,3 kilometra na południowy wschód od centrum miasta. W obrębie dzisiejszych ulic Bohaterów Westerplatte, Mierosławskiego i Kniaziewicza do lat 30. ubiegłego wieku powstawały budynki koszarowe. Jednym z pierwszych były obiekty Bluechera – stajnia, kuźnia i ujeżdżalnia koni (gdzie jeszcze niedawno znajdowała się sala gimnastyczna). Obiekty te dotrwały do dziś i stoją u zbiegu ulic Mierosławskiego i Westerplatte. Niebawem niestety zostaną wyburzone, a na ich miejscu ma powstać m.in. stacja paliw i miasteczko akademickie. Najbardziej okazałym ze wszystkich obiektów koszarowych jest utrzymany w stylu neogotyckim budynek przy Westerplatte 64 (na zdjęciu, dawniej przy ul. Bluecherstrasse), przypominający średniowieczny zamek. Początkowo stacjonowali tam huzarzy z 2. i 4. szwadronu Mackensena, potem budynek przejął 3. szwadron Bluechera. Do 1994 roku stacjonowali tam żołnierze z jednostki wojskowej 4961, następnie nieco podupadłe koszar przejęła słupska Pomorska Akademia Pedagogiczna. Do sąsiednich koszar przy ul. Kozielul-



Na początku XX wieku w koszarach przy dzisiejszej ul. Westerplatte 64 stacjonowali huzarzy Bluechera.

rze, rolnicy, krawcy i wielu innych rzemieślników świadczyło usługi głównie dla żołnierzy. Według niektórych wojsko stacjonujące w Słupsku było kołem napędowym miasta, które swój rozkwit przeżywało właśnie w tym czasie. Dawne wojskowe centrum miasta powoli zmienia swoje oblicze na centrum akademickie.

Pod czerwoną gwiazdą

Po wojnie miejsce niemieckich żołnierzy zajęli najpierw a-

żwinię, uprawiano ziemię, gospodarstwo było zapleczem żywnościowym jednostek.

Złote lata 70-te

Jednymi z pierwszych polskich żołnierzy stacjonujących w koszarach był 34. Pułk Piechoty Strzelców Budziszyskich, znany m.in. z walk w Bieszczadach, które uwieczniono w książce „Łuny w Bieszczadach”. Pułk znajdował się w najwyższej położonej jednostce przy ul. Westerplatte, przy skrzy-



Żołnierze 7 Brygady Obrony Wybrzeża przygotowują się do wyjazdu na poligon. Na zdjęciu manewrujący transporter opancerzony BWP.

skiego (trzy- skrzydłowy żółty budynek) niebawem wprowadzi się Wyższa Szkoła Zarządzania. Obecność oddziałów wojskowych miała duży wpływ na rozwój miasta i okolic, szczególnie na początku XX wieku. Powstało całe zaplecze manufaktur i firm pracujących na rzecz armii. Okoliczne kuźnie, kołodzieje, pieka-

rze, rolnicy, krawcy i wielu innych rzemieślników świadczyło usługi głównie dla żołnierzy. Według niektórych wojsko stacjonujące w Słupsku było kołem napędowym miasta, które swój rozkwit przeżywało właśnie w tym czasie. Dawne wojskowe centrum miasta powoli zmienia swoje oblicze na centrum akademickie. Do sąsiednich koszar przy ul. Kozielul-

żowaniu z ul. Hubalczyków. W 1963 do Słupska trafili żołnierze z „niebieskich beretów”, którzy są do dziś, była to wtedy część 7. Łużyckiej Dywizji Desantowej. Nazwy jednostki zmieniły się kilka razy, jednak kadra była w większości ta sama. Na przełomie lat 80. i 90. powstał 34. Batalion Obrony Wybrzeża, który istniał do 1994 roku. Potem – 7. Brygada Zmechanizowana, a od dwóch lat jednostka nosi nazwę 7. Brygady Obrony Wybrzeża. Aktualnie stacjonuje w niej około 1500 żołnierzy służby zasadniczej i zawodowej. To jedyna jednostka, która przetrwała na ul. Westerplatte.

ZDANIEM CZYTELNIKA

Paulina J. z osiedla Nadrzeczce: – To prawda, że większość mieszkańców naszego osiedla to ludzie starsi. Jednak nie można zapominać o nas młodych. Nie chcemy wiele. Wystarczyłoby nam boisko, plac do gry w koszykówkę. Wówczas na pewno ludzie nie staliby w kłatkach schodowych i nikomu nie przeszkadzałoby. Tak naprawdę nie mamy innej możliwości spędzania wolnego czasu, a starsi tylko narzekają, że młodość jest zła.

(wysł. toc)

ków, którzy musieli przejść szereg trudnych testów.

Zasadniczym zadaniem żołnierzy z 7. Brygady Obrony Wybrzeża jest obrona przeciwdesantowa wybrzeża. – Do tego jesteśmy specjalnie przygotowywani, co nie znaczy, że tylko my będziemy bronić wybrzeża – mówi podplk. **Wiktor Tajcher**, rzecznik prasowy jednostki. Od lipca przyszedł do Wojska Polskiego powstanie korpusu zawodowych szeregowych. – Będą to żołnierze po służbie zasadniczej, o ile wyrażą chęć pozostania w jednostce. Będą to najlepsi żołnierze, m.in. kierowcy transporterów, kierowcy wysokich kategorii prawa jazdy, żołnierze logistyki i wojsk inżynierskich. To kolejny etap na drodze do uzawodowienia armii. Nie oplać się szkolić żołnierza, który po dziewięciu miesiącach i tak kończy służbę – uważa podpułkownik.

Kaplica w stołowce

Przy jednostce działa jedna w Słupsku parafia wojskowa, do której należą poza żołnierzami okoliczni mieszkańcy, głównie rodziny wojskowych. Kaplica powstała w dawnej stołówce i przypomina wnętrze nowoczesnego kościoła. Proboszczem jest kapelan major ks. **Eugeniusz Łabisz**. Już za kilkanaście dni do użytku zostanie oddana nowa kaplica. Pracujący przy remoncie żołnierze mają nadzieję, że uda im się zakończyć prace do świąt. – Pierwszą mszę może uda się odprawić jeszcze w listopadzie – mówi z nadzieją szef. **Rafał Grajewski**, pomocnik proboszcza, który jako stolarz pracuje przy remoncie sali.

Msze w kaplicy polowej odbywają się codziennie o godz. 17, w niedzielę i święta o 8 i 12.

PIOTR KAWAŁEK

Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI, ARCHIWUM (REPR. SŁAWOMIR ŻABICKI)

P R O M O C J A

głos Pomorza ZAPRASZA NA MECZ

**CZARNI SŁUPSK -
IDEA ŚLĄSK WROCŁAW**

HALA GRYFIA, 8 LISTOPADA, GODZ. 18

KAŁKA	bud	mat	trans	mod	PEIN	Twoja paragon
SOŁAR	MAZ	PGH	ROMANO MAZZANTE	WOP	EPZ	MAT-BET
HAQA	WREBIS	TRANS-GLOSS	NIBRES	LOTOS	Anonse	new balance
BOLO	Stanfex	ZAKŁAD POLIGRAFICZNY	GRAWIPOŁ	SCANIA	Restauracja Chłopska	McDonald's
Ford	Wartex	Vigor 96-25	HURTEX	PRIMO		

W PONIEDZIAŁEK przeczytasz

Studenci o Pomorskiej Akademii Pedagogicznej

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

SERDECZNOŚCI



Katarzyna, córka Joanny i Radosława Nowakowskich, ur. 21.10.03; waga 2400 g, wzrost 53 cm



Patryk, syn Roberta i Małgorzaty Matuszewskich, ur. 21.10.03; waga 3500 g, wzrost 55 cm



Mikołaj, syn Agnieszki i Marcina Kurak, ur. 23.10.03; waga 2800 g, wzrost 49 cm



Julia, córka Agnieszki i Rafała Magiera, ur. 26.10.03; waga 3350 g, wzrost 54 cm



Wiktoria, córka Justyny i Arkadiusza Piotrowskich, ur. 25.10.03; waga 3240 g, wzrost 55 cm



Agata, córka Alicji i Artura Hetman, ur. 24.10.03; waga 3720 g, wzrost 55 cm



Patrycja, córka Kamili i Jarosława Gulbińskich, ur. 24.10.03; waga 3210 g, wzrost 54 cm



Szymon, syn Adama i Anety Przyborek, ur. 23.10.03; waga 3350 g, wzrost 54 cm



Wiktoria, córka Anny i Piotra Pierzchalskich, ur. 24.10.03; waga 3300 g, wzrost 53 cm



Bartek, syn Moniki i Jarosława Kosztrzewskich, ur. 26.10.03; waga 3700 g, wzrost 54 cm



Katarzyna Bożena, córka Edyty i Dariusza Michałowskich, ur. 24.10.03; waga 3290 g, wzrost 51 cm



Córka Honoraty i Krzysztofa Plużewskich, ur. 25.10.03; waga 3340 g, wzrost 55 cm



Córka Agnieszki i Andrzeja Frej, ur. 26.10.03; waga 2700 g, wzrost 48 cm



Julia, córka Joanny i Sebastiana Harnatkiwiczów, ur. 24.10.03; waga 3750 g, wzrost 51 cm



Natalia, córka Wioletty i Marka Blank, ur. 25.10.03; waga 4100 g, wzrost 56 cm



Wiktoria, córka Joanny i Artura Sujeckich, ur. 26.10.03; waga 3050 g, wzrost 52 cm



Syn Marioli i Dariusza Wichlarz, ur. 24.10.03; waga 3200 g, wzrost 52 cm



Szymon, syn Renaty i Jarosława Bartosik, ur. 24.10.03; waga 3640 g, wzrost 54 cm



Sandra, córka Anny i Michała Skolasa, ur. 27.10.03; waga 3250 g, wzrost 55 cm



Raisa, córka Marty i Andrzeja Stepaniuk, ur. 27.10.03; waga 3360 g, wzrost 55 cm



Agata, córka Edyty i Krzysztofa Wasilewskich, ur. 27.10.03; waga 3250 g, wzrost 54 cm



Sebastian, syn Katarzyny i Kazimierza Goyka, ur. 28.10.03; waga 2950 g, wzrost 52 cm



Dawid, syn Magdaleny i Roberta Kapusta, ur. 27.10.03; waga 2700 g, wzrost 49 cm



Agata, córka Eweliny i Marcina Urbanowiczów, ur. 27.10.03; waga 4450 g, wzrost 63 cm



Natalia, córka Beaty i Pawła Sazon, ur. 28.10.03; waga 2850 g, wzrost 53 cm



Córka Agnieszki i Marcina Michalskich, ur. 29.10.03; waga 3500 g, wzrost 51 cm



Wanessa, córka Anity i Andrzeja Groś, ur. 29.10.03; waga 3800 g, wzrost 57 cm



Matylda, córka Doroty i Dariusza Świąckich, ur. 30.10.03; waga 4040 g, wzrost 57 cm



Córka Kamili i Artura Iwanickich, ur. 28.10.03; waga 3820 g, wzrost 54 cm



Michał, syn Violetty i Macieja Orzechowskich, ur. 29.10.03; waga 3650 g, wzrost 61 cm



Venesa, córka Katarzyny i Radosława Kurysiewskich, ur. 29.10.03; waga 3280 g, wzrost 51 cm



Filip, syn Emilii i Daniela Bogdan, ur. 31.10.03; waga 3350 g, wzrost 51 cm



Aleksander, syn Mariusza i Anety Kosła, ur. 31.10.03; waga 3180 g, wzrost 49 cm



Marzeny i Damiana Wierzbickich, ur. 31.10.03; waga 2650 g, wzrost 50 cm



Paulina, córka Katarzyny i Pawła Czaja, ur. 1.11.03; waga 3300 g, wzrost 53 cm



Patrycja, córka Sylwii i Tomasza Pieńkowskich, ur. 1.11.03; waga 2750 g, wzrost 53 cm



Adrian, syn Joanny i Roberta Pachura, ur. 31.10.03; waga 3700 g, wzrost 55 cm



Filip, syn Emilii i Daniela Bogdan, ur. 31.10.03; waga 3650 g, wzrost 61 cm



Vanessa, córka Katarzyny i Radosława Kurysiewskich, ur. 29.10.03; waga 3280 g, wzrost 51 cm



Julia, córka Danuty i Krzysztofa Janekowskich, ur. 31.10.03; waga 3600 g, wzrost 55 cm



Syn Barbary i Wiesława Gajewskich, ur. 2.11.03; waga 3400 g, wzrost 57 cm



Szymon, syn Justyny i Artura Jaciubek, ur. 2.11.03; waga 3400 g, wzrost 54 cm



Syn Marioli i Andrzeja Świdarskich, ur. 3.11.03; waga 2900 g, wzrost 50 cm



Julia, córka Elżbiety i Jacka Trojaczek, ur. 2.11.03; waga 3150 g, wzrost 52 cm



Klaudia, córka Magdaleny i Dariusza Borzykowskich, ur. 6.11.03; waga 3850 g, wzrost 56 cm

Belfer na 6+

rok szkolny 2003/2004

Wybierz supernauczyciela

Prezentujemy listę kandydatów ze Słupska i powiatu słupskiego, którzy biorą udział w naszym plebiscycie „Belfer na 6 z plusem”. Można na nich głosować na drukowanych na trzeciej stronie naszej gazety kuponach lub za pomocą SMS-ów. Na głosy czekamy do 19 listopada. Na ich podstawie wybierzemy dwóch supernauczycieli: jednego ze Słupska, a drugiego z powiatu słupskiego.

SŁUPSK

Wyślij SMS

na nr 7228

w plebiscycie głosujemy SMS-em o treści

gp gs numer nauczyciela

koszt SMS-a 2,44 zł brutto

- Antczak Maria SP-1
- Bedka Aldona SP-4
- Bekier Marzena SP-2
- Brzezińska Marzena Prywatne LO, ul. Kółkająca 5
- Chowaniec Ewa SP-3
- Dajnowicz Dorota SP-1
- Derda Jadwiga SP-2
- Duraj Dorota SP-1
- Fijałkowski Andrzej G-5
- Gardas Maria SP-1
- Gargas Michał G-5
- Gawrońska Elżbieta SP-3
- Gendin Hubert SP-3
- Andrzej Horbacz G-2
- Hryhorowicz Liliana SP-1
- Iwanowska Anita SP-10
- Janusiak Joanna G-2
- Janion Inez SP-4
- Januszevska-Pajak Alicja ZSEiO
- Jodko Barbara SP-1
- Kasprzycz Przemysław VLO
- Klamann Artur SP-3
- Kołtuniak Jolanta SP-7
- Kopec Bernarda G-1
- Kosiłdo Dorota G-1
- Kostrzewa Jacek SP-8
- Kowalczyk Przemysław SP-9
- Kozak Maria SP-2
- Kozubek Piotr G-2
- Kryńska Elżbieta Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących, VII LO
- Linder Grażyna G-1
- Lipska Jolanta SP-3
- Lisiecki Kazimierz SP-7
- Łudkowska Ewa G-1
- Łukasik Marek SP-9
- Macko Maciej G-5
- Matusiak Bożena SP-2
- Meyer Wiesław SP-7
- Michalska Małgorzata SP-1
- Mojsiuk Mariusz Społeczne Gimnazjum Językowo-Informatyczne
- Nicgorska Danuta SP-10
- Niedek Agnieszka G-5
- Niecgorska Monika SP-2
- Nowak Mirosława SP-10
- Nowicka Mariola G-5
- Ocha Marek SP-3
- Onisiewicz Grażyna SP-10
- Paradzińska Janina Zespół Szkół Medycznych
- Pawlak-Hołowienko Beata SP-10
- Pietkiewicz Agata Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
- Pietkiewicz Dobrochna SP-7
- Piotrowska Zofia SP-1
- Plaga Jolanta G-5
- Plebanek Krzysztof SP-9
- Polak Jerzy SP-2
- Prystupa Barbara Zespół Ponadgimnazjalnych Szkół Technicznych, ul. Niechajkowskiego
- Romański Wiesław Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
- Rudnik Teodor II LO
- Rusek Dobrosława G-5
- Iwona Sazon SP-8
- Skiba-Dąbrowska Ilo-na SP-4
- Skierka Grażyna G-2
- Sikorska Beata VLO
- Sikorski Piotr G-4
- Sikorski Roman Zespół Szkół Ekonomicznych
- Silka Beata SP-10
- Stec Zbigniew SP-9
- Studzinska Bożena SP-1
- Sudakiewicz Piotr Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2
- Sznigirewicz Beata G-1
- Szuchta Ewa SP-2
- Śmigielska Marzena G-5
- Świątek Beata SP-8
- Thuchowska Iwona G-3, II LO
- Walczak Lucyna SP-10
- Wild Jan SP-9
- Wodecka Olga SP-7
- Wójcik Violetta G-2
- Zalęcka Stanisława G-1
- Zarobny Walenty-na SP-7
- Zienkiewicz Grażyna VII LO
- Żurawska Elżbieta G-5

POWIAT SŁUPSKI

Wyślij SMS

na nr 7228

w plebiscycie głosujemy SMS-em o treści

gp gps numer nauczyciela

koszt SMS-a 2,44 zł brutto

- Arciszewska Grażyna Zespół Szkół Dąbnowa
- Byczkowska Joanna SP Kwakowo
- Brzyk Gabriela LO Ustka
- Brzykcy Izabela Zespół Szkół Dąbnowa
- Gawęda Zbigniew SP Będziechowo
- Gawlik Czesław SP Kobylnica
- Grabowska Bożena SP Dębica Kaszubska
- Greczuk Marcin SP Kobylnica
- Guz Maja G-Główny
- Hareża Anna G-Potęgowo
- Jureń Lidia SP Motarzyno
- Kubiak Agnieszka SP Jezierzyc
- Kulakowski Robert SP Będziechowo
- Kuźmińska Wiesława SP Objazda
- Linder Jarosław Zespół Szkół Redzikowo, II LO Słupsk
- Litorowicz Anna G-Jezierzyc
- Matowicz Arkadiusz SP Będziechowo
- Pawłowska Agata G-Dąbnowa
- Piotrowska Elżbieta Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Dąbnowa
- Ploch Joanna SP Kobylnica
- Poniewierka Elżbieta Zespół Szkół Siemianice
- Poźlewicz Agnieszka Zespół Szkół Redzikowo
- Praszcak Katarzyna Zespół Szkół Siemianice
- Rokicka Izabela SP Jezierzyc
- Sadowska Jadwiga G-Potęgowo
- Skonieczna Sylwia Zespół Szkół Redzikowo
- Spierewka-Tyrkinheim Beata G-Dębica Kaszubska
- Stępień Marlena Zespół Szkół Korzybie
- Szczucki Dominik SP Kwakowo
- Wilman Maria SP Będziechowo
- Zawada Andrzej SP Objazda
- Zawadzka Katarzyna SP Główny

REKLAMA

HIP HOP oTAM

15.11.2003 (SOBOTA) godz. 18.00

K.A.S.T.A

DJ KUT-O

(WROCLAW)

ESFA

TOP SMOKIN'

IMPREZĘ PROWADZI

DJ TWISTER

(SZCZECIN)

SOK ul. B. GIERYSKICH 1 wjazd: 15 PLN

PRZEDSPRZEDAŻ BILETÓW: Galeria Handlowa "PODKOWA" - Sklep "JIGGA" box 15

WWW.JIGGA.PL Centrum Handlowe "WOKULSKI" - box 35

ZAKŁAD POLIGRAFICZNY GRAWIPOL

TELEFONY**ALARMOWE**

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

TELEFONY INTERWENCYJNE

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

POMOC DROGOWA

SLUPSK – 981; 844-04-31; 842-79-40; 842-44-40; 811-91-50
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

BYTÓW – 822-22-70
LĘBORK – 862-19-63
MIASTKO – 857-29-53
USTKA – 814-42-93

KURSY WALUT

Kantor MIAMI „Galeria Podkowa”, ul. Starzyńskiego, Słupsk, tel. 841-70-31

	Skup	Sprzedaż
USD	3,93	4,09
EURO	4,52	4,68
GBP	6,58	6,80
CHF	2,85	2,95

REKREACJA

SLUPSK: Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szczecińska 99, tel. 843-40-17; 843-40-16 – pływalnia czynna w godz. 6-22
LĘBORK: Centrum Sportu i Rekreacji, ul. Olimpijczyków 31, tel. 862-71-77 – pływalnia czynna codzień 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. Kołłątaja 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; Przychodnie POZ: ul. Młyńska 1a, tel. 841-37-63 w godz. 8-19; ul. Mochackiego 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. Poniatowskiego 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 Norton, ul. Starzyńskiego 2, tel. 848-65-00

Bar Pod Kasztanem, ul. Wojska Polskiego 52, tel. 842-70-46 (dowóz tylko do firm)

Chata Macochy, ul. Wojska Polskiego 30a, tel. 840-22-80

Euro-Bar, ul. Tuwima 6, tel. 842-08-77

Kaspertino, ul. Szczecińska 61 a, tel. 843-46-33

Pepe, al. Sienkiewicza 7, tel. 840-18-14

Pinocchio, ul. Towarowa 2 (wejście od ul. Szczecińskiej), tel. 841-19-98

Presto, ul. Kotarbińskiego 8a, tel. 845-68-00 (zestawy obiadowe, faktury Vat)

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 TELEKOMUNIKACJA

SLUPSK, ul. Kołłątaja 31 (cała doba) 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 1/8, w godz. 9-14; ul. Fałata 12, w godz. 9-11

BYTÓW, ul. Dworcowa 36, tel. 822-23-00 w godz. 9-14; ul. Zwycięstwa 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

DĘBNICA KASZUBSKA, ul. Zjednoczenia 18, tel. 813-12-00 w godz. 8-10

DEBRZNO, Plac Poczty 1, tel. 833-53-62 w godz. 10-12

GŁOWCZYCE, ul. Dworcowa 7, tel. 811-60-20 w godz. 8-10

KĘPICE, 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

ŁEBA, 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

PRZECHELEWO, ul. Człuchowska 9, tel. 833-45-92 w godz. 9-11

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

BYTÓW – „Pod Orłem”, ul. Wojska Polskiego 27, tel. 822-25-55

CZŁUCHÓW – sobota: „Aspiryna”, ul. Sobieskiego 5, tel. 834-62-44; niedziela: „Nowa”, ul. Sobieskiego 1, tel. 834-11-78

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

ŁEBA – „Słowińska”, ul. Kościuszki, tel. 866-13-65

MIASTKO – „Pod Lipami”, ul. Armii Krajowej 22, tel. 857-90-01
USTKA – sobota: „Remedium”, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 814-69-69; niedziela: „Usteka”, ul. Żeromskiego 5, tel. 814-98-17
WICKO – „Pod Agawą”, tel. 861-11-14, w godz. 8.15-17

WYSTAWY**SLUPSK: MUZEUM POMORZA ŚRODKO-WEGO**

Zamek Książąt Pomorskich, ul. Dominikańska 5-9, czynne w godz. 10-16 (7 listopada piątek muzeum nieczynne); Skarby Książąt Pomorskich; Sztuka dawna Pomorza

od XIV do XVIII wieku; Jak wewnątrz arki. Rzeźbiarz Heinz Theuerjahr; Młyn Zamkowy: Dawna kultura ludowa na Pomorzu Środkowym; Szli na Zachód osadnicy; Tęczy świat bajek; Herbaciarnia w Spichlerzu, czynna codz. 10.30-21: Ryszard Nowakowski (SAS) – Fotografie socjologiczne; Galeria Kame-ralna, ul. Partyzantów 31a: czynna w godz. 8-16 w soboty i niedz. w godz. 10-18: Józef Juhasz & Józef Cseres – Głośnie pisanie na maszynie, błędy dozwolone; Baszta Czarownic, al. F. Nullo 8, w godz. 10-17: Marcin Berdyszak, Jacek Jagielski, Ryszard Ługowski – Instalacje

BYTÓW: Muzeum Zachodnio-Kaszubskie, tel. 822-26-23 w godz. 10-18: Kultura materialna Kaszubów bytowych; Portrety Książąt Zachodniopomorskich; Barbara Ur – rzeźba, Andrzej Piwarski – malarstwo

KLUKI: Mzeum Wsi Słowińskiej, tel. 846-30-20 w godz. 9-16 (7 listopada, piątek nieczynne); Architektura i kultura materialna Słowińców; Pomorskie plenery

LĘBORK: Muzeum, tel. 862-24-14, sobota w godz. 10-15, niedz. godz. 9-14: Lębork wabytkach i dokumentach (Lębork na starej fotografii); Alfred Lubocki – prace ludowe; Rzemiosło w pradziejach; Chęć kaszubska; Gabinet Paula Nipkowa (twórca telewizji); Słowo i Papier Korespondencja z przełomu XIX i XX wieku ze zbiorów Krzysztofa Macieja Kowalskiego; Galeria Strome Schody: Henryk Mądravski – malarstwo

SMÓLDZINO: Muzeum Przyrodnicze Słowińskiego Parku Narodowego, tel. 811-73-68 czynne po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym

USTKA: Bałtycka Galeria Sztuki, ul. Zaruskiego 1a, czynna w godz. 10-18: Plakaty o tematyce antyalkoholowej z prywatnej kolekcji Michała Poniza

TEATR

Państwowy Teatr Lalki Tęcza, ul. Waryńskiego 2: sobota: Jaś i Małgosia, godz. 11

KINA
SLUPSK: MILENIUM, ul. 842-51-91: Sala A – Matrix rewolucja, godz. 15, 17.30, 20 i 22.30; Sala B – S Szkoła stewardes, godz. 17; Naciągacz, godz. 18.30 i 20.30

MCK: REJS – sobota: Żurek, godz. 18

BYTÓW: ALBATROS – Hero, godz. 18; Ciał, godz. 20

CZŁUCHÓW: UCIECHA – Sindbad, godz. 17; Hero, godz. 19

USTKA: DELFIN – Piraci z Karaibów, godz. 19

USŁUGI POGRZEBOWE

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

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

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

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

TEATR

Państwowy Teatr Lalki Tęcza, ul. Waryńskiego 2: sobota: Jaś i Małgosia, godz. 11

KINA
SLUPSK: MILENIUM, ul. 842-51-91: Sala A – Matrix rewolucja, godz. 15, 17.30, 20 i 22.30; Sala B – S Szkoła stewardes, godz. 17; Naciągacz, godz. 18.30 i 20.30

MCK: REJS – sobota: Żurek, godz. 18

BYTÓW: ALBATROS – Hero, godz. 18; Ciał, godz. 20

CZŁUCHÓW: UCIECHA – Sindbad, godz. 17; Hero, godz. 19

USTKA: DELFIN – Piraci z Karaibów, godz. 19

USŁUGI POGRZEBOWE

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

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

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

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

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

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

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

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

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

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

O wszelkich zmianach*prosimy informować: 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
8.10 Prognoza pogody
8.15 Archiwum Zacka (13) - serial przygodowy
8.35 Ziarno - pr. dla dzieci
9.00 Lippy & Messy - kurs języka angielskiego dla dzieci
9.10 Wirtul@ndia - program dla dzieci
9.35 Walt Disney przedstawia: Legenda Tarzana (9) - serial animowany; Zorro (13, 14) - serial przygodowy
11.00 Kolejka - lista przebojów
11.20 Jennifer Lopez - koncert
11.45 Mieszkańcy z wyobraźnią: Minimalizm - magazyn przyrodniczy
12.05 Podróżnik: Belle Ile - magazyn turystyczny
12.30 Miliard w rozumie - teleturniej
13.00 Wiadomości
13.10 Polska w Białym Domu
13.30 Zwierzęta świata: Wydrzy i zyciodajny prad (1/2) - film dok.
14.00 Wyścig Cannonball 2 - komedia sensacyjna, USA 1984, reż. Hal Needham, wyk. Burt Reynolds, Dom DeLuise
15.55 Między nami - talkshow
16.30 Moda na sukces (2053) - telenowela
17.00 Teleexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Gość Jedyński
17.40 Plebiscyt (348) - serial
18.05 Siedzieli: Wielka wygrana - serial
18.35 Jaka to melodia? - quiz muzyczny
19.05 Wieczorka: Bob Budownicz, Eddy i Miś
19.30 Wiadomości
19.50 Sport; Pogoda
20.15 Legionista - film przyg., USA 1998, reż. Peter MacDonald
22.00 Kabaret Olgi Lipińskiej: Konkurs otwarty
22.50 Pod presją - thriller, USA 1996, reż. Brian Gibson
0.50 Dogtown - film obycz., USA 1997, reż. George Hickenlooper
2.20 Zakończenie programu

TVP 2

6.50 Studio urody - magazyn
7.00 Echa tygodnia
7.30 Spróbujmy razem - magazyn dla niepełnosprawnych
8.00 M jak miłość (134) - serial obyczajowy
8.50 Drapieżcy (1/6) - serial dokumentalny
9.20 Ojczyzna-polszczyzna: Wzbroniony czy zabroniony - program prof. Jana Miodka
9.40 Kreciolo - program dla młodzieży
10.00 Wędrówki przyrodnicze: Lisie interesy - serial dokumentalny
10.35 Flintstonowie - serial animowany
11.00 Animals - magazyn przyrodniczy
11.30 Kolarze - film obyczajowy, USA 1985, reż. John Badham
13.30 30 ton! Lista, lista - lista przebojów
14.00 Familiada - teleturniej
14.30 Złotopolscy (541): Polarne noce i dni - telenowela
15.00 Szansa na sukces: To już 10 lat! (1) - program rozrywkowy
16.05 Śpiewające fortepiany - teleturniej muzyczny
17.05 Rzykanciel 3 (3/15) - reality show
17.50 Ale Dwojka!
18.00 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.05 Świat obok nas: Mur bezsilności - film dokumentalny
19.55 Europa da się lubić...: Wielkie manewry - talkshow
20.50 Defekt (1/4) - serial sensacyjny
21.50 Słowo na niedzielę
22.00 Panorama
22.20 Sport telegram
22.25 Prognoza pogody
22.40 Tato - dramat obyczajowy, pol. 1995, reż. Maciej Ślesicki
0.35 Ostatnie dni Skorpionia - thriller SF, USA 1997, reż. Worth Keeter
2.05 Ubezpieczenie na życie - film kryminalny, USA 1996, reż. Mark Piznarski
3.35 Zakończenie programu

POLSAT

4.30 Puchar Świata w Siatkówce Kobiet - mecz Polska - USA
6.30 Różowa Pantera - serial animowany
7.00 Twój lekarz - magazyn medyczny
7.15 Wystarczy chcieć - magazyn medyczny
7.30 Magazyn religijny Ed, Eddy, Eddy (24), Strażnicy czasu (22) - serial animowany
8.30 Piesek Poochini (12) - serial animowany
9.00 Hugo - program dla dzieci
9.30 Mop Man - magazyn muzyczny
10.30 Samo życie (273 - 276) - serial obyczajowy
12.30 Czarny pies czy biały kot - talkshow
13.30 Domowa kawiarenka - magazyn kulinarny
14.00 Rodzina zastępcza (148): Złodziejski trop - serial komediowy (powt.)
14.30 Najzabawniejsze zwierzęta świata
15.00 4 x 4 - magazyn motoryzacyjny
15.30 Fundacja PolSat
15.45 Informacje
16.00 Prognoza pogody
16.10 Niezakazane reklamy - program rozrywkowy
16.40 Idol 3 Extra - program rozrywkowy
17.30 Boston Public 2 (32) - serial obyczajowy
18.30 Informacje, Sport
19.00 Prognoza pogody
19.05 Rosyjska ruletka - teleturniej
20.00 Bar bez granic - gorące krzesła - reality show
21.30 Studio LOTTO
21.40 Miodowe lata 9 (120): Męski Ideal - serial komediowy
22.35 Bar bez granic - wyniki - reality show
23.00 Rozjemca - film sensacyjny, USA 1997, reż. Frederic Forestier, wyk. Dolph Lundgren, Roy Scheider
1.15 Puchar Świata w Siatkówce Kobiet - mecz Polska - Dominika
3.05 Eksperyment Jasnovidz - magazyn (powt.)
4.05 Zakończenie programu

TVN

6.05 Telesklep
7.45 Scooby Doo (24-ost.) - serial animowany
8.10 Wodnikowe wzgórza - serial animowany
9.00 Automaniak - magazyn motoryzacyjny
9.30 Tele Gra - teleturniej
10.30 VIVA Polska! - program muzyczny
11.25 Na Wspólnej (177-181) - serial obyczajowy (powt.)
13.40 Druga twarz - program rozrywkowy
14.45 „Matrix rewolucja” - kulis produkcji
15.15 Dla ciebie wszystko - program rozrywkowy
16.35 Siłacz - program rozrywkowy
17.45 Chwila prawdy - program rozrywkowy
19.00 TVN Fakty
19.25 Sport
19.35 Pogoda
19.40 Uwaga! - magazyn
20.00 Twoja droga do gwiazd - program rozrywkowy
21.30 Romeo musi umrzeć - film sensacyjny, USA 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Isaiah Washington
23.50 Na tropie mordercy - film sensacyjny, USA 1997, reż. Damian Lee, wyk. Chris Penn, Michael Madsen
Jason Enola jest agentem FBI, który od wielu lat bezskutecznie stara się schwycić seryjnego mordercę. Zadanie to stało się jego obsesją. Tymczasem tajemnicza osoba dzwoni do psychologa, doktor Alyce Robertson, która prowadzi zajęcia terapeutyczne dla osób dotkniętych różnego rodzaju fobiami. Przez telefon zdradza jej szczegóły popełnionych ostatnich zbrodni. Niebawem zaczynają ginać jej pacjenci. Agent Enola, starając się ustalić związek pomiędzy lekarzka a zabójcą, sam staje się podejrzanym. Przygotowuje zasadzkę, jednak zabójca rewanżuje mu się tym samym.
1.45 Nic straconego - programy powtórkowe

NIEDZIELA**TVP 1**

6.30 Moda na sukces (2053) - telenowela
6.50 Europa bez miedzy
7.40 Papiirus - serial anim.
8.05 W cztery oczy - program dla dzieci
8.35 Siódme niebo (86) - serial obyczajowy
9.20 Lippy & Messy - kurs języka angielskiego dla dzieci
9.25 Do góry nogami - program dla dzieci
9.55 Gamebox
10.20 Songowanie na ekranie
10.55 Myślisz o kimś? - Wybierz teledysk
11.25 Przyjaciele - magazyn
12.00 Anioł Pański - transmisja
12.10 Relacja z Koncertu imieninowego dla Papieża
12.35 Tydzień - magazyn rolniczy
13.00 Wiadomości
13.10 Co pani na to? - pr. publicystyczny
13.35 Kochamy polskie seriale - teleturniej
14.05 Zona dla Australijczyka - komedia obyczajowa, pol. 1963, reż. Stanisław Bareja
15.45 Czas na dokument - BBC w Jedynce: Dziś Nowy Świat (6-ost.); Mamuty z Manhattanu
16.35 Trop sekret - magazyn
17.00 Teleexpress
17.20 Sportowy Express
17.25 Dziennik telewizyjny - program satyryczny
17.35 Śmiechu warte -

PIŁKA RĘCZNA

Mecz Gwardii przełożony

W sobotę piłkarze ręczni I ligi rozegrają 8. kolejną spotkanie. W tym dniu nie zobaczymy jednak w akcji Gwardii Szabel Koszalin i MTS Chrzanów. Zaplanowany na sobotę mecz w hali ZOS Gwardia przy ul. Fałata 34 w Koszalinie został przełożony na poniedziałek (10 listopada). Spotkanie rozpocznie się o godzinie 16.

W innych meczach 8. kolejki zagrają: SMS Gdańsk – Tęcza Kościan, Bocheński KS – MKS Kofskie, AZS Politechnika Radom – Piotrkowianin Kiper Piotrków Trybunalski, Anilana Łódź – Miedź Legnica, AZS AWF Warszawa – Traveland Jurand Olsztyn. Pauzuje Grunwald Poznań.

(mars)

LEKKOATLETYKA

W sobotę inauguracja

Gminny Ośrodek Kultury, Oświaty, Sportu i Turystyki w Czarnej Dąbrówce już po raz siódmy organizuje biegową imprezę. Jej nazwa to Grand Prix Czarnej Dąbrówki w Biegach Przelajowych. Inauguracja nastąpi w sobotę (8 listopada) o godz. 11. Przewidywane kategorie wiekowe i dystanse: rocznik 1996 (dziewczeta i chłopcy – 400 m); 1995 (dziewczeta i chłopcy – 500 m); 1994 (dziewczeta – 500 m, chłopcy – 1000 m); 1993 (dziewczeta i chłopcy – 1000 m); 1992 (dziewczeta i chłopcy – 1000 m); 1991 (dziewczeta i chłopcy – 1000 m); 1990 (dziewczeta – 1000 m, chłopcy – 1500m); 1988-1989 (dziewczeta – 1000 m, chłopcy – 2000 m). Bieg główny zaplanowany jest na dystansie 8000 m. Startować w nim mogą osoby, które ukończyły 16 lat. Wszystkie biegi odbywać się będą na terenach leśnych przy stadionie w Czarnej Dąbrówce.

(fen)

PIŁKA NOŻNA. Puchar UEFA

Dwa remisy – dobrze!

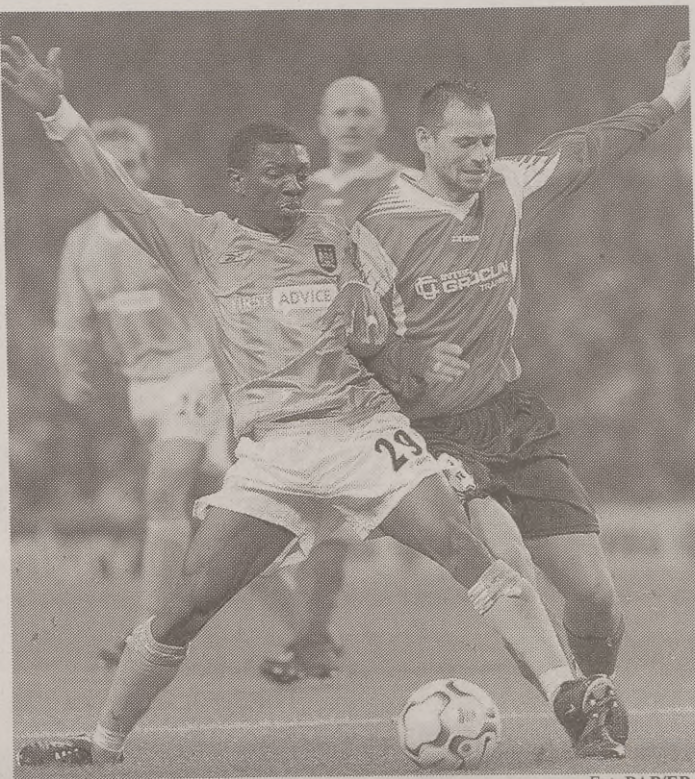
Piękna przygoda polskich drużyn w Pucharze UEFA trwa – Wisła Kraków oraz Groclin Grodzisk mają realne szanse na awans do trzeciej rundy. Takiej sytuacji nie było od lat.

Mało kto stawiał na to, że Groclin nie przegra w Manchesterze z zespołem City w składzie którego zagrali m. in. **Nicolas Anelka**, **Robbie Fowler**, **Steve McManaman**, czy **Michael Tarnat**. I prawdę mówiąc, po pierwszej połowie niewiele wskazywało na to, że piłkarzom trenera **Dusząna Radolskiego** uda się uzyskać korzystny wynik. Manchester świetnie zaczął, już po dziesięciu minutach mógł prowadzić 3:0. Na szczęście tylko raz Anelce udało się pokonać **Mariusza Liberę**.

Przed spotkaniem Radolski prosił swych piłkarzy, by postarali się zbyt szybko nie stracić bramki. Tak się niestety stało, ale – paradoksalnie – ten fakt zadziałał na korzyść wicemistrza Polski. Manchester poczuł się bardzo pewnie; stwierdził, że bez nadmiernego wysiłku wygra 2:0 czy 3:1, a więc praktycznie rozwiąże sprawę awansu już w pierwszym spotkaniu. I zwolnił tempo.

A Groclin zagrał tak, jak chciał tego Radolski. Odważnie atakował, wierzył, że Anglikom można strzelać gole. Doszło do pięknej wymiany ciosów. Manchester stworzył więcej dogodnych sytuacji, ale to do Groclinu uśmiechnęło się szczęście. Piękny rzut wolny **Sebastiana Mili** w 65 minucie dał grodziszczanom jakże cenny wynik. Piąty zespół polskiej ekstraklasy zremisował na wyjeździe z piątym zespołem angielskiej Premier League.

Mimo to faworytem do awansu pozostają Anglicy. Ale rewanż rozegrany zostanie dopiero 27 listopada. Kto wie, czy boisko w Grodzisku będzie wówczas w dobrym stanie. Może będzie grząskie, albo twarde i o wyniku drugiego spotkania zdecydować nie tyle umiejętności piłkarzy, ile wielka wola walki. A tą Groclin pobili Manchester w pierwszym meczu na głowę.



Fot. PAP/EPA

Mariusz Pawlak (z prawej) zagrał dobre spotkanie. Na zdjęciu w pojedynku z prawym pomocnikiem Manchesteru, **Shaunem Wright-Phillipsem**.

I ku pokrzepieniu serc przypomnijmy, że w historii starć polskich drużyn z zespołami z Manchesteru dwa razy awansowaliśmy dzięki wyższemu remisowi na wyjeździe niż u siebie...

Znacznie większą szansę na awans do trzeciej rundy ma Wisła Kraków. Remis z niską notowaną Vaelerengą w Oslo rozczarował polskich fanów, ale wydaje się, że drużyna **Henryka Kasperczaka** powinna sobie poradzić w rewanżu

z Nowegami bez większych problemów. W czwartkowym spotkaniu wiślanie zaimponowali w ostatnich minutach – kiedy po czerwonej kartce **Damiana Gorawskiego** grając w osłabieniu zamknęli rywala na ich polowicie.

Wyniki: **Manchester City – Groclin Grodzisk Wlkp. 1:1 (1:0)**. Bramki: Anelka (6) – Sebastian Mili (65). **Vaelerenga Oslo – Wisła Kraków 0:0**. Czerwona kartka: Gorawski (82). (dc)

Międzynarodowy Turniej Koszykówki Dziewcząt

W dwóch halach

W sobotę w dwóch halach sportowych w Koszalinie rozpocznie się trzydniowy Międzynarodowy Turniej Koszykówki Dziewcząt. Zawody rozgrywane będą w dwóch kategoriach wiekowych: rocznik 1991 i rocznik 1989.

Dziewczeta z rocznika 1991 będą grały w hali Zespołu Szkół nr 6 przy ul. Dąbka 1. **Sobota:** Kolibri Ryga – MUKS 21 Płock (godzina 8), SP 10 Koszalin – UKS Błękitny Delfin Bydgoszcz (9.30), UKS 16 Koszalin – UKS Olimpijczyk Drawsko Pomorskie (11), UKS Trójka Nowogard – UKS Tropi Kartuzi (12.30), SP 10 – Kolibri (14), UKS 16 – UKS Tropi (15.30), UKS Olimpijczyk – UKS Trójka (17), MUKS 21 – UKS Błękitny Delfin (18.30). **Niedziela:** UKS Tropi – UKS Olimpijczyk (8), UKS 16 – UKS Trójka (9.30), Kolibri – UKS Błękitny Delfin (11), SP 10 – MUKS 21 (12.30). Od godziny 14 do 20 rozgrywane będą mecze ćwierćfinałowe. **Poniedziałek:** półfinały – godzina 8 i 9.20, mecz o trzecie miejsce – godz. 10.40, finał – godz. 12.

Drużyny mające w składach dziewczęta urodzone w 1989 roku będą rywalizowały w hali I Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Komisji Edukacji Narodowej 1. **Sobota:** SKS 12 Warszawa – LZS Perła Złotokłos (godzina 8), GTK Gdynia – MUKS 21 Płock (9.30), UKS 16 Koszalin – Basket Słupsk (11), UKS Błękitny Delfin Bydgoszcz – Kolibri Ryga (12.30), SKS 12 – Basket (14), UKS Błękitny Delfin – GTK (15.30), MUKS 21 – Kolibri (17), UKS 16 – LZS Perła (18.30). **Niedziela:** UKS Błękitny Delfin – MUKS 21 (8), Kolibri – GTK (9.30), UKS 16 – SKS 12 (11), MUKS Basket – LZS Perła (12.30). W godzinach 14-18.30 zostaną rozegrane ćwierćfinały. **Poniedziałek:** półfinały – godz. 8 i 9.30, mecz o trzecie miejsce – godz. 11, finał – godz. 12.30.

Uroczyste zakończenie turnieju odbędzie się w hali sportowej I LO. W poniedziałek o godzinie 14 nastąpi podsumowanie wyników w obu kategoriach wiekowych, a następnie zostaną wręczone dyplomy i nagrody.

(mars)

BRYDŻ. Kongres z okazji Dnia Niepodległości

Nagrody pieniężne czekają w Słupsku

Stowarzyszenie Międzynarodowy Festiwal Brydża Sportowego Solidarność w Słupsku zaprasza do udziału w Kongresie Brydża Sportowego. Będzie to dwudniowa impreza, która organizowana jest z okazji Dnia Niepodległości. Oto jej program: poniedziałek (10 listopada) – godz. 10 – turniej par (impy), godz. 16.45 – turniej par; wtorek (11 listopada) – godz. 10 – turniej par – Grand Prix WZBS – Gdańsk, godz. 15.30 – turniej teamów czteroosobowych, godz. 20 – zakończenie

zawodów. Miejsce rozgrywek – Hotel Słupsk przy ul. Poznańskiej 11 w Słupsku. Wpisowe od zawodnika do każdego turnieju: normalne – 25 zł, ulgowe – 15 zł, dla młodzieży szkolnej – 5 zł. Nagrody pieniężne: I miejsce – 1200 zł + puchar, II – 800 zł, III – 600 zł, IV – 400 zł, V – 200 zł, VI – 200 zł. Przewidziano także nagrody dla najlepszej kobiety, najlepszego seniora i junióra, a także najlepszego zawodnika z grupy młodzieży szkolnej.

(fen)

Weekend na arenach sportowych

REGION KOSZALIŃSKI

Koszykówka

Koszalińska Amatorska Liga Koszykówki. Niedziela, hala przy ul. Głowackiego 7: Mess-13 – Energetyk (godzina 10), EMKA – Betomex II (11.10), Koszalińska Straż Pożarna – New Team (12.20), 31337 – Państwowa Straż Pożarna (13.30), Toris Papier – Bajgiel (14.40), Na Skarpie – Super Mix (15.50), Akcja Katolicka – MOAS (17), Bonin – NMC ENMIC (18.10).

Lekkoatletyka

IV Indywidualne Terenowe Biegi Listopadowe. Zawody odbędą się w sobotę w Lesie Komunalnym przy ul. Sławińskiej w Darłowie. Początek biegów o godzinie 10. Zgłoszenia przyjmowane będą najpóźniej na pół godziny przed startem.

Piłka nożna

II liga kobiet. ŚTS Koszalin – UKS Victoria SP 2 Sianów (niedziela, godzina 12, stadion przy ul. Andersa 16).

III liga. Gwardia Koszalin – Unia Janikowo (sobota, godzina 14, stadion przy ul. Fałata 34), Kotwica Kołobrzeg – Unia Tczew (sobota, godzina 14, stadion przy ul. Siliwińskiego).

IV liga. Darzбір Szczecinek – Pomorzanin Nowogard (sobota, godzina 12, stadion przy ul. Piłsudskiego).

Klasa okręgowa – grupa północna. Niedziela: Mechanik Bobolice – Iskra Białogard (godzina 12), Sława Sławno – Saturn Mielno (11), Radew Białogórzyńsko – MKS Karłino (14), Wiekowianka Wiekowo – Wicher/Hajka Mierzyn (14), Orzeł/Victoria Sianów – Raseł Dygowo (12), Wybrzeże Biesiekierz – Piłomień

Myślino (14), Gryf Polanów – Piast Drzonowo (12), Jantar Siemysł – Leśnik/Rossa Manowo (14).

Klasa okręgowa – grupa południowa. Sobota: Hubertus Biały Bór – Kolejarz KPPD Wierzchowo (godzina 12), Jedność Tuchno – Głaz Tychowo (14). Niedziela: Wielim Szczecinek – Zawisza Grzmiąca (12), Pogoń Wierzycho – Orzeł Lubowo (13), LZS Karsibór – Calisia Kalisz Pomorski (14), Spójnia Świdwin – Orzeł Biały Walc (12), Drawa Drawsko Pomorskie – Olimp Złocieniec (14), Błonie Barwice – Drzewiarz Świerczyna (14).

Liga wojewódzka juniorów starszych. Darzбір Szczecinek – Ina Goleniów (niedziela, godzina 14), Gwardia Koszalin – Wielim Szczecinek (niedziela, godzina 14), Olimp Złocieniec – Flota Świnoujście (sobota, godzina 12), Żaki '94 Kołobrzeg – Pogoń Szczecin (niedziela, godzina 11).

Liga wojewódzka juniorów młodszych. Darzбір szczecinek – Ina Goleniów (niedziela, godzina 12), Gwardia Koszalin – Wielim Szczecinek (niedziela, godzina 12), Olimp Złocieniec – Flota Świnoujście (sobota, godzina 14), Żaki '94 Kołobrzeg – Pogoń Szczecin (niedziela, godzina 13).

Kołobrzeska Amatorska Liga Piłki Nożnej. Niedziela, boczne boisko przy ul. Siliwińskiego: Lex Crimen – Petrochem (godzina 8.30), Poligrafia Nowa – Straż Graniczna (9.40), PT Podróżnik – Brokat (10.50), Kombinat Budowlany – Barakas (12), Gold Fisch – MEC (13.10), Poczta Polska – Fast Food 747 (14.20).

Turniej z okazji Dnia Niepodległości. Zawody odbędą się w sobotę na boisku Szkoły Podstawowej w Lejkowie. Początek o godzinie 10.30. W turnieju zagrają drużyny:

Gwardia Koszalin, Gryf Polanów, SP Ostrowiec, SP Malechowo, SP Niemica i UKS Grabowa SP Lejkowo.

Piłka ręczna

I liga kobiet. AZS Politechnika Koszalińska – Łysogóry Kielce (sobota, godzina 18.15, hala przy ul. Raclawickiej 15/17).

Siatkówka

II liga kobiet. MKS Koszalin – Olimpijczyk Gdańsk (niedziela, godzina 14, hala SP 18 przy ul. Staszica).

III liga mężczyzn. UKS Bronek Koszalin – Spartakus Remdróg Pyrzyce (sobota, godzina 17, hala przy ul. Orlej).

Liga wojewódzka kadetów. STS Kospel Koszalin – LUKS Gmina Brojce (niedziela, godzina 14, hala przy ul. Orlej).

Liga wojewódzka młodzików. UKS OPP Powiat Kołobrzeski – Podjuchy Szczecin (sobota, godzina 11.30, hala Milenium przy ul. Łopuskiego).

Kołobrzeska Amatorska Liga Siatkówki. Niedziela, hala przy ul. Wąskiej 1: MOSiR – ZS im. H. Sienkiewicza (godzina 10), Pawłaki – Rega Trzebiatów (11.30), Kaziuki Siemysł – Nafta (13), Fanza – Dygowo (14.30).

Koszalińska Liga Amatorskiej Piłki Siatkowej. Niedziela, hala przy ul. Raclawickiej 15/17: Zakład Energetyczny – Kaja (godzina 10), KTS Granica – 8 Pułk Przeciwlotniczy (10), Telekomunikacja – AZS Politechnika (11.30), Poldanor Ze-grze – Starszaki (11.30).

Tenis stołowy

III liga mężczyzn. KTS Koszalinianin II Koszalin – Alfa-Plus Szczecinek (sobota, godzina 10), KTS Koszalinianin II – ZTTS Złocieniec (sobota, godzina 16) – hala SP Katowickiej przy ul. Staszica 38.

UKS Czarni Pieszczyk – ZTTS Złocieniec (sobota, godzina 10), UKS Czarni – Alfa-Plus Szczecinek (sobota, godzina 16) – hala Zespołu Szkół w Postominie. Spójnia Świdwin – Salos Szczecin (sobota, godzina 10), Spójnia Świdwin – OSiR Wyspiarsz II Świnoujście (sobota, godzina 16) – hala przy ul. 3 Marca 50.

(mars)

REGION SŁUPSKI

Dart

III Puchar Wójty Gminy Kobylnicy – turniej okręgowy z punktacją RaDaRu odbędzie się w niedzielę o godz. 13. Do godz. 12 przyjmowane będą zgłoszenia. Wpisowe – 12 zł + wrzuty (system PDC). Miejsce rywalizacji – Ośrodek Sportu i Rekreacji Berela przy ul. Młyńskiej w Kobylnicy.

Kolarstwo górskie

Trzeci wyścig w ramach II edycji Słupskiej Ligi w Kolarstwie Górskim MTB – zawody w sobotę o godz. 12 w Łasku Północnym w Słupsku (za kortami tenisowymi – stadionu 650-lecia przy ul. Madalińskiego). Zapisy do godz. 11.30. Wpisowe – 3 zł.

Koszykówka

Ekstraklasa mężczyzn – Era Basket Liga: Czarni Słupsk – Idea Śląsk Wrocław (sobota – godz. 18, hala przy ul. Szczecińskiej, kasy biletowe czynne będą od godz. 14).

Liga wojewódzka młodzików (rocznik 1990): Czarni Ennat Słupsk – Siódemka Sopot (sobota – godz. 12, sportowa hala w Szkole Podstawowej nr 10 przy ul. Kulczyńskiego).

Lekkoatletyka

Inauguracja VII edycji Grand Prix Czarnej Dąbrówki w Biegach Przelajowych – zawody odbędą się w sobotę o godz. 11. Miejsce imprezy – tereny leśne przy stadionie w Czarnej Dąbrówce.

Trzecie zawody z cyklu Indywidualnych Biegów Przelajowych o Grad Prix Lęborka – bieganie zaplanowane jest w sobotę o godz. 12 na lebskim stadionie przy ul. Kusocińskiego.

Piłka nożna

Słupska klasa okręgowa – wszystkie mecze w niedzielę: Karol/Magda Peplino – Unia Korzybie (godz. 12), GKS Kołczygłowy – Start Miastko (14), Błękitni Głowczyce – Start Leba (13 – boisko w Pobliu), Granit Kończewo – Jantar Ustka (13), Stal Jezierzycze – Piast Armed Człuchów (13), Myśliwiec Tuchomie – Kaszubia Studzienice (14), Prime Food Brda Przechlewo – Garbarnia Kępice (13), Drutex-Bytovia Bytów – Czarni Czarne (11 – stadion Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Mickiewicza).

Pomorska liga juniorów: MUKS Ustka – KP Sopot (sobota – godz. 12 – juniorzy starsi A, stadion Centrum Kultury, Rekreacji i Promocji przy ul. Grunwaldzkiej), Canal + Słupsk – KP Sopot (sobota – godz. 12 – juniorzy młodszy B, stadion 650-lecia przy ul. Madalińskiego).

Siatkówka

V Ogólnopolski Festiwal Piłki Siatkowej Młodzików i Młodzieży o Puchar Burmistrza Leby – mecze w sobotę i niedzielę od godz. 9. Miejsce zawodów – szkolna hala przy ul. 1000-lecia w Lebie.

Słupska Amatorska Liga Piłki Siatkowej – wszystkie mecze w sobotę: Relax SP 1 Rybacka Słupsk –

Trafic Słupsk (godz. 10), Plast-Team Słupsk – AZS PAP Słupsk (11), Olimp Dębica Kaszubska – Meccenas Słupsk (12), Big Fire Słupsk – AZS (juniorzy) Słupsk (13), Centrum Kształcenia Praktycznego Słupsk – Laguna Słupsk (14), Scania Słupsk – KS Kołczygłowy (15), Smoki Słupsk – Asterix Słupsk (16). Miejsce rywalizacji – hala w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Słupsku (wejście od ul. Witosy).

Turniej o Puchar Przewodniczącego Rady Miasta i Gminy Kępice – impreza ta jest organizowana z okazji obchodów Święta Niepodległości i odbędzie się w sobotę. Początek o godz. 12 w hali sportowej Zespołu Szkół w Korzybiu. Udział potwierdziło sześć drużyn męskich z: Barchina, Biesowice, Kępice, Pieszcza i Korzybia (dwie ekipy).

Strzelectwo

Otwarte zawody indywidualne w strzelaniu z karabinka pneumatycznego – impreza zaplanowana jest w obiekcie II Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Mickiewicza w Słupsku. Początek w sobotę o godz. 9. Wpisowe – 5 zł. Za pierwsze sześć miejsc w klasyfikacji mężczyzn, kobiet i juniorów organizator (Zarząd Miejskiej Ligi Obrony Kraju w Słupsku) przygotował puchary, nagrody rzeczowe i dyplomy.

Tenis stołowy

III liga mężczyzn: Echo Biesowice – Weterani Gdańsk (sobota – godz. 11, Dom Kultury).

VI Turniej Grand Prix – Słupsk 2003 – zawody zostaną przeprowadzone w niedzielę. Początek o godz. 10 w hali sportowej Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego przy ul. Krasińskiego w Słupsku.

(fen)

KOSZYKÓWKA

Sukces
Idei Śląska

Na inaugurację Euroligi sezonu 2003/04 koszykarze Idei Śląska Wrocław po dramatycznym spotkaniu zwyciężyli u siebie Olympiakos Pireus 82:80.

Warto podkreślić, że wrocławianie po raz pierwszy w historii występów w Eurolidze zdołali pokonać Olympiakos.

Bohaterami spotkania byli niewątpliwie gracze Idei Śląska Lynn Greer i Dominik Tomczyk. To oni poprowadzili swój zespół do wygranej. Pierwszy zarówno popisywał się znakomitą skutecznością rzutów z gry (27 punktów, 7/9 za 2, 1/2 za 3, 10/10 z wolnych), a także obsługiwał swoich partnerów znakomitymi asystami (8 podań otwierających drogę do kosza). Z podań Amerykanina korzystał m. in. Dominik Tomczyk, który raz po raz karcil rywali rzutami z dystansu i w sumie zapisał na koncie również 27 punktów (4/5 za 2, 5/8 za 3, 4/5 za 1). Popularny „Domino” był ponadto najlepiej zbierającym zawodnikiem w zespole (7 zbiórek).

Lynn Greer ma duże szanse, aby zostać pierwszym koszykarzem Idei Śląska, który zdobędzie tytuł najlepszego gracza kolejki w Eurolidze. Amerykanin uzyskał 44 punkty w rankingu Euroligi (pod uwagę bierze się dokonania statystyczne) i jest to rezultat rewelacyjny! Dominik Tomczyk zanotował natomiast 32 punkty w rankingu MVP. (suw)

PIŁKA NOŻNA

Atakować
z rozsądkiem

Jeszcze tylko trzy kolejki pozostały do zakończenia rundy jesiennej w IV lidze Pomorza. W ten weekend cztery drużyny piłkarskie z regionu słupskiego przejdą testy prawdy na wyjazdach.

W Tczewie spotkają się dwie drużyny z dolnych rejonów tabeli. Miejscowa Wisła zajmuje 16. lokatę i ma trzynaście punktów. Sparta Sycewice jest outsiderem. Jej dorobek to tylko sześć punktów. Mecz zaplanowany jest w sobotę (8 listopada) o godz. 12.

– Jeśli zagramy tak jak ostatnio z Kaszubami Polchowo, to nie powinno być źle – zapewnia Ryszard Hendryk, trener sycewickiej Sparty. – W trzech ostatnich grach moi podopieczni zasygnalizowali zmiany formy. Będziemy chcieli atakować, ale z rozsądkiem. Na mecz w Tczewie mamy przygotowaną odpowiednią taktykę. Dla obu drużyn jest to bardzo ważna konfrontacja. Wykluczony jest udział Janusza Ryski, który musi pauzować za żółte kartki. Pozostali piłkarze są gotowi do walki. Wisła ma też nóż na gardle i tanią skórę nie sprzeda.

Olimpia Sztum wystąpi w roli gospodarza spotkania z Łębarską Pogonią. Będzie to w sobotę o godz. 13. Sztumska drużyna plasuje się na 4. miejscu. Łębarszczanie są na 15. pozycji. Obie ekipy dzieli różnica piętnastu punktów. – To spotkanie ma dla nas wielkie znaczenie – stwierdził Andrzej Brendler, szkoleniowiec Pogoni Łębork. – Po dwóch ostatnich porażkach pogorszyła się nasza sytuacja w tabeli. Pogorszyły się też nastroje. Olimpia doskonale spisuje się w rundzie jesiennej. Szczególnie groźna jest na własnym stadionie. Do Sztumu nie jedziemy na zwycięską. Spróbujemy powalczyć o korzystny wynik. Nie będzie to łatwe zadanie. Jednym nieobecnym w naszej ekipie może być Sławomir Orczyk. Jego występ uzależniony jest od pracodawcy, który niechętnie zwalnia swojego pracownika na mecze.

Również w sobotę o godz. 13 w Malborku tamtejsza Pomezania (9. pozycja) spotka się z Wybrzeżem Objadza (17. miejsce). Faworytem tej potyczki jest malborski zespół.

Orkan Rumia (3. pozycja) zmierzy się z Gryfem 95 Słupsk (5. lokata). Będzie to w niedzielę o godz. 11. W tej rywalizacji każde rozstrzygnięcie jest możliwe.

Inne mecze w 15. serii: Gedania Gdańsk – Wierzyca Starogard Gdański, Kaszuby Polchowo – Połaniec Dzierżog, Chojniczanka Chojnice – Lechia Gdańsk, Bałtyk Gdynia – Cartusia Kartuzy, Orleń Reda – KP Sopot. (fen)

PIŁKA NOŻNA. III liga – grupa 2. Dwaj młodzieżowcy na konsultacjach

Unia bez Pawłuszka

Wicelider piłkarskich rozgrywek trzecioligowych w grupie 2, Kotwica Kołobrzeg w sobotę zagra po raz ostatni w rundzie jesiennej przed własną widownią. Jej rywalem będzie Unia Tczew.



Fot. PRZEMYSŁAW GRYN

W sobotę znów rozgorzeje walka na trzecioligowych boiskach. Piłkarzom pozostały po dwa spotkania w rundzie jesiennej.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 14 na stadionie przy ul. Śliwińskiego, a kołobrzescy piłkarze jak zwykle liczą na doping swoich sympatyków. Jesienią wygrali oni do tej pory wszystkie mecze u siebie i chcą podtrzymać tę serię. Nie będzie jednak łatwo.

Unia po słabym początku sezonu, obecnie spisuje się znacznie lepiej. – Kiedy drużynę objął trener Piotr Rzepka wyraźnie poprawiła się jej gra i skuteczność. To od razu miało przełożenie na wyniki – stwierdził II trener Kotwicy, Mirosław Czuryło. – Jest to solidny ze-

spół, którego pozycja powinna się ustabilizować w środkowej strefie ligowej tabeli – dodał kołobrzesci szkoleniowiec. Oslabieniem Unii będzie brak Grzegorza Pawłuszka, który musi pauzować za czerwoną kartkę, a jest silnym punktem tczewskiej ekipy. Natomiast Kotwica tym razem nie będzie miała do dyspozycji dwóch młodzieżowców, Ernesta Matusiewicza i Michała Tymka. Obaj otrzymali powołanie na konsultacje kadry Polski do lat 19, którą prowadzi trener Dariusz Dziekanowski. – Zostali nam do dyspozycji inni młodzieżow-

cy, Robert Sylwesiuk, Marcin Wawiórko i Błażej Żendel. Myślę, że sobie poradzimy. Jesteśmy pełni optymizmu i liczymy na kolejny sukces. Chcemy zakończyć występy jesienią przed własną widownią mocnym akcentem – powiedział Mirosław Czuryło.

Jeżeli Kotwica zagra podobnie jak w wielu meczach tej jesieni to jej kibice mogą być raczej spokojni o rezultat. Aktualny wicelider rozgrywek gra bowiem w tym sezonie bardzo ofensywnie i w każdym meczu widać, że jest głodny zwycięstwa.

(suw)

Prawdopodobnie z Unią Tczew
zagrają w takim składzie?

PIŁKA NOŻNA. III liga – grupa 2. Uwaga na stałe fragmenty gry

Chrupała pauzuje za kartki

W przedostatniej 14. kolejce spotkań rundy jesiennej w grupie 2 III ligi, piłkarze Gwardii Koszalin podejmować będą drużynę Unii Janikowo, z którą sąsiadują w ligowej tabeli. Gwardia jest na 6. miejscu z dorobkiem 22 pkt., a Unia na siódmej z jednym punktem mniej.

Koszalinianie, jeśli chcą zakończyć rundę jesienną w czołówce rozgrywek muszą to spotkanie wygrać, chociaż zdają sobie sprawę, że łatwo o trzy punkty nie będzie. – Unia to bardzo groźny rywal. Oglądałem ten zespół w meczu z Kotwicą Kolo-

brzeg i widziałem, że stać go na wiele. Będziemy jednak walczyć i wierzę, że wygramy – powiedział szkoleniowiec Gwardii, Alfred Biczak. – Musimy jednak bardzo uważać, bo jest to pokładany zespół, który bardzo dobrze wykonuje stałe fragmenty gry – dodał trener koszalinian.

W zespole Gwardii nie zagra tym razem Tomasz Chrupała, który musi pauzować za kartki. Prawdopodobnie jego pozycję na boisku zajmie Bartosz Narowski. Na pewno w tym spotkaniu z jak najlepszej strony będzie chciał się pokazać napast-

nik Gwardii, Mariusz Rosiak, który przez kilka sezonów bronił barw Unii Janikowo. Początek meczu w sobotę o godz. 14 na stadionie przy ul. Fałata 34.

Zestaw par 14. kolejki: Kotwica Kołobrzeg – Unia Tczew, Gwardia Koszalin – Unia Janikowo, Polonia Crulex Bydgoszcz – Obra Kościan, Zorza Dobrzyń – Gryf Wejherowo, Kujawiak Hydrobudowa Włocławek – Tur Tur, Mieszkowski Faber Gniezno – Amica II Wronki, Chemik Zawisza Bydgoszcz – Warta Poznań, Kaszubska Kościerzyna – Flota Świnoujście. (suw)

Prawdopodobnie z Unią Janikowo
zagrają w takim składzie?

PIŁKA NOŻNA. IV liga – grupa szczecińska

To nie ostatni raz

W sobotę i w niedzielę w grupie szczecińskiej piłkarskiej IV ligi rozegrana zostanie ostatnia kolejka spotkań rundy jesiennej sezonu 2003/2004. Jednak czwartoligowi piłkarze z tego regionu nie wybiegną tej jesieni po raz ostatni na boiska.

Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej podjął bowiem decyzję, że w kolejny weekend (15-16 listopada) zostanie rozegrana 18. kolejka czyli pierwsza z rundy wiosennej.

Przypominamy, że dwa spotkania z 17. kolejki zostały już rozegrane awansiem. W jednym z nich Lech Czaplinek przegrał u siebie 0:1 z Mirstalem Mirosławiec, a w drugim Victoria Przecław zremisowała przed własną widownią z Arkonią Szczecin 0:0. Z trzech zespołów z naszego okręgu, które wystąpią w ten weekend tylko wicelider rozgrywek Darzbor Szczecinek walczyć będzie przed własną widownią.

Rywal Darzboru będzie zajmujący 14. pozycję Pomorzanin Nowogard. Początek spotkania zaplanowany jest w sobotę, 8 listopada o godz. 12 na stadionie przy ul. Pilsudskiego. Szczecineccy piłkarze mają więc okazję zdobyć kolejny komplet punktów. Do tej pory w meczach u siebie przegrali tylko raz z KP Police. Trener Darzboru Tadeusz Datta po raz kolejny nie będzie miał do dyspozycji wszystkich swoich piłkarzy. Kontuzjowani są Daniel Sztuba, Robert Sztuba, Marcin Dąbrowski i Michał Brzeziński. Ze względu na studia w bramce zapewne zabraknie Michała Ponichtery.

Drugi zespół z naszego regionu Astra Ustronie Morskie tym razem

zagra na wyjeździe z KP Police. Spotkanie rozpocznie się w sobotę o godz. 14. – Chcemy w Policach podtrzymać dobrą passę w meczach wyjazdowych – powiedział Robert Żolik, grający trener Astry. – Na razie nasza drużyna jest najlepsza w klasyfikacji zespołów, które wywalczyły największą liczbę punktów w takich spotkaniach. Na wyjazdach doznaliśmy tylko jednej porażki i zanotowaliśmy dwa remisy – dodał szkoleniowiec Astry. Na rzeka on jednak na kłopoty kadrowe. – Kartki i kontuzje nie wykluczyły żadnego zawodnika. Po prostu, w zespołach takich jak Astra końcówka sezonu zawsze jest kadrowo bardzo trudna. Większość piłkarzy pracuje i trudno im przyjść na trening, który ze względu na zapadające ciemności musimy rozpocząć dość wcześnie. Do Polic pojedziemy w związku z tym tylko w dwunastoosobowym składzie – tłumaczy Żolik.

Na wyjeździe grać będzie również trzeci zespół z okręgu koszalińskiego Darłovia Darłowo, który plasuje się na 17. miejscu w tabeli. Zmierzy się ona w Goleniowie z zajmującą trzecie miejsce w ligowej rywalizacji, tamtejszą Iną. Początek meczu zaplanowany jest w sobotę o godz. 14.

Zestaw par 17. kolejki: Wybrzeże Rewalskie Rewal – Rega-Merda Trzebiatów, Pogoń Barlinek – Osadnik Myślibórz, Ina Goleniów – Darłovia Darłowo, Odra Chojna – Sokół Pyrzyce, Darzbor Szczecinek – Pomorzanin Nowogard, KP Police – Astra Ustronie Morskie, Pogoń II Szczecin – Piast Choszczno. (suw)

KOSZYKÓWKA. I liga mężczyzn

Teraz w Zielonej Górze

W sobotę, 8 listopada odbędą się mecze 10. kolejki w I lidze koszykówki mężczyzn. Koszykarze kołobrzesckiej Kotwicy czeka trudny wyjazdowy mecz z Zastalem Intermarche Zielona Góra.

Kotwica zagra w Zielonej Górze w najsilniejszym składzie i nie jest bez szans na końcowy sukces. Oby tylko koszykarze z Kołobrzegu byli lepiej skoncentrowani w końcowych minutach, bo wtedy przeważnie tracą to co wcześniej wywalczyli.

Zestaw par 10. kolejki: Intermarche Zastal – Kotwica, SMS PZKosz. Kozienice – Legia Warszawa, Alba Chorzów – SKS Polpharma Starogard Gd., Basket Kwidzyn – Turów Zgorzelec, Tytan Częstochowa – Pogoń Ruda Śl., Siarka Tarnobrzeg – Polpak Świecie. Pauzują: Viking Gdynia i Stal Stalowa Wola.

(suw)



Fot. PRZEMYSŁAW GRYN

Ciekawe czy Sylwester Walczuk (kapitan Kotwicy Kołobrzeg – z lewej) poprowadzi swój zespół do zwycięstwa w meczu z Zastalem?

REKLAMA

PUB KIBICA
sport na żywo - telebim Cyfra +, Polsat Sport
piłka nożna, boks, NBA, żużel, F1
Koszalin, ul. Fałata 34 – obiekty „GWARDII”

Strona 12

Porady

Strona 13

Krzyżówka

Tydzień w ogrodzie

Strony 16-18

Ogłoszenia drobne

Strona 19

Nie tylko dla pań

Strona 20



Możesz pomóc

REKLAMA

BOMBKI

Ręczna dekoracja

Producent **HURT – DETAL**
(094) 346 54 20, 0606 39 76 37

G-4212

sklep dziecięcy

CYPISEK

DUŻY WYBÓR
od niemowlaka
do przedszkolaka

Koszalin, ul. Piłsudskiego 3, tel. 346 30 82
Galeria EMKA, tel. 343 49 23

BH2125

KOMINKI

Ślupsk, ul. Portowa 15,
tel./fax (0 59) 842 20 72

- wkłady żeliwne,
- dystrybutory,
- kratki wentylacyjne,
- artykuły do montażu wkładów,
- płyty aluminiowe, kominkowe

Niesamowite RABATY!!!

SL1143

**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

BH426

**WYGLĄDAJ DOBRZE - CZUJ SIĘ WSPANIALE
W TROSCE O TWOJE ZDROWIE**

- oczyszczanie organizmu ze złogów i toksyn
- program kontroli wagi ciała
- diety odchudzające
- program wzmocnienia układu odpornościowego
- regeneracja organizmu

ZDROWIE DLA CAŁEJ RODZINY

fachowe porady * bezpłatne konsultacje

Centrum WELLNESS

ul. ks. k. Wyszyńskiego 3/4, tel. 346 38-71

BH3893

SALON FIRMOWY

atw

Kosmetyki
z wyciągami
homeopatycznymi

Zostań stałym klientem
lub konsultantem.

Koszalin, ul. Kaszubska 10/13, tel. (094) 348-91-28, 602 223 767
czynne: pon., śr., sob. 10 - 13 wł., czw., pt. 13 - 18

U-440



Dokuczliwe wrzody

Ból brzucha po posiłku może oznaczać wrzody żołądka, na czczo – owrzodzenie dwunastnicy. Zamiast ratować się środkami z podręcznej apteczki, trzeba porozmawiać z lekarzem, być może – poddać dość nieprzyjemnej gastrokopii. Badanie może uratować nam życie...

STRONA 14

głos Pomorza

Zawsze w sobotę w Głosie Pomorza dodatek

Zamieść ogłoszenie w dodatku, tel.: (0-94) 347 35 03 – 07, 347 35 14, (0-59) 840 32 51

MIEDZY NAMI**Planowanie płci dziecka**

Jesteśmy małżeństwem od 10 lat i mamy trzy zdrowe i ładne córeczki. Naszym pragnieniem jest też mieć synka. Bardzo prosimy o rady i porady. Czy można zaplanować płeć dziecka? Słyszeliśmy też o zapłodnieniu in vitro.

ANNA

Gdyby znaleziono opracowaną naukowo metodę na zaplanowanie płci potomka, byłaby prawdziwa rewelacja, zaś odkrywca z pewnością zasłużyłby na nagrodę Nobla.

Jak do tej pory, nic takiego nie wykryto. Brak jakichkolwiek doniesień na ten temat. Wiele lat temu przypuszczano, jakoby płeć poczętego dziecka była związana z cyklem miesięcznym danej kobiety. Snuto dywagacje w stylu, że jeżeli poczęcie dziecka (moment zapłodnienia) przypadło na I część cyklu miesięczkowego, to miałyby się urodzić córka, a jeżeli zapłodnienie

miało miejsce w II fazie cyklu (czyli po owulacji), wówczas rzekomo miałyby się urodzić syn. Można spróbować tej metody, ale bez jakiegokolwiek gwarancji.

A może dobrze jest jak jest, gdyż zbyt głębokie wnikanie w sferę genetyki i jej praw przez człowieka, mogłoby grozić jakimś zachwianiem równowagi w przyrodzie i mogłoby oznaczać poważne zakłócenia w przyroście naturalnym. Bo co by było, gdyby rodzili się w zdecydowanej przewadze potomkowie płci męskiej? Więc może zostawmy na razie sprawę nierozwiązaną.

Sprawa zapłodnienia in vitro jest zagadnieniem ściśle związanym z ginekologią, a więc radzę w najbliższej przyszłości skorzystać z porady lekarza specjalisty w tej dziedzinie.

dr nauk medycznych

WANDA PONIKIEWSKA,
specjalista seksuolog i psychiatra**BILANS MEDYCZNY**

400 tysięcy osób w Polsce cierpi na padaczkę. Jest to najbardziej rozpowszechniona choroba ośrodkowego układu nerwowego, spotykająca się jednocześnie z ogromną ignorancją społeczeństwa.

Wśród 2 procent Brytyjczyków nadal pokutuje przesąd, że padaczka może być powodowana przez złe duchy. Ankieta przeprowadzona przez National Society for Epilepsy w Wielkiej Brytanii pokazuje, że błędne wyobrażenia na temat tego schorzenia neurologicznego są nadal rozpowszechniane. Ponad połowa Brytyjczyków przyznaje się do znajomości z osobą chorą na padaczkę. Ankieta telefoniczna prze-

prowadzona wśród tysiąca osób pokazała, że więcej niż jedna osoba na cztery próbowałaby krępować osobę, która ma atak padaczkowy. Co trzeci respondent włożyłby jej jakiś przedmiot do ust. Tymczasem oba rodzaje postępowania są przestarzałe, niewłaściwe i potencjalnie niebezpieczne, więc powinno się ich unikać. Wkładanie na siłę przedmiotu do ust osoby chorej podczas napadu padaczkowego może prowadzić do wylamania zębów lub nawet do poważniejszych urazów. 83 procent ankietowanych, niezgodnie z rzeczywistością, uważało, że istnieje możliwość polknięcia własnego języka w czasie napadu padaczkowego.

(luk)

Zwiększ odporność organizmu**Rodzina zdrowa jesienią**

Jesienią i zimą powinniśmy zadbać, by w naszej diecie znalazły się świeże warzywa i owoce. Naturalne źródła witamin i minerałów są o wiele skuteczniejsze niż preparaty farmakologiczne – przekonuje dr n. med. Maria Rudzińska-Chazan, pediatra, neonatolog.

W okresach wzmożonych zachorowań na infekcje wirusowe należy unikać przebywania w dużych skupiskach ludzkich, takich jak centra handlowe, środki komunikacji miejskiej czy windy, gdzie ryzyko zakażenia jest dużo większe. Dotyczy to zwłaszcza najmłodszych dzieci oraz osób z osłabioną odpornością (choroby przewlekłe, nowotworowe, przeszczepy itp.).

Niemowlęta

U małych dzieci układ odpornościowy jest jeszcze niedojrzały. Noworodek przychodzi na świat zaopatrzony przez matkę w pakiet przeciwciał przeciwko większości (ale nie wszystkim) zakażeniom. Ten pakiet organizm dziecka zużywa przez pierwsze pół roku życia, kiedy to stopniowo zaczyna sam produkować przeciwciała poszczególnych klas. Jeśli dziecko jest karmione piersią, wraz z mlekiem matki otrzymuje przeciwciała do walki z aktualnie atakującymi ich (dziecko i matkę) drobnoustrojami.

Pokarm matki, odpowiednia pielęgnacja i spacer są w tym wieku najlepszą metodą zapobiegania infekcjom. Tylko mroz poniżej -8-10 C, silny wiatr, deszcz, duża wilgotność powietrza są przeciwwskazaniem do minimum godzinowego spaceru z odpowiednio ubranym niemowleciem. Jest to metoda hartowania małego dziecka, która uczy jego organizmu, jak poprzez grę naczyniową zachowywać stałą temperaturę ciała w różnych warunkach atmosferycznych. Istotne jest także zapobieganie

niedokrwistości poprzez uzupełnianie niedoborów żelaza i witamin (kwasu foliowego i B6). Leczenie niedokrwistości powinno odbywać się po uzgodnieniu z lekarzem pediatrą.

Starsze dzieci

Przedszkolaki mają znacznie dojrzalszy system immunologiczny. Przy każdym kontakcie z bakterią czy wirusem na pewien czas (czasami na całe życie) organizm dziecka zdobywa umiejętność ich pokonywania. Taką rolę pełnią także szczepienia. Można by więc przypuszczać, że chorowanie jest korzystne dla przedszkolaków. Jest to częściowo prawda, pod warunkiem, że w tym okresie organizm dziecka ma zapewnioną prawidłową dietę, zachowane są proporcje między wysiłkiem fizycznym a wypoczynkiem, nie ma niedoborów snu. Wtedy przebieg zakażeń jest łagodny i prowadzi do fizjologicznego wzmacniania układu odpornościowego.

Kilkuletek powinien codziennie przebywać na świeżym powietrzu przez kilka godzin. Ubrany w kalosze, pelerynę i ubrany w lekki parasol na pewno z przyjemnością będzie brodził po kałużach. Po powrocie powinien zostać szybko rozgrzany (np. ciepła kąpiel, wymoczenie nóg w gorącej wodzie) i napojony dobrze ciepłym płynem. Co raz większym uznaniem cieszą się naturalne sposoby zapobiegania przeziębieniom: spożywanie miodu naturalnego, rozgrzewającego syropu malinowego, uzupełnienie niedoborów witaminowych, czy wspomaganie odporności roślinnymi preparatami na bazie aloesu.

Dorośli

W przypadku dorosłych ogromną rolę odgrywa tryb życia. Często jesteśmy przepracowani, niedośpani,

nieprawidłowo się odżywiamy, palimy papierosy. Wielokrotnie nieodpowiednio postępujemy podczas pierwszych objawów przeziębienia. Bierzymy leki usuwające jego objawy, czasem nawet niepotrzebnie przy infekcjach wirusowych przyjmujemy antybiotyk. Takie postępowanie poważnie osłabia naszą od-

porność. Każde kolejne zachorowanie ma przebieg dłuższy i poważniejszy. By zmniejszyć ryzyko przeziębienia, na początku jesieni powinniśmy uzupełnić zapas witamin i soli mineralnych oraz regularnie uprawiać ruch na świeżym powietrzu.

(oprac. kpn)

W ZGODZIE Z NATURĄ

Herbapol Lublin wprowadził na rynek nowe naturalne preparaty o działaniu profilaktycznym i wzmacniającym.



Aloes Plus to preparat dla dorosłych, łączący właściwości immunostymulujące aloesu z działaniem silnego przeciwutleniacza, **trans-rezweratrolu** (pozyskiwanego z rdestu ostrokończystego) i **witamin**

C. Połączenie tych składników zapewnia wysoką skuteczność preparatu, który polecany jest w profilaktyce infekcji i przeziębienia. Może być również stosowany jako środek pomocniczy w rekonwalescencji oraz w stanach wyczerpania, osłabienia i obniżenia odporności. Aloes Plus nie zawiera alkoholu ani cukru, może więc być bezpiecznie stosowany przez osoby chore na cukrzycę.

Z kolei w Serii Dziecięcej Herbapolu znajdziemy środki przeznaczone do profilaktyki i łagodzenia pierwszych objawów przeziębienia oraz infekcji związanych ze stanami gorączkowymi.

Profilaktin to preparat dla dzieci powyżej 3. roku życia, zawierający składniki podnoszące odporność i zapobiegające przeziębieniom. Jako jedyny łączy właściwości lecz-



nicze aloesu, miodu i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego stosowanie jest szczególnie zalecane w okresach jesienno-zimowym i zimowo-wiosennym. Postać smacznego syropu o malinowym smaku sprawi, że dzieci chętnie będą przyjmować ten wspomagający odporność preparat.



Preparat **Pyroaktin** dla dzieci powyżej 3 roku życia, łagodzący pierwsze objawy przeziębienia o działaniu rozgrzewającym, napotnym i przeciwgorączkowym składników czynnych. Jako pierwszy na rynku łączy właściwości lecznicze kory wierzby (nazywanej „naturalną aspiryną”), kwiatu lipy, soku z malin i witaminy C. Pyroaktin ma łagodny, malinowy smak.

(oprac. kpn)

Ceny:

- Aloes Plus: 250 ml – ok. 15 zł
- Profilaktin: 320 g – ok. 14,50 zł
- Pyroaktin: 320 g – 7,20 zł

ALERGOLOG RADZI

Kontynuujemy cykl publikacji o alergii na kosmetyki.



Zbigniew Sankowski,

specjalista alergolog z poradni alergologicznej „Alergosan” w Koszalinie

Dzisiaj powiemy sobie o formalinie. Formalina jest wodnym roztworem aldehydu kwasu mrówkowego (formaldehydu). Dla alergologii istotne jest to, że formalina należy do bardzo dobrych konserwantów: działa hamująco na wzrost bakterii, prątków

grzybiczy, pleśni oraz drożdży. Dlatego dodaje się ją do wielu kosmetyków. Substancji tej nie stosuje się jako konserwantu leków zewnętrznych, z wyjątkiem preparatów przeciw poceniu się. Formalina ma przykry zapach, w celu jego zamaskowania dodaje się specjalne kompozycje zapachowe. Formalina jest silnym alergenem uczulającym kontaktowo – zmiany skórne pojawiają się w miejscach zastosowania zawierającego ją kosmetyku. Występuje ona w szamponach, płynach do kąpieli, cieniach do oczu, płynach do trwałej ondulacji, tonikach do włosów oraz w kremach. Formalinę coraz częściej zastępują

w kosmetykach bronopol (branosol), quaterenium 15 oraz germall 115. Są to tzw. uwalniacze formaliny – dodane do kosmetyków, powodują, że stale uwalniają się z nich minimalne ilości aldehydu mrówkowego działającego bakterioobójczo i grzybobójczo. Związki te nie mają jednak nieprzyjemnego zapachu formaliny. Każdy może powodować dwa typy uczuleń – uczulenie na całą cząsteczkę uwalniacza albo na uwalnianą z niego formalinę. Występują one w kremach, maseczkach, szamponach, różu, a także w lekach zewnętrznych (kremy, maści), kroplach do oczu oraz czopkach. CDN. (ka)

Do redakcyjnego zielnika włączamy kolejną roślinę. Opowiada o niej koszański aptekarz Rajmund Zarzycki, znawca ziół i ziołolecznictwa

Zielnik**Bukwica zwyczajna (łac. Betonica officinalis)**

Inne nazwy: betonijka, bukewica czerwona, bukewica lekarska, czyściec lekarski, betonik.

Ta bylina wysoka do 80 centymetrów, występuje w Europie, Syberii, na Kaukazie, w Azji Mniejszej i północnej Afryce. Rośnie na nienawożonych łąkach, nasłonecznionych zboczach dróg, w dąbrowach i zaroślach.

Bukwicę jako roślinę leczniczą stosowali już starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie. W średniowieczu należała ona do najpopularniejszych ziół. Zalecano ją niemal na wszystkie schorzenia: począwszy od chorób psychicznych po schorzenia związane z prostatą. O bukwy pisali Hipokrates, Dioskorides i Pliniusz. W wielu obrzędach uważana była za amulet. „Wielka księga ziół” z 1516 r. zaleca ją „wszystkim bojaźliwym”. Obecnie roślina ta stosowana jest w fitoterapii, medycynie ludowej i w homeopatii.

Główne związki: aminy, garbniki, gorycze, alkaloidy, olejki eteryczne, słyzy, witaminy A i C, glikozydy i sole mineralne.

Działanie: bakterioobójcze (niszczy bakterie antybiotykoodporne i unieczynnia toksyny bakteryjne przewodu

pokarmowego), przeciwzapalne, przeciwpotne, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe, ściągające i odtruwające.

Zastosowanie: bukvicę wykorzystuje się jako łagodny środek uspokajający oraz lek na dolegliwości układu pokarmowego. Ziele tonizuje układ krążenia, poprawia szczególnie ukrwienie mózgu, co pomaga usunąć ból głowy (szczególnie u ludzi starszych).

Zewnętrznie odwar z bukwy zaleca się w leczeniu czyraków, wrzodów, trudno gojących się ran i do przemywania w zakażeniach skóry bakteriami ropotwórczymi i drożdżakami oraz do okładów w żylakowatym owrzodzeniu podudzi.

Ziele pomaga też w leczeniu nadmiernej potliwości stóp.

Kąpiele z dodatkiem odwaru z bukwy mają działanie antyseptyczne, przeciwzapalne, grzybobójcze, drożdżakobójcze, regenerujące naskórek i pomocne w chorobach skórnych i kobiecych. Liście z bukwy czasami używa się jako namiastkę herbaty.

Preparatów z bukwy nie podaje się kobietom w ciąży!

(ka)

Lecz się sam**Chrzan na kaszel i żołądek**

Chrzan jest wspaniałą przyprawą używaną powszechnie w kuchni jako dodatek do mięs.

Ze świeżych, tartych korzeni tej rośliny można również sporządzać proste leki pomocne w wielu dolegliwościach, zwłaszcza przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. A oto kilka receptur, które polecane mi w trakcie spotkań na temat stosowania ziół. Franciszek J. przeżywał przez kilka lat w dawnej Czechosłowacji. Tam pewnego razu miał bardzo silne bóle żołądka. Wtedy go spodni, u której mieszkał, podała mu do zjedzenia łyżkę bardzo słod-

kiej i jednocześnie lekko piekącej mikstury. Boleści szybko ustąpiły. – Zainteresowałem się tym lekiem. Dowiedziałem się, że był to miód chrzanowy księdza Franciszka Ferda, jednego z najsławniejszych czeskich naturalistów. Od gospodyni dowiedziałem się, jak należy go sporządzić. Wymieszać dokładnie pół szklanki płynnego miodu – podgrzewać go do temperatury 40 stopni Celsjusza, by nie stracił właściwości biologicznych – z 1,5 łyżki świeżo startego korzenia chrzanu. Odstawić miksturę na 2-3 dni, w tym czasie wszystko dobrze kilka razy wymieszać. Potem mikstura jest gotowa.

Doraźnie przy bólach żołądka podawać 1 łyżkę. Profilaktycznie, na poprawę trawienia po bardziej sutoj zjedzeniu łyżeczkę. Leku nie należy nadużywać. Można miód z chrzanem powoli ssać w przypadku bólu gardła, kaszlu, dziennie dwie łyżeczki. Franciszek J. twierdził, że jeszcze lepszym lekiem na kaszel jest mikstura miodowo-chrzanowa z jajkiem. Utrzeć dokładnie jedno żółtko z jajka od kury wiejskiej z łyżką chrzanu i łyżką miodu. Zjadać powoli, a najlepiej dokładnie ssać odrobinę specyfiku, kilka razy dziennie. Dobra porcja to 2-3 łyżeczki.

ZBIGNIEW PRZYBYŁAK

PRAWDY I MITY**Sok z pomarańczy to doskonały kosmetyk**

Prawda. Sok ze świeżych pomarańczy można nie tylko pić, ale też stosować zewnętrznie jako kosmetyk. Taki owocowy preparat z dodatkiem łyżeczki miodu lub bez dobrze jest używać do przemywania twarzy zamiast toniku. Duża zawartość witaminy C chroni cerę przed pękaniem naczynek krwionośnych, a te, które już są – likwiduje. Pozostałe występujące w pomarańczach witaminy – P, A, B1 i B2 także sprzyjają naszej cerze – nie bez powodu wchodzi w skład wielu kremów. Witaminy te sprawiają, że skóra staje się sprężysta i świeża.

Chrzan ma tylko wartości smakowe

Nieprawda. Chrzan zawiera wiele różnorodnych składników odżywczych. Obfituje w błonnik, wapń, mangan, żelazo, cynk, fosfor, chlor, jod, witaminy: B1, B2, C, kwas nikotynowy. Chrzan, co ważne, ułatwia też trawienie spożywanych pokarmów. Najlepsze jakościowo warzywo otrzymuje się tylko w dwóch pierwszych latach po założeniu plantacji. W następnych latach chrzan jest twardy i bardzo ostry w smaku. Spożywa się wyłącznie jego korzenie, ale można także wykorzystywać liście, głównie do kwaszenia ogórków, kapusty, pomidorów i innych kwaszonek.

(ka)

TYDZIEŃ W OGRODZIE (8-14 LISTOPADA)

■ W niedzielę księżyc będzie w pełni, a to zapowiada okres korzystny dla wszelkich prac służących częściom roślin, które skrywa ziemia: bulwom, cebulom, korzeniom. Zbieramy więc pozostawione jeszcze w ziemi, odporne na kilkustopniowe mrozy, warzywa korzeniowe, sadzimy bądź przesadzamy tulipany i im podobne rośliny kwiatowe. Bezmroźna pogoda pozwala na kontynuowanie przekopywania gruntu oraz stosowanie nawozów organicznych a także wapnowania.

Nadal bez przeszkód można sadzić drzewa owocowe oraz te ozdobne o liściach sezonowych. Również nie jest jeszcze za późno na siewy pie-

truszek i marchwi. Wszelkie prace ziemne możliwe będą dopiero po obesznięciu wierzchniej warstwy gleby (uwaga odnośnie do opadów na początku mijającego tygodnia).

■ Kędzierzawość liści to najgroźniejsza choroba nękażąca brzoskwinie. Kędzierzawość zwalczamy kiedy drzewa pozbawione są liści. Jeśli latem choroba występowała w dużym nasileniu, pierwszy oprysk z użyciem Sylitu albo Miedzianu należy przeprowadzić bezpośrednio po opadnięciu liści, a kolejny wiosną przed ruszeniem wegetacji.

■ Zaawansowanej jesieni, jak widać w tym roku, nie zawsze blisko jest do zimy. O tej

porze pogoda bywa jednak kapryśna i wszystkiego można się po niej spodziewać. Miłośnicy bylin ogrodowych, zwłaszcza początkujący, staną niebawem przed dylematem, które z tych roślin będą wymagały przed zimą specjalnego zabezpieczenia. Dotyczy to głównie tych gatunków, których nadziemne części zasychają jesienią, ale i też zimozielonych krzewów i krzewinek.

Z przykrywaniem ziemi wokół tych roślin i ich samych możemy spokojnie poczekać przynajmniej do końca miesiąca. To, co należało z ogrodu na zimę wykopać (między innymi mieczyki i dalie) każdy szanujący się właściciel ogrodu już zrobił. Dobrze jest mieć na uwadze rosnące w ogrodzie odmiany mieszańcowe zawilców (zwanych japońskimi), tawuiki, inkarville, pelniki, złocienie, lilie, trytomę, żurawki i krokosmie, a także byliny odporne na mróz, które były sadzone jesienią.

Zapewne wiele z tych roślin, zwłaszcza rosnących w rejonach bliżej morza i w zacisznych partiach ogrodu, dobrze przeżyje zimę bez zabezpieczenia. Zwykle sprawdza się to metodą prób, ale zawsze trzeba się wtedy liczyć z bezpowrotną utratą cennych okazów.

■ Tak długo jak z drzew będą się sypały liście, zanim opadną na dno ogrodowego stawku trzeba je sukcesywnie wylawiać. W dalszym ciągu oczyszczamy dno zbiornika z obumarłych szczątków rosnących tam roślin. Usuwamy sztywnych łodyg roślin wynurzonych (palki wodnej, tataraku itp.) lepiej pozostawić do wiosny. Jeśli będą wystawały ponad powierzchnię wody (a potem tafił lodu), ułatwią dopływ powietrza w głąb sadzawki, wymianę gazową i opóźnią zamrażanie wody. Wypadałoby też zdemontować zainstalowane w wodzie filtry, wodotryski, fontanny i pompy.

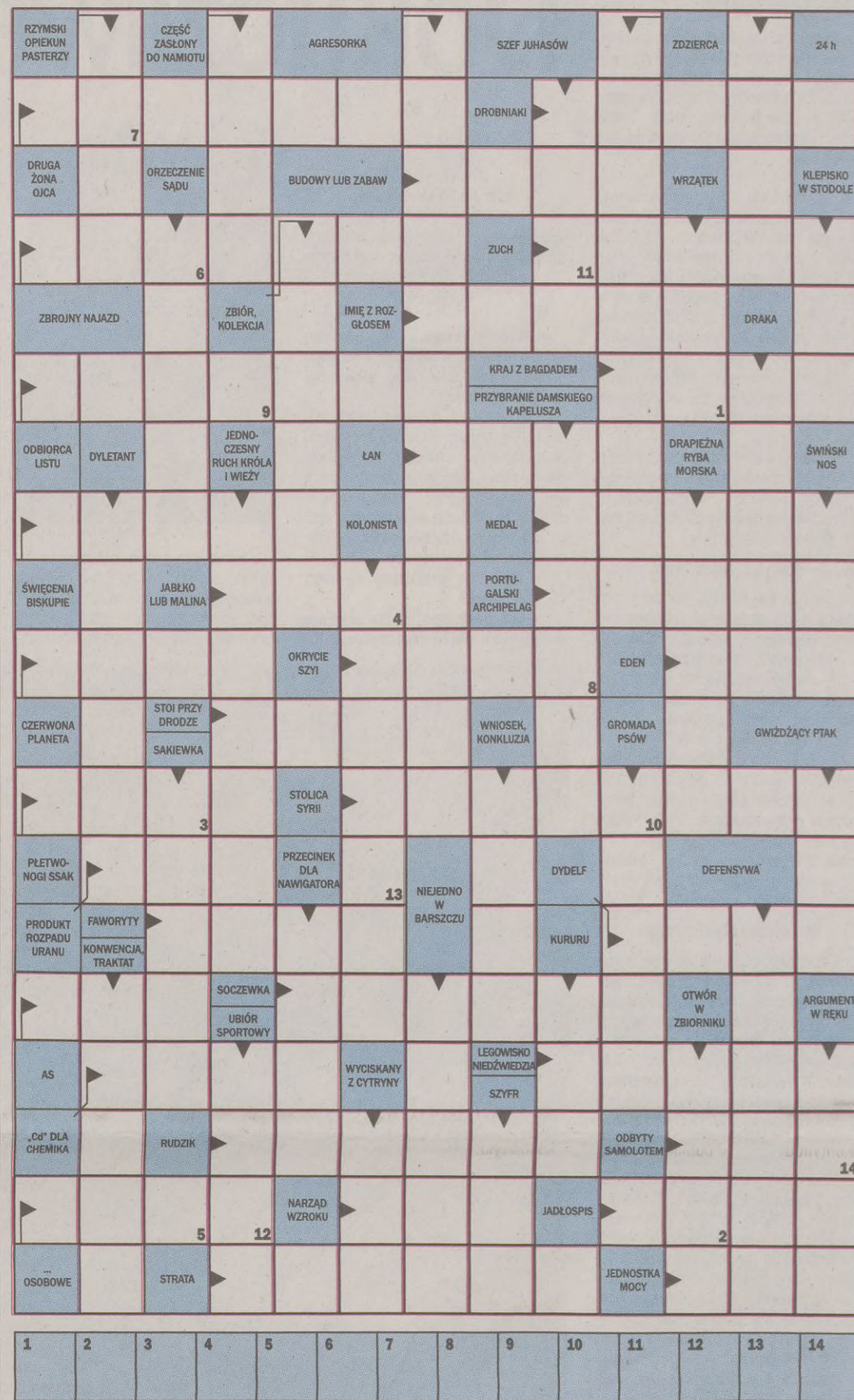
■ Wieloletnie kwiaty balkonowe (pelargonie, fuksje, uczepek, werbeny), które przenieśliśmy do domu, przechowujemy w jasnych pomieszczeniach z temperaturą w granicach 10 stopni Celsjusza. Należy je podlewać raz na dwa tygodnie, regularnie usuwać z nich przekwitłe kwiatostany oraz zeschnięte liście. Jeśli pojawią się mszyce, przędziorki, wciornastki lub choroby grzybowe, trzeba opryskać kwiaty odpowiednim środkiem chemicznym. Po przeniesieniu ich do pomieszczeń należy je przyciąć.

■ Zimą na balkonie z powodzeniem mogą spędzić zioła: lebiodka, melisa, mięta, estragon i lubczyk. Pojemniki, w których rosną, zabezpieczamy przed mrozem, obduwając je skrzynią wypełnioną materiałem izolującym, a rośliny przykrywamy gałązkami iglaków.

■ Jeśli uprawiamy iglaki w donicach, powinniśmy (podobnie jak pojemniki z ziołami na balkonie) otoczyć je na przykład styropianem, a na wierzchu ułożyć grubą warstwę igliwia lub rozdrobnionej kory. Zapobiegnie to przemrażeniu podłoża w donicze. Iglaki, jak wszystkie rośliny wieczniezielone, zimą też pobierają wodę z ziemi, dlatego musi być ona stale wilgotna i nie powinna zamarzać.

(arko)

Wygraj z „Głosem Pomorza”



Wśród osób, które w ciągu 7 dni przysłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki, rozlosujemy nagrodę – lakier do paznokci z wapieniem i błyszczki do ust firmy Bouris.

Rozwiązanie dzisiejszej krzyżówki – wycięte hasło naklejone na kartkę pocztową – należy przesłać pod adresem: „Głos Pomorza”, ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, z dopiskiem „Zdro-

wo”. Dla osób, które prześlą rozwiązanie drogą sms-ową, mamy nagrody specjalne.

Nagrodę za rozwiązanie krzyżówki sprzed tygodnia, kosmetyki Lumene, wylosował pan Marian Gwóźdź z Miastka.

Nagrody za rozwiązanie sms-owe wędrują do Sylwii Olszewskiej z Białego Boru i Barbary Meyer z Przechlewa.



Ostry wzrok bez okularów i soczewek kontaktowych

nowoczesne metody korygujące wady wzroku: dalekowzroczność krótkowzroczność astygmatyzm

LASEROWA KOREKCJA WAD WZROKU

okulary jutro pozostaną dla Ciebie tylko wspomnieniem

najwyższy standard zabiegów wykonywanych w znieczuleniu miejscowym
najwyższe bezpieczeństwo, skuteczność i efektywność zabiegów
największe doświadczenie w Wielkopolsce

lekarze operujący: dr Barbara Czarnota, dr n. med. Jan Grzeszkowiak



INTERMEDICA Klinika Okulistyczna

61-626 Poznań, ul. Szelągowska 29
tel. 061 82 67 067 lub 82 67 069

www.intermedica.pl

Z nami zobaczysz otaczający Cię świat wyraźniej

GP-246

DARŁOWO
PARK WODNY „JAN”
KRĘGIELNIA
76-150 Darłowo
Darłowo Wschodnie
ul. Północna 11
Zapraszamy:
pon. - pt. 9 - 21
sob., niedz.
i święta 10 - 22
Już od 13 września
rusza linia autobusowa na trasie
Koszalin – Park Wodny – Koszalin
Słupsk – Park Wodny – Słupsk
odjazdy: w każdą sobotę, niedzielę godz. 10.30
Koszalin – dworzec PKP (parking)
Słupsk – pl. Zwycięstwa
cena autobusu w obie strony 10 zł/osobę
cena biletu w Parku Wodnym – 2 godz. 20 zł/osobę

U-365

KONKURS DLA CZYTELNIKÓW GŁOSU

Mamy dla was



Co zrobić, żeby wygrać?

Odpowiedz poprawnie na pytanie w kuponie konkursowym.
Spośród osób, które nadeślą prawidłowe odpowiedzi
rozlosujemy zestawy kosmetyków.

Krem pielęgnacyjny do twarzy Avon Face Cream Delikatny krem nawilżająco-odżywczy do codziennej pielęgnacji cery. Bogaty w witaminy A, C, E i beta-karoten, pantenol oraz naturalne wyciągi roślinne, m.in. olejki jojoby. Kompaktowy zestaw do makijażu Avon Color Gift Compact. W eleganckim pudełku znajduje się minipaleta kosmetyków kolorowych o wyjątkowej, kremowej konsystencji. Zestaw niezbędny do wykonania eleganckiego makijażu zawiera: róż do policzków, 4 cienie do powiek, 4 odcienie szminek, 2 aplikatory, gąbeczkę do różu

Kartki pocztowe bądź listy z kuponem prześlij na adres naszej redakcji: „Głos Pomorza” ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin.
Na odpowiedzi czekamy dwa tygodnie.

głos Pomorza

W jakie witaminy bogaty jest krem do twarzy Avon?

Odp.

Imię i nazwisko

Adres

D2350

PRZEWÓZY PASAŻERSKIE

Ltrans Lux
Koszalin
ul. Obronców Helu 4
tel. (094) 340 59 74

przewozy krajowe i międzynarodowe
wynajem autokarów i mikrobusew
tel. kom. 0602 398 892

U-442

Wygrali z „Głosem Pomorza”

5 zestawów kosmetyków AVON

■ Małgorzata Janiak z Koszalina
■ Małgorzata Dęba z Karlina
■ Adam Jurkiewicz z Koszalina
■ Sławomir Tutka ze Słupska
■ Eugeniusz Rybula z Lęborka

5 zestawów kosmetyków „Paloma”

■ Emilia Klawikowska z Sycowic
■ Sylwia Pruchnicka z Pobłocia
■ Agata Choroszeńska z Koszalina
■ Krystyna Danłowska z Koszalina
■ Halina Frankiewicz ze Słupska
Nagrody prześlemy pocztą.

sklep kosmetyczny
Koszalin, ul. Dworcowa 7
tel./fax 346 07 66

maskara

MARBERT
Serum na cellulitis
+ woda 50 ml do ciała w prezencie

MARBERT
Kropki energii – krem do twarzy + tonik w prezencie

GOSH Pomadka Pearl Shine Lipstick
+ wydłużający tusz do rzęs

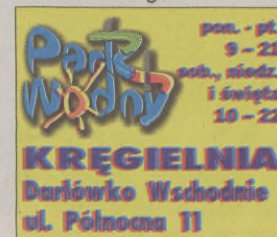
Ten kupon upoważnia do zakupu
+ wydłużający tusz do rzęs
19,90 zł
29,90 zł
10 zł
taniej

Promocja ważna do wyczerpania zapasów

U-364-3488

Wyślij SMS-em rozwiązanie krzyżówki na numer 7228

Do wygrania 2 bilety do Parku Wodnego:



o następującej treści:

gp kr29 hasło, imię, nazwisko, adres
Przykład: gp kr29 kondycja, Jan Kowalski, Koszalin ul. Kowalska 00/0

Na SMS-y czekamy do 13 listopada 2003 r.
Koszt zabawy 2 zł + VAT.

D1964

Przed atakiem przeziębienia**Rutyna wychodzi na zdrowie**

W naszej szerokości geograficznej epidemie przeziębienia i grypy występują w okresach najmniej korzystnej wartości witaminy C w pożywieniu, czyli właśnie jesienią i zimą. Trzeba więc skutecznie wyrównywać ten niedobór...

– *Wirusy, by przeniknąć do wnętrza naczynia krwionośnego, muszą pokonać dwie bariery – włókna kolagenowe, znajdujące się pod nabłonkiem oddechowym, a następnie ścianę naczynia krwionośnego* – mówi prof. Jacek Przybylski z Akademii Medycznej w Warszawie. – *Nawet niewielki niedobór witaminy C powoduje, że wspomniane włókna tracą swoje właściwości.*

Kilkadziesiąt lat temu z ziaren gryki wyizolowano substancję zwaną rutyną, która potrafi uszczelniać ścianę drobnych naczyń krwionośnych.

Rutyna jak silikon

Działanie rutyny można porównać do działania silikonu, likwidującego nieszczelności w układach hydraulicznych.

– *Jednym słowem, „sklejając” komórki nabłonka naczyń krwionośnych, rutyna utrudnia przenikanie wirusów do krwi* – tłumaczy prof. Przybylski. – *Strażnikiem, który oddziałuje na wszystkie etapy inwazji wirusów w organizmie jest duet rutyna plus kwas askorbinowy. Takie połączenie zawiera np. znany od wielu lat preparat rutinascorbin.*

Dla gimnastyki naczyń

Profilaktyczne stosowanie rutyny, czyli substancji zwiększającej elastyczność naczyń, zmniejsza ryzyko zakażeń wirusowych.

– *Niska temperatura otoczenia, wilgoć i wiatr sprzyjają infekcjom* – wyjaśnia prof. Andrzej Danysz z Instytutu Leków w Warszawie. – *Ochłodzenie spoczonej skóry, stóp lub głowy wywołuje skurczenie naczyń w śluzówce nosa, co ułatwia zakażenia „przeziębieniowe”. Zahartowanie polega na tzw. gimnastyce naczyń krwionośnych, która zapobiega nadmiernemu kurczeniu się naczyń oraz usprawnia ich zdolność szybkiego rozszerzania się pod wpływem ciepła. Ten sam efekt można jednak osiągnąć stosując rutynę – naturalną substancję uszczelniającą naczynia krwionośne.*

Najczęstsza choroba

Nadmierny wysiłek fizyczny, np. związany z ciężką pracą lub uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych, długotrwały stres, a także palenie papierosów i niektóre choroby przewlekłe, sprzyjają przeziębieniu i innym infekcjom wirusowym.

– *Przeziębienie jest niewątpliwie najczęstszą chorobą na świecie, około 40 procent ludzi przeziębia się przynajmniej raz w roku* – mówi prof. Danysz. – *Podstawowe objawy przeziębienia, mijające zwykle po 5 – 7 dniach, dotyczą głównie górnych dróg oddechowych, np. ból gardła, chrypka, wodnisty katar, kaszel. Temperatura jest w normie lub podwyższona – ok. 37,5 stopni.*

Jako skuteczną obronę przed rozpowszechnionymi infekcjami można stosować witaminę C. Profilaktyczna dzienna dawka, która chroni nas przed infekcjami, to ok. 500 do 1000 mg.

Cytryna w tabletkach

– *Niestety taką ilość trudno dostarczyć w pożywieniu* – wyjaśnia prof. Danysz. – *Można to zrobić wyłącznie w tabletkach.*

Ponadto okazało się, że sok z cytryny oprócz witaminy C zawiera również tzw. rutynozyd, wśród których najważniejsza jest rutyna. Substancje te zawsze występują razem – przede wszystkim w skórcie różnych owoców. W owocach cytrusowych rutyna potęguje działanie witaminy C, chroni ją przed utlenianiem, a po wtóre, wspomaga jej przeciwozłonę i przeciwzapalne działanie.

DOROTA KOZICKA

Nie wiadomo, co szkodzi bardziej: stres, bakterie, palenie?**Dokuczliwe wrzody**

Rozmowa z

JANUSZEM GRZYBOWSKIEM

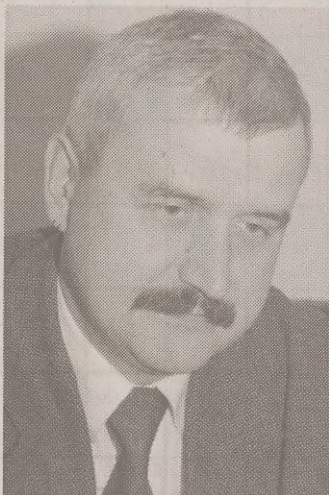
specjalistą chorób wewnętrznych, gastroenterologiem prowadzącym poradnię gastrologiczną w Słupsku

– **Wrzody żołądka i dwunastnicy nie mają nic wspólnego z nazywanymi tak zmianami skórnymi. Czym więc są?**

– Najprościej mówiąc, wrzody to ubytek w błonie śluzowej przewodu pokarmowego – najczęściej w obrębie właśnie żołądka i dwunastnicy, ale niekoniecznie. Warto wspomnieć, że choroba wrzodowa żołądka występuje dziesięciokrotnie rzadziej aniżeli dwunastnicy.

– **Jakie są przyczyny choroby wrzodowej?**

– Od pewnego czasu istnieje teoria, która wiąże chorobę wrzodo-



Fot. SŁAWOMIR ŻABICKI

wą z infekcją bakterią Helicobacter pylori. Bytując w żołądku bakteria powoduje pewne przemiany, w wyniku których dochodzi do uszkodzenia błony śluzowej, a to prowokuje

uszkodzenie nabłonka w obrębie błony śluzowej. Trafność tezy może potwierdzać znakomite powodzenie kuracji antybiotykowej w leczeniu wrzodów. Leczenie trwa kilka tygodni, a pacjenci już po dwóch dniach zażywania leków czują się znacznie lepiej. Wśród przyczyn choroby należy również wymienić czynniki genetyczne i palenie tytoniu. Okazuje się, że mniejsze znaczenie ma dieta, bowiem choroba w podobny sposób dotyka wszystkich Europejczyków, a przecież w kolejnych regionach kontynentu różnice w sposobie odżywiania się ludzi są ogromne.

– **Badaniem, które jednoznacznie potwierdza diagnozę, jest gastroskopia. Tymczasem pacjenci brolnią się przed nim, jak mogą.**

– Zawsze będę namawiał do jego wykonania. Pewne ulgi mogą mieć pacjenci do 30. roku życia, starsi powinni poddać się badaniu bezwzględnie. Gastroskopia pozwala nie tylko na szybkie i pewne po-

stawienie diagnozy, ale również umożliwia pobranie tkanek do badania, jeśli lekarza coś zaniepokoi. Badanie ma więc ogromne znaczenie w profilaktyce nowotworu żołądka. Proszę mi wierzyć, że doświadczony lekarz wykona gastroskopię szybko i bezboleśnie.

– **Wrzodowcy twierdzą, że choroba bardziej dokucza im wiosną i jesienią. Czy pana praktyka to potwierdza?**

– Wbrew temu, co się sądzi, choroba nie ma związku z porami roku. Jeśli już, to zależność ta dotyczy bardziej pacjentów z chorobą wrzodową dwunastnicy. Dlaczego tak jest, do końca nie wiadomo. Może pewien wpływ ma klimat, temperatura. O sezonowości mogliśmy mówić kilkanaście lat temu. Dzisiaj pacjenci chorują przez cały rok, choć rzeczywiste jesienią pojawia się ich w naszej poradni więcej.

– **Jakie objawy wskazują na to, że nabawiliśmy się wrzodów?**



Fot. PRZEMYSŁAW GRYN

W przypadku wrzodów dwunastnicy bóle brzucha występują na czczo.

Zimowa apteczka

Żeby w porę zapobiec rozwojowi choroby, należy przed zimą odpowiednio wyposażać domową apteczkę.

Dieta i witaminy

Zimą związany jest mniejszy wybór świeżych owoców i warzyw. Chcąc uodpornić swój organizm, by skutecznie zwalczać choroby trzeba poszukiwać minerałów gdzie indziej, np. w preparatach witaminowych. Jednym z nich jest np. **Vigor** w trzech różnych wersjach, dostosowanych do odpowiednich grup wiekowych. **Vigor Complete** dla dorosłych i młodzieży zawiera zestaw odpowiednio dobranych witamin i biopierwiastków, wpływających na prawidłową funkcję wielu układów fizjologicznych człowieka. **Vigor Senior** dla osób po 50. roku życia, zwiększa aktywność mechanizmów obronnych, a **Vigor Junior** dla dzieci od 2 lat zawiera składniki dostosowane specjalnie do okresu wzrostu i dojrzewania.

Wśród preparatów **Vigor** jest też **Vigor Energy** (tauryna, kofeina, witamina C, witaminy z grupy B, glukoza) zalecany w okresie wyczerpania wysiłku intelektualnego i fizycznego. **Vigor Stress**, składający się z magnezu, wapnia, witaminy C oraz witaminy z grupy B, skutecznie usuwające zmęczenie. **Vigor Sport** – zawiera sód, potas, wapń i magnez, uzupełniające braki soli mineralnych, utracone podczas wzmoczonego wysiłku.

(doka)

Na katar i przeziębienie

Nie zawsze wyważona dieta i zbilansowany zestaw witamin i minerałów wystarczy, by uchronić nas przed infekcją. Jej typowe objawy to wodnisty wyciek z nosa, kichanie, obrzęk i przekrwienie śluzówek nosa. Można z nimi walczyć stosując np. **Acatar**, który likwiduje uczucie zatkałego nosa, docierając do ujścia zatok przynosowych. Równie męczący jak katar jest często kaszel, który w trakcie infekcji zmienia się z suchego w mokry. Środkiem ułatwiającym wykrztuszenie zalegającej wydzieliny jest m.in. syrop **Contril**.

Gdy bolą stawy

Wielu infekcjom, a także grypie towarzyszy często ból głowy, mięśni i stawów. Preparatem zwalczającym takie objawy jak gorączka, bóle głowy i mięśni jest np. **Gripex**. Zawarty w nim paracetamol działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. Lekiem o podobnym działaniu, sprzedawanym bez recepty jest również **Apap**. W okresie zimowym częściej niż zwykle odzywiają się też dolegliwości reumatyczne, na które cierpi w Polsce około 5 mln osób. Towarzyszący im ból mięśni, obrzęki stawów, "rwanie w kościach" można złagodzić sięgając po **Ibuprom**, działający przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie.

Nie taka straszna gastroskopia

Badanie to pozwala na ocenę górnej części przewodu pokarmowego – przełyku, żołądka i dwunastnicy – przy użyciu giętkiego wzmocnienia. Jest wykonywane u pacjentów, którzy skarżą się na bóle w nadbrzuszu, nudności, wymioty, trudności w połykaniu. Gastroskopia jest głównym badaniem, jakie wykonuje się diagnostyce choroby wrzodowej lub szukając przyczyn krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego.

Część aparatu wprowadzana w usta pacjenta to miękka, osłonięta tworzywem sztucznym wiązka światłowodowa o średnicy od 7 do 12 mm. Całe badanie zajmuje około 10 minut.

Endoskopia górnego odcinka przewodu pokarmowego wykonywana jest również w celach leczniczych. Poprzez kanał biopsyjny wprowadza się narzędzia i instrumenty, dzięki czemu możliwe jest poszerzanie zwężonych odcinków przewodu pokarmowego, usuwanie polipów i polkniętych ciał obcych oraz zatrzymanie krwiaków.

Przygotowanie do badania

Podstawowym zaleceniem jest powstrzymanie się od jedzenia przez co najmniej sześć go-

dzin przed badaniem. Jedzenie w żołądku może zasłonić obraz. Podczas odruchów pojawiających się podczas badania może zostać zwymiotowane. Przed badaniem warto poinformować lekarza o przyjmowanych lekach i uczuleniach.

Przebieg badania

Badanie, choć nieprzyjemne, jest bezbolesne. Najczęściej odbywa się w znieczuleniu miejscowym gardła. Odruchom wymiotnym można zapobiec regularnie i spokojnie oddychając. Pacjentom szczególnie wrażliwym podawane są środki uspokajające. Gastroskopię można przeprowadzić również w znieczuleniu ogólnym, jednak metoda ta niesie ryzyko powikłań, których lepiej uniknąć. Lekarze zapewniają, że przy dobrej współpracy pacjenta, badanie wcale nie jest takie straszne.

Podczas gastroskopii należy poddać się całkowicie poleceniom lekarza. Należy wyjąć sztuczną szczękę, zdjąć okulary, położyć się na boku. Podczas wprowadzania endoskopu przez plastikowy ustnik, należy spokojnie i regularnie oddychać, nie

– Najistotniejszym wskazaniem są bóle brzucha. W przypadku wrzodów żołądka dolegliwości pojawiają się po posiłku. Już pierwsze kęsy powodują bowiem zwiększone wydzielanie soków żołądkowych, które drażnią ubytek błony śluzowej. W przypadku wrzodów dwunastnicy bóle pojawiają się z reguły na czczo. Pacjenci dodatkowo skarżą się na wzdęcia, przelewanie, odbijania. Warto przypomnieć, że zgaga nie jest cechą charakterystyczną w przypadku wrzodów żołądka. Jeśli już, to dwunastnicy.

– **Ostatnio w mediach pojawiają się reklamy leków, które zmniejszają wydzielanie soków żołądkowych, likwidują ból i wszelkie dolegliwości. Czy powinniśmy im ufać?**

– Uważam, że podobne reklamy są karygodne, bowiem opóźniają dotarcie pacjentów do lekarza. Traktują oni reklamowane leki jako przeciwbólowe, a to jest nie do przyjęcia. Jeśli pojawiają się jakieś dolegliwości, konieczność zgłoszenia się do lekarza. Nie leczymy się na własną rękę wierząc w reklamy.

– **Czy możemy zapobiegać wrzodom żołądka?**

– Możemy, pod warunkiem, że w grę nie wchodzi czynnik genetyczny. Jeśli wrzody mieli rodzice, prawdopodobnie nam również będą dokuczać. Kolejne zalecenie to zakaz palenia, bowiem nałóg powoduje zwiększone wydzielanie soku żołądkowego. Nie mówię pacjentom, aby się nie denerwowali, bo to nie-poważne. Proponuję jednak, aby przyjrzyli się swemu życiu i postarali się znaleźć sposób na wyeliminowanie z niego długotrwałego stresu. On również stanowi jedną z przyczyn choroby.

– **Co nam grozi, gdy zlekceważymy objawy?**

– W skrajnych przypadkach może to nawet oznaczać podpisanie na siebie wyroku. Mam tu na myśli sytuację, gdy wrzody staną się przyczyną raka żołądka. I to postaci, w której ratunkiem nie będzie nawet resekcja żołądka. Warto jednak przy tym wspomnieć, że usunięcie żołądka wcale nie oznacza końca świata. Po zabiegu można świetnie funkcjonować, oczywiście z ograniczeniami dietetycznymi. Znakomicie udowadniają to pacjenci, z którymi utrzymujemy kontakt. Ciągłe jednak obowiązuje zasada – im wcześniej zgłosimy się do lekarza z dolegliwościami, tym lepiej.

Rozmawiała
ROMA LINKE

podnosić głowy. Nie wolno również polykać śliny.

Po badaniu

Jeśli zostały podane leki znieczulające, należy pozostać w gabinecie, aż przestaną działać. Nie należy prowadzić samochodu i najlepiej poprosić kogoś o pomoc w powrocie do domu. Może się pojawić uczucie suchości w gardle oraz rozpięzanie i wzdęcia, ponieważ podczas badania do żołądka podawane jest powietrze. Do czasu ustąpienia znieczulenia gardła nie należy pić i jeść.

Powikłania

Lekarze zapewniają, że gastroskopia jest bezpieczna. Jeśli zostanie wykonana przez doświadczonego lekarza, powikłania zdarzają się rzadko. Podczas biopsji polipa może pojawić się niewielkie krwawienie. Najpoważniejszym powikłaniem jest perforacja, czyli przedziurawienie przewodu pokarmowego, jednak zdarza się niezwykle rzadko. Jeśli pojawi się gorączka, bóle gardła, kłopoty z połykaniem i ból w klatce piersiowej – należy zgłosić się do lekarza.

ROMA LINKE

po pierwsze człowiek

Pomagamy chronić
to, co najcenniejsze...

SZUKAJ APTEK ZE ZNAKIEM



APOFARM®

www.popierwszczlowiek.apofarm.pl

SPRZEDAŻ

SAMOCHODY

AUTA
Powypadkowe
0604-235-892
0602-157-399
KUPIMY
NAJKORZYSTNIEJ
B27/1174

126 p (1992). 059/842-91-33.

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

AUTO Komis Max-Car. Największy wybór samochodów osobowych i ciężarowych. Uproszczone kredyty, leasing, zamiana. Koszalin, Szczecińska 90, tel. 346-59-16.

CINQUECENTO 700 (1996) gaz. 0-604-515-546.

DAEWOO nubira 2.0 (gaz) powypadkowy, części, bez prawa rejestracji. 0696-501-625.

FIAT 125 (1989). 0-59/846-54-95.

FIAT punto (1995) TD. 0-59/84-290-42, 0-604-95-29-39.

FIAT punto, poj. 1250, (1995), klima, ABS, inne. 059/844-27-97 po 19, 0-605-604-297.

FIAT uno 1.1 i – tanio. 0-606-342-015.

FIRMA SKUPIJE SAMOCHODY POWYPADKOWE I USZKODZONE. SŁUPSK, 845-60-00, 0-604-93-88-81

FORD escort combi D (1995) po wypadku. Słupsk 0-608-585-100

FORD fiesta 1.6 benzyna (1987), tanio. 0-59/84-52-835.

FORD fiesta 1992, czerwony, alufelgi, radio, cd, stan bdb, 059/ 858-15-50, 0606424547.

FORD mondeo 1.8 TD (1995). 0-602-340-386.

GOLF 1.6. polonez truck (1996). Mercedes 207. 126p. 125p + gaz. Ford cargo ciężarowy. 0-607-284-675.

GOLF III 1.9 TDi, kombi (1997), 25.500. 059/81-11-702.

KREDYTY samochodowe, hipoteczne, gotówkowe. Słupsk, Sienkiewicza 3, 0-59/842-58-99.

LANOS (1998), 22.000 km, garażowany, stan idealny. 094/342-73-22.

LANOS 1.5 (1997). 0-59/84-30-778, 0-692-223-912.

MERCEDES 123 w dobrym stanie. 0-59/844-07-14 po 19-tej.

MERCEDES 190. 059/ 8149-445

OPEL ascona 1.6 (1984), gaz, 0-503-100-483.

OPEL ascona 1.6 (1982) sprzedam, zamienię na mniejszy. 0-59/846-28-57.

OPEL astra 1.6 (1997). 094/37-37-055.

OPEL corsa (1999) 1.2, autoalarm, 16V, 5-drzwiowy, zielony, ok. 75 000 km – 24 000. 0-59/840-45-53.

OPEL kadett kombi 1.7D (1989). 0-59/857-63-27.

PASSAT combi (91/94) 1.6TD. 0-504-038-897

PEUGEOT 306 1.9D (1995). 0-59/846-10-19, 0-692-451-802.

PEUGEOT 406 kombi, 2.0 wyposażony (1997). 094/314-54-99.

POLONEZ (1990), Słupsk, 059/840-15-45.

POLONEZ 1.4 (1995), zadbane. 0-604-507-204.

SIERRA (1988) diesel – tanio. 0-59/842-92-08.

SILNIK VW 1.4D, części – terra. 094/3161-392.

SKUP samochodów, 0-604-283-435.

TICO (1998), idealny. 094/31-85-186.

VW passat kombi 1.8 (1991/ 94), 10.800. 094/343-19-98.

VW transporter 1.9 TD (1993), ford scorpio 2.5 TDI (1993). 0-696-217-232.

AUTO-MOTO

części do aut USA

Koszalin, ul. Morska 4b
tel. 341 56 25, 0602 557 917
G-4171

!! AUTO – TANIX – Kobylnica: Części używane – 059/84-29-732. Części nowe – 059/84-15-495. Bolesławice – „Auto – Kasacja”, skup – sprzedaż aut powypadkowych. Hurt – detal 059/84-15-192.

I AUTO – DOMASZ tłumiki, amortyzatory, hamulce, zawieszenia, części eksploatacyjne. Bolesławice, 841-53-53. Słupsk, Bałtycka 8 b, 841-48-42.

AKUMULATORY Słupsk, Ostroroga 3, 0-59/844-02-95.

AUTA NA GAZ (BRC). NAJTANIEJ! RATY. KOBYLNICA, WIDZIŃSKA 23, 0-602-644-337.

AUTO – części daewoo, kia, japońskie. Koszalin, Jaśminowa, 094/340-37-15.

AUTO-GAZ INSTALACJE – BRC, 2 LATA GWARANCJI. SŁUPSK, KOPERNIKA 27 A. 842-33-82, 840-02-74.

AUTO-GAZ INSTALACJE – BRC, 2 LATA GWARANCJI. USŁUGI MECHANICZNE. SŁUPSK, KOPERNIKA 27 A. 842-33-82, 0-602-294-682.

AUTOTAPICERSTWO. 0-501-531-938.

CHŁODNICE samochodowe, nagrzewnice sprzedaż, regeneracja. Słupsk, Reja 41, 059/843-24-71.

CZĘŚCI do fordów, 094/34-05-923.

NAPRAWA silników diesla do samochodów osobowych. Gwarancja. Raty. Zygmunta Augusta 41, 059/8430-233.

PRZYCZEPY – kontener izoterma, ładowność 10 t. 0-602-329-674.

TACHOGRAFY – taksometry fiskalne – kasy, Tachotronic, Szczecińska 38, 094/346-51-98, 0-602-461-398.

DOMY

BLIŹNIAK (120) Zatorze. 0-59/845-26-20.

BLIŹNIAK k/ Damna. WEX, 059/8411-029

BLIŹNIAK w budowie. Koszalin, 343-18-80.

DOM w Szczecinku 120/ 1140, cena 220.000. 094/37-231-85.

GIEŁDA NIERUCHOMOŚCI. Domy, 059/842-70-17

www.gielda-nieruchomosci.slupsk.pl

MIESZKANIA

APARTAMENTY. Sklepy. Ustka. www.gielda-nieruchomosci.slupsk.pl, 059/842-70-17, 0-605-73-23-55.

AR – HAND – czteropokojowe (120), centrum, 059/84-14-993, 0-605-374-601.

AR – HAND – trzypokojowe (49) 57 000, 059/84-14-993, 0-605-374-601.

DWUPOKOJOWE (44). Słupsk 0-603-79-27-45.

DWUPOKOJOWE (45), blisko centrum. 059/84-44-333 po 20-tej.

DWUPOKOJOWE rozkładowe (Rejtana 6). 0-59/84-42-472.

DWUPOKOJOWE różne. WEX, 059/8411-029

DWUPOKOJOWE. 059/846-56-79.

FIRMA sprzedaje tanio duże mieszkania. 0-606-36-36-97.

GIEŁDA NIERUCHOMOŚCI. Trzypokojowe, czteropokojowe. 059/84-270-17.

www.gielda-nieruchomosci.slupsk.pl

JEDNOPOKOJOWE Sygietyńskiego, Kończewo. WEX, 059/8411-029

MIESZKANIE (50) IV piętro, z garażem. Słupsk, 0-601-89-59-12.

MIESZKANIE (72,6) IIp, sprzedam, wyjamę. Słupsk, 0-603-341-678.

MIESZKANIE bezczynszowe (85), lokal (32), garaż. Koszalin, 094/3427-990.

MIESZKANIE w Karlinie, 48 mkw. pilnie. 0-502-156-981.

POSZUKUJEMY MIESZKAŃ, DOMÓW DO SPRZEDAŻY. 84-11-662 Krynicki-Nieruchomości.

SM „Dom nad Stupią” planuje budowę mieszkań, 1406 – 1554 zł/mkw. 0-59/843-01-54.

SPRZEDAM mieszkanie 43 m, 5 arów działki. Tel. 094 3643471 Rabinio

TRZYPOKOJOWE (60). Główny, 0-602-810-779.

DZIAŁKI

ATRAKCYJNA działkę uzbrojoną 800 m kw. Ustka – Bursztynowa Kraina pod lasem, blisko morza, 73 000, 0-609-319-119.

ATRAKCYJNE Wynkówko. WEX, 059/8411-029

DZIAŁKA budowlana 1,5 ha z możliwością podziału. Turów/Szczecinka. 094/37-231-85.

DZIAŁKA w Słupsku. 059/84-254-28.

DZIAŁKĘ nad jeziorem. 0-602-504-609.

DZIAŁKI budowlane Luboń, Słonecznikowa. 094/375-16-13.

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

DZIAŁKI w Kobylnicy. 0-605-583-335.

KRZYŃKA, nad jeziorem. 0-691-300-015.

KRZYŃKA, nad jeziorem. 0-691-300-015.

SPRZEDAM ziemię. 094/35-127-94.

USTKA działka (3836 mkw.) uzbrojona, ogrodzona, blisko centrum, pod budowę domu, pensjonatu, ośrodka wczasowego, itp. 0-507-042-006.

RÓŻNE

!! Najtaniej materiały hydrauliczne. Hurtownia Santex I, Poznańska 42, 059/84-13-260, plac Broniewskiego 14, 059/842-85-10.

ANTYKI meble, 0-601-739-683.

DREWNO kominkowe. 0-504-686-825.

OKNA PCV

TUR-PLAST®

CZAPLINEK

www.tur-plast.com.pl

BIURA HANDLOWE:

KOŁOBRZEG

KOSZALIN

CZAPLINEK

ul. Pławieńska 7

TEL. 37 544 95

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

DREWNO opałowe. 0-691-880-178.

FUTRO – lisy srebrne, dywan chiński, meble stołowe (komody, witryny). 0-59/843-52-15.

GARAŻE – blaszaki najtaniej! Transport, montaż w cenie! 094/35-42-023, 069-034-39-75, 058/76-29-512.

KOCIOŁ warzelny 65 l, obieraczka elektryczna. 0-603-597-024.

KOŻUCHY z Podhala. Słupsk, Nowobramska 4 (obok „Maxi”).

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

MASZyny stolarskie. 0-696-622-654.

ODZIEŻ używana 6 zł/ kg. 0-508-366-943.

PIANO – 1000 zł. 0-59/84-02-597.

PIEC gazowy jednobiegowy Termet elektronik. 0-503-176-410.

PILĘ ramową. 0692-49-70-49.

ROWERY czterokołowe „Gokard”. 0-602-116-113.

SIATKA ogrodzeniowa. 0-59/846-11-10.

SIATKI, słupki – produkcja. Transport gratis. 0-59/810-29-07.

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

STALINIEC T130. 0-604-208-442.

STRUGARKA do drewna, wyciąg budowlany. 0-504-116-140.

TANIO kioski. 0-502-401-538. 094/3410-735.

TANIO używane bojłery elektryczne. Dąbrowo, 094/314-21-92.

WORKI foliowe – producent. Słupsk, Sportowa 61, 0-59/84-53-226, 0-604-208-414.

WWW. MARKET. SRUBU. BIZ

WYTACZARKĘ do bębnow hamulcowych. 059/ 8149-418.

KUPIMY POWYPADKOWE

0604-997-422

WYSOKIE CENY

0602-506-359

MOTORYZACJA

0603-767-991

AUTA POWYPADKOWE USZKODZONE ROZBITE

Płatne gotówką!

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

! 0-601-78-40-02 Powypadkowe, zniszczone kupię.

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

TRZY-, czteropokojowe, Koszalin, 0-602-504-609.

DZIAŁKI

DZIAŁKĘ budowlaną powyżej 10 arów blisko morza (okolice Ustki). 0-605-047-147.

TELENAPRAWY domowe, tanio.
0-59/843-69-18, 0-600-280-917.

TELENAPRAWY domowe.
0-59/84-20-970.

NAPRAWA SPRZĘTU

!!!! **Arged** Słupsk, 059/843-54-88,
84-56-156. Pralkonaprawy, zmywarki,
lodówkozamrażarki, mikrofalówki.

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

CHŁODZIARKOZAMRAŻARKI,
pralkonaprawy. „Polarserwis”,
Wileńska 12 B, 059/840-38-30,
0-601-789-892.

DOMOWE pralkonaprawy lodówkozamra-
żarki. AGD – części akcesoria.
Eltech Wolności 11A 059/840-30-11

ŻALUZJE, ROLETY, OKNA

84-24-884 Słupsk – żaluzje, rolety,
markizy, napędy, bramy.

BRAMY SEGMENTOWE – PROMOCJA
– 4 CM OCIEPLENIA – OD 1990 ZŁ BRUT-
TO Z MONTAŻEM. GARAZE, DRZWI,
OKNA, ROLETY. MEGA 059/842-96-33,
842-96-40

OKNA + montaż. 0-59/84-00-202.

OKNA PCV – montaż, raty. Słupsk,
84-24-019, 84-20-753.

OKNA PCV, 094/340-34-03.

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

ŻALUZJE, verticale, rolety „Linda”,
Żółkiewskiego, 059/843-73-73.

DRZWI, PODŁOGA, ŚCIANA

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

PARKIETY. Podłogi egzotyczne.
Hurtownia Noskowo k/Słupska.
059/810-88-19, 0-502-488-750.
Koszalin, Szczecińska 70,
094/346-76-54.

CZYSZCZENIE

DIWANY, tapicerka. 094/342-62-889,
341-08-84.

DIWANY, tapicerki. 0-59/841-20-50,
0-694-331-161.

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

PRALNIA dywanów. 0-59/842-11-89,
0-691-512-136.

ALARMY, MONITORING

ALARMY TELEWIZJA, ALAN – OSTROWSKI.
0-601-217-354.

ALARMY w obiektach, kamery.
059/842-43-70. ELSE – Muchnicki.

AUTAALARMY. Słupsk, 0-59/84-11-604.

AUTOZABEZPIECZENIA.
Radioodtwórzacze. Auto – Plus
059/841-41-45.

TRANSPORT

! **0-602-33-22-23**. Przewoźniki,
winda.

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

OSOBOWYM, dostawczym.
059/846-11-10.

PRZEPROWADZKI, 094/343-50-84.

PRZEPROWADZKI. 0-601-572-355.

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

REMONTY

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

CYKLINOWANIE. Remonty.

0-692-944-672.

GLAZURA, gładzie, regipsy, panele
– tani! 0-605-948-884.

GLAZURA, instalacje, remonty.
0-606-755-930.

GLAZURA, remonty – solidnie.
0-59/84-35-761.

GŁADZIE – solidnie 059/8433-058.

GŁADZIE, glazura, panele.
0-59/842-03-85, 0-694-84-88-05.

GŁADZIE, glazura. 0-59/84-35-044.

KLINKIER, glazura itd. 059/846-33-02

MILAN. Szafy, garderoby, zabudowy.
059/84-00-310, Łębork 862-14-86.
Sprzedaż detaliczna i hurtowa.

OGÓLNOBUDOWLANE, dachy.
0-691-913-462.

POLBRUK – produkcja, układanie.
0-608-774-185.

REM-DOM. Remonty, wykończenia domów
– mieszkań. 0-606-255-470.

REMONTY mieszkań. 0-59/842-78-72,
0-603-086-339.

TYNKI gipsowe agregatem, posadzki
mixokretem, stropy monolityczne,
inne budowlane. 0-606-36-36-97.

RÓŻNE

ELEKTRYK, 059/840-35-25.

KOMINKI – duży wybór, akcesoria:
Decor, Słupsk, Szczecińska 61 A,
059/84-34-109.

KOMINKI NORWESKIE.
0-695-518-605.

MASAŻE. 0-607-256-330.

MEBLE kuchenne na wymiar.
Kobylnica, Główna 11a.

MEBLE na wymiar: kuchenne,
łazienkowe, szafy, garderoby,
lustra kryształowe. Promocja – montaż
gratis! „KRYSTOM”. Koszalin,
Wąwozowa 15A, (094) 3410-354.

PISMA wszelkie, odwołania, porady.
0-505-670-041.

PRACOWNIA kominków, mebli
„Cyprian Filip”: wkłady, montaż,
Koszalin, Lutyków, 094/347-50-27,
0-504-561-243.

SCHODY – producent.
059/842-66-71.

SZCIE Kółder, czyszczenie pierza.
Sprzedaż wyrobów gotowych.
Słupsk, Tuwima, 059/84-278-73.

NAUKA

! **ANGIELSKI** korepetycje,
przygotowanie do matury, niedrogo.
0-59/841-44-78.

ANGIELSKI, niemiecki – młodzież
i dorośli, wszystkie poziomy.
0-608-096-275.

AS – nauka języka angielskiego,
niemieckiego, hiszpańskiego,
francuskiego, włoskiego.
059/840-26-45, 843-59-80,
0-502-526-003. Słupsk, Tuwima 3.

BIOLOGIA, chemia.
0-507-535-174.

LOGOS – fizyka do matury i na studia,
Słupsk, 059/843-60-10.

LOGOS – język angielski do matury,
Słupsk, 059/843-60-10.

LOGOS – testy kompetencji,
Słupsk, 059/843-60-10.

MATEMATYKA, fizyka. Słupsk,
841-53-62, 0-600-942-249.

MATEMATYKA. 0-692-433-866.

NIEMIECKI – korepetycje.
0-608-715-447.

NIEMIECKI – studentka.
059/84-54-118.

MEDYCZNE

!! **Brodawki**, kurczaki, odciski,
zamykanie rozszerzonych naczynek
na twarzy, nogach, inne LASEROWO.
Alergiczne testy, odczulanie.
CHIRURGIA, NEUROLOGIA BICOM-MED,
Koszalin, Piłsudskiego 73
(0 prefiks 94) 340-49-40.

!! **Gabinet** chirurgiczny.
OZONOTERAPIA. Choroby odbytu,
naczyń, stawów: diagnostyka i leczenie.
Brodawki, kurczaki, włókniaki,
wrostające paznokcie,
odciski – laserowo. 094/3412-875,
0-602-187-867.

! **IRYDOLOGIA** – określanie stanu
zdrowia na podstawie badania
tętnówki. Ziołolecznictwo.
Terapia bólów, masaż kregosłupa.
„MEGAVITA” – Władimir Stepow,
Koszalin, Wojska Polskiego 24-26,
094/341-14-63.

! **Promocja** 20% zniżki – akupunktura,
świecowanie uszu, masaże,
oczyszczanie jelita grubego
oraz komputerowa diagnostyka
organizmu aparatem OBERON.
Konsultacje gratis. SANATUS
– Serż Karzanowski: Koszalin,
Andersa 26, 346-33-63, Słupsk,
Kopernika 18, 841-44-90.

! **PSYCHOTERAPIA** uwalniająca.
(094) 347-47-91; 0606-901-113.

0-501-03-03-69. Ginekolog, zabiegi.

A GABINETY Stomatologiczne
– Protetyczne Bastek Krzysztof.
Lekarz stomatolog Gąsecki Tomasz,
chirurg stomatolog Mruczyński Jarosław,
specjalista ortodonta Mruczyńska
Magdalena. Koszalin, Piłsudskiego 31,
346-16-44; Darłowo, Żeromskiego 7,
314-62-05.

ALKOHOLOWE odtruwanie. Esperal.
Lek. med. Marek Jaroszyk,
tel. 0-602-773-762.

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

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

BIO-MED KOSMETOLOGIA.
Trwałe usuwanie owłosienia,
przebarwienia, peelingi, naczynka.
(094) 348-13-65; www.bio-med.pl

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 PRZYŻEBIA – KOMPLEKSOWE
**LECZENIE, GABINET PARODONTOLGIC-
NY KATARZYNA ROMAN, SŁUPSK,**
SIENKIEWICZA 5A/ 2A 0-600-047-849,
84-25-100.

GABINET Dermatologii Ogólnej,
Laserowej i Estetycznej lek. Maria
Luśnia – Kondaszewska, Koszalin,
Kubusia Puchatka 36.
Rejestracja telefoniczna w dni
powszednie 094/342-08-20
www.republika.pl/dermest_koszalin

GINEKOLOG, zabiegi, bezzabiegowo,
zabiegowo, 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.

PRAXIS Lecznica Chirurgiczna.
BEZPŁATNIE! Operacje: przepuklin,
tarczycy, żyłaków. Laparoscopia.
Kruraskopia. USG. Konsultacje i zabiegi
ortopedyczne i neurochirurgiczne.
Koszalin, Szczecińska 32,
informacje: 343-40-64;
rejestracja, 0-603-990-401.

SPECJALISTYCZNE gabinety
stomatologiczne z pracownią
protetyczną: leczenie dorosłych, dzieci,
chirurgia, protetyka, narkoza.
Koszalin, Żeromskiego 2A,
Kutyłowscy Bogumiła, Janina, Tomasz,
094/340-35-25, 0-608-122-155.

WWW. ESTMED. KOSZALIN. PL.
Zmarszczki, nadpotliwość, peelingi,
ochudzenie, 0-602-773-762.

TOWARZYSKIE

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

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

! **Malibu, 100% satysfakcji, 35-188-18,**
0-607-929-100. Kolobrzeg. Zakwaterowa-
nie gratis.

! **Violetta**. Kolobrzeg, 35-171-70.
Zatrudnię. Zakwaterowanie gratis.

20-LATKA. 0-601-866-508.

21-LATKA. 0-609-239-707.

22-LATKA. 607-917-961.

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

AGNES Kolobrzeg 35-163-64.
Pilnie zatrudnię.

ANIA 0-603-705-198.

ASIA. 0-505-835-545.

ATRAKCYJNE, Kolobrzeg,
0-694-173-740.

BLONDYNKA. Słupsk, 0-605-317-508.

CZARNULKA. 0-505-446-103.

DOROTKA. 0-694-024-849. Zatrudnię.

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

GOLUTKA, Kolobrzeg, 0-692-964-998.

GOSIA. 0-692-573-104.

KAMA. 0-503-47-98-14.

KAMELIA Słupsk, 0-503-77-55-62.

KOBIECA 25-latk. Słupsk,
0-694-105-347.

LUIZA prywatnie. Słupsk,
0-600-157-253.

NICOL, 20-latk. Zaproś!
0-503-47-98-14.

NIGHT Club. Koszalin, (094) 348-06-47.
Zatrudnimy, zakwaterowanie.

PANIE zakwaterowanie Club z Gdańska.
0-504-049-116, 0-58/55-22-933.

PARA BI. 0-501-93-62-88.

PARA, 0-504-350-826.

POMYSŁOWA 20-letnia.
Słupsk, 0-503-324-542.

RÓŻA. 0-697-259-583.

SZUKAM sponsora. 0-504-512-507.

TRZYDZIESTOLATKA 0-501-920-108.

ZADZWOŃ przyjeździemy,
0-504-641-678. Zatrudnię.

ZADZWOŃ! 0-506-92-17-16.

ZADZWOŃ, przyjeździemy:
0-507-560-640.

ZAPRASZA panie. 0-696-923-514.

ZATRUDNIĘ. 0-501-93-62-88.

MATRYMONIALNE

KANADYJCZYK z Toronto pochodzenia
polskiego lat 50 poszukuje bezdzietnej
partnerki w wieku 30 – 40 lat.
Cel matrymonialny. adres e-mail:
edwardj2004@yahoo.ca
059/843-83-87.

ROZRYWKA

DOM Weselny. 094/347-11-77.

DUET muzyczny zagra – andrzejki,
sylwestra. Akordeon 96-basowy, 500 zł.
094/343-19-98.

PETRICO Park – wesela 140 zł osoba
(nocleg + poprawiny); dancing
15.11.2003, „andrzejki” 29.11.2003.
094/3117-230.
www.hotel-petrice-park.com.pl

STOŁY bilardowe oddam w dzierżawę.
0-609-484-200.

ZESPÓŁ muzyczny. 0-601-661-615.

PRACA

AGENCJA, Poznań, dziewczyny,
zakwaterowanie. 0-694-398-331.

APTEKA w Ustce zatrudni technika
farmacji. 0-691-355-556.

BARMANKO – kelnerkę zatrudnię
– praca nocna, język obcy,
dyspozycyjność. 0-59/847-15-25.

DIANA zatrudni krawcowe.
0-59/84-21-872.

DYSPOZYCYJNY – dukato furgon
1150 ładowność. 059/81-46-894.

FIRMA windykacyjna zatrudni
przedstawicieli. 0-501-080-924,
061/ 864-67-17.

PRZYJMĘ fryzjerkę męską lub
damsko-męską. 059/840-37-27,
0-504-237-522.

UMIEŚĆ odpłatnie reklamę
na samochodzie! 042/650-74-33.

ZAOPIEKUJĘ się dzieckiem.
059/84-43-810

RÓŻNE

PRZYJMĘ odpady styropianu
z dociepleń. 0-501-744-622.

TURYSTYKA

! **Busy** – wynajem/wypożyczalnia.
Skutery – wypożyczalnia,
tel. 3411-418, 0-504-091-647.

GLOBTOURIST – wynajem samochodów:
osobowe, mikrobusy, autokary,
koncesja, kraj, zagranica.
094/354-26-77, 0-601-555-174

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

LOMBARDY

LOMBARD. Lutosławskiego 1,
Słupsk, 84-24-111.

ZGUBY

LEGITYMACJA PAP Natalia Pijet

KOMPUTERY

KOMPUTERY – sprzedaż, modernizacja,
Koszalin, 094/340-54-98.

KOMPUTERY niskie ceny.
Opimus Inrach, 094/347-40-86.

NAPRAWA, modernizacja.
Słupsk, 843-63-80, 0-601-558-236.

NAUKA JAZDY

AUTO – Nauka Tkaczyk.
094/347-11-77

OSK „STOP” Jacula Eugeniusz.
Kursy kierowców kat. A, B, C, D, E.
Koszalin, 0-601-78-01-33.

Wyślij SMS-em ogłoszenie drobne do „Głosu Pomorza”

głos 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 przysyłania SMS-ów dostępny w Biurach Ogłoszeń „Głosu Pomorza” i na stronie internetowej gazety: <http://www.glos-pomorza.pl>

Już aktywne rubryki

- 02 Kupno
- 05 Używane Sprzedam
- 06 Używane Kupię
- 07 Zwierzaki
- 08 Rolnictwo
- 11 Bank Kwater
- 12 Rozrywka
- 14 Poznajmy Sie
- 16 Komputery

ROLNICTWO

SPRZEDAM

MARCHEW 10 ton na soki, kapusta biała 10 ton. Koszalin, 0-607-711-357.

PLUG obrotowy tanio. 094/36-47-733, 0-695-482-464.

PROSIĘTA. 0-59/846-26-08.

ZIEMIĘ sprzedam. 0-59/846-17-06, 0-505-225-802.

ZIEMNIKI jadalne „Asterix” 40 groszy/ kg (100 ton). 0-506-873-963.

ŻYTO. 059/811-92-45.

KUPIĘ

KUPIĘ rozsiewacze nawozu „Amazona”, tanio niesprawne. 094/36-47-733, 0-695-482-464.

ZBOŻE paszowe kupię. 0-609-484-200.

UŻYWANE

SPRZEDAM

CORSA 95 r. 1.5 td 5 drzwi, elektryczne szyby, centralny zamek, 2 poduszki. 0 508 175 287

MEBLE największy wybór. Ustka, Słupska 7; 059/814-81-14.

OPEL astra 1999 z salonu stan dealny pierwszy właściciel. Tel 094/3515137

PRZYCZEPA kempingowa TABBERT 1985 r., tel. 601 514 793, Słupsk

SPRZEDAM plug 2-skbowy, pilę tarczową do drzewa 5,5 KW, tel. 059/811-64-71, 0-501-292-097.

SZUKAM PRACY

SZUKAM pracy na miesiąc, złota rączka, handel, minimum sanitarne, prawo jazdy, wyższe. 0-691-854-117.

NASZE ZWIERZAKI

SPRZEDAM

AMSTAFFY rodowodowe, 094/348-00-39, 0-603-171-451.

BYDŁO opasowe. 0-608-424-869.

PINCZERKI 0-59/84-00-481.

PUDELEK szczeniaki.

059/84-04-302

YORK Shire Terier suczka – miniaturowa, 5-miesięczna, 0-694-443-031, po 15.



NADLEŚNICTWO DAMNICA

ul. Leśna 11, 76-231 Damnica

ogłasza pisemny przetarg ofertowy nieograniczony na wykonanie modernizacji drogi nr 12 II etap w leśnictwie Żoruchowo o długości 471 mb.

Szczegółową Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia można pobrać w siedzibie Nadleśnictwa Damnica, pok. nr 6 w dniach roboczych po telefonicznym uzgodnieniu. Oferty sporządzone w oparciu o SIWZ i spełniające wymagania określone w instrukcji należy składać w sekretariacie Nadleśnictwa do dnia 20.11.2003 r. do godz. 9.30. Otwarcie ofert odbędzie się w dniu 20.11.2003 r. o godz. 10.00.

Upoważnionym do kontaktów z oferentami jest Dariusz Banasiak specjalista ds. remontowych, tel. (0-59) 811 30 33 wew. 36.

Nadleśnictwo zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn i bez prawa do odwołania.

NADLEŚNICTWO DAMNICA

ul. Leśna 11, 76-231 Damnica

podaje do wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców lokali, zatwierdzony przez Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych na podst. art. 40 a Ustawy o lasach.

1. Budynek mieszkalny czterorodzinny Damnica ul. Leśna 19
2. Budynek mieszkalny czterorodzinny Damnica ul. Leśna 21
3. Budynek mieszkalny czterorodzinny Damnica ul. Leśna 23
4. Budynek mieszkalny czterorodzinny Damnica ul. Leśna 25
5. Budynek mieszkalny sześciorodzinny Damnica ul. Leśna 17
6. Budynek mieszkalny sześciorodzinny Damnica ul. Leśna 15
7. Budynek mieszkalny sześciorodzinny Damnica ul. Leśna 13
8. Budynek mieszkalny jednorodzinny Zagórzyczki 8
9. Budynek mieszkalny dwurodzinny Cecenowo 30
10. Budynek mieszkalny jednorodzinny Warblino 28
11. Budynek mieszkalny jednorodzinny Olszewko 1.

Prezydent Miasta Kołobrzeg

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tekst jednolity Dz. U. z 2000 r. nr 46, poz. 543 z późniejszymi zmianami) na tablicy ogłoszeń usytuowanej na budynku Urzędu Miasta Kołobrzeg ul. Ratuszowa 13, został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze bezprzetargowej, na rzecz najemców:

– lokale mieszkalne położone w Kołobrzegu przy ulicach: Drzymały 8, Drzymały 9, Portowej 25, Wojska Polskiego 20, Walki Młodych 29, Kniewskiego 4, Unii Lubelskiej 50, Walki Młodych 15, Kamiennej 6, Drzymały 8, Drzymały 6, Unii Lubelskiej 71, Kaliskiej 6, Unii Lubelskiej 48, Walki Młodych 36, Dworcowej 25, Wojska Polskiego 25, Walki Młodych 16, Kaliskiej 6, Kościuszki 26, Dworcowej 27, Katedralnej 4, Unii Lubelskiej 14, Walki Młodych 36, Łopuskiego 3, Wojska Polskiego 21, Mariackiej 40, Zwycięzców 9, Unii Lubelskiej 65, Dworcowej 23, Kaliskiej 1, Kniewskiego 6.

Wójt Gminy Szczecinek

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Szczecinku przy ul. Piłkiew 3 został wywieszony na okres 21 dni wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy lokalu mieszkalnego nr 2 w budynku przy ul. Szczecińskiej 24 w miejscowości Gwda Wielka wraz z udziałem do 245/1000 części w działce gruntu nr 684/4 o pow. ogólnej 0,0620 ha. Termin składania wniosków przez osoby, którym przysługują pierwszeństwo w nabywaniu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2000 r. nr 46, poz. 543 z późn. zm.) upływa z dniem 22 grudnia 2003 r.

Wójt Gminy Cewice informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Cewicach ul. Witosa 16 na okres 21 dni wykazu w sprawie sprzedaży niezabudowanej działki rolnej oznaczonej nr 92/4 o pow. 0,80 ha położonej w Maszewie Lęborskim, w drodze nieograniczonego przetargu ustnego.

ZAKŁAD RUSZNIKARSKI W DZIEMIACH

OBROT BRONIA I AMUNICJA

Piotr Skawiński

- broń (myśliwska, sportowa, gazu, bojowa, pneumatyczna) • amunicja do w/w broni • optyka • akcesoria i odzież myśliwska • szafy do broni • kompleksowe usługi rusznikarskie •

Zapraszamy do Sklepu Myśliwskiego w BYTOWIE, ul. 1 Maja 7, tel. (059) 822 72 93 od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18 a w soboty od 9 do 14

NFZ Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia ul. Arkońska 45 71-470 Szczecin

ogłasza przetarg nieograniczony

na najem pomieszczeń biurowych na cele statutowe Delegatury Oddziału w Koszalinie, na okres od dnia 1 stycznia 2004 r. do dnia 31 grudnia 2004 r.

Do przedmiotowego przetargu zamawiający zaprasza oferentów, którzy: – nie podlegają wykluczeniu z art. 19 ust. 1 ustawy z dnia 10.06.1994 r. o zamówieniach publicznych, – spełniają warunki określone w art. 22 ust. 2 ustawy oraz w Istotnych Warunkach Zamówienia.

Istotne Warunki Zamówienia są następujące:

- poszukiwana powierzchnia biurowa między 60 m² a 84 m²,
- ilość pomieszczeń biurowych – 5, w tym: > gabinet dyrektora Delegatury 14-18 m², > sekretariat 10-12 m², > 3 pokoje o powierzchni po 12-16 m²,
- pomieszczenie gospodarcze 4-6 m²,
- dostęp do WC lub własne pomieszczenie WC,
- w pomieszczeniach biurowych musi znajdować się okablowanie strukturalne do pracy w sieci komputerowej,
- oferowane pomieszczenia biurowe muszą znajdować się w budynku pozbawionym barier architektonicznych dla osób niepełnosprawnych,
- pomieszczenia biurowe muszą znajdować się na parterze,
- do budynku winien przylegać parking dostępny dla petentów zamawiającego,
- położenie lokalu biurowego nie może być dalej niż do 200 m od przystanku autobusowego (łatwy dostęp do komunikacji miejskiej),
- ochrona najmowanych pomieszczeń biurowych w systemie monitoringu (koszt monitoringu wliczony w cenę najmu 1 m² powierzchni biurowej).

Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert wariantowych i ofert częściowych. Jako kryterium oceny ofert zamawiający przyjmuje kryterium: cena – 100%. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach, opatrzone pieczęcią firmową oferenta i zawierających następujący napis: Oferta przetargu nieograniczonego dotycząca najmu pomieszczeń biurowych na cele statutowe Delegatury Zachodniopomorskiego OW NFZ w Koszalinie. Termin i miejsce składania ofert – 21 listopada 2003 r. do godz. 10.00, pokój 300 (III piętro) w budynku przy ul. Monte Cassino 7 w Koszalinie. Otwarcie ofert – 21 listopada 2003 r. o godz. 10.30, w pokoju 301 (III piętro), w budynku przy ul. Monte Cassino 7 w Koszalinie.

Nadaj ogłoszenie

bez dodatkowych opłat!
na poczcie

głos Pomorza
Biuro Reklam i Ogłoszeń

My nadamy mu rozgłos

Ogłoszenie w gazecie – gratis w Internecie!!

www.glos-pomorza.pl i www.rzeczpospolita.pl

Usługa realizowana przy współpracy z „Pocztą Polską”

260 nowych punktów ogłoszeniowych!!!

TYSIĄCE ARTYKUŁÓW

5 zł

HURTOWE CENTRUM DYSTRYBUCJI TOWARÓW DLA SKLEPÓW WSZYSTKO PO 5 ZŁ.

UL. WOSIA BUDZYSZA 7 GDANSK PRZERÓBKA TEREN ELEKTROMONTAŻU

TEL: 0 503 088 880 (0-59) 763 12 98

U-438

BH4234C

AUTO BUS SŁUPSK

PKS SŁUPSK 76-200 SŁUPSK UL. PIŁSUDSKIEGO 74 TEL: 059/843 93 67+9

PKS W SŁUPSKU INFORMUJE PODRÓŻNYCH ŻE DNIA 10 LISTOPADA 2003R. KOMUNIKACJA PKS W SŁUPSKU BĘDZIE OBSŁUGIWANA JAK W DNI ROBOCZE BEZ OBSŁUGI KURSÓW SZKOLNYCH. INFORMACJA: SŁUPSK - 8424256 LĘBORK 8621972 SŁAWNO - 8103650

REKLAMA

BH4234B

ADRESY BIUR OGŁOSZEŃ

KOSZALIN

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin – 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

KOŁOBRZEG

ul. Ratuszowa 3, pok. 12 – w godz. 9-16 tel. (094) 35 404 95, tel./fax (094) 35 278 55

SZCZECINEK

pl. Wolności 10 – w godz. 9-16 nad sklepem „Rossman” (wejście od ul. Boh. Warszawy) tel./fax (094) 37 403 11

Punkty przyjmowania ogłoszeń do „Głosu Pomorza”

KOSZALIN: „AGENCJA REKLAMOWA Andrzej Kikta” tel. 340 46 20 (do 9.30 i po 16) „ARI CORINFO”, ul. Władysława IV 53/32 (tuż za Emką), tel./fax 345 29 33, 341 43 45; e-mail: biuro@corinfo.pl; czynne pn-pt 8-20, sob. 9-14 „BERNI” ul. Drzymały 10 (sklep PANASONIC) tel. 341 05 02, fax 345 75 37, kom. 0601 558 563 „EKOLAM” ul. Zwycięstwa 137 „Związkowiec” – parter, tel./fax 346 07 55 (7.30-17) „MEDIA PARTNER” J.M. Cwiak, tel./fax 346 67 77 (całodobowo) „MEDIA PRESS” Agencja Reklamowa, ul. Zwycięstwa 6A/p2, tel. 342 78 51 w. 294 (8-15) „NO – KAR” tel./fax 347 04 27 „PIK” Agencja Usługowo – Reklamowa, ul. Zwycięstwa 106-108, tel./fax (094) 342 41 72 (9-16)

Białogard: Naprawa Telewizorów „TeleMax” ul. Podlaska 1, tel. 312 20 19, czynne pon.-pt. 10-17, sob. 10-14
Drwańsko Pom. Centrum Reklam, ul. Sikorskiego 6, tel. 363 60 65, fax 363 60 62
Sławno: Sklep i Biuro Ogłoszeń, ul. Rapackiego 2, tel./fax (059) 810 70 12
Świdwin: Biuro Ubezpieczeń, ul. Krzywoustego 1, tel./fax 365 26 24
Świdwin: INTER-CAFFE – Park Wodny „Relax”, pl. Sybiraków 1, tel. (094) 365 43 71
Tychowo: „PRZYSZŁOŚĆ 2000” ul. Wolności 23, tel. 311 57 38, 0604 377 829 (9-17)

SŁUPSK

al. Sienkiewicza 20, 76-200 Słupsk – 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

BYTÓW

ul. Kochanowskiego 8-10 – w godz. 9-16 (budynek Bytowski Spółdzielni Mieszkaniowej), tel./fax (059) 822 82 82

LEBORK

ul. Armii Krajowej 16 – w godz. 8-15 (budynek Biblioteki), tel./fax (059) 862 55 88

Punkty przyjmowania ogłoszeń do „Głosu Pomorza”

SŁUPSK: „Agencja UNIPRESS” ul. Wojska Polskiego 29A (dawny biurowiec PKP), tel./fax 842 89 54, 841 27 00, tel. 843 64 36 (cała doba)

„Adach” ul. Sienkiewicza 4, tel./fax 842 71 35 (pn.-pt. godz. 9-16)

„CONSULTING MANAGERS” ul. Szczecińska 11, tel. 843 85 16 (9-16)

Bytów: TUIR „WARTA” ul. Kochanowskiego 3, tel. 822 22 80 (8-16)

Lębork: Biuro Turystyczne „KJÓW” ul. Handlowa 10A/28 (obok DH Kupiec) w godz. 9-17

Miastko: Biuro „WARTA” ul. Dworcowa 29, tel. 857 53 08 Redakcja „Głosu Pomorza”, tel. (059) 857 35 72

Ustka: Agencja „CENTRUM KOBÓ” ul. Grunwaldzka 18, tel. 814 97 77 PHUPIT „BAŁTYK” ul. Żeromskiego 9, tel. 81 44 220 (8-16)

P.P.H. „HANTUR” ul. Grunwaldzka 17 - Centrum Handlowe MARINA tel. 81 46 058, 81 45 578 (8-16)

Wszystkie ogłoszenia drobne z wydania gazety, trafiają bezpłatnie do internetowej Banku Ogłoszeń Drobnych „Głosu Pomorza” www.glos-pomorza.pl oraz do wydania

NOWOŚCI

Algi dobre na wszystko

Chlorella to nowy preparat zwiększający odporność organizmu, a zarazem wspomagający w walce z otyłością i zaparciami. Zielone tabletki sporządzone są ze sproszkowanej algi słodkowodnej. Zawiera ona aminokwasy niezbędne do funkcjonowania ludzkiego organizmu, ponad 20 witamin i związków mineralnych oraz chlorofil i żelazo. Dzięki unikanej budowie komórkowej Chlorella wiąże toksyny i metale ciężkie. Wysoka zawartość chlorofilu sprawia, że preparat normalizuje wydzielanie soków trawienych, likwiduje przykrą woń z ust, przyspiesza i reguluje metabolizm. Poprawia krążenie i pracę serca, pamięć i zdolność koncentracji. Ponieważ przyspiesza regenerację uszkodzonych tkanek oraz DNA, może być stosowana przy różnego rodzaju kontuzjach i w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Jest naturalnym antybiotykiem.

Preparat jest dostępny w aptekach i sklepach zielarskich.

■ **Cena:** 200 tabl. – 32 zł; 500 tabl. – 68 zł.

Melatonina na zdrowy sen

Jeżeli gorzej śpimy, procesy odbudowy sił życiowych nie są prawidłowe.

Przesypiamy około jednej trzeciej naszego życia. Podczas snu odpoczywamy i regenerujemy siły. Dlatego po nieprzespanej nocy gorzej funkcjonujemy za dnia, co z kolei skutkuje gorszym snem. Koło się zamyka i po pewnym czasie organizm jest całkowicie rozregulowany, niezdolny do normalnej aktywności. To błędne koło przerywa melatonina – naturalna substancja odpowiedzialna w organizmie za prawidłowy sen.

Jej odpowiedni poziom zapewnia prawidłową regulację wielu procesów odpowiedzialnych za zdrowie, dobre samopoczucie i vitalność przez długie lata życia. Głównym zadaniem melatoniny obecnej w naszych ciałach jest „kontrolowanie” tego, kiedy organizm powinien pracować „na pełnych obrotach”, a kiedy powinien odpoczywać.

Jednym z najbardziej popularnych i polecanych zastosowań melatoniny w tabletkach jest poprawa jakości snu. Jej zażywanie przez osoby cierpiące na bezsenność zazwyczaj usuwa zaburzenia snu. Należy ją zażywać systematycznie a efektów można oczekiwać po kilku tygodniach leczenia. Efekty są trwałe, ponieważ taka kuracja pozwala odbudować naturalny poziom melatoniny w organizmie.

Autorytety medyczne podkreślają, że substancja ta nie uzależnia i nie wywołuje skutków ubocznych. I choć w Polsce można ją kupić w aptekach od roku, na Zachodzie, zwłaszcza w USA, stosowana jest przez miliony ludzi.

Badania potwierdzają także, że melatonina zwiększa odporność na choroby. Stosunkowo niedawno stwierdzono również, że jest jednym z najbardziej efektywnych „zmiataczy” wolnych rodników i redukuje uszkodzenia DNA wywołane szkodliwymi bodźcami. (oprac. kpn)

Od dwóch-trzech pokoleń długość naszego snu regularnie się zmniejsza. W wyniku przeprowadzonych w Polsce badań stwierdzono, że długość snu jest krótsza o około 2 godziny niż 100-200 lat temu. Tymczasem przewlekła bezsenność to bardzo ciężki zespół, którego konsekwencją jest dwu-, a nawet czterokrotny wzrost prawdopodobieństwa wystąpienia problemów krążeniowych oraz trzykrotny wzrost śmiertelności.



Coraz częściej zwracamy uwagę na wygląd zębów

Biała gwarancja sukcesu

Współczesną cywilizację coraz częściej określa się mianem cywilizacji pięknych ludzi. Gwiazdy kina, estrady, piosenkarki, sportsmenki, modelki, które trafiają na okładki pism – muszą się podobać.

Choć często mówimy, że liczą się dla nas cechy charakteru takie jak: cierpliwość, wyrozumiałość, życzliwość i sympatia – dobry wygląd ma naprawdę duże znaczenie. Na przykład tenisistka Anna Kurnikowa nie może się chwalić zbyt wielkimi osiągnięciami sportowymi, ale jej dochody z reklam sprawiają, że z nawiązką wynagradza sobie to, co mogłaby zdobyć wygrywając tenisowe turnieje. Okazuje się, że długie nogi, długi warokoc i roześmiana buzia mogą mieć taką samą wartość, jak udane smeczki, woleje i asy serwisowe.

Ładnym wybaczają się łatwiej

Osobom ładnym jesteśmy w stanie więcej wybaczyć, przypisujemy im też wiele cech pozytywnych. Pisał o tym m.in. Robert Cialdini w będącej już klasyką książce „Wywieranie wpływu na ludzi”. Powołując się na różne badania wskazywał, że wpływ wyglądu na nasze postrzeganie drugiej osoby jest znacznie większy niż zwykle sądzimy. „Mamy automatyczną skłonność do przypisywania ludziom ładnym takich pochlebnych cech jak utalentowanie, sympatyczność, uczciwość i inteligencja” – pisał Cialdini. „Reakcje na ludzi ładnych to przykład tego, co psychologowie nazywają zjawiskiem aureoli. Polega na tym, że jakaś pozytywna cecha człowieka oświetla jego cechy i decyduje o sposobie, w jakim widziany jest on przez innych.”

W jednym z badań, na które powołuje się Cialdini, wykazano, że ładny wygląd osoby ubiegającej się o pracę ma dwa razy większe znaczenie niż kwalifikacje zawodowe, choć sami rekrutujący uważali, że ten wpływ jest zdecydowanie bardziej ograniczony.

Poprawianie natury

Nie chodzi o raz o operację plastyczną! Bycie ładnym to także bycie zadbanym. To znalezienie w sobie szczegółów, które możemy podkreślić, i kamuflaż tych, które chcemy ukryć. Masz piękne oczy? Może zamiast okularów wybierzesz szklę kontaktową. Twoją ozdobą są gęste, piękne włosy? Znajdź dla nich ciekawą



Fot. DE WITT

fryzurę, zamiast codziennie upinać je w węzeł. Masz długie nogi? Zaczynaj częściej chodzić w spódniczkach mini.

Nie bój się eksperymentować z makijażem. Jeżeli obawiasz się, że nie dasz sobie rady sama – możesz poprosić o pomoc zaufaną przyjaciółkę, albo poszukać fachowca – stylistki, wizażystki, fryzjerki, kosmetyczki. Nawet jeśli taka porada będzie kosztować – zwróci się szybko, bo przestaniesz wydawać na cienie do powiek, w których Twoje oczy giną gdzieś, sprawiając wrażenie jeszcze mniejszych niż są w rzeczywistości, albo na szminkę, która wygląda ładnie – owszem, ale na ustach Kate Moss.

Dobry wygląd = otwartość

To prawda, że Mona Liza ma tajemniczy uśmiech, ale czy współcześni mężczyźni nie woleliby raczej umówić się na randkę z dziewczyną, która śmieje się z każdej okładki? Odważny, spontaniczny uśmiech, jest

potwierdzeniem serdeczności, otwartości. Uśmiech „półgębkiem” sprawia, że podchodzimy do osoby tak się zachowującej z pewną rezerwą. Ci, którzy śmieją się zaskaniają swoje usta, wyglądają co najmniej dziwnie: jakby zaprzeczali swojej radości. Uśmiechem okazujemy przychylność, akceptację, empatię. Uśmiechem wyrażamy zachętę.

Uśmiech: więcej niż słowa

Gdy spotykamy daną osobę po raz pierwszy – 75 proc. odebranych wrażeń to wrażenia wzrokowe. W 20 proc. zwracamy uwagę na jej sposób wypowiadania się, np. timbre głosu, sposób akcentowania wyrazów, czy wymowę pewnych głosek. Sama treść przekazu pochłania zaledwie 5 proc. naszej uwagi! Takie wyniki badań jeszcze raz potwierdzają, jak ogromne znaczenie ma wygląd. Pierwsze wrażenie można wywrzeć tylko raz, a ludzie skłonni są na tym pierwszym po-

przebrać i z rzadka tylko zmieniają raz powziętą o kimś opinię.

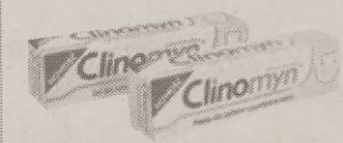
Podręczniki mowy ciała sugerują, by w rozmowie spoglądać na twarz rozmówcy. Jeśli nie utrzymujemy kontaktu wzrokowego, sprawiamy wrażenie osoby niepewnej siebie, zniecierpliwionej, niezainteresowanej tematem. Patrzenie mówiącemu w oczy, nawiązanie kontaktu wzrokowego dowodzi skupienia uwagi na rozmówcy. Od czasu do czasu należy także spoglądać na jego usta.

Ponieważ jesteśmy świadomi, że uśmiech pozwala odbierać nas jako sympatycznych, szczerych i otwartych (a to wpływa na nasze kontakty z otoczeniem i na nasze sukcesy), coraz więcej osób zwraca uwagę nie tylko na zdrowie, ale i wygląd swoich zębów. Kształt zębów pomagają korygować aparaty ortodontyczne, zaś ich kolor możemy poprawić dzięki pastom wybielającym. Biały uśmiech nie musi być zarezerwowany tylko dla gwiazd Hollywood...

(oprac. kpn)

NOWOŚCI

Olśniewająco biały uśmiech



Klienci doskonale znają pastę Clinomyn dla palaczy. W oparciu o te doświadczenia angielska firma E. C. De Witt proponuje teraz preparaty, które świetnie radzą sobie z różnego typu przebarwieniami, przywracając zdrową biel zębów: pastę i żel Clinomyn Advanced. Ich działanie opiera się na zastosowaniu unikatowego systemu podwójnej krzemionki oraz polerującego składnika Polynam. System krzemionkowy, dzięki odpowiednio dobranej, zróżnicowanej wielkości specjalnych mikrocząsteczek czyszczących pozwala bardzo dokładnie usunąć naloty i przebarwienia na zębach. Formuła jest o 30 proc. skuteczniejsza w usuwaniu nalotów niż tradycyjne pasty.

Zawartość fluoru w pastie i żelu wzmacnia zęby i chroni je przed próchnicą. Obydwa produkty, zarówno pasta jak i żel, dają taki sam efekt w przywracaniu zębom naturalnej bieli – ich wybór zależy od upodobań konsumentów.

■ **Cena obydwu preparatów:** (tubka 75 ml) – 8,99 zł.

Domowe uzdrowisko



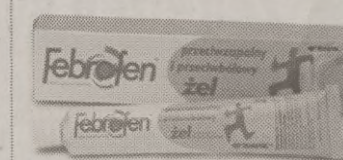
Określenie SPA pochodzi od łacińskiej sentencji „sanus per aquam”, co oznacza „zdrowie przez wodę”. Producenci kosmetyków z nowej serii Palmolive Thermal SPA zapewniają, że preparaty te pomogą zamienić każdą łazienkę w uzdrowisko i przywrócić ich użytkownikom harmonię ducha i ciała poprzez kąpiel i związane z nią zabiegi kosmetyczne.

Żele pod prysznic i płyny do kąpieli Palmolive Thermal SPA delikatnie oczyszczają, wygładzają i nawilżają skórę, a także pomagają usunąć zmęczenie i napięcie. Żel Massage (zawiera minerały termalne, białą glinę i mikrokapsułki masujące) zapewnia łagodne masowanie i oczyszczenie skóry. Żel i płyn do kąpieli Hydrating (minerały z wód termalnych, hydrokapsułki i ekstrakt z alg) – nawilżenie. Płyn do kąpieli Palmolive Thermal SPA Purifying, dzięki solom morskim oraz minerałom z wód termalnych, działa oczyszczająco i tonizująco.

Wszystkie kosmetyki mają atrakcyjny, świeży zapach, który wprowadza stan błogiego odprężenia.

■ **Ceny:** żele pod prysznic (250 ml) – 9,19 zł; płyny do kąpieli (500 ml) – 11,89 zł.

Na bóle mięśni i stawów



Febrofen to nowy preparat polecany przy pourazowych bólach mięśni i stawów oraz przy problemach z zapaleniem ścięgien. Zawarty w nim ketoprofen należący do grupy niesteroidowych leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych szybko wchłania się przez skórę. Febrofen mogą stosować osoby, które doznały zwichnięcia lub skręcenia stawu, ale przynosi on również ulgę przy długotrwałych uporczywych bólach. Preparat można kupić w aptekach bez recepty. (oprac. kpn)

■ **Cena:** tubka (50 g) – ok. 14 zł.

Z górnej półki

Czy pomogą zatrzymać czas?

Dwie absolutne nowości: pierwsza na polskim rynku odżywka do skóry i pierwsza seria kosmetyków, w których wykorzystano tajemniczą bioplaszmę – mają szansę stać się prawdziwymi kosmetycznymi przebojami sezonu jesienno-zimowego.

Naprawianie suchej skóry

Większość kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji suchej skóry działa jedynie na jej zewnętrzną warstwę. Japoński krem Nanobase łączy zewnętrzne działanie kremu nawilżającego z cechami regeneracyjnej penetracji w głąb naskórka, stanowiąc odżywkę dla suchej skóry. Jak każda odżywka, może być stosowany zarówno dla doraźnych potrzeb „naprawczych” (np. usuwania zniszczonych posłonecznych czy spowodowanych detergentami, etc.), jak i w ramach długofalowej pielęgnacji skóry po 25.-30. roku życia.

Niezależnie od tego, czy skóra jest tłusta, mieszana, dojrzała czy jeszcze inna – każda może być odwodniona. Odwodnienie – na początku często przejściowe, z czasem staje się cechą dominującą. Jedynym ratunkiem przed wysychaniem skóry (czyli zbyt szybkim wyparowywaniem wilgoci) jest szybka odbudowa lipidowej bariery ochronnej ograniczającej parowanie. Dotychczas używane technologie kosmetyczne pozwalały uzyskać produkty, które działając na zewnętrzne, rogowe warstwy naskórka przynosiły chwilowe rozwiązanie problemu.

Zastosowana w Nanobase wysoko zaawansowana technologia nanocząsteczkowa zapewnia działanie aktywnych, naturalnych składników odżywkę zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz skóry. Nanocząsteczki parafiny – czyli cząsteczki pięciokrotnie mniejsze niż w zwykłym kremie – uszczelniają przestrzenie międzykomórkowe. Z kolei podstawowe składniki odżywkę: lipidy identyczne z naturalnymi i ceramidy, biorą udział w odnowie bariery ochronnej, wnikają i penetrują głębsze, żywe warstwy naskórka oraz są gromadzone w postaci rezerwy, z których mechanizmy ochronne skóry mogą w każdej chwili skorzystać.

Tajemniczą skutecznością składników Nanobase są ich wzajemne proporcje ilościowe identyczne z tymi, jakie występują w żywym naskórku. Nanobase może być stosowana jako kuracja kilkudniowa lub do pielęgnacji długofalowej. Produkt dostępny jest wyłącznie w aptekach.

■ **Cena:** tubka 30g – ok. 28 zł; 50g – ok. 36 zł.

Tajemnicza bioplasma



„Model Bioenergia” firmy Dax Cosmetics to innowacyjna seria kosmetyczna, w której po raz pierwszy w Polsce zastosowano Bioplaszmę – najnowsze odkrycie światowej kosmologii.

W skład nowej linii wchodzi produkty do codziennej pielęgnacji twarzy i preparaty do zadań specjalnych. Jej fenomen polega na wykorzystaniu bioenergii emanującej z komórek jedynej znanej na świecie rośliny (Sahel Scenedesmus), która potrafi samodzielnie odbudowywać swoje pole energetyczne. Zdjęcia kirlianowskie potwierdzają, że wytworzone przez nią pole energetyczne jest zdecydowanie większe i jaśniejsze niż biopola komórek innych roślin.

Bioplasma jako składnik kosmetyku swoją energię oddaje bezpośrednio skórze pobudzając ją do regeneracji. Oprócz bioplasmy seria „Model Bioenergia” zawiera także aktywne czynniki modelujące, witami-

zujące i nawilżające o natychmiastowym działaniu, które dodatkowo ukierunkowują działanie poszczególnych preparatów, zgodnie z ich przeznaczeniem.

– Ten unikatowy składnik dopiero zaczyna się pojawiać na światowych rynkach i nasza seria „Model Bioenergia” należy do światowej czołówki – mówi dr Joanna Nowak z Dax Cosmetics, która opracowała recepturę serii.

Produkty podstawowe serii to bioaktywny krem na dzień SPF 15 uodporniający cerę i modelujący owal twarzy, biomolekularny krem na noc, który wygładza kontur twarzy i optymalizuje przepływ energii komórkowej oraz delikatny żel-sorbet pod oczy i na powieki uodporniający kontur oka i wydobytujący głębię spojrzenia. Opracowano również dwa produkty do zadań specjalnych: eliksir na krótkie noce przyspieszający przepływ energii komórkowej i likwidujący oznaki zmęczenia skóry oraz zaawansowany krem wyszczuplający twarz, szyję i podbródek, który koryguje wyrazistość rysów twarzy i likwiduje nadmiar tkanki tłuszczowej.

■ **Ceny:** kremy na dzień i na noc – ok. 33 zł (50 ml); żel po oczach – ok. 33, 50 zł (30 ml); eliksir na krótkie noce -36,60 zł (30 ml); krem wyszczuplający twarz – ok. 34 zł (50 ml).

(oprac. kpn)
Fot. YAMANOUCI, DAX COSMETICS

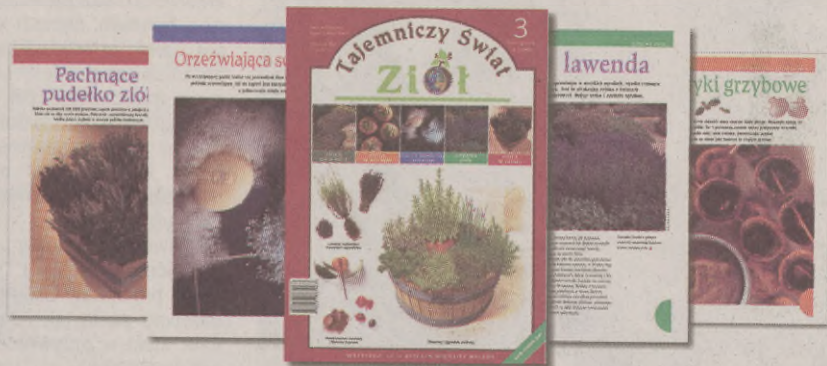


WSZYSTKO, CO O ZIOŁACH WIEDZIEĆ NALEŻY

Kolejny numer już w sprzedaży!

Tajemniczy Świat Ziół jest cyklicznie ukazującym się poradnikiem encyklopedycznym, stanowiącym bogate źródło wiedzy o ziołach i ich praktycznym stosowaniu.

Co 2 tygodnie kolejny zeszyt



Cena zeszytu 4,90 PLN.

W prenumeracie jedynie 3,50 PLN!www.zielnik.net

Zamówienia i sprzedaż wysyłkowa:

Oficyna Profi Sp. z o.o.
ul. Bracka 20A, 00-028 Warszawa
tel./fax (22) 827 55 28, 827 74 97
e-mail: profi@ls.com.pl

Publikacja wydana pod
patronatem Polskiego
Komitetu Zielarskiego

**głos Pomorza**

Twoja reklama

Biuro Reklamy:

Koszalin

094/ 347 35 03-07, 14

Słupsk

059/ 840 32 51, 841 17 43

może być...

...widoczna

A-289

Syberian

odporność morsa

**silnie wzmacnia
naturalną odporność organizmu**



Żeń-szeń syberyjski znany i sprawdzony

Żeń-szeń syberyjski stosowany jest w medycynie chińskiej od ponad 2000 lat. Podaje się go profilaktycznie w okresach zwiększonej liczby zachorowań na wirusowe i bakteryjne infekcje dróg oddechowych.

Zalecany jest również w celach poprawy pamięci, koncentracji oraz sił witalnych organizmu. W medycynie współczesnej został doceniony już w latach 50-tych. Obserwowano właściwości żeń-szenia syberyjskiego podając go tysiącom osób.

Naukowcy stwierdzili, że ma on pozytywny wpływ na:

- odporność
- zmniejszenie nieobecności chorobowej w pracy
- zdolności przystosowawcze organizmu do środowiska o ekstremalnych temperaturach
- fizyczną wydolność sportowców

1. Farnsworth NR, Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus): Current status as an adaptogen, Economics and Medicinal Plant Research, 1985: 155-209.

Jak działa na organizm

Syberian wykazuje działanie immunomodulujące,^{2,3} co oznacza:

- zdolność do podwyższania odporności organizmu na zakażenia wirusowe i bakteryjne
- przyspieszoną regenerację po przebytych chorobach.

Jak stosować

Syberian należy przyjmować doustnie 3 razy na dobę po jednej tabletki, przed lub w trakcie posiłku popijając płynem.

skład: 100 mg suchego wygięgu z korzenia żeń-szenia syberyjskiego

2. Ulotka informacyjna o leku.

3. Newall C.A. Herbal Medicines - A Guide for Health-care Professionals, London The Pharmaceutical Press 1996.

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.

Podaruj dzieciom słońce

Trwa piąta edycja akcji „Podaruj dzieciom słońce”, w tym roku poświęconej zbiórce pieniędzy na zakup aparatury medycznej, ratującej życie dzieciom-ofiarom wypadków, dla szpitali powiatowych w całej Polsce.

Równocześnie trwa kampania edukacyjna, jak wypadkom zapobiegać oraz jak udzielać pierwszej pomocy. Działania edukacyjne prowadzone są na antenie telewizji Polsat i w innych mediach. Organizatorzy przygotowali także około 6 mln egzemplarzy materiałów edukacyjnych dla rodziców wszystkich uczniów szkół podstawowych w Polsce. W samych szkołach zostaną przeprowadzone zajęcia dotyczące zasad bezpieczeństwa dzieci w domu i jego sąsiedztwie.

Jak można wesprzeć akcję? Albo podczas codziennych zakupów kupować produkty z miejsc oznaczonych w sklepach żółtym słońcem – symbolem akcji, albo wpłacić pieniądze na konto Fundacji Polsat: Invest Bank S.A. Oddział Warszawa, nr rachunku: 16801248 – 2206767345 – 16369.

Podczas poprzednich edycji akcji zebrano ponad 18 mln złotych. (oprac. kpn)

Pomóżmy Hani

Wiemy, że wielu naszych czytelników z trudem wiąże koniec z końcem, ale może znajdą się wśród nich tacy, którzy zechcą pomóc Hani...

„Hania ma trzy latka. Jest śliczną, pogodną blondynką. Kiedy miała około roczku, okazało się, iż cierpi na dziecięce porażenie mózgowe. Od tego czasu jest intensywnie rehabilitowana. Chociaż wciąż jeszcze nie potrafi samodzielnie chodzić i ma niesprawną prawą rączkę, lekarze twierdzą, że ma olbrzymie szanse na odzyskanie sprawności, ale potrzebne jest do tego długotrwała, intensywna i systematyczna rehabilitacja. Problem w tym, że większość kosztów nie jest pokrywana z NFZ i nie stać nas na takie

wydatki. Jeśli rehabilitacja zostanie przerwana, Hania straci bezpowrotnie szanse na normalne życie...

Żeby do tego nie dopuścić założyliśmy subkonto przy Dolnośląskiej Fundacji rozwoju Ochrony Zdrowia we Wrocławiu, na którym gromadzone są środki potrzebne na leczenie i rehabilitację dziecka” – napisała do nas mama Hani Wiśniewskiej.

Wszystkim naszym czytelnikom, którzy chcieliby pomóc Hani w powrocie do zdrowia, podajemy numer konta: Dolnośląska Fundacja Rozwoju Ochrony Zdrowia we Wrocławiu, Bank Pekao SA I Oddział Wrocław, 12401994-7002333-2700-401112-001, z dopiskiem: darowizna „Hania”.

(oprac. kpn)



Fot. ARCHIWUM

Jeśli rehabilitacja będzie trwała nieprzerwanie, Hania odzyska sprawność.

Co każda kobieta wiedzieć powinna

Apetyt na... kwas foliowy

Udowodniono, że niedobory żywieniowe, w tym niedobór folianów, mogą być przyczyną powstawania wrodzonych wad u noworodków.

Szczególnie ważne jest prawidłowe wysycenie organizmu kwasem foliowym, przed zaiscieniem w ciążę, gdyż już w pierwszych kilku tygodniach po zapłodnieniu może dojść do zaburzeń w rozwoju cewy nerwowej embrionu.

Folian w zielonych

Foliany (sole kwasu foliowego) występują w różnych produktach spożywczych zarówno pochodzenia

zwierzęcego, jak i roślinnego. Szczególnie bogatym źródłem są np. surowe i mrożone ciemnozielone warzywa liściaste, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, pomarańcze, żółtka jaj i inne.

Pamiętać jednak należy, że foliany są bardzo wrażliwe na działanie wysokiej temperatury, promieni słonecznych oraz pH środowiska. Dlatego ważne jest przechowywanie w chłodnych i ciemnych miejscach produktów zawierających foliany, krótkie gotowanie, a w przypadku owoców i warzyw najkorzystniejsze jest spożywanie ich w stanie surowym.

Zapas witaminy

Kobieta w ciąży potrzebuje 3-4 krotnie więcej kwasu foliowego niż może uzyskać z normalnej diety. Dlatego, aby zgromadzić zapas tej ważnej „witaminy” należy codziennie zażywać kwas foliowy w tabletkach, co najmniej miesiąc przed zaiscieniem w ciążę i w pierwszych trzech miesiącach.

W trosce o zdrowie przyszłego dziecka zachęcamy wszystkie przyszłe mamy do zasięgnięcia porad u lekarzy w sprawie pomocy w ustaleniu dziennej dawki kwasu foliowego. (oprac. has)