

BYTÓW I LĘBÓRK

4

W luksusie dyskutowali o sytuacji bezrobotnych

Członkowie powiatowych rad zatrudnienia z Bytowa i Lęborka urządzili konferencję o bezrobociu w luksusowym ośrodku Dolina Charlotty pod Słupskiem. Debatowali o braku pieniędzy.

NASZ PORADNIK

12

Poradnik rowerowy: Jak się ubrać na dwa kółka

Zaczął się sezon. Dziś piszemy, że rower nie determinuje stroju. Przekonacie się, że można jeździć ubranym elegancko i w stroju codziennym. Piszemy też o tym, co na siebie ubrać na rowerową wycieczkę.

WEEKEND

13

O zdrowiu, emeryturach i smacznych jajkach

Dziś w naszym dodatku Weekend z rodziną piszemy m.in. o szczepionkach zapobiegających rakowi, zdrowych i niezdrowych wielkanocnych zwyczajach kulinarnych oraz o naliczaniu emerytury.

GŁOS POMORZA

Dziennik Pomorza Środkowego weekend

Sobota – poniedziałek 23 – 25 kwietnia 2011

www.gp24.pl

redaktor wydania: Krzysztof Nałęcz

ROK V • ISSN 0137-9526 • Indeks 348570 • Wydanie A • Nakład 36.580 egz.

nr 95 (1304)

1,70 zł (z 8% VAT)

Pogodnego

Pogoda

A jednak słońce

Meteorolodzy zapowiadali początkowo deszczowe i chłodne święta. A tu niespodzianka. – Wszystko wskazuje na to, że będzie bardzo ciepło i słonecznie. W Wielką Sobotę pójdziemy do kościoła w słońcu. Będzie 21 stopni Celsjusza w cieniu, czyli bardzo ciepło – mówi Krzysztof Scibor, meteorolog. – Nawet o stopień cieplej ma być w Wielkanoc. Przyzwyczailiśmy się już, że śmigus-dyngus jest zwykle pochmurny i deszczowy. W tym roku będzie słonecznie. Podobnie ma być we wtorek.

Meteorolodzy zwracają uwagę, aby uważać podczas nadmorskich spacerów. Na plaży w najbliższych dniach ma być bardzo wietrznie, przez co odczuwalna temperatura z powodu bryzy wynosić będzie od 10 do 14 stopni. (MM)

Dziś z Głosem

Hipokrates 2011

Dziś dołączamy do „Głosu” specjalny dodatek z okazji zakończenia naszego plebiscytu „Hipokrates 2011” – kiedy Czytelnicy wybierali najpopularniejszego lekarza, najpopularniejszą pielęgniarkę, najbardziej przyjazną aptekę i najbardziej przyjazną placówkę medyczną. Dodatek to także świetny przewodnik po naszej służbie zdrowia. (MMB)



w Głosie m.in.
weekend z rodziną
życzenia świąteczne
pogoda na święta



„Nie umiem być srebrnym aniołem
– ni gorejącym krzakiem
Tyle Zmartwychwstań już przeszło
a serce mam byle jakie. (...)”

ks. Jan Twardowski
Wielkanocny pocier

Alleluja

Graf. Wojciech Stefaniec

32 Sport

Bytovia zawiodła

Rozżaleni wychodzili w piątkowy wieczór ze stadionu w Bytowie kibice Druteksu-Bytovii oraz... słupskiego Gryfa. Lider zawiódł, tylko remisując 1:1 ze słabiutką Regą Trzebiatów w meczu Bałtyckiej III Ligi. W dodatku po dramatycznie nieciekawym meczu.

Gimnazjum i Liceum STO

zaprasza 27 kwietnia

NA DZIEŃ
OTWARTY SZKOŁY

godz. 17.00 Słupsk, ul. Kilińskiego 41
www.cf.edu.pl

434011K03A

REKLAMA

BLIŹNIAKI



SŁUPSK
TEL. 603 756 295

427411K03A

SALON PODŁÓG

PODŁOGI DREWNIANE
I LAMINOWANE

SPRZEDAŻ • MONTAŻ • RATY

FIMAL

Słupsk ul. Bałtycka 3 tel. 59 848 31 50

www.fimal.pl

285711K03B

Jedzie szerzyć demokrację

LECH WAŁĘSA Były prezydent w przyszłym tygodniu udaje się z misją do Tunezji. – Będę przekonywał Tunezyjczyków, by oszczędzali środki i siły, ale nie rezygnowali z walki, prowadzonej w sposób rozsądny i pokojowy – mówi Wałęsa.

Celem organizowanej przez MSZ misji z Wałęsą na czele, która będzie przebywać w Tunezji w dniach 28-30 kwietnia, będzie wsparcie demokratycznych przemian w tym kraju.

W ramach przygotowań do wyjazdu były prezydent spotkał się w piątek w Gdańsku z przewodniczącym Parlamentu Europejskiego Jerzym Buzkiem. Politycy rozmawiali przez półtorej godziny podczas śniadania w Centrum Ekumenicznym Sióstr Brygidek.

– Z wielką powagą traktuję swoją misję, bo chcę pomóc Tunezyjczykom rozwiązywać ich problemy. Ja lubię zwyciężać i tam także chciałbym zwyciężyć – powiedział.

Przyznał jednak, że nie spodziewa się sukcesów natychmiast po swojej wizycie w Tunezji.

– To nie są takie problemy, że można je rewolucją załatwić, nawet wojną nie da rady załatwić. Gdyby jedną grupę zrzucić, a drugą posadzić, zrobić demokratyczne wybory, to i tak zanim rozwiążą problemy, dopasują programy, to



Zdaniem Jerzego Buzka, Polska jest naprawdę ceniona w tym rejonie świata, a fakt, że nie byliśmy krajem kolonialnym pozytywnie wpływa na nasz wizerunek. – Jeśli ktoś jest w stanie wpłynąć na Tunezyjczyków, to Lech Wałęsa – uważa Buzek.

Fot. PAP/Adam Warzawa

trochę potrwa. Sukcesem będzie to na ile złapię kontakt, na ile będę zrozumiany z tym

przesłaniem, z tym co będę miał do powiedzenia – oświadczył Wałęsa.

Dodał, że będzie swoich rozmówców przekonywać do tego, żeby oszczędzali siły i środki,

nie ustępowali z walki, ale żeby ta walka odbywała się w sposób pokojowy, rozsądny i rozróżny.

Program wizyty

Lech Wałęsa m.in. spotka się z tymczasowym prezydentem Tunezji Fuadem Mebazą oraz premierem tego kraju Bedżim Caidem Essebsim. Będzie rozmawiał z członkami Wysokiej Instancji ds. Reform Politycznych. Na Uniwersytecie EL Manara w Tunisie spotka się ze studentami i pracownikami naukowymi. Weźmie udział w debacie telewizyjnej z przedstawicielami związków zawodowych.

– Jeśli ktoś jest w stanie wpłynąć na Tunezyjczyków i niektóre rzeczy w taki prosty sposób, ale ważny dla nich, pokazać, być dla nich takim ważnym drogowskazem, to Lech Wałęsa – uważa Buzek.

Przewodniczący PE przypomniał, że przebywał ostatnio pięć dni w Tunezji i Egipcie. Podkreślił, że przyjmowany był tam dobrze nie tylko dlatego, że jest Europejczykiem. – Ale przede wszystkim dlatego, że jestem z Polski. Bo oni wiedzą o naszych doświadczeniach – zaznaczył.

(PAP)

Najgorzej oznakowane są makarony oraz chleb

KONTROLA ŻYWNOSCI Domowe makarony produkowane metodami przemysłowymi i bez jajek. Żurek z boczkiem bez boczku, a chleb żytni okazywał się mieszanym. 32 proc. żywności jest nieprawidłowo oznakowana – stwierdził Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych.

Wojewódzkie inspektoraty JHAR-S w IV kwartale ubiegłego roku przeprowadziły kontrolę oznakowania żywności sprawdzając, czy zawarte na etykietach informacje są zgodne z obowiązującymi przepisami. Zbadano ponad 1400 partii pieczywa, makaronu, przypraw, koncentratów spożywczych oraz jaj. Nieprawidłowości wykryto w przypadku 458 partii, czyli ponad 32 proc. badanych towarów. Niezgodności w oznakowaniu wynosiły od 12,5 do 51 proc. w zależności od badanych partii.

– Najgorzej oznakowany był makaron – 51 proc. nieprawidłowości, pieczywo miało złe etykiety w ponad 48 proc.

partiach, przyprawy w ponad 28 proc., a koncentraty spożywcze w 17 proc. – mówi Izabela Zdrojewska, rzecznik Inspektoratu Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych.

W sumie skontrolowano 351 producentów, czyli 9,2 proc. firm zarejestrowanych w inspektoratach.

Najczęściej w błąd wprowadzały klientów etykiety, które nie informowały o faktycznym składzie np. producent nazwał pieczywo – „chleb żytni”, a z proporcji użytych mąk wynikało, że jest to chleb mieszany. W przypadku makaronu np. podawano, że jest on „domowy”, a wyprodukowano go przy użyciu metod przemysłowych,

stwierdzono też, że choć na etykiecie była sugestywna fotografia kury i jaj to w makaronie jaj nie znaleziono. Podobnie było z żurkiem z boczkiem, w którym tego ostatniego nie było.

Inspektorzy wojewódzcy w związku z wykrytymi nieprawidłowościami nałożyli na producentów 169 kar administracyjnych m.in. nakaz

prawidłowego oznakowania produktu oraz 53 kary finansowe łącznie warte ponad 41 tys. zł.

W porównaniu z wynikami z 2009 r. wzrósł odsetek źle oznakowanych partii pieczywa i makaronów, natomiast nieco mniej odnotowano błędnych oznakowań na koncentratkach, przyprawach i jajach.

(PAP)

GŁOS
Dziennik Pomorza

Dyrektor zarządzający oddziałem
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nałęcz
Zastępcy
Przemysław Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

media regionalne

Wydawca:
Media Regionalne Sp. z o.o.
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa
Drukarnia
Media Regionalne
ul. Słowiańska 3a, 75-846 Koszalin
tel. 94 340 35 98, drukarnia@mediaregionalne.pl

IZBA
WYDAWCÓW
PRASY

PAŃSTWO
KONTROLI
JAKOŚCI

Głos Koszaliński – www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24
75-004 Koszalin
tel. 94 347 35 99
fax 94 347 35 40
tel. reklama 94 347 35 12
redakcja.gk24@mediaregionalne.pl
reklama.gk24@mediaregionalne.pl

Głos Pomorza – www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19
76-200 Słupsk
tel. 59 848 81 00
fax 59 848 81 04
tel. reklama 59 848 81 01
redakcja.gp24@mediaregionalne.pl
reklama.gp24@mediaregionalne.pl

Głos Szczeciński – www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3
71-875 Szczecin
tel. 91 48 13 300
fax 91 43 34 864
tel. reklama 91 481 33 92
redakcja.gs24@mediaregionalne.pl
reklama.gs24@mediaregionalne.pl

PRENUMERATA:
tel. 94 34 73 537

LOTTO

Multi Multi (2011.04.22, 14:00)
6, 13, 17, 19, 25, 27, 35, 36,
45, 47, 48, 50, 52, 56, 67, 68,
69, 73, 74, 78. Plus: 17

Multi Multi (2011.04.21, 22:15)
2, 5, 16, 18, 20, 23, 27, 34, 36,
37, 40, 45, 52, 53, 55, 61, 64,
66, 77, 78. Plus: 23

KURSY WALUT

	kurs średni	zmiana
EUR	3,9536	-0,63 % ▼
USD	2,7135	-0,18 % ▼
CHF	3,0636	-0,54 % ▼
GBP	4,4838	-0,34 % ▼

NOTOWANIA GIEŁDOWE

WIG	49 966,31	-0,42 % ▼
obroty	872 mln	

▲ 138 ● 58 ▼ 166

Listy

Pisz do premiera

Polacy chętnie piszą do Donalda Tuska. W niemal 17 tys. pism proszą o rentę, mieszkanie, posadę oraz skarżą się. Najczęściej na ministrów sprawiedliwości i infrastruktury. Coraz więcej jest zażaleń na ministra rolnictwa (wzrost o 26 proc.). Obywatele masowo krytykują działania sądów i organów ścigania. Skarżą się na wygórowane wynagrodzenia osób zatrudnionych w telewizji. Tusk otrzymuje również wiele prośb, np. o pomoc w znalezieniu pracy, załatwieniu mieszkania, miejsca w szpitalu. W 2010 r. Kancelaria Premiera odpowiedziała na 4,5 tys. listów. Ponad 2 tys. spraw przekazała do rozpatrzenia właściwym organom.

(PAP)

Lany poniedziałek

Kary dla chuliganów

Nie będzie pobłażliwości dla tych, którzy przekroczą granicę tradycji – zapowiada policja. Chuliganów karać będą mandatami lub skierują wnioski o ukaranie do sądów. – Kubeł wody wylany na głowę przypadkowej osoby, która sobie tego nie życzy, nie jest tradycją, tylko chuligańskim wybrykiem – mówi Mariusz Sokołowski, rzecznik komendanta głównego policji. W tradycji Poniedziałek Wielkanocny znany jest jako śmigus-dyngus albo lany poniedziałek. Kiedyś były to dwa odrębne zwyczaje – śmigus oznaczał smaganie różgami po nogach, zaś dyngus – oblewanie wodą. Mokre włosy miały świadczyć o powodzeniu panny.

(PAP)

Sprawa Smoleńska

Nota o pomoc

Polska przekazała w piątek Rosji notę ws. pomocy prawnej w związku ze śledztwem dotyczącym katastrofy smoleńskiej – poinformował Marcin Bosacki, rzecznik MSZ. – Zwracamy się w imieniu prokuratora generalnego z szeregiem wniosków o pomoc prawną w związku ze śledztwem dotyczącym katastrofy smoleńskiej – powiedział Bosacki. Rzecznik nie chciał skomentować o jakie dokładnie wnioski chodzi. Zdradził jedynie, że w nocy jest szereg wniosków o udostępnienie materiałów dowodowych związanych ze śledztwem. Bosacki nie chciał powiedzieć, czy Polska zwraca się o oryginały zapisów z czarnych skrzynek TU-154M.

(PAP)

Dlaczego jest tyle cierpienia

WATYKAN – Ja także zadaję sobie pytanie, dlaczego ludzie muszą niekiedy tak cierpieć – w ten sposób Benedykt XVI odpowiedział na pytanie 7-letniej dziewczynki z Japonii o cierpienie, jakie przyniosło trzęsienie ziemi i tsunami.

W nadzwyczajnym wydaniu programu redakcji katolickiej „Na Jego podobieństwo” w pierwszym kanale telewizji publicznej RAI w Wielki Piątek Benedykt XVI odpowiadał na pytania ludzi z kilku krajów. Papież w odpowiedzi na pytanie małej Japonki o imieniu Elena o cierpienie i strach, jakiego doświadczyło wielu jej rówieśników w niedawnym kataklizmie, podkreślił: Także ja zadaję sobie pytanie: dlaczego tak jest? Dlaczego wy musicie tyle cierpieć, podczas gdy inni żyją w wygodzie.

– I nie mamy odpowiedzi, ale wiemy, że Jezus cierpiał tak, jak wy, niewinny, że prawdziwy Bóg, który objawia się w Jezusie, jest po waszej stronie. To wydaje mi się bardzo ważne, chociaż nie mamy odpowiedzi, choć pozostaje smutek: Bóg jest po waszej stronie i bądźcie pewni, że to wam pomoże. I pewnego dnia może zrozumiemy też, dlaczego tak jest – powiedział Benedykt XVI.

Następnie dodał. – I miejcie świadomość tego, że pewnego

dnia zrozumiecie, że to cierpienie nie było na próżno, nie było nadaremne, ale że za nim jest dobry plan, plan miłości – podkreślił papież.

Matka 40-letniego karabiniara, znajdującego się od 2 lat w stanie wegetatywnym w rezultacie stwardnienia rozsianego, zapytała Benedykta XVI, czy dusza jej syna jest wciąż blisko niego.

– Oczywiście – odpowiedział papież – dusza jest wciąż w ciele. Sytuacja być może przypomina gitarę, której struny są zerwane i dlatego nie mogą grać. Także instrument ciała jest kruchy, słaby, a dusza nie może już grać, by tak rzec, ale pozostaje obecna – dodał.

Zwracając się do siedmiorga studentów z Iraku, którzy powiedzieli, że cierpią z powodu prześladowań jak Chrystus, papież zapewnił, że każdego dnia modli się za chrześcijan z tego kraju, i mówił o pragnieniu udzielenia im pomocy. Apelowo o ufność, cierpliwość i wytrwanie.

(PAP)



Benedykt XVI podczas Mszy Wieczery Pańskiej mówił z ubolewaniem o krajach, odchodzących od Boga. Dodał, że wszyscy muszą od nowa nauczyć się akceptować Boga i Jezusa Chrystusa; takim, jaki jest, a nie jakim chcielibyśmy, żeby był.

Fot. PAP/EPA

Palestyna – może powstać takie państwo

BLISKI WSCHÓD – Uznanie państwa palestyńskiego to opcja, nad którą obecnie się zastanawiamy – mówi Gerard Araud, ambasador Francji przy ONZ.

Oceniał, że taki krok powinien zachęcić do wznowienia negocjacji w oparciu o znane, międzynarodowe parametry. – Dążenie narodu palestyńskiego do posiadania funkcjonującego państwa, życia w pokoju i bezpieczeństwie w sąsiedztwie Izraela, nie jest mniej uzasadnione niż takie aspiracje w innych częściach regionu. Nie pozostaje nam nic innego jak na nie odpowiedzieć – dodaje francuski ambasador.

W związku z zamrożeniem izraelsko-palestyńskich negocjacji pokojowych, Paryż wydaje się poważnie rozważyć uznanie państwa palestyńskiego – pisze agencja AFP.

Od kiedy pod koniec lutego br. Alain Juppe objął tę funkcję ministra spraw zagranicznych, dwukrotnie wypowiadał się na ten temat. W połowie marca ocenił, że jest to hipoteza, o której należy myśleć, a w tym tygodniu powtórzył, że jest to kwestia, nad którą należy się

zastanowić i nad którą się zastanawiamy. Odpowiemy na to pytanie we wrześniu lub w październiku.

Palestyńskie władze zamierzają we wrześniu zwrócić się do Zgromadzenia Ogólnego Narodów Zjednoczonych, by uznało ich państwo obejmujące Strefę Gazy, Zachodni Brzeg Jordanu i Jerozolimę Wschodnią, zajęte przez Izrael w czasie wojny sześciodniowej z 1967 roku.

(PAP)

Jak zatrzymać wzrost cen

ORĘDZIE ŁUKASZENKI „Poruszył wszystkie strony życia” – dziennik „SB. Biełaruś Siegodnia”. „Bez odpowiedzi na główne pytania” – gazeta „Naviny.by”.

„SB”, organ administracji prezydenta podkreśla: „W swoim ponad trzygodzinnym przemówieniu prezydent poruszył praktycznie wszystkie strony życia społeczeństwa białoruskiego”. – Ludzie dostali gwarancje, że w pierwszym półroczu wszystkie problemy na rynku walutowym zostaną uregulowane – komentuje orędzie szef mińskiej rady obwodowej Borys Batura.

Zdaniem wydawanej przez parlament gazety „Zwiazda” w

wystąpieniu prezydenta „główną odpowiedzią na wszystkie nekające pytania było: Niczego się nie bójcie”. Organ Rady Ministrów „Respublika” wybija w tytule słowa Łukaszenki o tym, że Białorusi „potrzebna jest demokracja, która buduje”, a nie rujnuje.

„Naviny.by” („Biełoruskije Nowosti”), która ukazuje się w internecie zamieściła komentarz bliskiego opozycji politologa Walerego Karbalewicz,

w którym ocenia on, że z orędzia „nie wynikało, jak władza chce wyprowadzić kraj z kryzysu walutowego, jak żyć w warunkach konfliktu z Zachodem, jak zatrzymać wzrost cen”. Zdaniem komentatora, ze słów w orędziu na temat zamachu z 11 kwietnia wynika, że „główna przyczyna to demokracja i liberalizm w dużej ilości”. – To już nie słowa, a działanie – zauważa Karbalewicz.

(PAP)

Filipiny

Przybity do krzyża: Nie czuję żadnego bólu

20 osób dało się przybić do krzyża w Wielki Piątek. Rytuał, krytykowany przez Kościół katolicki na Filipinach, zdaniem ukrzyżowanych jest świadectwem wiary, aktem pokuty, bądź sposobem na wyłaganie łaski. Jednym z ukrzyżowanych był 50-letni Ruben Enaje, który dał się przybić do krzyża już po raz 25, by podziękować Bogu za to, że darował mu życie, gdy w 1985 roku spadł z trzeciego piętra. – Nie zламаłem ani jednej kości. To był cud. Będę to robić tak długo, jak będę mógł to znieść – zapewniał Enaje. Inni dają się ukrzyżować, chcąc w ten sposób wyłagać łaskę dla swych najbliższych, dotkniętych chorobą. Roli Pantoja, pracownik budowlany, ukrzyżowany po raz szósty, powie-

dział, że gdy został zdjęty z drewnianego krzyża, lepiej się poczuł. – Czuję się jak nowo narodzony. Nie czuję żadnego bólu – zapewniał. Przed ukrzyżowaniem pokutnicy przemierzali ulice wsi, bicząc się do krwi ostrymi kijami bambusowymi. W Cutud, leżącej w prowincji Pampanga na północ od Manili, ceremonia ukrzyżowania odbywa się na specjalnie wybudowanym wzgórzu, wokół którego porostawiano stragany z jedzeniem i pamiątkami. Panowała tam atmosfera festynu – pisze agencja Reuters. Wielokrotnie ukrzyżowania pierwotnie były rytuałem katolickim, jednak na przestrzeni lat zamieniły się w spektakl, który przyciąga tysiące turystów.

(PAP)

Libia

Pat mimo strat

– W wyniku ataków powietrznych NATO Libia straciła od 30 do 40 procent potencjału bojowego swych sił lądowych, ale walki wydają się zmierzać ku sytuacji patowej – oświadczył wczoraj przewodniczący kolegium szefów sztabów sił zbrojnych USA, admirał Mike Mullen. Według niego, brak oznak, by wśród libijskiej opozycji znajdowali się przedstawiciele Al-Kaidy. – Nie zauważyłem jakiegokolwiek reaganu z jedzeniem i pamiątkami. Panowała tam atmosfera festynu – pisze agencja Reuters. Wielokrotnie ukrzyżowania pierwotnie były rytuałem katolickim, jednak na przestrzeni lat zamieniły się w spektakl, który przyciąga tysiące turystów.

(PAP)

Ceny w Rzymie

Za kilka dni jak za miesiąc

Za astronomiczne sumy rzymianie oferują swe mieszkania pielgrzymom, przybywającym na beatyfikację Jana Pawła II. Za kilka dni wynajmu właściciele mają nadzieję otrzymać nawet równowartość miesięcznej pensji. Na portalach internetowych z ofertami wynajmu, jak i w gazetach z ogłoszeniami dotyczącymi nieruchomości, można znaleźć bardzo dużo anonsów o wolnych mieszkaniach na przełomie kwietnia i maja. Wielu mieszkańców Wiecznego Miasta zamierza opuścić w tym czasie swe domy i zarobić na ich wynajmie. I tak na przykład w dzielnicy Garbatello dwupokojowe mieszkanie na dwie noce w dniach uroczystości beatyfikacyjnych właściciel wynajmie

za 500 euro od osoby. Jako dodatek plus tej lokalizacji wskazuje łatwy dojazd na miejsce ceremonii. Dwuosobowy pokój w mieszkaniu w odległości ponad godziny marszu od placu św. Piotra ktoś oferuje za 1200 euro za trzy dni. Organizują się również studenci z Wiecznego Miasta odpuszczając swe pokoje; po 180 euro od osoby ze śniadaniem. Kawalerka o powierzchni 25 metrów kwadratowych, położona 15 minut na piechotę od Watykanu, oferowana jest dwóm osobom po 200 euro za dzień, czyli więcej niż w wielu hotelach. Mieszkanie z siedmioma miejscami na przedmieściach włoskiej stolicy proponowane jest w cenie 200 euro od osoby za trzy noce.

(PAP)

Jemen

Akceptuje, ale zostaje

Ali Abd Allah Salah, od 32 lat prezydent Jemenu, wyraził się wczoraj z uznaniem o przedstawionym przez Radę Współpracy Zatoki Perskiej planie przekazania władzy, zastrzegając jednak, że musi to być procedura zgodna z konstytucją. Zasurował w ten sposób możliwość sprawowania urzędu do końca obecnej kadencji w 2013 roku. – Witamy z uznaniem inicjatywę Rady i rozpatrzymy ją w ramach konstytucji – powiedział Salah. Według konstytucji Jemenu, pięcioletnia kadencja prezydenta zakończy się w 2013 roku. W swej obecnej wersji plan Rady przewiduje, że w ciągu miesiąca od jego wejścia w życie Salah zrezygnuje z urzędu.

(PAP)

0 bezrobociu w luksusie

KONTROWERSJE Członkowie powiatowych rad zatrudnienia z Bytowa i Lęborka rozmawiali o problemie bezrobocia w luksusowym ośrodku w Dolinie Charlotty pod Słupskiem.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@mediaregionalne.pl

– Urzędy pracy od kilku miesięcy publicznie skarżą się, że w tym roku mają mało pieniędzy na aktywne zwalczanie bezrobocia. Nie ma pieniędzy na prace interwencyjne, staże, wspomaganie przedsiębiorczości. Rozmawiali o tych problemach niedawno podczas konferencji w...luksusowym ośrodku hotelowym w Dolinie Charlotty. – To skandal, brak słów – denerwuje się bezrobotna z Miastka (imię i nazwisko do wiadomości redakcji).

Janusz Wiczkowski, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Bytowie, współorganizator konferencji (drugim była Wanda Konieczna, dyrektor Powiatowego Urzędu

Pracy w Lęborku), nie widzi nic złego w organizacji spotkania w Charlotty.

– Takie konferencje organizowane są 2-3 razy w roku. Ta została zaplanowana dla około 40 osób, członków powiatowych rad zatrudnienia w Bytowie i Lęborku. Szukaliśmy miejsca, do którego blisko mieli członkowie z powiatu lęborskiego, jak i bytowskiego. Poza tym potrzebna była duża sala. Ja takiej sali w urzędzie nie mam – oznajmia Wiczkowski.

Bezrobotni twierdzą, że konferencję można było zorganizować np. na zamku w Bytowie, czy też w sali urzędu pracy w Miastku. – Byłoby o wiele taniej – twierdzą bezrobotni.

Ile kosztowała kilkugodzinna konferencja w Dolinie Charlotty?

– Nieco ponad cztery tysiące złotych – zdecydowanie zapewnia Wiczkowski. Dodaje, że członkowie powiatowych rad zatrudnienia to nie są tylko urzędnicy.

– Byli to także samorządowcy, przedsiębiorcy, przedstawiciele organizacji bezrobotnych – wlicza dyrektor bytowskiego pośredniaka. Mówi jeszcze, że na konferencję zaproszono dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku oraz senatora Kazimierza Kleinę, który jest jednocześnie przewodniczącym Wojewódzkiej Rady Zatrudnienia.

– Nie mogłem tych gości upchnąć w jakiejś małej salce. Senator ostatecznie nie dojechał, no ale to już nie moja wina – dodaje dyrektor.

O czym konkretnie dysku-

utowano w Dolinie Charlotty? M.in. o braku funduszy i zmianach w przepisach, które niekorzystanie wpływają na walkę z bezrobociem. Po części wspólnej każda powiatowa rada zatrudnienia miała osobne posiedzenie. Organizatorzy nie widzą w całej sprawie nic zdrożnego.

– Powiem szczerze, że nie rozumiem tego całego zamieszania – mówi Wiczkowski. – Wcześniej były takie konferencje, choćby w podbytowskim Bismarcku z podobnymi kosztami. I nikt z tego powodu nie protestował. Zapewniam też, że nikt z nas nie korzystał w Dolinie Charlotty z basenu, sauny czy masażu. ■

PODYSKUTUJ NA FORUM
www.gp24.pl/forum

Komentarz

Lepiej po całosci?

Krzysztof Nałęcz

krzysztof.nalecz@mediaregionalne.pl

Drodzy organizatorzy? Jak to nie skorzystano z basenu, sauny i masażu w Dolinie Charlotty? To wielki błąd. Są one na całkiem niezłym poziomie. Miło też, że znacie gust Kazimierza Kleiny. Brakuje mi wyjaśnienia, od ilu hotelowych gwiazdek zaczyna się, a na ilu kończy ranga dyrektora urzędu pracy. No i miło, że przy okazji zdradziliście się z tym hotelem Bismarck. A teraz najlepiej by było podać się do dymisji.



Wnuczek umarł, żyje siostrzenica

Aż 10 tysięcy złotych straciła przez własną łatwowierność 71-letnia mieszkanka Słupska. Oszukała ją młoda kobieta podająca się za jej siostrzenicę.

Według ustaleń słupskiej policji, do siedemdziesięciolatki podeszła przedwczoraj na ulicy około trzydziestoletnia kobieta, która podała się za jej siostrzenicę. – Ciociu, nie poznajesz mnie? – spytała starszą panią. – Słupszczanka po chwili rozpoznała w obcej kobiecie swoją krewną i nawet wypowiedziała jej imię. To wystarczyło oszustce, która błyskawicznie zdobyła zaufanie kobiety, a ta zaprosiła ją do domu. Tam w czasie rozmowy zaczęła zwierzać się ze swoich kłopotów finansowych i zapytała, czy może liczyć na pożyczkę.

– Starsza kobieta niemal bez wahania wyciągnęła z szaszetki sześć tysięcy złotych i dała rzekomej siostrzenicy – mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. – Gdy chwilę potem poszła do kuchni zagotować wodę na herbatę, młoda kobieta przetrząsnęła szaszetkę i wzięła pozostałe w niej cztery tysiące złotych. Razem ukradła 10 tysięcy złotych i uciekła.

Dopiero wówczas starsza pani zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa.

Policjanci przestrzegają, aby ostrożnie podchodzić do ludzi podających się za krewnych. – Jeżeli zaprosimy kogoś takiego do domu i nabierzemy wątpliwości co do prawdziwości tej osoby, warto wyjść z mieszkania pod byle pretekstem i zatelefonować na policję. Funkcjonariusze przyjadą na miejsce i wyjaśnią sprawę – zaznacza Czerwiński.

(MAP)

Lanie wody: albo na wesoło, albo policja wręczy mandat

DYNGUS Policja zapowiada, że będzie szczególnie uczulona na przejawy chuligaństwa w związku z poniedziałkowym dyngusem.

Wedle tradycji polewanie wodą w poniedziałek świąteczny Wielkiejnocy symbolizuje oczyszczenie z brudu i chorób czy grzechu i powinno trwać do południa. Tradycja polewania wodą ewoluowała. Niestety w złą stronę. Policja tego dnia będzie w szczególności wyczulona na chuligańskie wybryki. – Tradycja poszła w złą stronę – zauważa Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. – Wprawdzie nie będzie większej ilości patroli i policja nie będzie represyjna wobec obchodzących dyngusa tradycyjnie. Ale wiadomo, że na ulicach może pojawić się spora grupa młodych ludzi „uzbrojonych” w wiadra i butelki z wodą. Jeśli dojdzie do wybryków policja będzie interweniować. W



Jeden z dyngusów w Uście w 2009 roku. Przekroczono wówczas wszelkie granice.

Fot. Łukasz Capar

szczególności jeśli ktoś będzie wylewał wiadra wody na

przejeżdżające samochody i autobusy. Stwarza to realne

zagrożenie dla uczestników ruchu. Policjanci potraktują

Śmigus-dyngus

Śmigus-dyngus to zbitek dwóch różnych zwyczajów słowiańskich obchodzonych odrębnie do XV wieku. Śmigus polegał na symbolicznym biciu wtkami po nogach i wzajemnym oblewaniu się wodą. Symbolizował oczyszczenie z brudu i grzechu. Na śmigus nałożył się zwyczaj dyngusowania, czyli wykupywania się pisanekami od obławiania wodą. W poniedziałek mężczyźni oblewają kobiety, a te odwzajemniają się im tym samym w dniu następnym.

takie zachowanie jako wykroczenie. Będą karać mandatami. Nawet do 500 zł.

ALEK RADOMSKI

W „Głosie”
26 - 27 kwietnia

PIT ostatniej szansy

Specjalny poradnik dla tych, którzy rozliczają się z podatków na ostatnią chwilę. Jak rozliczyć się przez internet, jakie kary grożą za spóźnienia; wszystko o odliczeniach.

W czwartek 28 kwietnia w „Głosie”

Dodatek specjalny

Beatyfikacja Papieża-Polaka

W czwartek, 28 kwietnia, w „Głosie” specjalny dodatek na beatyfikację Jana Pawła II.

Znajdziecie w nim:

- Wszystko o procesie beatyfikacyjnym,
- Droge do świętości Jana Pawła II,
- Mapę papieskich miejsc na Pomorzu,
- Opis najważniejszych wydarzeń w Rzymie i w regionie związanych z beatyfikacją Jana Pawła II,
- Dziedzictwo Papieża-Polaka – czego nauczyliśmy się od niego za życia i co może nam przekazać teraz po śmierci.



Od soboty w „Głosie”
23-27 kwietnia

Sezon grillowy czas zacząć

Jutro zaczynamy nasz poradnik dla grillowiczów. A w nim: ■ w sobotę: jak grillować, żeby było nie tylko smacznie, ale i zdrowo, jak przygotować mięso na grilla i przepisy na oryginalne potrawy.

■ we wtorek: szczypta historii, czyli skąd wziął się grill, a także duża porcja przepisów na dania z ryb i sałatki.

■ w środę: akcesoria od łopatek po ruszty, a także rodzaje grilli. Poza tym w czym, co marynować.



Świąteczne co, gdzie, kiedy

INFORMATOR Sprawdziliśmy, do której godziny dzisiaj można zrobić zakupy i które sklepy na pewno będą czynne w Wielkanoc. Duże markety i galerie handlowe w oba dni świąteczne będą zamknięte.

Marcin Markowski

marcin.markowski@mediaregionalne.pl

Należy uważać na komunikację na trasie Ustka – Ślupsk. Nie każda linia w Poniedziałek Wielkanocny kursuje jak w niedzielę. Problemy mogą być tradycyjnie z pomocą doraźną. Nasz informator zaczynamy od handlu.

Ślupsk i Ustka

CH Jantar – Godziny otwarcia galerii: sobota, godz. 9-16.
Real – Godziny otwarcia: CH Jantar: sobota, godz. 8-17. Kobylnica, sobota, godz. 8-18.
Galeria Ślupsk i Delima: sobota, g. 9-16.
E.Lederc – sobota, godz. 9-17.
Kaufland – sobota, godz. 7-18.
Sieć Biedronka: sobota, godz. 7-16.
Sieć Lidl: sobota, godz. 8-16.
Sieć Netto: sobota, godz. 7-18.
Boni – sobota, godz. 7-16.
Sano – sobota, godz. 8-15.
Polo Market (Ustka)
Godziny otwarcia: sobota, godz. 7-19.
Top Market (dawny Sam Czar): sobota, godz. 8-19.
Galeria Podkowa: sobota, godz. 10-18.
Godziny otwarcia Społem: sobota, godz. 8-18.
Centrum Handlowe Wokulski: sobota, godz. 10-15.
Dom handlowy Passo: sobota, godz. 7-15.
Hala Targowa Pod Wieżą: sobota, godz. 6-14.
Manhatan: sobota, godz. 6-16.
Targowisko Ślupsk, ul. Wolności, sobota, godz. 7-16.
Żabka
Ślupsk, ul. Kotarbińskiego 6A, sobota,

godz. 6-23, niedz., godz. 16-20, pon., godz. 15-20.

Sklep spożywczy

Ślupsk, ul. H. Pobożnego, sobota, godz. 6-22, niedz., godz. 11-22, pn., godz. 8-22.; **Sklep Kuban**; Ślupsk, ul. Słowackiego 20, sobota, godz. 7-22, niedz., godz. 11-22, pon., godz. 9-22.
U Edyty: Ustka, ul. Marynarki Polskiej 84, sobota, godz. 8-19, niedz., godz. 13-19, pon., godz. 8-19.

Komunikacja ZTM

■ sobota – wszystkie linie funkcjonują według rozkładu jak w soboty, do północy.
■ niedziela – kursują wyłącznie linie 1 i 15 wg rozkładu jak w niedzielę i święta od godz. 7.
■ poniedziałek – wszystkie linie funkcjonują według rozkładu jak w niedzielę i święta.
PKS
■ sobota – linie lokalne i podmiejskie kursują według rozkładu sobotniego, ale tylko do godziny 16. Autobusy dalekobieżne nie wyjeżdżają w trasę.
■ niedziela – komunikacja nie kursuje.
■ poniedziałek – w ograniczonym zakresie kursuje Niebieska Linia (co dwie godziny). Pierwszy kurs jest z Ustki o godz. 13, następne o godz.: 15, 17 i 19. Ze Ślupska pierwszy autobus wyjeżdża o godzinie 14, a następnie o 16, 18 i 20. Kursują wszystkie połączenia dalekobieżne.
■ wtorek po świętach – linie podmiejskie i lokalne kursują jak w dni robocze, ale bez kursów szkolnych.
Nord Express
■ sobota – autobusy kursują według rozkładów ważnych w soboty.
■ niedziela i poniedziałek – autobusy



Świąteczna komunikacja jest w święta ograniczona.

Fot. Xxxxx Yyyyyy

linii 100, 102, 104 i 107 kursują według stałych rozkładów ważnych w niedzielę. Linie 101 i 105 kursują według niedzielnych rozkładów jazdy. Nie zostaną na tych liniach wykonane poranne kursy oznaczone w rozkładach jazdy literą „L”.
Ramzes
■ sobota – autobusy kursują bez zmian.
■ niedziela – komunikacja nie kursuje.
■ poniedziałek – autobusy kursują jak w święta.
Dana
■ sobota – autobusy kursują tylko do godziny 16.05 (kurs Ślupsk-Ustka) i godz. 16.30 (kurs Ustka-Ślupsk).
■ niedziela – komunikacja nie kursuje.
■ poniedziałek – autobusy kursują bez zmian od godz. 12 do 18.
SKM
■ sobota i niedziela – kursy odbywają się jak w sobotę.

■ poniedziałek – kursy odbywają się według rozkładu jazdy obowiązującego w niedzielę i święta.

Zdrowie

Ślupsk
■ NZOZ Lekarz Domowy, ul. Kołtąta 31 lekarz ogólny przyjmuje święta całą dobę, tel. 59 840 35 50.
■ NZOZ Salus, ul. Piłsudskiego 2, lekarz ogólny przyjmuje całą dobę, tel. 59 841 37 63, 59 840 26 06.
■ poradnia chirurgii urazowo – ortopedycznej przy ul. Tuwima 37 w Ślupsku czynna w godz. 7-23, po godz. 23 należy zgłaszać się na Izbę Przyjęć w szpitalu przy ul. Obrońców Wybrzeża 4.
■ Pogotowie Stomatologiczne, ul. Wiejska 27, tel. 59 842 27 52, 840 27 72.
■ NZOZ Kobylnica, ul. Główna 54A, lekarz przyjmuje całą dobę, tel. 59 842

90 49.

Ustka

■ całodobowa poradnia dla dorosłych przy ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11. W nagłych wypadkach można też wezwać pogotowie ratunkowe – ul. Mickiewicza 13, tel. 59 814 70 09.

Urzędy

Ślupsk

Urząd Stanu Cywilnego – uroczystości w Pałacu Ślubów, sob., godz. 14.30-17.30, niedz., godz. 12.30-17.30, dyżur w sprawach rejestracji zgonów – pokój nr 05, sob., godz. 10-13.

Bytów i Miastko

Handel

Kaufland czynny jest w godz. 7–18, Netto w godz. 7-18, Lidl w godz. 7-16, Biedronka w godz. 7-16.
Netto czynne jest w godz. 7-18, Biedronka w godz. 7-16, Polomarket w godz. 7-19.
Niedziela i poniedziałek sklepy nieczynne. W Bytowie całodobowo można korzystać także w święto na stacjach Orlenu przy ulicach Gdańskiej i Łęborskiej, PKS przy ulicy Wybickiego oraz Segi w Udorpiu.

Komunikacja PKS

Sobota

Autobusy kursują według sobotniego rozkładu jazdy. W niedzielę autobusy nie kursują, a w poniedziałek według świątecznego rozkładu jazdy. Informacje o połączeniach autobusowych można uzyskać całodobowo pod numerem telefonu 703 40 33 16.

Pomoc lekarska

W sobotę, niedzielę i poniedziałek w

przypadku konieczności udzielenia pomocy lekarskiej należy zgłaszać się do działu pomocy doraźnej szpitala w Bytowie (tel. 59 822 87 41) i Miastku (tel. 59 857 09 00).

Łębork

Handel

Centrum Handlowe Jantar (Plac Pokoju) Godziny otwarcia: sob., 10-15; **Tesco** (Legionów Polskich 34 A) sob., 7-18.
Sieć Biedronka: sob., 7-16.
Lidl (Toruńska): sob., 8-18, niedziela i poniedziałek – sklepy nieczynne;
Intermarche (ul. Władysława IV 3) sob., 9-18; **Kaufland** (ul. Toruńska 6); sob., 7-18
Netto (Dąbrowskiego 4) sob., 7-18.
Niedziela i poniedziałek sklepy nieczynne.

Komunikacja

W Wielką Sobotę linie lokalne kursują według rozkładu sobotniego ale tylko do godziny 17. Autobusy dalekobieżne nie wyjeżdżają w trasę. W niedzielę i w poniedziałek nie kursują autobusy PKS.

ZKM Łębork

W sobotę autobusy będą jeździły zgodnie z sobotnim rozkładem jazdy. W Niedzielę Wielkanocną i Poniedziałek Wielkanocny linia nr 2 (Nowa Wieś Łęborska – Cmentarz) będzie jeździła według niedzielnej jazdy, pierwszy kurs będzie o godzinie 9.43 (pl. Piastowski – Cmentarz), ostatni o 18.50 (pl. Piastowski zjazd). W tych dniach linia nr 4 (Sportowa – Mosty – Lubowidz) będzie kursowała według rozkładu na niedzielę (od godziny 10.04 – Pl. Piastowski – Sportowa do godziny 18.58 (Pl. Piastowski zjazd)). ■

Wyjaśnienie

W tekście „Złożył zażalenie na areszt w języku niderlandzkim („GP” z 21 kwietnia 2011) omyłkowo podpisałem zdjęcie. Na zdjęciu nie był zamieszany w przestępstwo Holender, ale inna osoba podejrzana w sprawie uprawy marihuany. Taką informację uzyskaliśmy od policji, ale za omyłkę przepraszamy Czytelników i zainteresowane osoby.

REDAKCJA

Nasza akcja: wielkie głosowanie na wasze maluchy rozkręca się

Trwa nasz plebiscyt Mała Miss i Mistera 2011. Wśród dziewczynek na prowadzeniu od samego początku jest Marika Gadde, na którą zagłosowało 800 osób. Wśród chłopców na pierwszym miejscu jest Dawid Lesiak, na którego do tej pory oddano niewiele ponad 800 głosów.

Zdjęcia wszystkich zgłoszonych maluchów wraz z przypisanymi im numerami są opublikowane w naszym specjalnym serwisie internetowym na stronie www.gp24.pl.

Głosowanie na uczestników plebiscytu odbywa się za pomocą SMS-ów oraz kuponów drukowanych na łamach „Głosu Pomorza” raz w tygodniu zawsze w piątek.

Prawidłowo oddanym głosem w plebiscycie jest SMS wysłany w terminie do 15 maja 2011 r., do północy lub głos złożony na oryginalnym, wyciętym z gazety kuponie przesłanym lub dostarczonemu osobiście do redakcji „Głosu Po-

MAŁA MISS I MISTER

Jak głosować

Oddanie głosu polega na wysłaniu na numer 71466 SMS-a o treści: GP.MISS.xx (gdzie xx to numer kandydatki z listy) lub GP.MISTER.xx (gdzie xx to numer kandydata z listy).

Koszt wysłania SMS-a wynosi 1,23 zł z VAT. Z jednego telefonu można wysłać nieskończoną liczbę SMS-ów na każdego z kandydatów.

morza” przy ul. H. Pobożnego 19 w Ślupsku w terminie do 12 maja 2011 r., do godziny 18. Dzieci biorące udział w zabawie otrzymają bardzo atrak-

cyjne nagrody. Laureaci pierwszych miejsc w każdej z kategorii otrzymają nowoczesne netbooki.

MARCIN MARKOWSKI

POŻYCZKI DLA OSÓB BEZ ZDOLNOŚCI KREDYTOWYCH

DO 500 TYS. ZŁOTYCH TAKŻE DLA OSÓB ZE ZŁĄ HISTORIĄ W BIK

Co zyskujesz?

- Możliwość spłaty nawet do 30 lat.
- Komfort i bezpieczeństwo - działamy od 9 lat!
- Dla sektora MSP bez zaświadczeń z ZUS i US

Przy pożyczce 150 tys. zł miesięczna rata tylko 932 zł!

Przykładowa tabela rat na okres do 30 lat

25 tys. zł	rata 155,27 zł
75 tys. zł	rata 465,80 zł
150 tys. zł	rata 931,60 zł
300 tys. zł	rata 1863,19 zł

z tel. stacjonarnych 801 003 160 z tel. komórkowych 608 921 608

INFOLINIE: 801 003 160 608 921 608

BIAŁYSTOK	85 6537060	NOWY SĄCZ	18 4145353
BIELSKO BIAŁA	33 8164346	OLSZTYN	89 5321060
BYDGOSZCZ	52 3455123	OPOLE	77 4022005
BYTOM	32 7876109	PŁOCK	24 2623229
CZĘSTOCHOWA	34 3611475	POZNĄŃ	61 8352234
GDAŃSK	58 3074316	RADOM	48 3623123
GLIWICE	32 2315611	RZESZÓW	17 8621320
KALISZ	62 7671009	SIEDLCE	25 6440307
KATOWICE I	32 7826060	SIERADZ	43 8225303
KATOWICE II	32 2000434	ŚLUPSK	59 8485305
KIELCE	41 3434711	SZCZECIN	91 3594053
KRAKÓW I	12 4331035	ŚWIDNICA	74 8519763
KRAKÓW II	12 4261081	TARNÓW	14 6277175
KROSNO	13 4251343	WARSZAWA I	22 4203340
LUBIN k/Wrocławia	76 8443302	WARSZAWA II	22 4360546
LUBLIN	81 5323237	WROCŁAW	71 3428718
ŁÓDŹ	86 2166111	ZAMOŚĆ	84 6392720
ŁÓDŹ	42 6319370		

U NAS MASZ NAJWIĘKSZE SZANSE NA GOTÓWKĘ!

www.dobrapozyczka.com.pl

Reklama nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu kodeksu cywilnego. * RRSF dla przytoczonych założeń wynosi 7,00% ** koszt pożyczania wg stawki opisanego



ZYCZENIA

Dziękujemy za pamięć

Przed świętami Wielkanocnymi otrzymaliśmy od Państwa dziesiątki kartek i e-maili z życzeniami.

Pamiętali o nas:

- Agnieszka Antoniuk, dyrektor AP Edukacja w Ślupsku,
- dziekan i pracownicy Społecznej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania oddział w Ślupsku,
- Jolanta Szczypińska, poseł na Sejm RP,
- dyrekcja Narodowego Banku Polskiego w Gdańsku,



- dyrektor i pracownicy Urzędu Morskiego w Ślupsku,
- dyrektor i pracownicy Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Ślupsku,
- Zbigniew Konwiński, poseł na Sejm RP,
- Małgorzata Kowalska, dyrektor ODN w Ślupsku,
- Bogdan Zabiński, przewodniczący Rady Gminy Ustka i Anna Sobczuk-Jodłowska, wójt gminy Ustka,
- Grzegorz Jaworski, wójt gminy Damnica i Włodzimierz Kisiel, przewodniczący rady gminy,
- Elżbieta Szerszenowicz z Elmar Kancelaria Podatkowa,
- uczniowie klasy IIb z I Społecznej SP w Ślupsku,
- Jarosław Wałęsa, poseł do Parlamentu Europejskiego,
- Ryszard Stus, przewodniczący Rady Powiatu Ślupskiego i Sławomir Ziemiałowicz, starosta ślupski,
- Maciej Kobyliński, prezydent Ślupska, i Zdzisław Sołtwin, przewodniczący Rady Miejskiej w Ślupsku,
- uczniowie i pracownicy SP nr 2 w Ślupsku,
- Władysław Hanuszewicz ze SOS-W w Damnicy,
- Marian Boratyński z Kresowiakami,
- dyrekcja i pracownicy teatru lalki Tęcza w Ślupsku,
- pracownicy Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica,
- Gminny Ośrodek Sportu, Rekreacji i Turystyki w Luzinie, (DMK)

Nie chcą zabrać skrzynki

INTERWENCJA Pani Lidia ze Ślupska w ubiegłym roku zleciła Telekomunikacji Polskiej usunięcie z jej domu skrzynki ISDN. Po pół roku nadal nikt z TP się u niej nie pojawił. My jej pomogliśmy.

Daniel Klusek

daniel.klusek@mediaregionalne.pl

Lidia Gilewska przez lata korzystała z ISDN w Telekomunikacji Polskiej. Dzięki tej usłudze mogła mieć w domu więcej niż jeden numer telefonu stacjonarnego.

– W ubiegłym roku stwierdziłam z mężem, że ta usługa nie jest nam już potrzebna. Mąż poszedł więc do biura Telekomunikacji Polskiej i podpisał nową umowę. Usługa została wyłączona, a dzięki temu rachunki miały być niższe – mówi pani Lidia.

Nasi czytelnicy dostali też zapewnienie, że w najbliższych dniach pojawią się u nich przedstawiciele Telekomunikacji Polskiej i zdemontują puszkę ISDN.

– Nie przyszli jednak ani w listopadzie, ani na początku grudnia. Zadzwońłam więc na Błękitną Linie i poprosiłam o przyspieszenie załatwienia sprawy – mówi czytelniczka. – Bałam się też, że dopóki skrzynka jest u nas, będziemy dostawali rachunki telefoniczne na dotychczasowe kwoty.

Tak też się stało. Za gru-

dzien pani Lidia musiała zapłacić tyle, jakby nadal korzystała z usługi ISDN. Podobnie było w styczniu.

– Tak się zdenerwowaliśmy, że postanowiliśmy całkowicie zrezygnować z usług Telekomunikacji Polskiej. Umowa miała wygasnąć z końcem lutego. Dzień przed tym terminem dostaliśmy telefon, że umowa się kończy i mamy jeszcze szansę zmienić swoją decyzję. Usłyszeliśmy też, że z dniem 1 marca telefon przestanie działać – mówi ślupszczanka.

Sygnal był jednak jeszcze

przez ponad tydzień marca. TP odcieło go dopiero po interwencji pani Lidii. Wciąż jednak, mimo wielu prób i interwencji, pracownicy TP nie zdemontowali skrzynki w jej domu.

– Okazuje się, że ja odpowiadam za nią finansowo. Od kilku tygodni chcemy zrobić w domu remont, ale przez tę skrzynkę musimy się wstrzymać. Czuję się bezradna, bo nikt w Telekomunikacji Polskiej nie chce mi pomóc – twierdzi nasza czytelniczka.

O jej problemie poinformo-

waliśmy Lilianę Ciechanowicz-Kuleszę, rzecznika prasowego Telekomunikacji Polskiej w Gdańsku.

– Ta sytuacja może być wynikiem niedopatrzenia ekipy technicznej albo błędem systemu komputerowego, który nie wystawił zlecenia odłączenia skrzynki – mówi Liliana Ciechanowicz-Kulesza z TP. – W najbliższych dniach nasze służby techniczne skontaktują się z panią Lidią i umówią na konkretny termin demontażu skrzynki ISDN. Bardzo przepraszamy ją za nieporozumieniem. ■

Rozrzucają śmieci gdzie popadnie

INTERWENCJA Piesi z ulicy Wojska Polskiego w Ślupsku chcą, by postawiono chociaż kilka koszy na śmieci w tej części ulicy, gdzie trwają prace związane z rewitalizacją.

Od niedawna na ulicy Wojska Polskiego trwa rewitalizacja deptaka. Chodnik został oddzielony płotem od terenu, na którym prowadzone są prace remontowe. Czytelnicy zwrócili uwagę na to, że na całym tym odcinku nie ma ani jednego kosza na odpady.

– Każdego dnia widzę, że na odcinku, gdzie trwa remont, jest coraz więcej śmieci – mówi pani Zuzanna ze Ślupska.

Twierdzi, że problem rozwiązałoby ustawienie kilku pojemników na odpady.

– Dziwi mnie to, że nie postawiono na dwóch odcinkach ulicy żadnego kosza na śmieci. Na remontowanym terenie widzę rano, jak leżą porozrzucone butelki i papiery – dodaje kobieta. – Ostatnio widziałam, jak mężczyzna idący przede mną wyrzucił puszkę za ogrodzenie. Zwróciłam mu uwagę, ale udał, że nie usłyszał. Takich ludzi jest więcej, ale wła-



Czytelnicy twierdzą, że na remontowanej części ulicy Wojska Polskiego brakuje koszy na śmieci. Drogowcy zapewniają, że postarają się je ustawić.

Fot. Kamil Nagórek

ściwie co mają robić, kiedy na horyzoncie nie widać żadnego śmietnika?

Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Zarządem Dróg Miejskich w Ślupsku. Tam

twierdzą, że sytuacja nie jest prosta do rozwiązania.

– To jest teren budowy. Nie

Widzisz – pisz

Jeśli widzisz Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresami: daniel.klusek@mediaregionalne.pl lub marcin.markowski@mediaregionalne.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do wykonywania i przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać telefonicznie pod numerami: 59 848 81 21, 59 848 81 53.

bardzo jest tam miejsce na ustawienie pojemników na śmieci – mówi Katarzyna Szczalba z ZDM. – Również ich opróżnienie byłoby trudne, ponieważ służby nie mają możliwości wjazdu na chodnik. Pojedziemy tam jednak i sprawdzimy, czy nie dałoby się jednak ustawić tam chociaż po jednym koszu.

MARCIN MARKOWSKI

Tel.: 59 848 81 53

Mówią czytelnicy

Jadwiga ze Ślupska: – Byłam zszokowana informacją, że ktoś ukradł niepełnosprawnej młodej dziewczynie wózek inwalidzki. Trzeba być naprawdę strasznym człowiekiem, żeby okradnąć osobę niepełnosprawną. Bez takiego wózka jest ona zupełnie bezradna i nie może normalnie funkcjonować. Mojej znajomej kilka tygodni temu przydarzyła się podobna sytuacja. Ma ona małe dziecko. Wózek zostawiła zawsze na klatce schodowej. Któregoś dnia okazało się, że ktoś zabrał go z klatki. W Ślupsku dowiadujemy się coraz częściej o kradzieżach. To znak, że żyje nam się coraz gorzej. Wózek to błałostka, porównując z ostatnimi napadami rabunkowymi na pocztę czy sklep jubilerski. Na ulicach powinno być więcej patroli.

Lidia Stefańska ze Ślupska: – Z ciekawościem przeczytałam artykuł na temat kobiety oszukanej przez sieć komórkową. Mnie również spotkała podobna sytuacja. Miałam płacić stały abonament i przez pół roku otrzymywałam gratis kilkadziesiąt minut do wszystkich sieci. Okazało się, że gdy promocja się skończyła, kazali mi płacić za tę usługę, mimo że nie była mi ona do niczego potrzebna. Zastanawiałam się nawet, żeby iść z tą sprawą do sądu, bo osoba, u której podpisywałam umowę, zapewniała, że będę płaciła stałą kwotę co miesiąc. Operatorzy sieci komórkowych cały czas naciągają swoich klientów. Sama zmienię operatora i będę odradzała znajomym podpisanie z nim umowy. (WYSL. MM)

Prawnik radzi

Zapisy na spotkanie



W naszej redakcji można spotkać się z mecenasem Ryszardem Skowronskim. Adwokat przyjmuje naszych czytelników we wtorek na bezpłatne konsultacje prawne. Na spotkanie należy się umówić w poniedziałek o godz. 15 telefonicznie pod redakcyjnym numerem 59 848 81 00. Zapisujemy dziesięć pierwszych osób, które jako pierwsze dozwonią się do naszej redakcji. (DMK)

Biuro Rzeczy Znajdzionych

Czekają na właściciela

■ zegarek damski znaleziony przy szkole podstawowej przy ul. Banacha w Ślupsku,
■ telefon samsung w etui znaleziony na placu Zwycięstwa w Ślupsku,
■ dowód osobisty Anny Hinc-Zmudzkiej z Poborzyc,
■ dwa małe kluczyki znalezione przy ul. Braci Gierymskich
■ pęk kluczy znaleziony na rogu ulic Garncarskiej i Henryka Pobożnego,
■ zegarek damski z dedykacją znaleziony w Ślupsku,
■ okulary korekcyjne znalezione na Starym Cmentarzu,
■ telefon touch cruiser znaleziony na dworcu PKP w Ślupsku,
■ kluczyk do volkwagena znaleziony na placu Zwycięstwa w Ślupsku,

■ pendrive znaleziony przy ul. Żelaznej w Ślupsku,
■ dowód osobisty Mateusza Telesiewicza ze Ślupska,
■ różaniec znaleziony obok sklepu Netto przy ul. Małcużyńskiego,
■ okulary znalezione w autokarze na trasie Chmielno – Ślupsk,
■ telefon komórkowy znaleziony w lasku między ulicami Brzozową a Bukową w Kobylnicy.
■ kluczek do samochodu marki ford znaleziony przy ul. Filmowej w Ślupsku,
■ klucze znalezione przy ul. Armii Krajowej w Ślupsku,
■ legitymacja studencka Akademii Pomorskiej w Ślupsku wystawiona na nazwisko Magdaleny Ziemiannikow z Koszalina,
■ okulary znalezione na parkingu

„Głosu Pomorza” przy ul. Henryka Pobożnego,
■ identyfikator służbowy Jarosława Gromadzkiego,
■ pęk kluczy w etui znaleziony na parkingu przy markecie Bomi w Ślupsku,
■ tablica rejestracyjna GS 48676,
■ kluczek do opla znaleziony na promenadzie w Ustce,
■ telefon sony ericsson znaleziony w przychodni przy ul. Jana Pawła II,
■ telefon nokia znaleziony na Starym Rynku w Ślupsku.
Na rzeczy znalezione przez naszych czytelników czekamy od poniedziałku do piątku w godz. 10-16 w sekretariacie „Głosu Pomorza” w Ślupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19, nr tel. 59 848 81 21. (DMK)



Remont wyszedł za drogo, Czarodziejki znów na sprzedaż

WKRÓTCE LATO Nowy właściciel postanowił pozbyć się trzech usteckich domów wczasowych. Nabył je zaledwie przed kilkoma miesiącami. Kupca na swoje ośrodki szuka też Janusz Kucia. – Turystyka się kończy – mówi.

Marcin Barnowski

marcin.barnowski@mediaregionalne.pl

„Czarodziejki” to ważna część historii Ustki jako uzdrowiska. To stylowe, poniemieckie wille, a „Czarodziejka 5” to dawna szkoła morską Hitlerjugend, zbudowana wiosną 1939 roku. Po wojnie przez dziesięciolecia należały do Funduszu Wczasów Pracowniczych i przyjmowały letników z całej Polski. Miały wielu stałych klientów.

Teraz na „Czarodziejkach” pojawiły się banery z ogłoszeniem, że są wystawione na sprzedaż. Ten nad „Czarodziejką 5” powiewa nad samym wejściem. Jak się dowiedzieliśmy, obiekt, który ma 32 pokoje i 1150 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej, wyceniony został przez właściciela na 4 800 zł za metr kwadratowy. W sumie daje to więc 5,52 mln złotych.

– To dom, który jest malowniczo położony na wydminie

wśród lasu, zaledwie 200 metrów od plaży. Wart jest takiej ceny, ale nawet jeśli kupiec z taką kwotą nie trafi się od razu, możemy poczekać, nie przerywając działalności. Mamy już sporo zabukowanych gości na ten rok – mówi Łukasz Bęćkowski, dyrektor szczecińskiej firmy Impex, właściciel obiektów.

Dlaczego firma, która nabyła trzy „Czarodziejki” zaledwie kilka miesięcy temu, już teraz zdecydowała się je

sprzedać? Właściciel powiedział nam, że zbyt wysokie okazały się dla niego koszty planowanej modernizacji. Zamiast je ponosić, woli sprzedać obiekty.

O komentarz poprosiliśmy Janusza Kucię, który także prowadzi w Ustce trzy ośrodki wczasowo-sanatoryjne.

– Ja też próbuję sprzedać moje obiekty, więc wcale się nie dziwię, że „Czarodziejki” także czekają na kupca. Koszty rosną, a nasze ceny za usługi

turystyczne od dziesięciu lat stoją w miejscu. W dodatku sezon skurczył się do zaledwie półtora miesiąca. Przez tak krótki okres czasu coraz trudniej jest zarobić na utrzymanie obiektów. Ustka się kończy, przynajmniej w tym sensie, że kłopoty mają ośrodki o średnim standardzie. Te najbardziej luksusowe radzą sobie, podobnie jak te najtańsze, ale te o średnim poziomie cen mają coraz gorzej – mówi Janusz Kucia.

Jak dodał, jedynym ratunkiem dla branży turystyczno-sanatoryjnej w Ustce byłoby szerokie otwarcie się na kuraszyszy niemieckich. – Polacy nie mają pieniędzy na leczenie. Widać to po coraz większych pustkach na promenadzie. A nasza promocja w niemieckich kasach chorych leży. Na tym zarabia tylko Kołobrzeg – zżyma się przedsiębiorca.

Dwa ośrodki w Ustce i w Przewłoczu Kucia gotów jest sprzedać za 2,8 mln złotych. ■

Jacek Traczyk nowym prezesem LOT Ustka. Chce reformować.

KADRY Lokalna Organizacja Turystyczna w Ustce ma już nowego szefa. Po dwumiesięcznym wakacie stanowiska został nim przedstawiciel przedsiębiorców z nadmorskiej promenady.

Dotychczasowy prezes usteckiej LOT Jerzy Kołakowski złożył rezygnację 23 lutego. Wpływ na tę decyzję miała opinia prawna przygotowana przez Aleksandrę Tyburską, radcę prawnego Urzędu Miejskiego w Ustce, z której wynika, że dochodziło do konfliktu interesów. Zgodnie z ustawą o samorządzie gminnym małżonek radnego nie może pełnić żadnej funkcji związanej z zarządzaniem lub kontrolą fir-

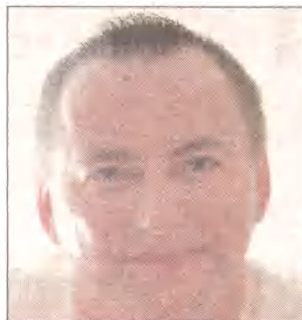
mami czy stowarzyszeniami działającymi z wykorzystaniem mienia gminy. Tymczasem żona Jerzego Kołakowskiego jest miejską radną i ma prawo decydować, ile miejskich pieniędzy będzie wpłacanych na konto LOT jako składka członkowska miasta, a LOT-em kierował jej mąż.

Członkowie stowarzyszenia wybrali więc nowego prezesa – Jacka Traczyka, przedstawiciela spółki Promenada, sku-

piającej właścicieli i dzierżawców obiektów na usteckiej promenadzie.

Traczyk był jednym z założycieli Lokalnej Organizacji Turystycznej w Ustce. Odszedł z niej w 2006 roku po konflikcie z ówczesnym burmistrzem Jackiem Graczykiem, dotyczącym narzuconych przez miasto wysokich stawek za dzierżawy na promenadzie.

Nowy prezes chce zreformować stowarzyszenie.



Jacek Traczyk: do promocji miasta trzeba wykorzystać syrenkę. Fot. arch.

– Chcę podzielić je na sekcje: gastronomików, hotelarzy, małych i większych przedsiębiorstw powiązanych z Ustką – wylicza.

Traczyk deklaruje także zacieśnienie współpracy z usteckim samorządem.

– Nie wyobrażam sobie pracy bez udziału Urzędu Miejskiego. Ustka w końcu jest jednym z najważniejszych członków naszego stowarzyszenia – podkreśla.

Przed nowym prezesem wkrótce pierwszy sprawdzian. Nieuchronnie zbliża się sezon turystyczny. – Jeszcze przed sezonem razem z dyrektorem biura LOT przejrzymy sprawy związane z funkcjonowaniem organizacji i jej finansami. Czekamy nas jeszcze odbiór sprzętu komputerowego ufun-dowanego przez zarząd województwa. Później zajmę się reformowaniem stowarzyszenia.

ALEX RADOMSKI, (WSP. WNA)

Ustka, ul. Marynarki Polskiej, środa, 20 kwietnia, godz. 21

Nowa fontanna w nocy będzie świecić



Ponad 500 tysięcy złotych kosztowała Ustkę budowa nowej fontanny na skwerze między ulicami Marynarki Polskiej i Czerwonych Kosynierów. Wodotrysk przeszedł na razie próby techniczne. Na stałe ma zacząć działać od soboty. Strumień wody wytryskującej wprost z podłoża w nocy będą podświetlane światłami LED. Dzięki temu podświetlenie fontanny ma kosztować tyle ile praca jednej latarni ulicznej. Nowa fontanna zastąpiła istniejące w tym miejscu od kilkunastu lat popularne „szkielety”, surrealistyczne rzeźby chudych kobiet. We wrześniu 2010 roku rzeźbę zdemontowano, bo uznano, że jest brzydka. (MAP)

Fot. Bernard Kowalczyk / UM Ustka

W czwartek 28 kwietnia w „Głosie”

GŁOS POMORZA

Dodatek specjalny

Beatyfikacja Papieża – Polaka



■ Wszystko o procesie beatyfikacyjnym

■ Droga do świętości Karola Wojtyły, kalendarium życia i pontyfikatu

■ Mapa papieskich miejsc na Pomorzu

■ Opis najważniejszych wydarzeń w Rzymie i w regionie związanych z beatyfikacją Jana Pawła II

■ Dziedzictwo Papieża Polaka czego nauczyliśmy się od niego za życia i co może nam przekazać po śmierci

Fot. PAP



Skazany za podrabianie

PRAWO I POLITYKA Wczoraj Sąd Rejonowy w Bytowie skazał Krzysztofa S., do niedawna wpływowego lokalnego polityka, za podrobienie podpisów na listach wyborczych popierających kandydatów na radnych.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@mediaregionalne.pl

Krzysztof S. musi zapłacić grzywnę w wysokości 3000 złotych. Wyrok nie jest prawomocny. Raczej jednak nie należy spodziewać się odwołań, ponieważ sąd przychylił się do wymiaru kary uzgodnionego wcześniej przez prokuraturę i Krzysztofa S.

Sledztwo w tej sprawie bytowska prokuratura prowadzi-

ła od końca października ubiegłego roku. Kilka podpisów pod listą poparcia kandydatów na radnych z listy „Samorządności” zakwestionowała powiatowa komisja wyborcza. Doniesienie do prokuratury złożył jej przewodniczący. „Samorządność” rejestrowała swoją listę wyborczą kilka minut przed upływem terminu, ponieważ komisja przy pierwszej próbie odrzuciła 130 podpisów poparcia (powód to rezygnacja

ze startu w wyborach jednego z kandydatów). Dodatkowe podpisy zbierano na ostatnią chwilę w nocy. Krzysztof S. to sobie ułatwił, podrabiając podpisy innych osób.

Sledczy dość szybko wytypowali osobę, którą podejrzewano o dokonanie przestępstwa. Prokuratorzy dostali do porównania dokumenty z oryginalnymi podpisami Krzysztofa S. Falszowanie podpisów miał przesądzić biegły grafolog.

Przed wydaniem opinii do prokuratury zgłosił się jednak Krzysztof S., przyznając się do przestępstwa, a konkretnie do podrobienia dziewięciu podpisów.

Polityk został oskarżony z art. 248 pkt. 3 Kodeksu karnego, który mówi o podrabianiu dokumentów wyborczych oraz z art. 270 paragraf 1, który mówi m.in. o przetrzebieniu i podrabianiu dokumentów. Kodeksowo te czyny

zagrożone są maksymalnie odpowiednio do 3 oraz do 5 lat pozbawienia wolności.

Krzysztof S. skorzystał z instytucji dobrowolnego poddania się karze. Sam zaproponował grzywnę w wysokości 3 tysięcy złotych. Zaakceptował ją prokurator, a teraz sąd. Gdyby sąd nie zgodził się na taki wymiar kary, byłby proces. Krzysztof S. nie komentuje sprawy.

To koniec politycznej ka-

riery Krzysztofa S. Młody polityk był radnym wojewódzkim, powiatowym, przez jakiś czas wicestarostą bytowskim, wiceprzewodniczącym pomorskiego PSL. Szefował też powiatowym strukturze tej partii. Został odwołany z tych funkcji. „Samorządność”, której był liderem, z kretesem przegrała ubiegłoroczne wybory samorządowe. On sam nie został radnym ani wójtem Studzienic, o co zabiegał. ■

Cieężko chora, samotna matka czeka na pomoc

AKCJA Potrzebna jest pomoc dla 26-letniej Doroty Reclaw. W święta w bytowskich parafiach będą prowadzone zbiórki.

26-latką choruje od kilku lat. Nic nie zapowiadało, że to guz mózgu. Zaczęło się od bólów głowy i napadów padaczki. Te pojawiały się coraz częściej. Okazało się, że to objaw poważniejszej choroby. W końcu Dorota Reclaw usłyszała diagnozę – guz mózgu. Przez lata rozwinął się do niewyobrażalnych rozmiarów. Kobieta zoperowano. – Przez pewien czas było dobrze – informuje Katarzyna Wirkus ze Stowarzyszenia Kobieta Na Rzecz Kobiety i Rodziny, która na prośbę sąsiadki pani Doroty organizuje zbiórki pieniędzy dla chorej kobiety. – Niestety, radość nie trwała długo. Okazało się, że guz znów się pojawił. Lekarze stwierdzili też, że są przerzuty. Choroba zaatakowała kości.

Chora kobieta sama wychowywała czteroletniego chłopca. Teraz dzieckiem zajmuje się babcia. 26-latką ma straszne bóle, cierpi. Rodzina samodzielnie nie może zajmować się panią Dorotą, jej stan jest zbyt poważny. W tej chwili jest w

hospicjum w Kościerzynie. – Guz uciska na nerwy odpowiedzialne za wzrok, dziewczyna leży i nie widzi – mówi pani Katarzyna. – W tej chwili nie można jej operować.

Rodzina pani Doroty liczy na pomoc. Potrzebne są przede wszystkim pieniądze na podstawowe rzeczy: pieluchy, lekarstwa, witaminy i odżywkę. Pani Dorota musi być rehabilitowana. Stowarzyszenie Kobieta Na Rzecz Kobiety i Rodziny uzyskało w starostwie pozwolenie na zorganizowanie zbiórki. Dlatego w święta wielkanocne w bytowskich parafiach będzie organizowana zbiórka pieniędzy na rzecz 26-latki.

(ZIDA)

Konto

Stowarzyszenie Kobieta Na Rzecz Kobiety i Rodziny udostępniło też swoje konto, gdzie można wpłacać pieniądze: 31 9321 0001 0002 7397 0000 0010 z dopiskiem: Dla Doroty.

Fontanna tryska po latach

MIASTKO W gruntownie przebudowanym parku przy miasteczkim ratuszu uruchomiono fontannę.



Fot. Andrzej Gurba

Do miastecznego parku wróciła fontanna. Po wielu latach. Od razu na ławkach pojawili się wypoczywający mieszkańcy.

Strumień wody co prawda nie tryska wysoko, ale mieszkańcy są z fontanny zadowoleni. Już pierwszego dnia wielu miasteczan, korzystając ze sło-

necznego dnia, odpoczywało na ławkach przy fontannie. A dzieci bawiły się wodą. – Fontanna wróciła do Miastka. To dobrze. Ładnie wygląda.

Kiedyś w parku była fontanna, kilkadziesiąt metrów od obecnej. Później zastąpiła ją zieleni. Latem to miejsce na pewno będzie mocno oblegane.

Dla ochłody. No i pewnie będą wrzucane monety. Na szczęście – mówi Jarek, mieszkaniec Miastka.

(ANG)

Gmina Studzienice

Dawna szkoła będzie promować gminę

W tym roku wyremontowany zostanie budynek dawnej szkoły w Sominach. Obiekt będzie służył promocji. – Kilka dni temu podpisałem umowę z marszałkiem województwa na dotację na ten cel – mówi Bogdan Ryś, wójt Studzienic. – Dostaniemy prawie 336 tysięcy złotych. Koszt całego przedsięwzięcia szacujemy na około 700 tysięcy złotych. Dokładna kwota będzie znana po rozstrzygnięciu przetargu. Zaplanowano remont dachu, odnowienie drewnianej elewacji oraz prace wewnątrz budynku polegające m.in. na wykonaniu nowych ścianek działowych. – Remont szkolnego budynku to część większego projektu. Chcemy przenieść na działkę przy szkole drewnianą zagrodę, która jest w Sominach miniskansenem. To zadanie na 2012 rok, a



Fot. Sylwia Lis

Ten budynek zostanie przeniesiony do skansenu.

może i późniejsze lata – oznajmia Ryś. Wójt dodaje, że jest gotowy projekt skansenu w Sominach. Jego elementami mają być: chałupa pasterza, budynek inwentarski, dom miesz-

kalny, stodoła. Planowane jest zagospodarowanie całego terenu w tradycyjny sposób, a więc m.in. z piecem chlebowym.

(ANG)

Oklaski

Grają na piątkę

Czterech uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I Stopnia w Miastku zostało laureatami regionalnych konkursów. Kacper Norek zwyciężył w konkursie solfeżowym dla klas trzecich szkół muzycznych, który odbył się w Gdańsku. To konkurs, w którym trzeba wykazać się słuchem i wiedzą. Uczni z Miastka bezbłędnie rozpoznawali m.in. grupy rytmiczne, interwały i trójdźwięki. Małgorzata Bartkiewicz i Grzegorz Uran, kolejni podopieczni miasteckiej szkoły muzycznej, zajęli trzecie miejsca na XVII Kaszubskich Spotkaniach Akordeonowych w Kościerzynie. Z kolei Rafał Bronk zdobył drugą nagrodę podczas XI Pomorskich Przesłuchań Klas Instrumentów Dętych w Łęborku.

(ANG)

Konkurs

Nie biorę, bo wierzę

Chrześcijańska Misja Społeczna „Teen Challenge” organizuje konkurs plastyczny pod hasłem „Nie biorę, bo wierzę”. Tematy prac mają być związane z pozytywnym, wolnym od nałogów postrzeganiem życia, ukształtowanym przez wiarę w Jezusa Chrystusa. Technika wykonania prac jest dowolna (graficzna, malarska, mieszana, przestrzenna). Prace powinny być wykonane w formacie nie mniejszym niż A4. Prace należy nadsyłać pocztą na adres: Chrześcijańska Misja Społeczna „Teen Challenge”, ul. Maczka 10, 77-200 Miastko z dopiskiem „Konkurs plastyczny”. Szczegółowe informacje na stronie internetowej: www.teenchallenge.pl. Termin nadsyłania prac mija 30 czerwca 2011 roku.

(ANG)

Pomóż

Zostań dawcą

Siódmego maja w Bytowskim Centrum Kultury odbędzie się „Dzień Dawcy Szpiku”. Organizuje go Anna Głuszkiewicz, która szuka chętnych osób do pomocy. Można kontaktować się pod numerem telefonu 788341458. W akcji mogą wziąć udział zdrowe osoby w wieku 18-55 lat, ważące ponad 50 kilogramów. Siódmego maja każdy chętny będzie mógł oddać cztery mililitry krwi do badania genetycznego. Będzie zarejestrowany w Bazie Dawców Komórek Macierzystych Polska i zostanie potencjalnym dawcą. Fundacja DKMS Polska działa od listopada 2008 roku.

(ANG)

Przywitajmy weselej turystów, bo smutno jest z tym krzyżem.

INTERWENCJA – Łeba nie zachęca turystów do odwiedzin – napisał do nas czytelnik. – Nawet jak wjeżdża się do miasta, to jest smutno. Stoi tylko krzyż. Do tego to miejsce upodobał sobie chuligani. Bałaganią tu i sikają za krzyżem.

Sylwia Lis

sylwia.lis@mediaregionalne.pl

– Przy wjeździe do Łeby powinien zawisnąć jakiś baner witający turystów – napisał do nas pan Jarek z Łeby. – A tu stoi tylko krzyż. Tak dziwnie to wygląda.

Inni łebianie również zwrócili na to uwagę. Wpisy na ten temat pojawiły się na naszym forum www.gp24.pl/forum. Jeden z internautów napisał: Strasznie jest lyso przy wjeździe do Łeby. Brzydko, szaro i lyso. Stoi tam ten krzyż i woła: pamiętaj o śmierci. Turystów wita ukrzyżowany Jezus i ruiny starej Łeby. Do tego ktoś tam złośliwie zapala znicze, jakby to było miejsce mordu lub innej tragedii ludzkości. Widok zniechęcający i smutny. Może znalazłby burmistrz trochę pieniędzy w budżecie, by posadzić tam jakieś drzewa. Może postawić tam wielką reklamę z hasłem „W Łebie są plaże najładniejsze na świecie!” albo „Twoje radosne wakacje – tylko w Łebie”.

Dodał też, że miejsce za krzyżem upodobał sobie chuligani – Sam widziałem, jak za nim sikali.



Krzyż oblatów przy wjeździe do Łeby stoi od ubiegłego roku. Ma sześć metrów wysokości.

Fot. Krzysztof Falkman

Słowa internauty potwierdza pan Jarek, nasz czytelnik. – Latem, gdy w Łebie jest sporo turystów, faktycznie za krzyżem widziałem porzucane butelki po alkoholu – pisze.

Andrzej Strzechmiński, bur-

mistrz Łeby, zapewnia, że miasto jest w trakcie nasadzenia kwiatów i krzewów. – Łeba będzie wyglądała pięknie – mówi. – W tym miejscu też pojawią się kwiaty. Zajmiemy się również sprzątniem. Zaznacza też, że w ciągu

kilku lat miasto zmieni się nie do poznania, bo urzędnicy są w trakcie opracowywania projektu, który zakłada stworzenie parku nadmorskiego. – Do jego opracowania zaprosimy mieszkańców – mówi burmistrz. – Chcę, by podzielili

się z nami swoimi pomysłami na zagospodarowanie centrum miasta. A będzie nad czym myśleć, bo teren, który zamierzamy zmienić, ma aż 72 hektary. Pieniądze na ten cel urzędnicy chcą pozyskać z Unii Europejskiej.

Strażnicy miejscy też zapewniają, że zwrócą szczególną uwagę na osoby, które w tym miejscu wyrzucają śmieci. – Będą też mandaty nie tylko za zaśmiecanie, ale też picie alkoholu w miejscu publicznym – mówią. ■

Krzyż oblatów

■ Przy wjeździe na obwodnicę zachodnią Łeby (nazwaną aleją św. Mikołaja) stoi krzyż ojców oblatów. Ustawiono go w 2010 roku. Ma sześć metrów wysokości i jest wierną kopią krzyża używanego przez ojców oblatów. Postawiono go, aby uczcić 65-lecie działalności tej wspólnoty misjonarzy w Łebie.

■ Pieniądze na stworzenie krzyża pochodziły ze zbiorów u wiernych. Krzyż zaprojektował inż. Marek Glegoła z Urzędu Miejskiego w Łebie. Według założeń stanął na murem, który został uformowany w kształt wydmy. Później cokół zostanie przykryty piaskiem i będzie można go pomylić z prawdziwą wydumą. Dodatkowo piasek w jednym miejscu odsłania zasypną gałąź.

OPINIE INTERNAUTÓW

Kamienie przy ulicach przeszkadzają ludziom

@pikus: Turyści jak stonka wszędzie pchają się samochodami. Najchętniej wjechałoby na plażę i opalali się pół metra od samochodu. Lasy nadmorskie są tak zniszczone i zaśmiecone, że najwyższy czas podjąć kon-

kretnie działania. Inna i odrębna sprawa to brak parkingów. Pensjonaty średniej wielkości, 10-20 pokoi, nie posiadają żadnych parkingów, a to powoduje, że w sezonie parkują gdzie popadnie. Nawet nowe budowy tej wielkości zabudowują działki w taki sposób, że nie ma możli-

wości usytuowania parkingów. Moim zdaniem każdy pensjonat powinien mieć miejsca parkingowe dla swoich gości na swoim terenie.

@gość: Na kamienie to narzekają Ci, którzy dopuścili się samowoli budowlanej na początku ul. Nadmorskiej lub jak kto

woli na zakręcie W. Polskiego z Nadmorską.

Nie będzie równych i równiejszych. Co to ma znaczyć, że każdy buduje, jak mu pasuje? A jak już ktoś budował, to mógł zabezpieczyć swoim turystom miejsca parkingowe.

(OPR. ZIDA)

W sobotę w „Głosie”

Dysleksja, choroba naszych dzieci



– Mój syn kiepsko czyta – martwi się Anna. – A w dodatku pisze jak kura pazurem i ciągle robi błędy ortograficzne. Czy to zwykłe nieuctwo, czy może dysleksja, dysgrafia i dysortografia?

Coraz więcej dzieci cierpi na te schorzenia.

Jakie są objawy tych dysfunkcji mózgu i jak postępować, przeczytacie w sobotę 30 kwietnia w dodatku „Weekend z rodziną”.

W sobotę w „Głosie”

Jedziesz do pracy w Niemczech? Przeczytaj



Niemieckie agencje pośrednictwa pracy nie mogą już ustalać dowolnej stawki wynagrodzenia. Nowa ustawa, która wchodzi w życie 1 maja, ustala stawkę minimalną: 7,79

euro za godzinę w landach zachodnich i 6,89 euro we wschodnich.

Piszemy o tym w sobotę 30 kwietnia w dodatku „Weekend z rodziną”.

BEZPŁATNE KURSY DLA OSÓB PRACUJĄCYCH

ROZWÓJ KADR REGIONALNEJ TURYSTYKI

KUCHARZ MAŁEJ GASTRONOMII

rekrutacja: 13-29 kwietnia 2011 r.
kurs: 80 godzin szkoleniowych
w terminie 6-29 maja 2011 roku
(4 weekendy) + egzaminy zawodowe

KWALIFIKOWANA POMOC PRZEDMEDYCZNA

rekrutacja:
13 kwietnia - 5 maja 2011 r.
kurs: 66 godzin szkoleniowych
w terminie:
a) 14-29 maja 2011 roku
(3 weekendy - 4 miejsca)
b) 4-19 czerwca 2011 roku
(3 weekendy - 12 miejsc)

Szkolenia w III/IV kwartale 2011:

Kelner-barman - edycja 2
Zawodowy Ratownik WOPR - edycja 3
Kucharz małej gastronomii - edycja 4

Zrzeszenie Kucharzy i Przedsiębiorców
ul. Piłsudskiego 6 (I piętro)
75-511 Koszalin
tel./fax: 94 342 27 70 wew. 5
e-mail: kadryturystyki@zkip.pl

www.kadryturystyki.zkip.pl

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Minister finansów dyscyplinuje gminy

PIENIĄDZE Ministerstwo Finansów planuje zmianę ustawy o finansowaniu samorządów. Jeśli wejdzie w życie, ograniczy możliwości zaciągania długów przez jednostki gminne.

Alek Radomski

redakcja.gp24@mediaregionalne.pl

W myśl aktualnej ustawy długi samorządów nie mogą przekroczyć 60 procent wartości budżetu gminy w skali roku. Na obsługę zadłużenia każdy samorząd może przeznaczyć maksymalnie 15 procent swojego budżetu. Zdaniem ministra finansów Jacka Rostowskiego to stanowczo za dużo. Ministerstwo planuje drakońskie rozwiązanie. Chcąc ograniczyć dług państwa, zamierza wprowadzić ograniczenia dla samorządów.

Według projektu od następnego roku deficyt samorządu nie będzie mógł przekroczyć 4 procent jego dochodów. Ministerstwo chce, aby deficyt zmniejszył się stopniowo do 1 procenta w 2015 r. Jeśli projekt wejdzie w życie, uderzy w lokalny samorząd.

Przed problemem stanie m.in. nowy skarbnik Słupska. Jeśli miasto wypuści obligacje, słupski deficyt wyniesie 53 procent i niebezpiecznie zbliży się do maksymalnego pułapu 60 procent. Po ostatnich zmianach samorządy do swojego długu i tak muszą wpisywać wszystkie zaciągnięte kredyty, zobowiązania, obligacje i pożyczki. Tak drastyczne cięcia mogą zastopować samorządowe inwestycje, najczęściej wpisane w wieloletnie plany rozwoju.

– Bez wątpliwa idea pomysłu jest to, żeby samorządy nie zadłużały się nadmiernie i równoważyły swój roczny budżet. Co jest z korzyścią dla wszystkich. Samorządy dowiodły, że radzą sobie z pu-



Z pieniędzy z miejskiego deficytu budżetowego jest finansowany m.in. remont ul. Poniatowskiego w Słupsku.

Fot. Kamil Nagórski

blicznymi pieniędzmi lepiej od państwa – podkreśla Ireneusz Jabłoński z centrum imienia Adama Smitha. – Ostatnie badania pokazują, że samorządy odpowiadają za 6 procent zadłużenia sektora publicznego. Moim zdaniem w pierwszej kolejności należałoby podjąć stanowcze działania w związku z deficytem centralnym – dodaje.

Czy pomysł zmiany ustawy o samorządach Ministerstwa Finansów spowoduje, że lokalne samorządy zaczną zaciągać większe kredyty jeszcze w tym roku lub przeniosą planowane inwestycje z 2012 na ten

rok budżetowy? Takich planów nie ma słupski magistrat.

– W tym roku mamy zgodę rady miejskiej na deficyt rzędu 76 milionów złotych. Z tych pieniędzy finansujemy 54 inwestycje, takie jak rewitalizacja traktatu książęcego czy remont ulicy Grunwaldzkiej – informuje rzecznik słupskiego magistratu Mariusz Smoliński.

Deficyt w kasie miejskiej Słupska wyniesie w tym roku 53 procent, a więc mniej niż przewiduje ustawa. Nawet jeśli miasto chciałoby przenieść kluczową inwestycję plano-

waną na następne lata, to najprawdopodobniej przekroczyłoby dopuszczalny limit zadłużenia ustalony przez ustawodawcę. Jeśli dojdzie do zmiany ustawy, wpłynie ona na potencjalne miejskie inwestycje. – Do tej pory długi samorządów stymulowały inwestycje. Nagłe ograniczenie tej możliwości na pewno nie będzie dobrym rozwiązaniem dla samorządów – podkreśla Mariusz Smoliński.

Zmiana ustawy nie będzie za to problemem dla gminy Słupsk.

– Jeśli chodzi o zdolności

kredytowe, to możemy sobie pozwolić na zadłużenie – informuje Barbara Dykiel, skarbnik gminy Słupsk.

Podkreśla jednak, że proponowane zmiany będą krzywdzące dla samorządów w gorszej sytuacji finansowej. Wiele z nich znajdzie się w pułapce.

Może lepszym rozwiązaniem redukcji deficytu budżetowego byłoby ograniczenie zatrudniania nowych urzędników, cięcie wydatków bieżących lub np. wspólne zamówienia dla wszystkich spółek i jednostek zależnych od samorządów. ■

Podwójny prezes

Andrzej Cyranowicz od 1 maja będzie nowym prezesem Towarzystwa Budownictwa Społecznego w gminie Słupsk.

Na stanowisku prezesa GTBS zastąpi Marka Biernackiego, który odszedł ze spółki, bo – jak twierdził – ze względu na liczne obowiązki w samorządzie wojewódzkim nie miał już czasu, aby się zajmować Towarzystwem.

Mariusz Chmiel, wójt gminy Słupsk, który pełni funkcję organu założycielskiego dla obydwu spółek, tłumaczy, że na zatrudnienie Cyranowicza zdecydował się ze względów finansowych. Chodzi o to, że nowy prezes GTBS będzie jedynie pobierał dodatek do pensji za prowadzenie tej spółki, bo jednocześnie będzie kierował Zakładem Gospodarki Komunalnej w gminie Słupsk.

Mają też być oszczędności z tego tytułu, gdyż GTBS przeniesie się do siedziby ZGK w Jezierzycach. Pomysł wójta już zaakceptowali gminni radni. Teraz w tej sprawie mają się wypowiedzieć także członkowie Rady Nadzorczej GTBS.

(MAZ)

Invest-Bank z certyfikatem

Oddział Invest-Banku przy ul. Kołłątaja w Słupsku uzyskał korporacyjny Certyfikat Lidera Jakości.

Banki wiedzą, że najważniejsze są relacje z klientami na poziomie oddziału, bowiem dla klienta największe znaczenie ma, jak przykładowa pani Kasia go obsługuje. Przy czym jakość obsługi to nie tylko kompetencja, rzetelność i uczciwość, ale też szacunek, uprzejmość, sympatia i uśmiech.

Właśnie te elementy zostały docenione w słupskim oddziale Invest-Banku. Certyfikat przyznała warszawska centrala banku. Dokument jest potwierdzeniem, że placówka realizuje proces obsługi klientów zgodnie ze standardami obowiązującymi w całej sieci Invest-Banku. Ponadto słupski oddział został doceniony za doskonałe i podejmowanie działań na rzecz poprawy jakości oraz uczciwej i profesjonalnej obsługi klienta.

(WF)

R E K L A M A

Ostadzamy życie.

sweetdeal.pl

Słupsk

Kupuj taniej!

wejdź na

www.sweetdeal.pl

Korzystaj z przyjaciółmi

DZIŚ 50% rabatu

za tygodniowy pobyt w Marina Cape w Bulgarii



Organizujesz imprezę, dyskotekę,
kiermasz? Chcesz poinformować
o tym czytelników „Głosu”? Pisz na

monika.zacharowska@mediaregionalne.pl

11

informator

www.gp24.pl Głos Pomorza sobota – poniedziałek 23 – 25 kwietnia 2011 r.

DYŻURY APTEK

SŁUPSK: Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57;

USTKA: sobota Panaceum 013, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67; niedziela-poniedziałek Sanus-Pharma, ul. Grunwaldzka 26, tel. 59 814 43 67;

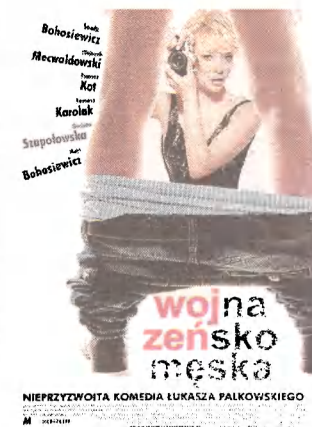
BYTÓW: sobota Centrum, ul. Wojska Polskiego 2, tel. 59 822 70 70; niedziela Helios, ul. Wojska Polskiego 36 e, tel. 59 822 66 68; poniedziałek Pod Ortem, ul. Wojska Polskiego 27, tel. 59 822 13 89; **MIASTKO:** Rodzinna, ul. Wybickiego 30, tel. 59 857 87 25; poniedziałek Vita, ul. Dworcowa 4 b, tel. 59 857 32 69;

CZŁUCHÓW: sobota Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42; niedziela Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52; poniedziałek Ogólnodostępna, ul. Sobieskiego 1, tel. 59 834 11 78;

ŁĘBORK: sobota Sił Saluti, al. I Armii WP, tel. 59 862 53 00; niedziela-poniedziałek Przy Szpitalu, ul. Węgrzynowicza, tel. 59 863 52 86;

ŁEBA: Słowińska, ul. Kościuszki 70 a, tel. 59 866 13 65;

WICKO: Pod Agawą, tel. 59 861 11 14.



KINO

SŁUPSK: Rejs nieczynne; **BYTÓW:** Albatros Wojna żeńska, godz. 19; **Miastko:** Grażyna poniedziałek Żółwik Sammy, godz. 16.30; Incepcja, godz. 19.

ŁĘBORK: Fregata piątek-sobota nieczynne; niedziela-ponied. Niepokonani, godz. 17.15 i 20; **ŁEBA:** Rybak nieczynne.

INFORMACJA TURYSTYCZNA
SŁUPSK: tel. 59 842 0791; 59 842 43 26, czynna ponied.-piątek w godz. 8-16;

USTKA: tel. 59 814 71 70, czynna ponied. w godz. 9-17; wtorek-

piątek w godz. 8-16, fax 59 814 99 26.

REKREACJA

SŁUPSK: Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szczecińska 99, tel. 59 844 75 42 – pływalnia czynna codz. w godz. 6-22.

REDZIKOWO: Park Wodny, tel. 59 841 25 51, czynny: ponied.-czwartek 7-22; piątek 7-23; sobota 9-23; niedziela 9-22.

ŁĘBORK: Centrum Sportu i Rekreacji, ulica Olimpijczyków 31, tel. 59 862 71 77 – pływalnia czynna codz. w godz. 6-22.

POMOC DROGOWA

SŁUPSK: 59 845 60 00; 59 845 70 70; 59 844 04 31; 0 507 074 211;

ŁĘBORK: 59 862 17 87, 59 863 23 23, 0 601 628 414;

BYTÓW: 59 822 27 28; 0 665 301 316;

CZŁUCHÓW: 59 834 14 12; 0 602 176 059.

KOMUNIKACJA

PKP 118 000; 22 194 36; **PKS** 59 842 42 56; **dyżurny ruchu** 59 843 71 10; **MZK** 59 848 93 06; **Nord Express** 59 843 23 41;

ŁĘBORK: PKS 59 862 19 72; **MZK** w godz. 7-15 59 862 14 51;

BYTÓW: PKS 59 822 22 38;

CZŁUCHÓW: PKS 59 834 22 13; **MIASTKO:** PKS 59 857 21 49.

USŁUGI MEDYCZNE

SŁUPSK: Szpital, ul. Obr. Wybrzeża, tel. 59 842 84 71; ul. Kopernika, tel. 59 842 84 81;

USTKA: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; **Poradnia Zdrowia**

POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; **Pogotowie Ratunkowe** – 59 814 70 09.

WAŻNE

SŁUPSK: Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; **Pogotowie Ratunkowe** 999; **Straż Miejska** 986; 59 843 32 17; **Straż Gminna** 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998; **Pogotowie Energetyczne** 991; **Pogotowie Gazownicze** 992; **Pogotowie Ciepłownicze** 993; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne** 994.

USTKA: Kapitanat Portu – 59 814 44 30; **Urząd Celny** – 59 814 46 37; **Straż Miejska** – 986, 59 814 67 61, 697 696 498; **WOPR** – 601 100 100.

TELEFONY GOSPODARCZE

Urząd Skarbowy w Słupsku – 59 845 34 00,

Urząd Skarbowy w Bytowie – 59 822 28 91,

Urząd Skarbowy w Łęborku – 59 862 41 70,

ZUS w Słupsku – 59 841 92 00, **ZUS w Łęborku** – 59 863 19 11,

Schronisko dla Zwierząt – 59 842 29 59,

Urząd Celny w Słupsku – 59 848 51 03

Słupska Izba Przem.-Handl. – 59 842 50 98,

Słupskie Stow. Inicjatyw Gospodarczych – 59 841 30 32,

Cech Rzemiosł Różnych w Słupsku – 59 842 43 60,

Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości Pomorza Środkowego – 59 842 60 04,

Pomorski Urząd Wojewódzki. Zespół w Słupsku – 59 841 19 34,

Urząd Marszałkowski w Gdańsku – 58 326 15 55,

Pomorski Urząd Wojewódzki w Gdańsku – 58 307 76 10,

Urząd Pracy w Słupsku – 59 845 67 81

Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku – 58 301 80 19,

Słupski Oddział Państwowej Inspekcji Pracy – 59 845 60 61.

PORADNICTWO

SŁUPSK: Biuro Porad Obywatelskich, tel. 842 22 55, al. Sienkiewicza 21;

Dla ofiar przemocy „TAMA” – tel. 59 841 40 46, al. Sienkiewicza 7 (II p.), poniedziałek – piątek w godz. 16-20, soboty 10-14;

Narkotykowy telefon zaufania – 604 936 933 czynne poniedziałek-piątek w godz. 16 – 18;

Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, al. Sienkiewicza 7, tel. 59 840 14 60 – poniedziałek w godz. 10-19, wtorek godz. 10-15, środa 10-19.30, czwartek 10-20, piątek godz. 10-18.30; sobota godz. 10.15-13.15 dyżur psychologa;

Punkt konsultacyjny Fundacji Fenix dla osób z problemem narkomanii w rodzinie, al. Sienkiewicza 7, I piętro, tel. 59 842 70 80 czynne ponied.-piątek w godz. 16-19;

Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Ziemowita 2, tel. 59 840 20 01, ponied. – piątek w godz. 9-17;

Dom Interwencji Kryzysowej, ul. Wolności 3, tel. 59 842 71 25 (przy PCK) – placówka dostępna całą dobę dla osób rodzin doświadczających przemocy lub znajdujących się w innej sytuacji kryzysowej.

Informator płatny

USŁUGI POGRZEBOWE

SŁUPSK: Kalla, telefon alarmowy 195-88, ul. Armii Krajowej 15, telefon 59 842 8196, 601 928 600, H. K. Banachowie;

Zieleni – (24 h na dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15 i 59 848 37 64, ulica Kaszubska 3A;

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda pogrzebowa przy grobie;

Hermes, ulica Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo) numery telefonów 59 842 84 95 lub 604 434 441. Winda pogrzebowa i namiot przy grobie.

STOMATOLOG

SŁUPSK: Protetyka, implanty, tel. 59 842 98 24, www.dentystasuchorowski.pl

KANTOR

SŁUPSK: Miami Nice: Podkowa, ul. Starzyńskiego, nr tel. 59 841 70 31;

Złoty Róg ul. Murarska, nr tel. 59 842 03 02.

KEBAB

SŁUPSK: Pizzeria Merano czynna poniedziałek-sobota w godz. 10.00-23.00, niedziela 12.00-23.00; dowóz – Słupsk, Królowej Jadwigi 7, tel. 59 845 53 53.

TV

VECTRA

Program lokalny trwa 60 minut. Emisja premierowa rozpoczyna się codziennie o godzinie 17.15. Powtórki programu lokalnego oglądać można do godziny 17.00 dnia następnego. Podane przy programie liczby oznaczają czas rozpoczęcia audycji po każdej pełnej godzinie.

Sobota 20 Słowo na Wielką Sobotę; Blok życzeń świątecznych; 30 Wielkanoc w kaszubskiej chacie – premiera audycji; 40 Magazyn łęborski – powtórka; 00 Koncert Chóru Fińskiego cz.1; **niedziela 20** Słowo na Niedzielę Wielkanocną; Blok świątecznych życzeń; 30 Flesz tygodnia przegląd informacji tygodnia; 40 DKD na

wesoło; 00 Koncert chóru fińskiego cz. 2. **Radio Słupsk** Serwisy lokalne 6.30-14.30. 6 Studio Bałtyk; 7.10 Informacja dla kierowców; 7.15 Pogoda; 7.20 Relacje reporterów; 7.40 Konkursowy poranek; 7.45 Sport; 7.55 Utrudnienia na drogach; 8.10 Gość PM.

REKLAMA

City TAXI 19-666

dzwoniąc za darmo 800 429 800

19-666

Z nami dojedziesz: wszędzie!

1338808SLBH_B

ZABAWA Z SUDOKU

				9			
9			7		5		1
	5			6		7	4
	9		3	4			7
		5				6	
	7			1	6		3
6	2	1		8			9
	4		6		1		8
				5			

Gra polega na tym, by w dużym kwadracie uzupełnić puste pola cyframi (od 1 do 9), tak aby w poziomym wierszu i pionowej kolumnie cyfry się nie powtarzały. Nie mogą się one także po-

wtarzać w małych kwadratach. W sudoku nie potrzebujesz słowników i encyklopedii. Wystarczy logiczne myślenie. Powodzenia.



Biuro Pogody
Calvus
Krzysztof Ścibor

Sobota 23.04.2011 r.

Z południa Europy cały czas napływa do nas ciepłe i suche powietrze. Na niebie sporo słońca i bez opadów. Koło południa temperatura maksymalnie wzrośnie do 20-22°C, tylko nad samym morzem o kilka stopni chłodniej. Wiatr słaby, wschodni. Warunki biometeorologiczne korzystne. W nocy pogodnie i sucho

Pogoda na jutro

Przed nami kolejny słoneczny i przyjemny dzień. Będzie ciepło. Koło południa temperatura maksymalnie wzrośnie do 19-21°C, po południu tylko nad samym morzem chłodniej. Wiatr wschodni, słaby i umiarkowany.

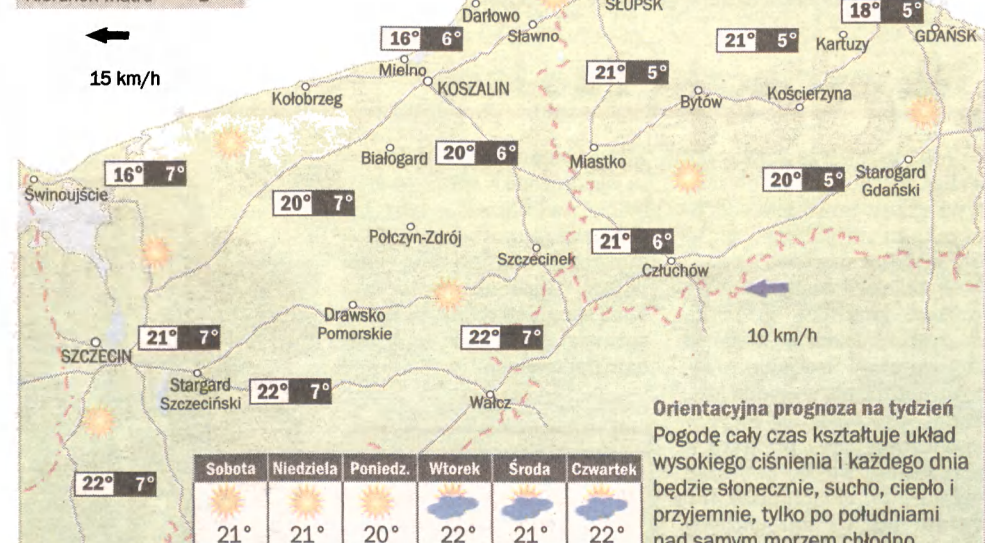
Astronomia

Wschód Słońca o 05:29, Zachód Słońca o 20:05

Pogoda dla Pomorza

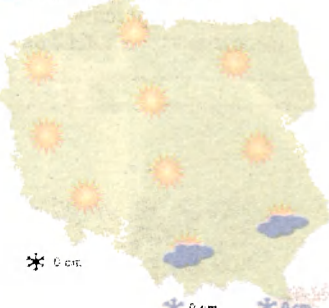
1020 hPa. ↓↑

Prognoza dla Bałtyku	
Stan morza (Bft)	3
Siła wiatru (Bft)	4
Kierunek wiatru	E



Orientacyjna prognoza na tydzień
Pogodę cały czas kształtuje układ wysokiego ciśnienia i każdego dnia będzie słonecznie, sucho, ciepło i przyjemnie, tylko po południach nad samym morzem chłodno.

Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	16°	17°
Kraków	20°	21°
Lublin	19°	19°
Olsztyn	18°	19°
Poznań	21°	22°
Toruń	21°	21°
Wrocław	22°	22°
Warszawa	20°	20°
Karpacz	21°	20°
Ustrzyki Dolne	19°	17°
Zakopane	19°	17°

Pogoda dla Europy



	Jutro	Pojutrze
Londyn	27°	24°
Paryż	26°	25°
Rzym	21°	21°
Berlin	23°	23°
Dublin	26°	24°
Oslo	19°	20°
Wiedeń	25°	23°
Madryt	19°	20°
Ateńy	19°	19°
Lwów	20°	19°
Moskwa	14°	14°
Wilno	18°	18°

LEGENDA: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marzący deszcz, zamięszanie śnieżne, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru, 19° temp. w dzień, 11° temp. w nocy, 15° temp. wody, 112 cm grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa ciśnienie i tendencja

Cyklista elegancki i sportowy

MODA Krótkie spódniczki i gustowne apaszki. Koszule, marynarki a także spodenki z poduchą i przewiewne T-shirty. To ubrania, które doskonale nadają się na rower. Wybór zależy od tego, gdzie jedziemy i w czym dobrze się czujemy.

Anna Folkman

anna.folkman@mediaregionalne.pl

Trend, by z roweru korzystać codziennie sprawił, że po drogach rowerowych i ulicach przemijają panie w spódnicach, kolorowych rajstopach, panowie w koszulkach i fikuśnych skarpetkach w kratkę. Moda rowerowa nie zna granic i jak przekonują rowerzyści – nie ogranicza.

– Jeśli nie muszę jechać autem to wolę wskoczyć na rower. W samochodzie jestem bardziej nerwowa, na rowerze łapię dystans do otoczenia. Akurat mieszkam w takim miejscu, że wszędzie mam blisko – przyznaje Maja Holcman, rowerzystka. – Dwa lata temu całkowicie zmieniłam tryb życia. Zaczęłam uprawiać wolny zawód. Do tego świadomość ekologiczna i wycieczki do Berlina, gdzie jazda na rowerze jest czymś fantastycznym, przekonały mnie do zmian. Dziś wszędzie jeżdżę jednośladem.

Miejskie rowery widać na drogach coraz częściej. Przekonują tych, którzy nie mają zamiaru wyciskać siódmych potów, preferują spokojne prze-

jażdżki czy dotarcie do celu i doskonale nadają się do codziennego stroju. W chłodniejsze dni warto pamiętać o rękawiczkach i przykryć nadgarstki – zauważa Maja. – Ja lubię różne kombinacje. Rower nie ogranicza stroju. Można włożyć spódnice, rajstopy, wszystko. Oczywiście są pewne zalecenia, o których dowiadujemy się ucząc się na błędach. Wiem już, że szpilki absolutnie nie nadają się na rower, ale buty na obcasie nie są przeszkodą. Kupiłam sobie świetny kapelusz na słoneczne dni. Niestety zwiłwał mi go wiatr, kiedy jechałam na rowerze, więc przymocowałam do niego wstążkę zawiązaną pod brodą. Teraz wygląda stylowo.

Maja przyznaje, że niestety miejska moda rowerowa nie jest w Polsce rozpowszechniona. W zagranicznych sklepach internetowych można dostać oryginalne ubrania z przeznaczeniem na rower. Maja znalazła w takich sklepach skórzaną sakwę, w Polsce na razie dostępne są te bardziej turystyczne.

– Dużo o miejskiej modzie rowerowej jest w blogach – podpowiada Maja.



Maja jeździ na rowerze o każdej porze roku. Gdy jest chłodniej pamięta o rękawiczkach i nakryciu głowy.

Fot. Adam Skórski

Daniela ma elegancki rower. W takiej sytuacji strój także musi być elegancki.

– Muszę pasować do swojego roweru, ale uważam, że rower nie determinuje ubioru

– śmieje się Daniela Gendaj. – Powiem szczerze, że mnie lepiej jeździ się na rowerze w obcasach niż chodzi. Dzięki obcasom pedały się nie wyslizgują. Rzadko ubieram

spodnie. Lubie jeździć na rowerze w spódnicach, ewentualnie w krótkich spodenkach, pod które zakładam rajstopy. Staram się by były w oryginalnym kolorze lub we wzory.

To przyciąga spojrzenia panów, którzy zaczepiają stałym stwierdzeniem „fajny masz rower”. Okazuje się, że dziewczyna na rowerze może być seksy. ■



– Latem lepiej jechać do pracy na rowerze w sandałkach i przewiewnej spódniczce, niż w zatłoczonym autobusie albo stać w korku w aucie – zauważa Daniela.



Na rowerze można jeździć nawet w garniturze. Trzeba tylko pamiętać, by odpowiednio zabezpieczyć nogawki. Mogą się ubrudzić.

Fot. Archiwum Rowerowy Szczecin

Na wycieczkę i do lasu

Jeśli na rowerze chcemy pojechać do lasu, albo na dłuższą wycieczkę z ogniskiem i odpoczynkami na polanie, warto ubrać się na sportowo.

W sklepach dostępne są rowerowe koszulki, spodenki, skarpetki. Można się ubrać od stóp do głów. Specjalne rowerowe ubrania są wygodniejsze, lepiej odprowadzają wilgoć i sprawdzają się w praktyce w przeciwieństwie do zwykłych dresów. W chłodniejsze lub bardzo upalne dni możemy ubrać bieliznę termiczną. Latem mamy do wyboru bluzki z krótkim rękawem, które mają

wszyste elementy odbłaskowe, są wyposażone w specjalne kieszenie i są dłuższe z tyłu, by zakrywać plecy. Podobnie jest z kurtkami na jesienne wyprawy. Spodenki rowerowe mają specjalne poduszki, które sprawiają, że siedzi nam się bardziej miękko.

(AF)

Ceny

- Kask - od ok. 100 zł
- Koszulka - ok. 100 zł
- Spodenki z wygodną poduszką - od 130 zł
- Rękawiczki - od 30 zł



Fot. Andrzej Szkości

Za tydzień
napiszemy
wszystko o
zawałach serca.
Jakie są objawy?
Co trzeba zrobić,
gdy się pojawia?

13

Weekend z rodziną

zdrowie, porady, relaks

sobota – poniedziałek 23 – 25 kwietnia 2011 r.

Co jest pod skorupką? Same dobre rzeczy.

ŻYWNOŚĆ Jajka były uważane za zdrowe i pożywne aż do momentu, gdy oskarżono je o nadmiar złego cholesterolu. Niesłusznie. Sprawę już wyjaśniono i jajka po kilkuletniej banicji wróciły do łask.

Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

Można nawet powiedzieć, że jajka są najzdrowsze na świecie. Bo są w nich:

- najwyższej jakości białko,
- aminokwasy egzogenne (czyli takie, których człowiek nie wytwarza samodzielnie),

- witaminy: A – która poprawia wzrok i chroni przed niekorzystnym promieniowaniem UV; z grupy B – regulujące przemianę materii, czuwające nad prawidłową pracą układu nerwowego i pomagające walczyć ze stresem; E – która jest przeciwutleniaczem opóźniającym proces starzenia i zmniejszającym ryzyko raka; D – odpowiadająca za budowę kości i zębów,

- mikroelementy: potas, siarka, fosfor, żelazo, cynk,

- cholesterol niezbędny dla komórek; lecytyna, która rozkłada tłuszcze i cholesterol na cząstki, zapobiegając przyczepianiu się ich do ścian naczyń krwionośnych; ksantofil zapobiegający osadzaniu się złogów na ścianach tętnic oraz luteina ważna dla naszych oczu.

Jeśli chodzi o cholesterol, to o wiele więcej zawierają go wątróbka, nerki, mózdzki, mięso kaczki czy krewetki. Oskarża się go o miażdżycę, ale tzw. dobry cholesterol jest niezbędny do produkcji hormonów, witaminy D oraz soli żółciowych. Umożliwia też prawidłowe funkcjonowanie istoty

Zdrowie – proste, wysokobiałkowe jedzenie

Ugotowane na twardo jajka są niskokaloryczne i posiadają dużą zawartość białka, jak również i inne niezbędne wartości odżywcze.

**Dwa duże
(około 100 g)
jajka zawierają:**



Źródło: U.S. Agriculture Department, MCT Photo Service
Grafika: Helen Lee McComas, Melina Yingling

Kalorie	155
Białko	12 g
Tłuszcze	10 g
Węglowodany	0,6 g
Witamina B12	0,6 mg
Wapń	25 mg

© 2007.08.29 MCT/Bulls

Źródło: U.S. Agriculture Department, MCT Photo Service

Infografika: 15.04.2011/Krzysztof Frąckiewicz

białej w mózgu. Bez cholesterolu nie pracowałyby żadna komórka naszego organizmu.

Jednak aby jajka były zdrowe, ważne jest, jak je przyrządzamy. Najzdrowsze są na miękko, czyli gotowane ok. 4 minut. Jajka na twardo są ciężko strawne, a zbyt długie ich gotowanie powoduje utratę cennych składników i doprowadza do reakcji siarki z żelazem, co skutkuje nieap-

etyczną i nieestetyczną zieloną warstwą na żółtku. Jajka smażone – sadzone, w postaci jajeczniczy czy omleta zachowują bogactwo witamin, ale nie są polecane ze względu na konieczność do smażenia tłuszczu.

A co z kogiem-mogiem? No cóż, z racji drogi wydobycia się jaj z organizmu kury na skorupkach mogą rozmnażać się bakterie salmonelli. Tylko i wyłącznie z tego powodu nie

należy jaj jeść na surowo, a przed włożeniem do lodówki czy dalszym użyciem w postaci surowej (do wyrobu ciasta, makaronów) należy je umyć ciepłą wodą i płynem do naczyń bądź mydłem. W jajach poddawanych obróbce termicznej bakterie salmonelli giną przy 70 st. C. Także sałatki warzywne z majonezem wytwarzanym z jaj są dobrą pożywką dla bakterii. Dlatego zawsze należy

Jaka skorupka?

Ubarwienie skorupki nie ma najmniejszego znaczenia. Zależy ono po prostu od rasy kury, która złożyła jajo i nie ma związku z wartością odżywczą. Kolor żółtka zależy natomiast od rodzaju paszy stosowanej do karmienia niosek. Te odżywiane pszenicą mają żółtka jaśniejsze, te, które karmi się kukurydzą, ciemniejsze.

Jajka a zdrowie

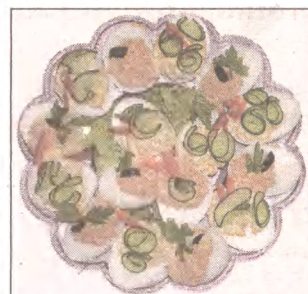
Do tej pory żadne badania nie potwierdziły zależności między jedzeniem jajek a poziomem cholesterolu i chorobami serca. Wpływ na poziom cholesterolu mają za to: obciążenie rodzinne, wiek, płeć, waga, sylwetka, poziom aktywności fizycznej, cukrzyca, a także spożywanie tłuszczów. Jednak często jajka są alergenami. Uczulac może białko. Dlatego należy uważać z wprowadzaniem jajek do diety małych dzieci. Najlepiej poczekać do ukończenia przez nie pierwszego roku życia. U osób uczulonych na białko objawy mogą być bardzo gwałtowne i wystąpić po kontakcie już z bardzo niewielką jego ilością.

przechowywać je w lodówce, przykryte folią. Im krócej, tym lepiej. ■

WIĘCEJ O JAJACH
na stronie 14

Zdrowie

**Łyżka rzeżuchy
dziennie**



Dietoterapeutka Anna Grzechowiak mówi o zdrowych i niezdrowych kulinarnych zwyczajach wielkanocnych oraz radzi, jak uniknąć świątecznego rozstroju żołądka.

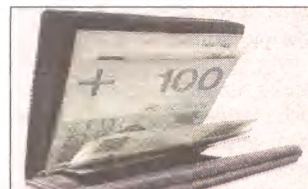
Zdrowie

**Tego raka można
powstrzymać**

– Szczepionka jest najlepszym znanym nam sposobem zapobiegania rakowi szyjki macicy – twierdzi prof. Jacek Wysocki z Katedry Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, autorytet w tej dziedzinie.

Masz prawo

**Pomyśl o swojej
emeryturze**



Aż 20 procent osób starających się o emeryturę nie ma wyliczonego kapitału początkowego. Dla nich oznacza to zwykle niższe świadczenie.

Nasze zoo

**Znaj swoje miejsce,
piesku**

Jeśli nie chcesz, żeby twój pupil płał ci się pod nogami w kuchni lub zaczął gościć, naucz go komendy „miejsce”.

Targi Zdrowia i Turystyki

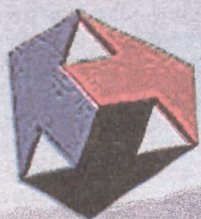
Giełda Ogrodnicza

Koszalin, Hala Gwardii, w godz. 10.00 - 18.00

21-22 maja 2011

Organizator: Biuro Targów BAŁTYK Koszalin, ul. Piłsudskiego 41 tel. (94) 341 15 49

www.targibaltyk.pl



Witamy w weekend

Kieruj się zdrowym żołądkiem



Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@mediaregionalne.pl

Historia z jajem świetnie pokazuje, jak niemądre może być ślepe zaufanie, jakim często obdarzamy odkrycia naukowe na temat jedzenia. Dobre kilka lat jaja były oskarżane o wszystko, co najgorsze dla naszych naczyń krwionośnych i serca. Mówiono o nich bomba cholesterolowa i pozwalano na zjedzenie jednego w tygodniu. Tak samo od czci i wiary odsądzano prawdziwe masło. I co? I nagle okazuje się, że zarówno jajka, jak i masło wcale nie są niezdrowe. Oczywiście o ile nie przesadzamy z ich ilością.

Gdzieś tak 15 lat temu miałam przyjemność robić wywiad z panią Marią Błaszczyszyn, prekursorką komponowania zdrowych diet w Polsce. Powiedziała mi, że organizm sam wie, czego potrzebuje, a objawia się to tym, że człowiek ma ochotę na taki właśnie pokarm, który te potrzebne składniki zawiera.

Pamiętam, że wtedy zaprotestowałam, mówiąc, że to niemożliwe, bo mój organizm ciągle chce czegoś słodkiego, a słodkie zdrowe na pewno nie jest. Na co pani Maria uśmiechnęła się tylko i podkreśliła: – Zdrowy organizm, a pani najwyraźniej brakuje chromu.

Od tego czasu, jeśli mam nieodpartą ochotę na jajko w majonezie wieczorem, po wysiłku fizycznym lub umysłowym, to sobie jedno strzelam. I, o dziwo, nie odczuwam po tym żadnych przykrych dolegliwości. ■

Jaj u nas dostatek

ZDROWIE Rzadko kiedy jadamy jaja inne niż kurze. A szkoda.

Jaja kacze osiągają około 60 gramów wagi i 7 cm średnicy. Odznaczają się dość dużą objętością żółtka. Dlatego stanowią dobry dodatek do sałatek oraz przekąsek. Można z nich również sporządzić jajecznice, omlety, jajka sadzone, ugotować je na miękko lub na twardo. Doskonale zagęszcza się nimi sosy, zupy i kremy do ciast. Mają podobną do jaj kurzych wartość energetyczną – 776 kJ, kaloryczną – 185 kcal, ilość białka ogółem – 12,81 gramów, a także tłuszczu – 13,77 gramów.

Jajo strusia waży 1650 gramów, zawiera ok. 1000 gramów białka i 320 gramów żółtka, co stanowi pokąsną porcję cennych składników odżywczych. Jaja strusie mają spore wartości dietetyczne, ale sprawiają sporo problemów. Przede wszystkim trudno jest rozbić skorupkę, bo ta jest gruba na 2-3 mm, to znaczy, że jest aż 10-krotnie grubsza od skorupki jaja kurzego.

Najczęściej strusie jaja są zamawiane na specjalne okazje rodzinne (popularne jest serwowanie faszerowanych jaj strusich). Uwaga, akurat strusiego jaja lepiej nie jeść w samotności. Jajecznica z niego często starcza dla 8-10 osób. Zjedzenie jednego jaja strusiego przekracza więc możliwości typowej 4-osobowej rodziny. Nie ma też mowy o szybkim śniadaniu. Jeśli chcemy mieć jajo strusie na twardo, to musimy je gotować przynajmniej 2,5 godziny, na miękko wystarczy około 45 minut. Po ostudzeniu można częściowo odzyskać skorupkę. Z połowy można zrobić np. ładną popielniczkę.

Największą popularnością jaja strusia cieszą się w Repu-

blice Południowej Afryki, gdzie przyrządza się je na wiele różnych sposobów.

Jaja przepiórcze mają jedną wielką zaletę: są raczej nieszkodliwe dla osób uczulonych na białko jaja kurzego. Zalecane są dla osób w stanach rekonwalescencji i osłabienia organizmu. Można podawać je niemowlętom i używać do maseczek kosmetycznych.

W porównaniu z jajem kurzym, skład chemiczny jaja przepiórczego jest bogatszy. Zawierają więcej niezbędnych aminokwasów egzogennych i mniej tłuszczu. Są też bogatym źródłem żelaza, miedzi, karotenu i witamin z grupy B. Charakteryzują się wysoką zawartością przyswajalnego fosforu, niespotykaną w innych produktach spożywczych.

Jaja przepiórcze są pomocne w leczeniu astmy, cukrzycy, zaburzeń nerwowych, bronchit, anemii, chorób nerek i wątroby oraz w terapii wzmacniania włosów. Regularnie spożywane uważane są za afrodyzjak.

Jajka przepiórcze można przechowywać w zupełnie świeżym stanie przez 30 dni, a w lodówce nawet przez trzy miesiące.

W kuchni można z nimi robić dokładnie to samo, co z jajkami kurzymi. Można z nich zrobić jajecznice, ugotować na miękko lub twardo, zrobić pastę lub sałatkę, podać z sosem do jajek. Jednak należy pamiętać, że jajka przepiórcze są małe, więc gdy je gotujemy na miękko, wystarczy minuta. Na jedną jajecznicę za 1 jajko kurze trzeba na patelnię wrzucić od 3 do 4 jajek przepiórczych. No i można z nich zrobić pisanki.

BOGNA SKARUL

O wyższości jajek

ROZMOWA z Anna Grzechowiak, dietoterapeutką ze Szczecina, o jajkach na różne

– Może pani akurat wie, co było pierwsze: jajko czy kura?

– Wydaje mi się, że tego nikt nie wie. Ale poczekajmy, może już wkrótce będziemy znali na to pytanie odpowiedź.

– A jakie jest jajko?

– Zdrowe. Ma w sobie w idealnych proporcjach wszystko, co nam potrzeba. Możemy je jeść śmiało. Jeszcze parę lat temu uważano, że w jajku jest pełno złego cholesterolu, ale kiedy już naukowcy to jajko dokładnie przebadali, to stwierdzili, że nie ma się czego bać. Jajko nie ma złego cholesterolu.

– To jajek możemy jeść ile chcemy?

– Tak zupełnie dowolnie to nie. To wszystko zależy od naszej codziennej diety. Polecam około trzy jajka tygodniowo osobom, które jedzą na co dzień dużo mięsa i wędlin. Natomiast codziennie jedno jajko, czyli siedem w tygodniu, mogą jeść te osoby, które nie spożywają dużo białka, bo w ich diecie są przede wszystkim warzywa i węglowodany.



– Na wiosnę jedzcie rzeżuchę! – zachęca dietoterapeutka Anna Grzechowiak.

Fot. Marcin Bielecki

– A jakie jajka powinniśmy kupować?

– Przede wszystkim ekologiczne. To ważne, skąd jest to jajko, jak była karmiona kura, czy poruszała się po wolnym wybiegu. To wszystko wpływa na jakość jajka.

– A z czym jeść jajka?

– No właśnie. Ważne są dodatki do jajka. Przede wszystkim nie powinniśmy dodawać do nich dużo soli. Lepiej też je jeść nie z majonezem, lecz na przykład z jogurtem. I dodajemy do jajek rzeżuchę. W

ogóle dobrze jest na wiosnę jeść przynajmniej jedną łyżeczkę tej zieleniny dziennie.

– Ulubiona potrawa na śniadanie to jajecznica...

– Jeśli już chcemy jajka usmażyć, to w żadnym wypadku nie na oleju rafinowanym albo na margarynie. Najlepiej na maśle klarowanym, ewentualnie na zwykłym maśle. Do takiej jajecznicy dobrze jest dodać łyżeczkę rzeżuchy lub szczypiorku. Lepiej także nie smażyć ich na bekonie czy kiełbasie. W ogóle połączenie innych potraw białkowych i jajek nie jest najzdrowsze.

– Co wobec tego z żurkiem? Przecież żurek wielkanocny jest na kiełbasie z kawałkami mięsa i konieczne z jajkiem.

– Radzę jednak z tej kiełbasy w żurku zrezygnować. Najlepiej ugotować postny żurek i dodać do tego jajko. Podpowiadam też, że do takiego żurku dobrze jest dodać trochę pietruszki lub szczypiorku. A smak wędzonki w zupie można uzyskać gotując

Co może białko, co może żółtko

ZDROWIE W jajku najcenniejsze jest białko. Zawiera aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi wytwarzać, a są potrzebne do budowy mięśni.

Dlatego jajek nie może zabraknąć w diecie sportowców. Jajka powinny też jeść matki karmiące, kobiety w ciąży i rekonwalescenci.

Co jeszcze jest w jajku dobrego dla naszego organizmu? Luteina – barwnik, który działa jak wewnętrzne okulary przeciwsłoneczne. Filtruje szkodliwe dla oczu światło niebieskie i zapobiega uszkodzeniom siatkówki. Poza tym chroni oko przed wolnymi rodnikami, a także poprawia pamięć i koncentrację, bo z luteiny zawar-

tej w żółtku powstaje cholina usprawniająca pracę mózgu.

Jajko ma sporo witaminy A i E, które zapobiegają trądzikowi. Sprawiają też, że skóra jest jedrą, gładka i nie mamy zmarszczek. Kosmetolodzy często polecają maseczki domowe na bazie białka.

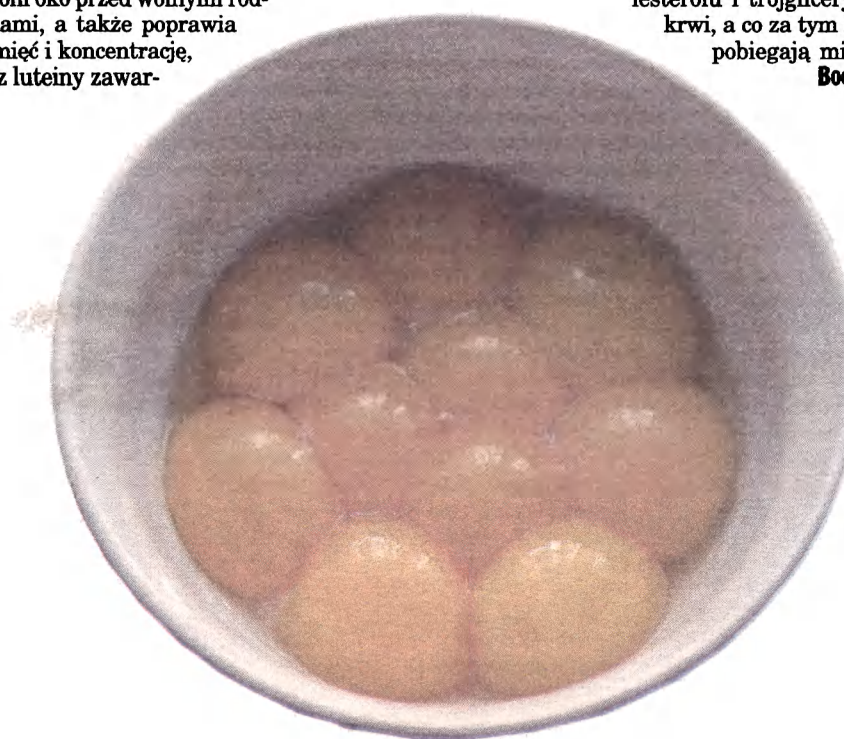
Białko ma też zaledwie 14 kalorii. W wielu dietach odchudzających na jeden z posił-

ków proponowane jest jedno jajko całe i jedno białko.

Ważna jest znajdująca się w jajku lecytyna. Rozbija tłuszcze i cholesterol na małe cząsteczki. To z kolei powoduje, że nie odkłada się on na ścianach tętnic.

Całkiem niedawno naukowcy odkryli też, że jajko ma sporo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a co za tym idzie, zapobiegają miażdżycy.

BOGNA SKARUL



A to ciekawe

■ Średnio Polacy jedzą 170 jaj rocznie, podczas gdy Amerykanie zjadają ich 240, a Czesi, Brazylijczycy i Meksykanie – 300. Rekordzistami w tej dziedzinie są Japończycy, którzy rocznie spożywają 400 jaj.

■ Jaja w krajach Unii Europejskiej pełnią funkcję żywności leczniczej.

■ W USA, Niemczech i Francji bez problemu można kupić tak zwane bio-jaja, eko-jaja, jaja naturalnie wzbogacone w witaminy, kwasy omega-3, kwasy tłuszczowe, jod.

■ Naukowcy obliczyli, że aby w pełni zaspokoić zapotrzebowanie organizmu człowieka na wszystkie składniki niezbędne do funkcji życiowej, wystarczy konsumować jedynie jaja.

■ W jajkach jest dużo witamin, ale nie ma w nich witaminy C.

■ Białko z jajka jest przyswajalne w 94 procentach, tłuszcz w 5 procentach, węglowodany w 98 procentach, związki mineralne w 76 procentach. Dla porównania przyswajalność białka zawartego w mleku kształtuje się na poziomie 85 proc., w ziemiakach 77 proc., w mięsie 78 proc., w roślinach strączkowych 40-60 proc.

■ Dwa duże jaja zawierają tylko 150 kcal, a więc mogą stanowić doskonały składnik diety odchudzającej.

nad świątecznym sernikiem

sposoby i innych potrawach świątecznych.

ją na wędzonym serku tofu. Żurek musi być jarski, aby odkwasiał nasz organizm. Natomiast kielbasę wielkanocną można zjeść na kolejny posiłek. Osobno.

– **A jak gotować jajko na twardo?**

– Nie za długo. Wystarczy 5 minut. Kiedy gotujemy jajko dłużej, to później, jak je kroimy, widać, że wokół żółtka robi się taka zielona obwódka. To właśnie sygnał, że jajko za długo się gotowało i nie ma już tych wszystkich wartości odżywczych, za które je cenimy. Jest prawie bezwartościowe, więc po co je jeść? Przy jedzeniu jajka na twardo pamiętajmy też, że lepiej go nie solić, bo to właśnie sól przy jajku powoduje podnoszenie się poziomu cholesterolu. Takie jajko na twardo można zjeść na przykład z chrzanem.

– **To jeszcze z czym nie powinniśmy jeść jajek?**

– Szczególnie odradzam jajka w połączeniu z cukrem, czyli kogle-mogle i ciasta. A już najbardziej szkodliwym ciastem dla nas jest sernik. To

jest połączenie jajek, nabiału (twarogu), cukru i często maki. To zabójstwo dla organizmu. Bardzo ciężko się to trawi.

– **A co z mazurkami?**

– No cóż, na mazurki w czasie świąt możemy sobie pozwolić, ale pod warunkiem, że będą dla nas nagrodą za przestrzeganie postu przed świętami. Mazurek bowiem to ciasto, orzechy, czasem galaretki. Nie jest aż tak ciężkostrawne jak sernik.

– **A co i jak jeść podczas świąt, aby to było najmniej szkodliwe dla naszego organizmu?**

– Przede wszystkim należy unikać mieszanin. Te wszystkie miksy są najtrudniejsze do trawienia. Jeśli więc na śniadanie jemy jajka, to najlepiej z sałatkami. Biała kielbasa na kolejny posiłek, a żurek (i to postny) na następny. Dobrze jest robić sobie około trzygodzinne przerwy między kolejnym zasiadaniem za stołem. No i nie powinniśmy jeść późno wieczorem przed pójściem spać.

– **A jak przestrzegać**

postu? Co w tym czasie jeść?

– Polecam powstrzymać się od wędlin, mięsa, a nawet kawy i słodczy. Koniecznie trzeba odstawić alkohol. Za to zupełnie swobodnie możemy jeść kasze, warzywa, warzywa strączkowe czyli fasolę. Przestrzegając postu dajemy naszemu organizmowi chwilę oddechu, to moment na regenerację. Poza tym, gdy sobie zaciśniemy odmawiać różnych rzeczy przed świętami, to na święta będzie nam wszystko lepiej smakowało.

– **A które święta są zdrowsze – wielkanocne czy bożonarodzeniowe?**

– Są dostosowane do pory roku. Widać po naszej tradycji, że uwzględnia ona pracę naszego organizmu i jego różne potrzeby w różnych okresach. Bo w Wigilię i Boże Narodzenie jemy takie potrawy, żeby nasz organizm przygotował się do zimy. Natomiast na Wielkanoc pojawia się więcej zieleniny. To trochę lepszy jadłospis niż na zimę.

ROZMAWIAŁA BOGNA SKARUL

Salmonella: infekcja przenoszona przez pokarm

Źródłem infekcji bakteriami salmonelli może być prawie każdy rodzaj żywności, ale najczęściej są to skażone jaja i mięso.

Skażona żywność lub napoje

- 1 Okres inkubacji bakterii w jelitach wynosi 5-14 dni.
- 2 Bakterie przedostają się przez ścianę jelit – początek infekcji.
- 3 Bakterie atakują węzły chłonne i śledzionę.

© 2009.08.24 MCT/Bulls

Objawy

- **Początek:** Ból głowy, gardła, brzucha, kaszel
- **Po 7-10 dniach:** Gorączka, wyczerpanie, biegunka lub zaparcie
- **Wyzdrowienie:** Po 7-10 dniach, jeżeli nie wystąpią powikłania.
- **Nawrót:** Objawy czasami powracają w ciągu 2 tygodni.

Leczenie
Antybiotyki, doustnie i w zastrzykach, zwykle przez dwa tygodnie

Źródło: Current Medical Diagnosis & Treatment 1998
Infografika: 15.04.2011/Krzysztof Frąckiewicz

DNI OTWARTYCH DRZWI od 30.04 do 03.05.2011

- luksusowe apartamenty z **gwarancją zysku**
- **wykończone** w wysokim standardzie "pod klucz"
- doskonała lokalizacja
- **280 m od morza**
- przy Hotelu

AQUARIUS SPA*****



cena: od 330 tys. zł

- 2 pokojowe mieszkanie
- **wykończone "pod klucz"**
- doskonała lokalizacja
- pow. od 44 do 59 m²

Zielone Tarasy III



cena: od 280 tys. zł

aquarius
apartamenty

Biuro Sprzedaży

78 - 100 Kołobrzeg • ul. Fredry 15 • tel. 94 35 36 590 lub 691 020 237
apartamenty@aquariusspa.pl • www.Apartamenty.AquariusSPA.pl

Dziewczynki trzeba szczepić

ROZMOWA z prof. Jackiem Wysockim z Katedry Profilaktyki Zdrowotnej UM w Poznaniu.

– Co jest przyczyną powstania raka szyjki macicy?

– Warunkiem koniecznym jest przewlekłe zakażenie onkogennymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego. To przykład choroby, gdzie właśnie zakażenie wirusowe prowadzi do nowotworu. Takich chorób jest więcej, wiemy przecież o wirusie zapalenia wątroby typu B, który wywołuje żółtaczkę, a po latach raka wątroby.

– Jak można się tym brodawczakiem zakażać?

– Wyłącznie drogą seksualną. Badania epidemiologiczne pokazują, że zakażenie następuje szybko u osób po rozpoczęciu aktywności seksualnej. Duńczycy wykazali, że w ciągu trzech lat od pierwszego kontaktu seksualnego aż 30 proc. duńskich dziewcząt jest zakażonych wirusem brodawczaka. Amerykanie dowiedli natomiast, że już po pięciu latach od pierwszego stosunku liczba zakażeń wzrasta do 60 proc.

– Każdy wirus brodawczaka wywołuje raka?

– Tylko część jest rakotwórcza. Istnieje wiele z nich, które dają objawy zewnętrzne na narządach płciowych, np. kłykciny, ale te zmiany nie przeobrażają się w nowotwór. To są zmiany kłopotliwe, ale do wyleczenia. Wirusów HPV jest ponad 118 typów, z tego kilkanaście są to wirusy rakotwórcze. Trochę zależy od szczęścia kobiety, którym typem się zakaży.

– Jak się uchronić przed zakażeniem?

– W zakresie obrony przed brodawczakami, prezerwatywa daje redukcję ryzyka od 60 do 70 proc. Tylko w takim procencie, gdyż drogą przekazania wirusa jest także kontakt skóra-skóra. Po tym zakażeniu na szyjce macicy pojawiają się zmiany nadzietkowe. U 90 procent kobiet cofną się, u kilku procent przetrwają, a przetrwanie przez kilka lat powoduje, że pojawiają się komórki nowotworowe i zaczyna się rak szyjki. Tak naprawdę są więc dwie główne



Profesor Jacek Wysocki przekonuje, że Polska wzorem innych krajów powinna wprowadzić bezpłatne obowiązkowe szczepienia dziewcząt przeciwko rakowi szyjki macicy.

Fot. Andrzej Szokoci

drogi zapobiegania rakowi. Albo możemy nie szczepić kobiet, ale one muszą chodzić na dokładne badania przesiewowe, cytologiczne. Wtedy można wykryć te zmiany w stadiach przedrakowych, które są leżone i usuwane. Druga droga to zapobieganie zakażeniem, czyli szczepienia, które skutecznie chronią. W związku z tym, że wiemy, jak dochodzi do zakażenia, nacisk trzeba kłaść na szczepienie dziewczynek w takim wieku, kiedy są jeszcze przed pierwszym kontaktem seksualnym. W większości krajów szczepi się dziewczynki w wieku od 11 do 13 lat. Polskie badania pokazują, że u nas wiek inicjacji to 15-18 lat, więc szczepienia w okolicach 13. roku życia są najlepsze.

– Dlaczego w takim razie te szczepienia nie są obowiązkowe?

– W Polsce jest to szczepienie zalecane, ale sporo kosztuje. Ministerstwo ma swoją skalę ważności szczepień i

wirus HPV nie jest tam wysoko na liście. Są np. pneumokoki, rozważa się też szczepionki acelularne (bezkomórkowe) przeciwko krztuścowi. Kraje bogatsze szczepienie chroniące przed rakiem szyjki macicy wprowadziły jako powszechne. Tak jest w Niemczech dla wszystkich dziewcząt w wieku od 12 do 17 lat. Polskę blokują nie tylko sprawy finansowe. HPV nie przebiega się jeszcze z jednego powodu. Efekt szczepień będzie widoczny za 20-30 lat. To dlatego, że szczepione byłyby nastolatki, a rak ujawnia się zwykle około 40-45 roku życia. Szczepionka działa, ale urzędnicy chcą szybkich efektów i dokładnych danych, ile osób nie zachorowało i jak dzięki temu zmniejszyło się zapotrzebowanie na leczenie onkologiczne.

– Czy jest sens szczepić się, mając już za sobą doświadczenie seksualne?

– Oczywiście lepiej szczepić te dziewczęta, o których wia-

domo, że nie są zakażone. Co może zyskać kobieta, która ma przykładowo 25 lat i doświadczenie seksualne? Jeśli została zakażona, bo prawdopodobnie tak się stało, być może był to jeden z typów nieonkogennych. Nadal jest więc sens przeprowadzić szczepienie, by uchronić ją przed zakażeniem typami onkogennymi, a przez to przed rakiem. Ale należy zaznaczyć, że szczepienie nie wyleczy jej z wirusa, którym się zakażyła, tylko ochroni przed innymi, które mogą prowadzić do raka. Boimy się tylko tego, że kobiety, wiedząc, że mają nadzietkę, pójda się zaszczepić, zamiast leczyć. Jeśli pojawia się nadzietka, leczenie jest konieczne. By jednak wiedzieć o swoim stanie zdrowia, trzeba chodzić na badania. Niestety, badania ginekologiczne w Polsce leżą. Kobiety na te badania nie chodzą, nie wykonują też cytologii. Są kraje, jak np. Finlandia, które mają pieniądze na szczepienia

i wahają się, czy je wprowadzić, bo 97 do 98 proc. kobiet chodzi co dwa lata na badania przesiewowe. W Polsce w porównaniu na badania udaje się 15-20 proc. kobiet, a bywa że mniej. U nas szczepienia mogą odegrać ważną rolę.

– Jakiś czas temu znalazłam w skrzynce zaproszenie na bezpłatne badanie cytologiczne. Tak się złożyło, że niedawno je wykonywałam, więc chciałam zaproszenie oddać koleżance, która nigdy nie robiła cytologii. Nie mogłam. Czy to nie jest słaba strona tego programu profilaktycznego?

– Rzeczywiście tak jest z tymi zaproszeniami. Zaproszenie jest zawsze imienne i kierowane do określonej grupy kobiet, wybranej głównie z uwagi na wiek. Jeśli koleżanka należy do grupy badanej, na pewno również otrzyma takie zaproszenie. Słabością wdrożonego systemu jest to, że nie ma centralnej bazy wykonanych badań cytologicznych, czyli np. badania wykonane w prywatnych gabinetach nie są widoczne w bazie Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Trzeba powiedzieć, że odpowiedź na te zaproszenia w województwach była rzędu kilkunastu procent. Paradoks był taki, że kobiety, które poszły do lekarza, to były te panie, które rok wcześniej robiły takie badanie. Skorzystały w większości tylko świadome kobiety. Te, które nie chodziły, nie poszły także i tym razem. Z badań naukowych wynika, że najbardziej efektywne mogą być właśnie te indywidualne zaproszenia. Imienne zaproszenie jest korzystniejsze, ale, jak się okazuje, kobiety i tak z nich nie korzystają. Najważniejsza jest świadomość.

– Czy tylko cytologia może odpowiedzieć na pytanie, czy grozi nam nowotwór szyjki macicy?

– Tak, musi być przebadany wymaz z szyjki. Wyniki od III do IV powinny nas zaniepokoić. Oznacza to, że wykryto komórki o charakterze przed-

Rak szyjki macicy zabija

W Polsce rocznie rozpoznaje się 4 tys. przypadków raka szyjki macicy, a z powodu tego, że rozpoznaje się go zbyt późno, ponad 1900 kobiet rocznie umiera. Nowotwór rozwija się w obrębie tej części macicy w kształcie stożka, która łączy górną jej część (trzon macicy) z pochwą. Rak szyjki macicy rozwija się, kiedy uszkodzone komórki nabłonka zakażone wirusem HPV zaczynają się dzielić bez kontroli. Komórki te mogą się gromadzić w jednym miejscu, tworząc guz, który może okazać się złośliwy.

rakowym. Szybko trzeba coś z tym zrobić, bo działa tu czynnik czasu. Rak nie rozwija się w trzy miesiące, ale kiedy dowiemy się o tym za późno i pozostawimy zmiany nieleczone, to, niestety, za rok, dwa może tak się stać. Jeśli wynik to II, oznacza to, że pacjentka wymaga leczenia. Wynik powinien być zawsze oceniony przez lekarza, który musi powiedzieć, co trzeba zrobić i kiedy przyjść po raz kolejny na badanie. Może okazać się, że przy dwóch lekarzowie: „nic nie róbmy”, ale załec kolejne badanie za jakiś czas, by sprawdzić, co się dzieje.

– A jakie skutki wirus ma dla panów?

– Mężczyźni rzadko chorują na raka wywołanego tym wirusem, zmiany dotyczą głównie prącia i moszny, ale panowie odgrywają ogromną rolę w transmisji zakażenia, w przenoszeniu wirusa z osoby na osobę. Mężczyźni mogą przebadać się pod kątem przeciwciał przeciwko wirusowi brodawczaka, ale badania te dadzą odpowiedź tylko odnośnie przebytego zakażenia, a nie, czy obecnie są zakażeni. W praktyce ich się nie wykonuje. U kobiet potwierdzeniem czynnego zakażenia jest stwierdzenie obecności DNA wirusa brodawczaka w wymazach z szyjki macicy.

ROZMAWIAŁA ANNA FOLKMAN

PODPOWIADA SPECJALISTA



prof. dr hab. n. med. Józef Ryżki

Fot. Archiwum

Kiedy iść z dzieckiem do lekarza?

Z listu Czytelnicy: – Podały mi się wasze artykuły o opiece nad niemowlętami. Zwróciłam zwłaszcza uwagę na zagrożenia, jakie czyhają na

dziecko, głównie już takie chodzące, energiczne, które trudno upilnować. Czy można by napisać na ten temat trochę więcej?

Jak potraktować niepokojące objawy, na co zwracać uwagę, radzi prof. dr hab. n. med. Józef Ryżki, kierownik Kliniki Gastroenterologii Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

■ Do pilnych, a nawet niezwłocznych przesłanek nakazujących wizytę u lekarza, należą wszelkie zatrucia. Dotyczy to zarówno związków chemicznych, w tym ługów czy kwasów, jak i leków oraz grzybów.

■ Niemniej niebezpieczne są połknięte baterie do zegarków elektronicznych czy fragmenty zabawek, które w ciągu kilku godzin są w stanie wywołać głębokie owróżdzenie przełyku lub żołądka. Baterie co prawda wyglądają bardzo niewinnie, ale po połknięciu w wilgotnym środowisku przełyku lub żołądka zamykają obwód elektryczny i dochodzi do termicznego oparzenia tkanek i martwicy.

■ Szybkiej pomocy lekarskiej należy szukać także w przypadku utraty przytomności, śluzicy, duszności, zwłaszcza jeżeli

te objawy zdarzyły się po raz pierwszy w życiu dziecka.

■ Szybkiej hospitalizacji wymagają też wymioty świeżą krwią.

■ Natomiast w przypadku zwykłych wymiotów czy biegunki rodzice mogą samodzielnie podjąć próbę nawadniania dziecka poprzez częste pojenie, ale w mniejszych ilościach. Ideałem byłoby wżenie dziecka dwa razy dziennie. Brak ubytku wagi wskazywałby na skuteczne nawadnianie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się powyżej 24 godzin, zwłaszcza u dzieci w wieku przedszkolnym i

szkolnym, to potrzebna jest ocena lekarska.

■ Gorączka, bóle brzucha (zwłaszcza kolkowe) nie wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej. Wizyta może być odłożona na kilka dni, o ile dolegliwościom nie towarzyszą wspomniane wyżej objawy niepokojące.

■ W ciągu kilku tygodni wizyta lekarska jest potrzebna w przypadku dzieci z zahamowaniem wzrastania, bólami brzucha, uczuciem zgagi, utratą łaknienia czy z zaparciami stolca.

JANUSZ PAWLAK

Napisz do nas

Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś o badaniach, profilaktyce czy przeróżnych schorzeniach, piszcie listy i e-maile. A jeśli uważacie, że wasze doświadczenia w walce z chorobą mogą pomóc innym, opiszcie je. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, e-mail: anna.marecka@mediaregionalne.pl. W najbliższym czasie odpowiemy na pytania czytelników o diety w chorobach wątroby i trzustki.

Sofra to zdrowy sposób na urlop, to nie tylko skuteczne odchudzanie To styl i uroda, to nowa, zdrowa jakość życia

Skuteczne odchudzanie – tylko z SOFRA

Sofra to jeden z najlepszych ośrodków nad Bałtykiem, oferujący komfortowy wypoczynek, połączony z najsukcesyjniejszymi dietami zdrowotnymi i odchudzającymi.

Jesteśmy jedynym obiektem na polskim wybrzeżu stosującym z ogromnym powodzeniem, od przeszło 10 lat, diety warzywno – owocowe pod nadzorem dr nauk med. Ewy Dąbrowskiej. Stała współpraca z dr Ewą Dąbrowską to nasz największy atut oraz gwarancja skuteczności, prawidłowo dobranych kuracji zdrowotnych. Dieta warzywno – owocowa oraz inne diety z naszej oferty, z powodzeniem stosują osoby w różnym wieku, cierpiące na szereg przewlekłych schorzeń, wymagające specjalistycznej rehabilitacji i odchudzające się. Efekty stosowania naszych diet są zawsze takie same – poprawa stanu zdrowia i lepsze samopoczucie.

Dieta warzywno – owocowa wpływa korzystnie na około 60 różnych schorzeń. Podstawą kuracji jest oczyszczenie organizmu ze złogów i toksyn, co sprawia, że zostają w nim uruchomione mechanizmy naprawcze. To z kolei prowadzi do jego regeneracji.

Dieta opiera się na wykorzystywaniu warzyw i owoców ubogich w składniki energetyczne, zawierających śladowe ilości białka i tłuszczu. Produkty te są natomiast skarbnicą mikro i makroelementów, witamin, enzymów, błonnika, przeciwutleniaczy i wielu innych substancji czynnych biologicznie.

Jedną z wielu zalet kuracji jest brak uczucia głodu w trakcie jej trwania, ponieważ Pacjent może do woli spożywać produkty będące podstawą diety, bez obawy o przyrost wagi ciała.

Dieta warzywno – owocowa to zasady zdrowego żywienia, bezpieczne odchudzanie jak również skuteczna metoda wspomagająca leczenie wielu schorzeń. Może być stosowana przez osoby:

1. z osłabioną odpornością na różne infekcje: bakteryjne, wirusowe, grzybicze, skłonne do alergii (katar sienny, astma), z nietolerancją pokarmową, migreną, gościem reumatoidalnym, zapaleniem tarczycy Hashimoto, zapaleniem wątroby, toczeniem trzewnym, zespołem „suchego oka”,
2. z chorobami skóry typu: łuszczyca, trądzik, skóra porfiri, sucha skóra, egzema,
3. ze schorzeniami neurologicznymi: padaczka, udary, zaburzenia pamięci, nerwica, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane,
4. z chorobami endokrynologicznymi: niedoczynność i guzki tarczycy, wysoka prolaktyna bądź nadmiar estrogenów, zaburzenia miesiączkowania, klimakterium, torbiele jajników.
5. z zespołem metabolicznym X czyli u osób cierpiących na otyłość, nadciśnienie, cukrzycę typu II, chorobę wieńcową, zakrzepicę, obrzękami,
6. dieta polecana jest również pacjentom z chorobą niedokrwienną serca.

Posiadamy szereg udokumentowanych przypadków znacznej poprawy zdrowia oraz całkowitego wyleczenia osób z opisanymi chorobami.

Nasze 10-letnie doświadczenie w prowadzeniu diety warzywno – owocowej pod stałym nadzorem dr nauk med. Ewy Dąbrowskiej to:

- radość tysięcy ludzi z odzyskanego zdrowia
- większa świadomość z zakresu zdrowego żywienia
- nadzieja na zdrowie dla wielu osób, które spróbowały już wszystkiego

Podstawę naszej oferty stanowią diety:

- warzywno – owocowa
- w wielu wariantach:
- podstawowym, dla osób chorych na cukrzycę,
- dla osób z nadciśnieniem
- gotowana
- sokowa
- pełnowartościowa
- bezglutenowa
- cukrzycowa
- 1000 kalorii
- lekkostrawna
- żywienie tradycyjne
- zdrowa dieta dla dzieci.

Wybierając wypoczynek w naszym Ośrodku – oczyścisz organizm, odkryjesz metody zdrowego odżywiania, zrzucisz nadmiar kilogramów.

Oferujemy ponadto: bogatą bazę SPA, ćwiczenia na siłowni, fizykoterapię, hydroterapię i inne zabiegi, które pomogą odzyskać naturalną równowagę biologiczną organizmu.

Skuteczność naszych diet zwiększamy przez wprowadzanie do programów pobytowych wielu szkoleń i prezentacji na temat żywienia oraz praktycznych pokazów przygotowywania zdrowych posiłków.

Ośrodek Sofra znajduje się w jednej z najbardziej znanych i docenianych ze względu na swoje walory uzdrowiskowe oraz rekreacyjne miejscowości wypoczynkowych w Polsce: Mielnie – Unieście.

Ośrodek położony jest na mierzei w odległości ok. 100 m od Bałtyku i 250 m od Jeziora Jamno.

Obiekt znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie pięknej piaszczystej plaży, w otoczeniu zieleni. Umożliwia to w ciągu lata swobodne plażowanie a wiosną i jesienią korzystanie z dobroczynnych właściwości morskiego powietrza i zawartego w nim jodu.

Sofra jest wspaniałym miejscem do wypoczynku, zdrowego odchudzania i rehabilitacji o każdej porze roku. to miejsce w którym przekonasz się, że skuteczne odchudzanie naprawdę jest możliwe. to sposób na udany urlop, połączony z poprawą zdrowia i urody.

OŚRODEK
REHABILITACYJNO – WCZASOWY
SOFRA
Sp. z o.o.



Ośrodek Rehabilitacyjno – Wczasowy „Sofra” Sp. z o.o.

76-032 Mielno – Unieście ul. Chełmońskiego 2

tel. 94 31-89-264, 94 31-89-265 recepcja (całodobowo)

Rezerwacja tel. 94-31-89-156; 94-31-89-710

• 605 350 643; 605 350 688

e-mail: rezerwacja@sofra.com.pl

www.sofra.com.pl

1131611K01A

medicus

Spółdzielnia Pracy
Lekarzy Specjalistów w Szczecinie

czynne:

pon.-pt 8.30 do 18.30

soboty 8.30 do 13.00

Tel. 91 433 99 80

91 484 65 66

91 484 65 67

Gabinety Stomatologiczne

- Stomatologia Zachowawcza
- Chirurgia Stomatologiczna
- Protetyka, Paradontologia

- Leczymy dorosłych i dzieci

- Proponujemy wizyty adaptacyjne dla małych dzieci

Profilaktyka Próchnicy:

- lakowanie bruzd międzyguzkowych
- fluoryzacja kontaktowa



IMPLANTY STOMATOLOGICZNE

Każdego roku na świecie wszczepia się miliony implantów stomatologicznych. Stały się one najlepszym rozwiązaniem protetycznym i ułatwiają życie ludziom.

Implanty są to zastępcze zęby, które wyglądają jak własne i które odczuwasz jak własne. Są one najlepszą metodą odbudowy brakujących zębów oraz bardzo skutecznym sposobem na podparcie całkowitej lub częściowej protezy. Siła implantów to estetyka, trwałość, komfort oraz to że nie uszkodzają zdrowych zębów.

www.medicus.szczecin.pl

19511S01B

Pomyśl o kapitale i swojej przyszłej emeryturze

ZUS Aż 20 procent ubiegających się o emeryturę nie ma wyliczonego kapitału początkowego! To oznacza niższe świadczenie, w niektórych przypadkach nawet o 65 procent od należnego.

Irena Boguszeńska
irena.boguszeńska@mediaregionalne.pl

Prawie cztery miliony Polaków nie złożyło w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych wniosku i dokumentów o wyliczenie kapitału początkowego. A co to takiego jest? Ogólnie rzecz biorąc, są to pieniądze, jakie na przyszłą emeryturę zarobili wszyscy ci, którzy podjęli pracę do końca 1998 roku. Do tego czasu pracownicy nie mieli w ZUS osobnych kont emerytalnych. Pracodawcy odprowadzali składki za wszystkich zatrudnionych, bez podziału na poszczególne osoby. Dopiero wprowadzona w 1999 roku reforma ubezpieczeń spowodowała, że takie konta powstały. Na nich są gromadzone nasze składki. Do nich tym, którzy pracowali przed reformą, można dodać kapitał początkowy.

Z szacunków przeprowadzonych przez specjalistów z ZUS wynika, że zarabiający przez 30 lat nieco więcej od średniej krajowej, mając wyliczony kapitał początkowy, mogą liczyć na 1,5 tys. zł emerytury. Jeśli jednak nie postarali się o ustalenie kapitału, to dostaną co miesiąc tylko około 800 zł, a więc o 65 proc. mniej.

Kapitał początkowy nie jest potrzebny jedynie osobom urodzonym przed 1949 rokiem, ponieważ im wysokość emerytury jest obliczana według starych zasad. Jeśli jednak spełnią określone warunki (m.in. będą pracować w chwili osiągnięcia wieku emerytalnego i do 31 grudnia 2008 roku nie składali wniosku o emeryturę), będą mogli wystąpić o obliczenie jej także według nowych zasad. I otrzymają ją, która będzie dla nich korzystniejsza. Czyli im też kapitał początkowy może się przydać, bo



Ci, którzy nie wystąpili o naliczenie kapitału początkowego, powinni zrobić to jak najszybciej. Im szybciej bowiem zaczną szukać potrzebnych dokumentów, tym większe mają szanse na ich znalezienie.

bez niego ustalone świadczenie na nowych zasadach będzie niższe od tego, jakie sobie tak naprawdę wypracowali. Poza tym będą mieć jeszcze jedną korzyść. Starając się o emeryturę, nie będą ponownie składać dokumentów potwierdzających okresy składkowe i nieskładkowe sprzed 1999 roku oraz wysokości osiąganego wynagrodzenia.

Podstawą wyliczenia nowej emerytury jest bowiem suma zwaloryzowanego kapitału początkowego i zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne zgromadzona na koncie ubezpieczonego. Ta suma zostanie podzielona przez średnie dalsze trwanie życia.

Większość osób, które pracowały przed 1998 rokiem, ma wyliczony kapitał początkowy, ale nie wszyscy. Ci, którzy go

nie mają, powinni jak najszybciej złożyć wniosek w ZUS o jego naliczenie wraz ze stosownymi dokumentami. Dokumenty te mają potwierdzać wszystkie okresy składkowe (np. pracy, urlopów macierzyńskich, zasadniczej służby wojskowej, pobierania zasiłków dla bezrobotnych) i nieskładkowe (m.in. studiów, urlopów wychowawczych) oraz osiągnięte zarobki.

Kapitał początkowy jest wyliczany każdemu na dzień 1 stycznia 1999 roku, bez względu na to, kiedy zostanie przesłany do ZUS wniosek o jego ustalenie. Także sposób jego wyliczenia jest taki sam dla wszystkich uprawnionych, niezależnie od daty zgłoszenia wniosku. Kwota kapitału początkowego podlega corocznej waloryzacji.

Niezależnie od tego, w

którym roku była lub będzie wydana decyzja o ustaleniu kapitału początkowego, bądź decyzja o ponownym jego ustaleniu, jest on waloryzowany w takich samych terminach i według takich samych wskaźników.

Podstawa wymiaru kapitału początkowego może być ustalona:

- z kolejnych 10 lat kalendarzowych, wybranych z 19 lat z okresu od 1 stycznia 1980 r. do 31 grudnia 1998 r.,
- z 20 lat kalendarzowych, dowolnie wybranych z całego okresu podlegania ubezpieczeniu, przypadających przed 1999 r.,
- z faktycznego okresu podlegania ubezpieczeniu osobie, która nie może udowodnić 10 kolejnych lat ubezpieczenia z powodów określonych w ustawie. ■

Potrzebne dokumenty

Do ustalenia kapitału początkowego niezbędne są:

- wniosek o ustalenie kapitału początkowego (druk ZUS Kp-1),
- kwestionariusz dotyczący okresów składkowych i nieskładkowych (druk ZUS Rp-6),
- świadectwa pracy lub zaświadczenia pracodawców potwierdzające okresy zatrudnienia albo inne dowody dla potwierdzenia okresów składkowych i nieskładkowych przebytych przed 1999 r.,
- zaświadczenie o zatrudnieniu i wynagrodzeniu (druk ZUS Rp-7), które wystawia pracodawca, lub następca pracodawcy potwierdzające okresy zatrudnienia oraz osiągnięte wynagrodzenia (dochody) sprzed 1999 roku.

Dokumenty potwierdzające okresy zatrudnienia, a także inne okresy składkowe i nieskładkowe oraz wysokość wynagrodzenia, należy dołączyć do wniosku w oryginale albo przedłożyć poświadczony notarialnie ich odpisy. Oryginały ZUS nam zwróci.

Można dołączyć poświadczony za zgodność z oryginałem przez pracodawcę lub pracownika ZUS kserokopie:

- książeczki wojskowej,
- dyplomu ukończenia szkoły wyższej,
- wyciągów z akt wystawianych przez urzędy stanu cywilnego,
- danych z dowodu osobistego książeczkowego, np. wpisy o zatrudnieniu, wpisy dotyczące dzieci.

Okresy składkowe

Są to głównie okresy opłacania składek na ubezpieczenie społeczne, czyli m.in.:

- zatrudnienia,
- pracy nakładczej, w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych albo innej pracy zarobkowej, np.: umowy agencyjnej lub zlecenia,
- działalności objętej ubezpieczeniem społecznym,
- pobierania zasiłku dla bezrobotnych,

- pobierania stałych zasiłków z opieki społecznej, od których opłacone zostały składki na ubezpieczenie społeczne,
- pobierania zasiłku macierzyńskiego,
- służby w wojsku, policji, służbie więziennej, Państwowej Straży Pożarnej,
- internowania, osadzenia w miejscach odosobnienia za działalność polityczną.

Okresy nieskładkowe

Zaliczane są do nich m.in. okresy:

- pobierania po 14.11. 1991 roku zasiłków chorobowych i opiekuńczego,
- pobierania świadczenia rehabilitacyjnego,
- urlopu wychowawczego,
- wychowywania dziecka przed podjęciem zatrudnienia,
- nauki w szkole wyższej, pod warunkiem jej ukończenia,
- studiów doktoranckich, aspiran-

tury naukowej i asystenckich studiów przygotowawczych, ■ niewykonywania pracy przed 4.06.1989 roku na skutek represji politycznych (nie więcej niż 5 lat), ■ dokształcania lekarzy w klinikach i instytutach naukowych jako wolontariuszy – do 1 roku. Okresy nieskładkowe uwzględniane są w wymiarze nie przekraczającym 1/3 udowodnionych okresów składkowych.

CZYTELNIKI PYTAJĄ, EKSPERT ODPOWIADA

Liczmy kapitał początkowy

Pyta Czytelnik: – Urodziłem się w listopadzie 1948 roku. Mój ogólny staż pracy wynosi 42 lata. Obecnie nadal pracuję. Chcę przejść na emeryturę, jeśli tylko to będzie możliwe, po ukończeniu 65 lat. Nie wiem, jak będzie obliczona moja emerytura – czy według starych zasad, czy nowych? Nie mam obliczonego kapitału początkowego, bo w zakładzie pracy powiedzieli, że to mnie nie dotyczy. Teraz słyszę, że powinienem go jednak wyliczyć. Jak jest naprawdę?

Odpowiada Danuta Borsuk-Zawadzka, zastępca dyrektora oddziału ZUS w Koszalinie: – Ponieważ jest pan urodzony przed 1 stycznia 1949 roku, będzie pan miał obliczoną emeryturę na starych zasadach. Nie musi pan więc składać dokumentów potrzebnych do wyliczenia kapitału początkowego. Jeśli jednak ukończy pan 65 lat pracując, to ZUS będzie mógł panu wyliczyć także świadczenie na nowych zasadach i przyznać panu to, które będzie dla pana korzystniejsze. Do wyliczenia świadczenia na nowych zasadach potrzebny jest kapitał po-

czątkowy. Warto więc zgromadzić potrzebne dokumenty i złożyć w ZUS wniosek o jego wyliczenie. Inaczej mówiąc, nie musi pan mieć obliczonego kapitału początkowego, ale może pan to zrobić i może to być dla pana korzystniejsze rozwiązanie.

Do wyliczenia kapitału początkowego potrzebne są dokumenty potwierdzające wszystkie lata składkowe (czyli praca, odbywanie zasadniczej służby wojskowej, urlop macierzyński) i nieskładkowe (czyli np. studiów, urlopu wychowawczego, okresy pobierania zasił-

ków chorobowych) do końca 1998 roku.

Najlepiej, jeśli przedstawi pan zarobki z całego okresu zatrudnienia, bo wtedy ZUS będzie mógł wybrać najkorzystniejsze dla pana lata i wyliczyć najkorzystniejszy kapitał początkowy. Musi być co najmniej 10 kolejnych lat. Jeśli nie uda się panu przedstawić zarobków, to wtedy ZUS nie wyliczy kapitału początkowego. Ponieważ jest pan urodzony w 1948 roku, to ZUS wyliczy panu emeryturę na starych zasadach.

IRENA BOGUSZEŃSKA

Zgłoś nam problem

Ta strona w sobotnim wydaniu „Głosu Pomorza” jest poświęcona sprawom dotyczącym emerytur, rent, zasiłków, a także prawu pracy. Z pomocą prawników, ekspertów oraz pracowników Państwowej Inspekcji Pracy i Zakładu Ubezpieczeń Społecznych postaramy się przybliżyć Państwu wszelkie zmiany w przepisach oraz pomóc w sprawach konfliktowych. Zachęcamy pracodawców, pracowników, emerytów i rencistów oraz osoby poszukujące pracy

do przesyłania nam pytań, do zgłaszania problemów i tematów, które chcieliby znaleźć na tej stronie.

E-maile można przysyłać na adresy: irena.boguszeńska@mediaregionalne.pl oraz zbiegniew.marecki@mediaregionalne.pl. Listy zwykle prosimy przysyłać na adresy redakcji „Głosu” w Koszalinie, Słupsku i Szczecinie (widnieją w stopce redakcyjnej), z dopiskiem „Masz prawo”. Można je także wrzucać do skrzynek wiszących w oddziałach naszych redakcji.

Jak grillować, żeby nie chorować

PORADY Przed długim weekendem szykujemy grille. Jak przygotować na nich potrawy, żeby były nie tylko smaczne, ale i zdrowe? Dzisiaj kilka porad.



Smak i zapach mięsa można poprawić także poprzez wrzucenie do paleniska łupin orzecha włoskiego, kilku owoców jałowca czy kawałka drewna owocowego, np. wiśni.

Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

Lubimy biesiadować, a że grill to jedzenie smaczne i serwowane bez specjalnych zobowiązań, a do tego na świeżym powietrzu, to Polacy pokochali je w sposób absolutnie bezwzględny.

– Jak powiem mężowi, żeby nas z córką wywiózł na spacer do lasu, to zawsze znajdzie coś, co mu w tym przeszkadza, ale jak zapowiem, abyśmy pojechali z przyjaciółmi na grilla, to po 15 minutach stoi w drzwiach gotowy do wyjazdu – śmieje się Alicja, żona Michała i matka czteroletniej Zuzanny. – Problem pojawia się po dwóch miesiącach, tak w połowie lata – dodaje Alicja – kiedy Michał zaczyna się skarżyć, że spodnie są już za wąskie.

Michał zapomina, że potrawy przyrządzane na grillu tuż i to często bardziej niż posiłki jedzone w domu. Dlaczego? Bo jemy więcej niż normalnie. Nie dość, że na świeżym powietrzu wszystko lepiej smakuje, to do tego najczęściej na grilla kładziemy kielbasy, boczki i karkówki. To mięsa z dużą zawartością tłuszczu i ciężkostrawne. W domu najczęściej na obiad jesteśmy w stanie zjeść jeden kotlet, podczas biesiady przy grillu trudno nam jest oprzeć się kolejnemu i kolejnemu kawałkowi mięsa czy kielbasie.

Przy grillu powinna nas obowiązywać zasada umiaru. Lepiej bowiem skusić się na mięso z grilla raz na jakiś czas i cieszyć się w pełni jego smakiem, niż jeść je często, a później odchorować tę przyjemność. Co zatem zrobić, aby nie przytyć i nie mieć przykrych dolegliwości gastrycznych?

■ Najprostsza rada to jeść mniej, ale warto też jeść potrawy z grilla z dużą ilością świeżych warzyw i owoców. Witaminy z warzyw zabezpieczą przed działaniem wolnych rodników.

■ Pamiętaj, że zawsze lepiej i zdrowiej na ruszcie położyć kawałek ryby niż kawałek mięsa.

■ Dość powszechnym błędem jest macerowanie (dodawanie ziół i przypraw) gorszej jakości mięsa i ryb. Zarówno mięsa, jak i ryby czy warzywa powinny być świeże i dobre gatunkowo. Będą mniej tłuste.

■ Lepiej, a przede wszystkim zdrowiej, jest kłaść na ruszt mięso, które jest w temperaturze pokojowej. W żadnym razie nie wolno grillować produktów zamrożonych.

■ Bardzo ważne jest również to, aby nie piec mięsa i innych produktów na grillu zbyt długo. Powoduje to, że potrawy są suche, a co za tym idzie, ciężkostrawne. Mają też znikome wartości odżywcze. Ponadto w zbyt spieczonych, czasem nawet zwęglonych częściach, nagromadzone są

szkodliwe dla organizmu substancje.

■ Lepiej zrezygnować z kładzenia mięsa bezpośrednio na ruszcie, bo wytapiający się tłuszcz, spadając na rozżarzone węgle, wydzielają szkodliwe substancje. Generalnie wszystkie potrawy wymagające nieco dłuższego czasu pieczenia warto umieszczać na aluminiowych, perforowanych tacach. Dzięki nim z jednej strony substancje zawarte w dymie nie osadzają się bezpośrednio na grillowanych produktach, z drugiej ułatwione jest krawanie gorącego powietrza co skraca czas pieczenia.

■ Koniecznie przed położeniem na ruszcie mięsa należy dokładnie oczyścić go z pozostałości po starych potrawach. Resztki, które zostają na prętach, nie tylko psują smak nowych potraw, ale też ich spalone części są szkodliwe dla zdrowia.

■ To trudne, ale staraj się jak najczęściej rozpalać grilla nie używając rozpalaki. Szczególnie unikaj parafiny czy ropy. Okazało się bowiem, że w rozpalce jest sporo szkodliwych substancji, które później przenikają do organizmu.

■ Jeśli nie udaje nam się rozpalić pod rusztem bez użycia rozpalaka, to koniecznie trzeba poczekać z położeniem potraw na grilla, aż rozpalaka całkiem się wypali, a z węgla zrobi się żar.

■ Nie powinno się pod ruszt

kłaść kartonów, gazet, dykt, malowanego czy lakierowanego drewna do spalania. To przede wszystkim dlatego, że farba i lakiery użyte do tych kartonów wydzielają toksyczne związki. Ich zapach może też zmienić smak potrawy.

■ Do palenia w grillu używaj wyłącznie węgla drzewnego lub brykietu. Jest tak przygotowany, że w czasie spalania nie wydzielają szkodliwych substancji.

■ Spożywanie alkoholu w połączeniu z pieczonym jedzeniem tworzy ciężkostrawną mieszaninę dla naszego żołądka i wątroby. Takie biesiadowanie może skończyć się dla nas biegunką, zaparciami, wzdęciami lub zgagą.

Pomyśl o ziołach

■ Mięsa warto zamarynować przed pieczeniem. Dzięki temu stanie się bardziej kruche i nie będzie wymagało długiego pieczenia.

■ Przygotowując mięso na grilla, posyp je dużą ilością ziół. To one powodują, że mięso jest lepiej trawione. Ale nie zapomnij, aby zdjąć (najlepiej nożem), kawałki ziół z potrawy przed pieczeniem, żeby nie spaliły się na grillu.

■ Na rynku jest coraz więcej mieszanek przypraw przeznaczonych specjalnie do potraw grilla. Lepiej jednak samemu przygotować marynatę ze świeżych ziół.

Rozmowa

Niech smakuje i nie szkodzi



Rozmowa z Anną Grzechowiak, dietoterapeutką.

– Czy grillowanie jest zdrowe?
– To zależy czego i jak. Nie polecam grillowania wędlin. Lepiej samemu przygotować sobie mięso. Samemu dodać do niego ziół.
– A z czym jeść mięso z grilla?
– Najlepiej ze świeżymi warzywami. Nie jeść do tego pieczywa ani żadnych dipów na bazie majonezu. Można zamiast tego warzywa polać

sokiem z cytryny albo dobrą oliwą. Można też zjeść zgrillowane warzywa.

– Mówi się, że grillowane mięso jest rakotwórcze. Czy to prawda?

– To nie mięso jest szkodliwe, tylko często te wszystkie substancje, które ulatniają się podczas grillowania, na przykład ze złej podpałki czy ze spalonych resztek. Trzeba pilnować pewnych zasad (patrz obok), aby potrawy z grilla były zdrowsze.

– A co z alkoholem?

– Radzę nie łączyć drinków i grillowanego mięsa. Za to namawiam do picia piwa pszennego niepasteryzowanego. Takie piwo poprawia trawienie.

ROZMAWIAŁA BOGNA SKARUL
FOT. ARCHIWUM

PRZEPISY: MIĘSA Z GRILLA

Wszystkie przepisy w porcjach dla dwóch osób.

Szaszłyki z kurczaka

Co potrzebne:

0,5 kg piersi z kurczaka, jogurt, dwa ząbki czosnku, pieprz, sól, żółty ser, sos sojowy.

Jak to zrobić:

Piersi kurczaka kroimy na niewielkie 2-centymetrowe kawałki, polewamy sosem sojowym i odstawiamy na dwie godziny do lodówki. W międzyczasie przygotowujemy marynatę: wlewamy jogurt, dodajemy odrobinę soli i sporo pieprzu oraz wyciśnięty czosnek. Żółty ser ścieramy na tarce. Przed położeniem na grillu (najlepiej na tacce aluminiowej) moczymy kawałki kurczaka w jogurcie, posypujemy żółtym serem i kładziemy na ruszcie. Smażymy 8 minut. Obracamy na drugą stronę i czekamy kolejnych 5 minut. Gotowe.

Kaczka w sosie malinowym

Co potrzebne:

Dwie piersi z kaczki, sok malinowy, sól, pieprz, majeranek, sok z malin, cytryna.

Jak to zrobić:

Piersi kaczki solimy i pieprzymy, skrapiamy cytryną, wkładamy do miski i zalewamy sokiem z malin. Odstawiamy do lodówki na 12 godzin. Po czym pieczemy na grillu na ruszcie albo na tacce aluminiowej.

Szaszłyk z wątróbką z owocami

Co potrzebne:

0,5 kg wątróbki drobiowej, owoce do wyboru lub mieszanina: 2 jabłka lub kilka truskawek, lub 3 mandarynki, lub 2 gruszki, sól i pieprz, 3 łyżki oliwy z oliwek.

Jak to przygotować:

Wątróbkę myjemy, posypujemy solą i pieprzem, zalewamy oliwą i odstawiamy do lodówki na dwie godziny. Myjemy owoce, kroimy w małe plastry. Patyczki na szaszłyki maczamy w wodzie (aby się nie spaliły) i nawlekamy na przemian wątróbkę i owoce. Kładziemy na grilla na 5 minut. Obracamy na drugą stronę i czekamy kolejnych 5 minut. Gotowe.

Kaszanka w folii

Co potrzebne:

4 małe kaszanki, papryka, cebula, pomidor, czosnek, majeranek, pieprz, kawałek ogórka, kawałek cukinii. Cztery kawałki folii aluminiowej.

Jak to zrobić:

Kaszanki obieramy z flaki, kroimy drobno wszystkie warzywa. Na jeden kawałek folii kładziemy jedną obraną kaszankę i drobno posiekane warzywa. Doprawiamy majerankiem i pieprzem. Zamykamy folię w kształcie sakiewki. Kładziemy na grillu. Po 8 minutach powinno być gotowe.

BOGNA SKARUL



Przy szaszłykach z wątróbką uważajmy, aby mięso nie przywarło do rusztu.

Fot. Marcin Bielecki

Pies i kot bez męskości

WETERYNARIA Kastracja psów i kocurów to rutynowy i bezpieczny zabieg przeprowadzany w gabinetach weterynaryjnych. Jego efektem jest całkowita i nieodwracalna bezpłodność zwierzęcia.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@mediaregionalne.pl

Kastracja polega na usunięciu jąder. Wśród zwierząt domowych przeprowadza się ją najczęściej w przypadku psów i kotów. Z doświadczeń lekarzy weterynarii wynika, że na kastrację psów ich właściciele najczęściej decydują się z powodu ich ucieczek z domów, braku karności i agresji. Również świadomość, że to sposób na ograniczenie niekontrolowanego rozmnażania się zwierząt.

Pies może być wykastrowany, gdy osiągnie dojrzałość płciową. – Psy mniejsze, jak na przykład yorki, dojrzewają płciowo w ciągu pół roku. Natomiast rasy duże, takie jak bernadyn, potrzebują na to najczęściej półtora roku – mówi Andrzej Wojtyra, lekarz weterynarii ze Szupsk.

Tak samo najlepiej jest kastrować młode kocurki. Należy to zrobić już po wykształceniu się wszystkich elementów

układu moczowo-płciowego, ale zanim zwierzęta zaczną znaczyć swój teren śmierdzącym zapachem. – Z reguły jest to możliwe między 5. i 6. miesiącem życia kota – mówi Andrzej Wojtyra.

Jak zapewniają lekarze weterynarii, kastracja w młodym wieku nie zaburza rozwoju psa i kota. Poza tym młode zwierzę szybciej dochodzi do siebie i jest mniej narażone na komplikacje wynikające ze złego zrastania się rany pooperacyjnej.

– Przed kastracją zarówno psa jak i kocura należy przegłodzić według wskazań lekarza. Potem przynosi się go na zabieg do przychodni i kilka godzin później można zabrać go do domu. Najczęściej po tygodniu zdejmujemy się szwy – mówi Wojtyra.

Według lekarzy weterynarii komplikacje po kastracji zdarzają się rzadko. Jedną z nich jest nietrzymanie moczu. Problem dotyczy głównie starszych psów dużych ras, które



Decyzję o kastracji trzeba podjąć, rozważając wszystkie za i przeciw, gdyż jest nieodwracalna.

Fot. www.sxc.hu

mają nadwagę. Kłopot ten może pojawić się bezpośrednio po zabiegu lub kilka lat później i jest związany głównie z niedoborami hor-

monów płciowych. Z tego samego powodu dochodzi czasem do utraty wlosa. Obie przypadłości zwykle łatwo poddają się leczeniu. W takich

wypadkach należy się skonsultować z weterynarzem.

O wiele częściej można zaobserwować, że zwierzę po kastracji zaczyna przybierać na wadze, nawet jedząc tyle samo, co przed zabiegiem. W takim przypadku trzeba mu zmniejszyć dzienne porcje żywieniowe o 10-20 procent.

A jakie są korzyści z kastracji poza tym, że nasze zwierzę nie spłodzi nieplanowanego potomstwa? Warto podkreślić, że według statystyk kastrowane zwierzęta żyją dłużej, mają mniejsze tendencje do włóczęgostwa i bardziej przywiązują się do opiekuna. Kocury zaś po wykastrowaniu nie będą znaczyć terenu śmierdzącym moczem, co ma duże znaczenie w przypadku, gdy trzymamy kota w domu. Hodowcy tych zwierząt wiedzą z doświadczenia, że mieszkanie oznaczone przez kota wietrzy się przez wiele miesięcy, a jakiegokolwiek próby doszorowania ścian czy wykładzin w celu usunięcia smrodu spełniają na niczym. ■

Jak przygotować psa i kota do kastracji

■ Przed zabiegiem zwierzę musi być na czczo przez kilkanaście godzin. To dlatego, żeby można je było znieczulić do zabiegu.

■ Dwie godziny przed przyściem do przychodni odstawiamy kotu i psu także wodę do picia.

■ Jeśli to możliwe, zwierzę do kliniki zanosimy w wygodnym transporterku wyłożonym miękkim kocem pachnącym domem. W taki sam sposób będziemy je odbierać, warto więc zadbać o to, by zwierzę, zestresowane całą sytuacją (przede wszystkim dziwnym samopoczuciem po narkozie), czuł się w transporterze bezpiecznie.

■ Pamiętajmy o zabraniu ze sobą książeczki zdrowia kota lub psa, żeby lekarz mógł wpisać wykonany zabieg.

■ Po zabiegu postępujemy zgodnie ze wskazówkami lekarza dotyczącymi diety i opieki nad zwierzęciem.

Masz swoje miejsce i tam leż, piesku

ODCINEK 7 PSIEJ AKADEMII Jeśli nie chcesz, żeby Twój pupil płał Ci się pod nogami w kuchni lub zaczepiał gości, naucz go komendy „miejsce”.

To nie jest zabawna sztuczka, ale praktyczna komenda. Zanim jednak dowiesz się o tym, jak nauczyć psa, żeby na hasło „miejsce” szedł grzecznie na kocyk, musisz zrozumieć najważniejszą rzecz – dla Twojego pupila ta komenda nie może być karą. „Miejsce” musi mu się kojarzyć z nagrodą. Jeśli będziesz go zmuszać i siłą układać na kocu, krzycząc, złościć się, uzna, że legowisko to coś złego i sam nie będzie chciał na nie wchodzić. Dlatego tej komendy uczymy z dużą ilością smakołyków, pakietem pieszczoł, dużą dozą cierpliwości i radosnym głosem.

Najpierw wybierz w domu miejsce, które będzie tylko psie. Najlepiej w miarę spokojne – legowisko w wąskim korytarzu, kiedy ktoś ciagle będzie przechodził przez psa lub przeszkadzał mu w drzemce, to nie jest dobry pomysł. Miejsce może oznaczać kocyk, psa poduchę, a nawet wyszcianą klatkę transportową. Psa najpierw musisz na legowiskiem oswoić. Rzuć na kilka przysmaków, a kiedy pies wejdzie, usiądź lub połóż się na kocu, powiedz „miejsce” i pogłaszcz go. Daj psu czas na oswojenie się z le-



Dzięki przysmakom i gryzakom, które pies dostaje na legowisku, Twój pupil szybko polubi swoje miejsce.

Fot. Joanna Kręzewska

gowiskiem. Ilekróć przechodzisz obok, rzuć tam smakołyk, na przykład kawałek parówki, i przywołaj psa. Pies będzie kojarzył miejsce pozytywnie.

Po kilku dniach można rozpocząć właściwe szkolenie. Sprawa jest bardzo prosta. Wskaż ręką kocyk, mówiąc „miejsce”. Jeśli pies nie przyjdzie, zachęć go przysmakiem. Kiedy wejdzie na kocyk, powtórz „miejsce” i nagroź go. Sesja treningowa powinna liczyć kilka, kilkanaście powtórzeń, żeby pies się nie znudził. Ale trenować warto codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Po

kilkunastu dniach wystarczy, że powiesz psu w innym pokoju: „miejsce”, a on sam będzie wiedział, gdzie ma pójść.

Ważne, by już zawsze robić wszystko, żeby pies lubił swoje miejsce. Kiedy przychodzą goście i wydajesz psu komendę „miejsce” i „zostań”, nie zapomnij o nim. Idąc po herbatę, rzuć psu przysmak, pochwal go. Na miejsce przynieś mu kość czy gryzak. W ten sposób pies uzna kocyk za cudowne źródło psich smakowitości i sam chętnie będzie spędzał na nim czas.

JOANNA KRĘZEWSKA

KATINKA zaprasza miłośników zwierząt

W tym miesiącu w Koszalinie został otwarty kolejny sklep zoologiczny „KATINKA”. Jest on usytuowany przy ulicy Kaszubskiej 1, na wysokości hotelu „Gromada”.

Dlaczego właśnie taka lokalizacja? - pytamy współwłaściciela Andrzeja Sieranta.

- Szukaliśmy lokalizacji w centrum, najlepiej przy ulicy Zwycięstwa. Kaszubska 1 to prawie Zwycięstwa, a dodatkowym atutem jest bezpłatny parking przy hotelu.

Czym wyróżniają się sklepy „KATINKA” na tle innych sklepów tej branży w naszym mieście?

- To już trzeci sklep otwierany przez naszą firmę. Podobnie, jak poprzednie jest to sklep niewielki, ale doskonale zaopatrzony. Myślę, że jesteśmy w stanie zaspokoić każdego klienta. Oferujemy artykuły ekskluzywnie, ale także bardzo tanie (konserwa 410 g w cenie 99 groszy). W naszych sklepach spotkają się państwo z fachową obsługą, która z pewnością doradzi i pomoże w razie potrzeby. Staramy się utrzymywać, jak najniższe ceny, wiadomo - czasy mamy trudne. Walczymy o rabaty u naszych dostawców, które potem przekładają się na niższe ceny w naszych sklepach.

A gdyby klient nie znalazł w sklepie tego czego szuka?

- Nasze sklepy są zaopatrywane niemal codziennie, jeżeli dziś czegoś nie będzie, zamówimy to na następny dzień.

Sklepy „KATINKA”:

1. ul. Kaszubska 1 na wysokości hotelu „Gromada” obok cukierni „Kaliszczak” Koszalin
2. na „Manhattanie” w bocznej ścianie byłego „Megasamu” ma przeciw Centrum Obuwia Koszalin
3. ul. Lipowa 5 obok SANO, Kołobrzeg



I na koniec, skąd pomyśl na sklepy zoologiczne?

- Od 15 lat prowadzimy firmę Nero, która zajmuje się importem karm dla psów i kotów z Niemiec, Holandii i Włoch. Powstanie sklepów firmowych to naturalna konsekwencja rozwoju firmy.

Czy w związku z powstaniem sklepu przy ulicy Kaszubskiej 1 przygotowana została jakaś promocja?

- Tak zapraszamy do naszych sklepów w Koszalinie i Kołobrzegu z kuponami rabatowymi „na dobry początek” wydrukowanymi obok. Kupon należy wyciąć i podać sprzedawcy przy zakupach. Każdy z 10-ciu kuponów upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się. Adresy sklepów, w których obowiązuje promocja zamieszczamy poniżej.

Dziękuję za rozmowę.

10% rabatu	10% rabatu	10% rabatu	10% rabatu	10% rabatu
* kupon upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się.	* kupon upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się.	* kupon upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się.	* kupon upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się.	* kupon upoważnia do jednorazowego zakupu z rabatem 10 %. Kuponów i rabatów nie sumuje się.

Mówmy jednym głosem

WYCHOWANIE Nieodzownym warunkiem dobrego wychowania jest jedność zdań rodziców. Jeśli dziecko zauważy brak zdecydowania lub różne opinie taty i mamy, poczuje się zachęcane do samodzielnego poszukiwania swoich granic.

Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

– Kaśka chce, abym jej kupiła szminkę i lakier do paznokci – poinformowała mnie moja przyjaciółka, matka 13-letniej Kaśki. – Przecież ona jest za młoda – dodała.

– A spytałaś się, po co jej ta szminka i lakier? – zapytałam.

– Nie. Ale pewnie do malowania się. Boję się, że Kaśka będzie wyszminkowana chodząc do szkoły – stwierdziła mama 13-latki.

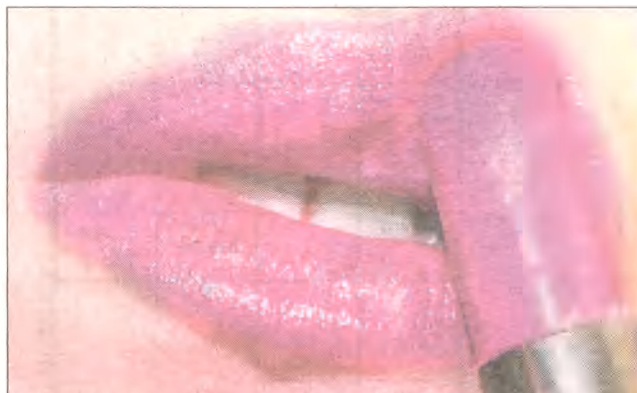
– Może ona chce tylko wypróbować tę szminkę i lakier? – zwątpiłam, bo znam Kaśkę i wiem, że raczej nie ma tendencji do malowania się, bo chodzi głównie w dzinsach i długich swetrach, a to zupełnie nie pasuje do wizerunku.

– To jednak nie zmienia faktu, że Marcin już dał jej na to pieniądze – relacjonowała dalej moja przyjaciółka i dodała, że jest oburzona.

– To powinnaś mieć pretensje do Marcina, a nie do Kaśki – stwierdziłam. – To w końcu między wami nie ma odpowiedniej komunikacji, a Kaśka tylko to wykorzystuje.

– Ale ona sama powinna wiedzieć, że jest jeszcze za młoda, aby się ostro malować – stwierdziła mama Kaśki. – Już zwątpiłam, jak ja to swoje dziecko wychowałam, jakie jej dałam przykłady, na co ona powinna być wrażliwa. Wydawało mi się, że Kaśka sama wie, że to jest jeszcze za wcześnie na makijaż.

– Mnie też się tak wydawało i zupełnie tego nie rozumiem,



Nieważne, o czym mówimy, ważne, żeby zgodnie.

Fot. www.sic.chu

że ona chce szminkę, ale też nie rozumiem, dlaczego twój mąż dał jej na to pieniądze – zastanawiałam się głośno.

– No właśnie, jak Marcin mógł tak postąpić!!! – oburzyła się moja przyjaciółka, po czym

powiedziała, że właśnie musi skończyć naszą telefoniczną rozmowę, bo Marcin wszedł do domu i ona musi z okazji tej szminki zrobić mu awanturę. – Ale zadzwonię zaraz potem – zapowiedziała.

Zdażyłam jej tylko krzyknąć do słuchawki: – Tylko nie krzycz i zanim coś powiesz, policz przynajmniej do pięciu!

Rzeczywiście po pół godzinie zadzwoniła. Jej głos był już radosny, zupełnie pozbawiony agresji. Pomyślałam wtedy, że moje wykrzyczane do słuchawki w ostatniej chwili uwagi były nad wyraz przydatne.

– Kochana, wszystko się wyjaśniło – powiedziała mi moja przyjaciółka. – Okazało się, że Kaśka Marcinowi powiedziała, po co jej te szminki.

– I co się okazało? – spytałam zaciekawiona.

– Kaśka wraz ze swoimi koleżankami urządzają majówkę w stylu lat 70. I mojej córce te akcesoria były potrzebne właśnie po to, aby scenografia, to znaczy raczej kostiumologia

tego wydarzenia była barwniejsza – usłyszałam.

– Czyli właściwie po co były Kaśce te szminki i lakier? – dopytywałam.

– Bo ona z koleżankami chciała się przebrać, a najpierw chciała zrobić próbę w domu – tłumaczyła mi moja przyjaciółka.

– No widzisz – zaczęłam uradowana, bo mi też kamień spadł z serca, gdy usłyszałam, że jej 13-latka wcale nie zamierza do szkoły chodzić z pomalowanymi paznokciami i wyszminkowanymi ustami. – Kaśka was najwyraźniej wystraszyła, ale to nie jej wina, tylko wasza, że to wy nie potraficie się między sobą porozumieć. To znaczy ty ze swoim mężem. A Kaśka to wykorzystwała. ■

Horoskop

■ Baran

Weekend w połączeniu z dniami świątecznymi doda Ci wiele energii i chęci do życia. Wypoczynek w gronie najbliższych był Ci już bardzo potrzebny.

■ Byk

Jeżeli podjąłeś decyzję o wyjeździe na wiosenne wakacje, bądź bardzo ostrożny na drodze. To pora, kiedy wielu kierowców zapomina o zasadach bezpiecznej jazdy.

■ Bliźnięta

Postaraj się spędzić jak najwięcej czasu na świeżym po-

wietrzu, w ruchu. Siedzenie za stołem, nawet w bardzo miłym towarzystwie, to nie jest najlepsza forma wypoczynku. A przecież po świątach od razu wracasz do pracy.

■ Rak

Dobrze, że w lodówce zostanie sporo pysznego jedzenia, bo inaczej miałbyś problem z dotraniem do końca miesiąca. Jak co roku przesadziłeś z wydatkami na święta. Teraz trzeba będzie solidnie zacisnąć pasa.

■ Lew

Będzie Ci dopisywał dobry humor i świetne samopoczucie.

Wiosna w pełni, a właśnie tę porę roku lubisz najbardziej. Każdą wolną chwilę będziesz spędzać w ogródku.

■ Panna

Jakieś radosne wiadomości przekaże Ci osoba bliska Twemu sercu. Będzie to związane z niemałą rewolucją w Twoim życiu. Może ślub, może potomek w drodze, a może jakaś wielka wygrana, która rozwiąże wszystkie wasze problemy?

■ Waga

Nie lekceważ pewnych objawów chorobowych, które do-

kuczają Ci od jakiegoś czasu. Koniecznie wybierz się do lekarza, bo bez diagnozy i leczenia może być źle. Z drugiej strony, nie popadaj w żadnym razie w czarnowidztwo, to nie musi być nic strasznego. Po prostu trzeba zacząć się leczyć.

■ Skorpion

Ktoś, z kim od wielu miesięcy jesteś w konflikcie, odezwie się w najbliższych dniach i wyciągnie rękę do zgody. Nie odrzucaj jej. Sprawa, która was kiedyś poróżniła, nie jest aż tak ważna, żeby trwać tyle czasu w złości i gniewie. Tobie też zrobi się lżej na duszy.

■ Strzelec

Właściwie dopiero wtedy, kiedy zasiądziesz do niedzielnego śniadania, uświadomisz sobie, że to już święta. Nawet obowiązków zawodowych sprawi, że nie włączyłeś się w przygotowania do Wielkanocy. Ważne, że rodzina to rozumie.

■ Koziorożec

Nie jesteś zwolennikiem wielogodzinnych spotkań przy stole. W tym roku postaraj się więc przekonać domowników, że wolne świąteczne dni lepiej jest spędzić gdzieś poza domem, żeby rzeczywiście wypocząć.

■ Wodnik

Pierwszy raz od wielu lat będziesz spędzał Wielkanoc z dala od domu. To będzie dla Ciebie nowe doświadczenie. Przekonaś się, że święta bez spisków i trudnych do przetrwania czas. Ale niedługo wracasz do domu, szybko nadrobisz straty.

■ Ryby

Nie wszystkie Ryby będą się cieszyć ze świąt dni. Niektóre przynajmniej jeden dzień spędzą w pracy. Ale i tam odczują, że atmosfera tego dnia jest wyjątkowa.

WRÓŻKA

Baba swoje, Dziad swoje

Ludzkości brakuje pokory

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@mediaregionalne.pl

Akurat kiedy zastanawiałam się, o czym świątecznym by tu podyskutować w tym wydaniu „Głosu”, w radiu informowano, że katastrofa nuklearna w Japonii jest już na poziomie tragedii w Czernobylu. Po prostu porażka ludzkości. Co do technologii zastosowanych na Ukrainie można było raczej przewidzieć, że nie będą doskonałe, a w dodatku pewnie masa ludzi kradła materiały z budowy, więc Czernobyl z gruntu nie mógł być bezpieczną elektrownią atomową. Co innego Japonia. Jak sądzę, reaktory zbudowano z najwyższą dbałością, z użyciem najlepszych technologii i budulca, a także ze świadomością, że ten rejon świata jest nawiedzany przez

trzęsienia ziemi i tsunami. I co? I nie wystarczyło. Współczucie dla Japończyków idzie u mnie w parze z przekonaniem, że ludzkość nie dorosła jeszcze do energetyki nuklearnej. Dlatego przestałam się wahać. Stałam się zdeklarowanym przeciwnikiem budowy elektrowni atomowych w Polsce. Nie dlatego nawet, że jeśli chodzi o dbałość, skrupulatność i poziom techniki bliżej nam do sąsiadów zza wschodniej granicy niż do Japonii. Po prostu jestem przekonana, że atom na tym etapie rozwoju cywilizacji to narzędzie porównywalne z brzytwą w rękach małpy. Wywijać nią to my może już i umiemy, ale nie wiemy, co zrobić, jak samych siebie nią poranimy. A gdzie w tym wszystkim święta? W refleksji. Wielkanoc to nie tylko palemki i jajka. To także czas na rozmyślanie. ■



Ludzkości brakuje energii

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@mediaregionalne.pl

Ze spojrzenia w przeszłość i to daleką można by chyba wyciągnąć wniosek, że ludzkość jako taka jest gatunkiem lubiącym igrzać z ogniem. Innymi słowy, podejmuje ryzyko często bez pełnej świadomości skutków swoich poczynań i zastanawiania się nad możliwymi zagrożeniami. Gdyby chcieć porównać ludzkość do konkretnych ludzi, to nie będzie to raczej szachista (jak Marecka), który musi znać 100 ruchów do przodu, lecz kierowca Formuły 1. Czy to źle? Na pewno nie jest to bezpieczne, ale też zaryzykowałbym stwierdzenie, że bez tego ryzyka nasza cywilizacja wyglądałaby zupełnie inaczej. Może lepiej, może gorzej, ale jest jak jest. A jest tak, że nie umiemy już żyć

bez energii, a tradycyjne jej źródła albo są na wyczerpaniu, albo ich wydobywanie i stosowanie wiąże się z zatruciem środowiska. Stąd z jednej strony parcie na budowę elektrowni atomowych, a z drugiej – na stawianie ferm wiatrowych i instalowanie solarów. W praktyce nie ma niekonfliktowych rozwiązań. Możemy w Polsce skutecznie oprotestować budowę elektrowni atomowych, ale nie mamy, niestety, wpływu na to, co zrobią tuż za naszą granicą Niemcy. Jeśli zgodzą się na atom, będziemy mieć zagrożenie, ale żadnych korzyści. Z protestami, zwykle lokalnymi, spotykają się w Polsce także ci, którzy chcą stawiać wiatraki. A lodówki, telewizory czy pralki używać chce każdy. W tym wypadku nie da się zjeść ciastka i je mieć. ■



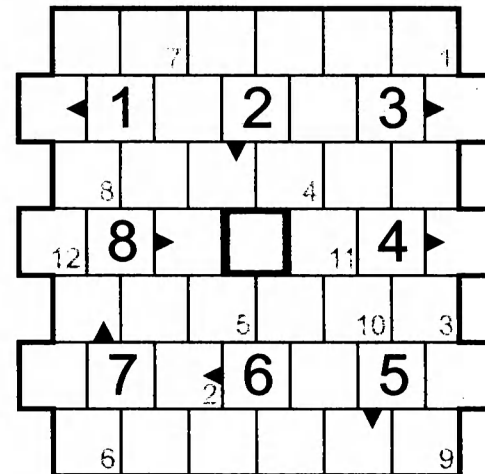
GRZYŻÓWKA PANORAMICZNA 216A

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych, odczytane kolejno od 1 do 10, utworzą ostateczne rozwiązanie krzyżówki.

Świąto- czuły lub kredowy	Portfel (dawniej)		Zabija i leczy Jajeczny symbol Wielkanocy	Strach, obawa Stan zachwytu		Lemonia- dowy w czeskim westernie		Skale- czenie Drapieżna ryba		Strategia
Samo- chód z Niemiec						Na czele klasztoru Ultra- maryna				
				Pobudza w kawie						
Noga lwa		Okres bez deszczu						Jadalny skorupiak		
		Uciążliwy chwast						Mały koń		7
Inwalidzka lub starcza										
Płak wodny										
Rodzaj zagadki										

Wirówka 216B

Wyrazy odgadnięte na podstawie podanych określeń należy wpisać wirowo do diagramu. Pierwsza litera w polu ze strzałką, a następnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Litery z kolorowych pól odczytane kolejno zgodnie z numeracją utworzą aktualne rozwiązanie.



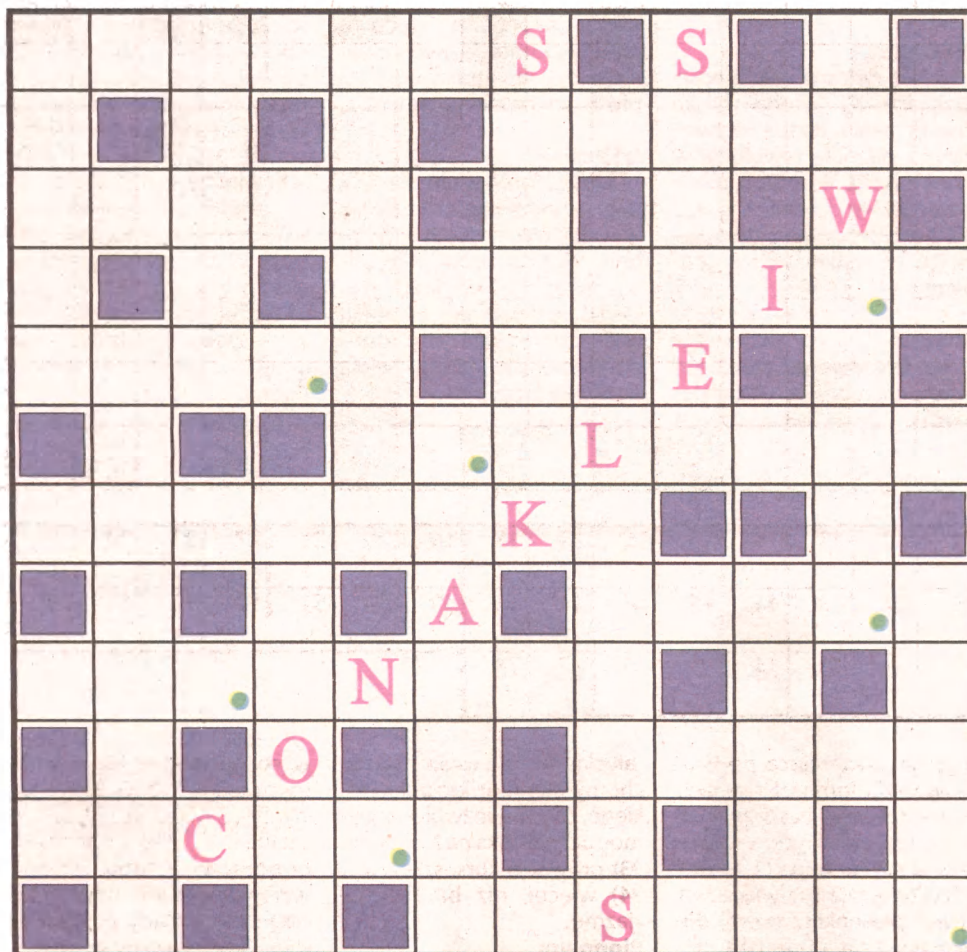
- Góry ze Śnieżką w Karkonoszach.
- niewielki gryzoń żyjący w Ameryce i Eurazji.
- przywódca Górali zbójników.
- laufer lub wieża.
- oddział żołnierzy Józefa Piłsudskiego.
- plachta na byka.
- ... biała to lebioda.
- główna ruda glinu.

LUDWIK MAZUR

JOLKA WIELKANOCNA 216C

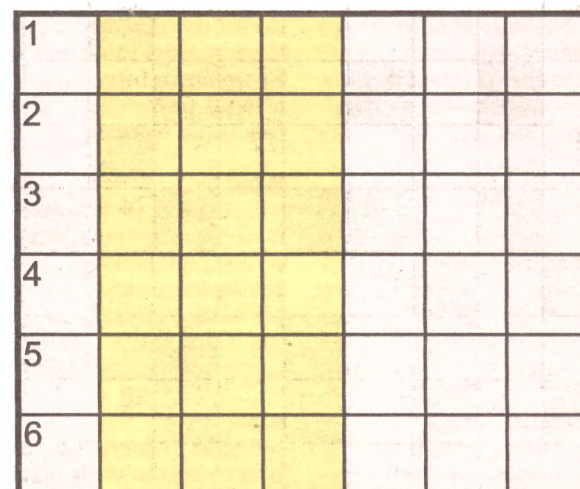
Określenia wyrazów podano w kolejności przypadkowej, ale dla ułatwienia ujawniono położenie wszystkich liter „S” w diagramie. Litery z zaznaczonych pól, odczytane rzędami, utworzą rozwiązanie końcowe.

- chłopiec, młodzieniec
- dawniej pan, władca
- dźwięk towarzyszący poruszaniu się flagi na wietrze
- Jan Sebastian lub Konstanty Ildefons
- kuje okręt
- książka do nauki śpiewu
- Maria, autorka „Plastusowego pamiętnika”
- naczynie do oddawania moczu, urynał
- nie warto przed nie sypać pereł
- ojciec Krystyny tytułowej bohaterki powieści Sigrid Undset
- ojczyzna Mozarta
- pieniądz w portfelu mieszkańców Indii
- podstawowa jednostka prądu elektrycznego w układzie SI
- pracuje w teatrze
- prymitywne urządzenie do mielenia ziarna
- studium nauki o Bogu
- surowiec na świecę
- symboliczna – wykupowana podczas społecznej zbiórki pieniędzy na budowę obiektu
- szyty męski kapelusz z wysoką główką
- urządzenie przy żelazku do skrapiania prasowanej rzeczy
- współwydawca
- wykonawca młodzieżowej skandujący tekst
- z niej dzieci zjeżdżają na pazurek,
- zakręt



LOGOGRYF 216D

Odgadnięte wyrazy należy wpisać do kolejnych rzędów diagramu. W kolorowych kratkach powstanie rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.



Określenia wyrazów:

- jazda na deskorolce lub rolkach (z angielska).
- warzywo.
- wybuchowy wynalazek Alfreda Nobla.

- „... Rosemary”, słynny film Romana Polańskiego.
- Więciżysław, aktor starszego pokolenia („Orzeł”).
- jednostka bojowa w lotnictwie.

ANNA BOKOTA

Rozwiązania

Rozwiązanie dużej krzyżówki
Można je przesłać SMS-em na tel. 72466. Treść: glos.ksb.rozwiazanie Imię nazwisko adres Uwaga, SMS nie może mieć więcej niż 160 znaków. Koszt: 2,44 zł z VAT.

Dane Czytelników zostaną wykorzystane tylko na potrzeby wyłonienia nagrodzonych w tym konkursie, następnie będą usunięte. Na rozwiązanie czekamy do końca następnego tygodnia.

Rozwiązania zadań z 9-10 kwietnia
214. Bywa nieraz, że stajemy w obliczu prawdy, dla których brakuje słów.
214A. Czego nie zabrania prawo, za-

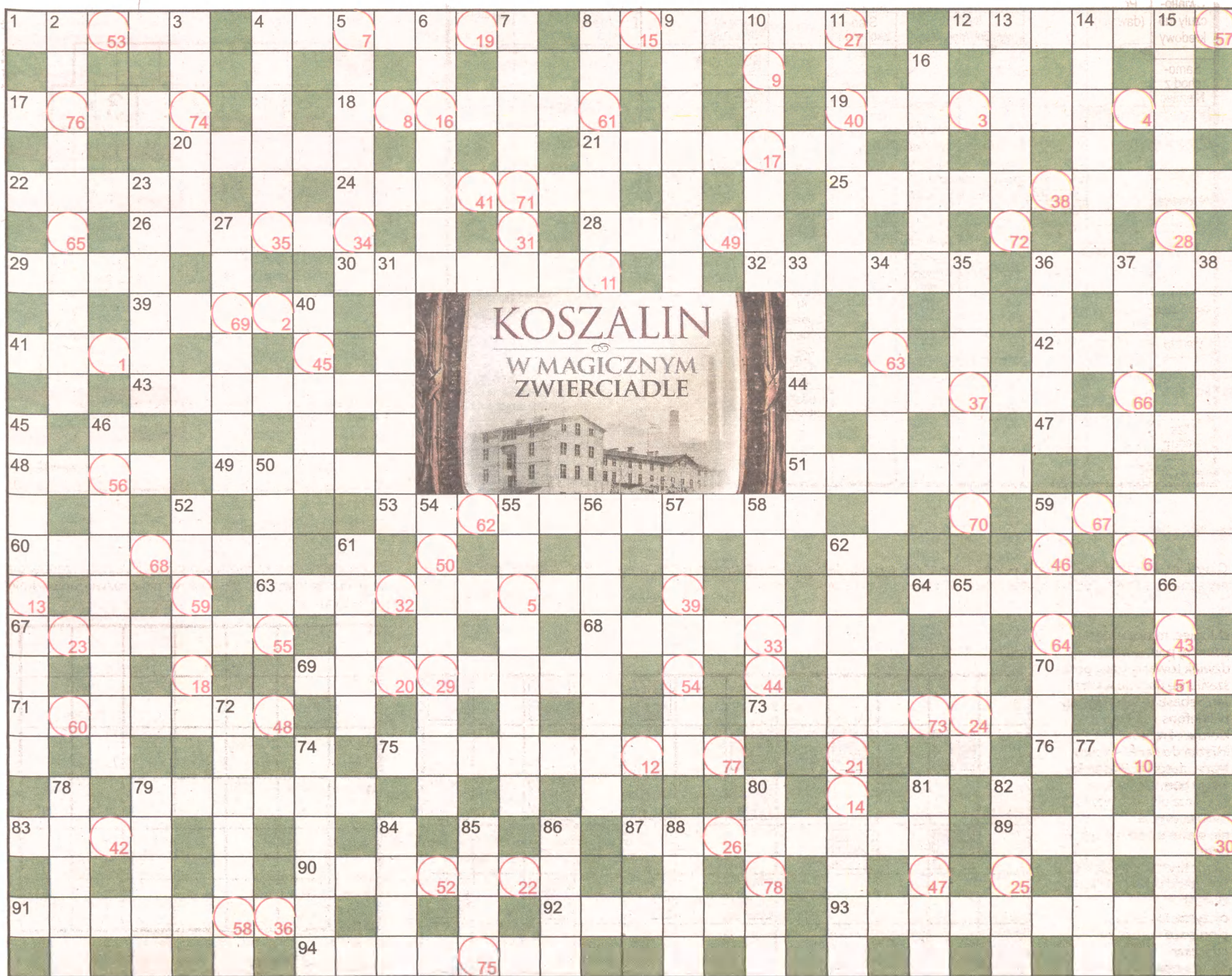
brania wstyd.
214B. Reality show.
214C. Anna Dereszowska.
Nagrodą za rozwiązanie Krzyżówki nr 214 są trzy egzemplarze książki Piotra Polechońskiego „Ko-

szalin w magicznym zwierciadle”.
Otrzymają je:
Katarzyna Depta z Drawskiego Pomorskiego
Wiesława Reszczyńska ze Świdwina
Marian Nadolski z Koszalina

Gratulujemy. Nagrody wyślemy pocztą.
Zadania układają członkowie Koszalińskiego Klubu Szaradzystów „Diagram”.
www.klub-diagram.za.pl

Krzyżówka nr 216

ROZRYWKA Litery z pól dodatkowo ponumerowanych, odczytane kolejno od 1 do 78, utworzą rozwiązanie końcowe – myśl kardynała Stefana Wyszyńskiego.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78												

Poziomo:

1) przód maszerującej kolumny, 4) reszta z zapłaty zostawiana kelnerowi, 8) Roman, niezapomniany odtwórca roli Nikodema Dyzy, 12) pocisk wystrzeliwany z łodzi podwodnej, 17) naukowa nazwa pospolitego piasku, 18) powieść Stanisława Lema, 19) mierzony stoperem w trakcie trwania wyścigu, 20) źródło z czystą, zdrową wodą, 21) małe kółeczka zębate, np. w mechanizmie zegarka, 22) mnóstwo ludzi, 24) historyczna kraina francuska położona nad Renem, 25) maleństwo w powijakach, 26) Simon, szwajcarski skoczek narciarski nazywany przez kibiców Harrym Potterem ze względu na noszone okulary, 28) na za-

wiasach przy skrzyni, 29) drobne kamyki dodawane do betonu, 30) złamana w tytule serialu westernowego sprzed lat, 32) wiązka zboża związana powrosem, 36) kształt księżycy w nowiu, 39) ładunek dostarczany na spadochronie, 41) legendarny brazylijski piłkarz, 3-krotny mistrz świata, 42) miasto w Belgii nad Mozą (anagram słowa LEGIE), 43) stolica Walii, 44) imię Banderasa, gwiazdora filmu, hiszpańskiego pochodzenia, 47) ojczulek, 48) polowanie, 49) pojawiając się na wierzbie są oznaką wiosny, 51) stolica Kamerunu, 53) niewielki pojemnik na odpadki, 59) mniej sportowe określenie meczów bokserkich, 60) biały lub czarna noszone okulary, 28) na za-

książka zawierająca podstawowe wiadomości i zasady wiary, 64) cykl pastiszów filmów kryminalnych z udziałem Leslie Nielsen (2 słowa), 67) włoska miasto słynące z festiwali piosenki (2 słowa), 68) ukochana żona Orfeusza, którą starał się wydostać nawet z Hadesu, 69) wyglądem i zachowaniem udaje inną osobę, 70) panuje w ciemnym kraju, 71) sądził Jezusa Chrystusa, 73) może być sumienia lub prawdopodobieństwa, 75) miejsce pracy palacza, 76) nasze najwyższe góry, 79) pomyłka w grze dziecięcej, 83) kowalski do kucia, 87) przedstawienie teatralne, 89) warzywo o jadalnym korzeniu, bardzo ostrym w smaku, 90) wyspa piratów na Morzu Ka-

rajskim w XVII wieku, 91) ruchomy element krosna tkackiego, 92) niedozwolona pomoc uczniowska na klasówce, 93) prowadzi kurs, szkolenie, 94) więcej, niż brak entuzjazmu.

Pionowo:

2) pacjent kardiologa, 3) zastępuje tatę, 4) gryzoń hodowany dla futra, 5) wróżba z kart, 6) potoczne określenie owczarka niemieckiego, 7) leczenie, 8) publiczna prezentacja dzieł sztuki, 9) ważny diabeł, 10) poluje na foki, hoduje renifery, 11) błędny ogień na bagnach, 13) rozbijany za pomocą dziadka, 14) pod specjalnym nadzorem w słynnej powieści Bohumila Hrabala, 15) statek wikingów, 16) miasteczko nad Wieprzą, na pld. –

wsch. od Sławna, 23) wiosenny miesiąc, 27) wielkanocny wypiek, 31) błazen, 33) zaprzeczenie wszystkiemu, 34) dwupiętrowy autobus charakterystyczny dla Londynu, 35) tragicznie zmarły prezydent USA, 36) słoneczny w okolicy przepony, 37) szwajcarski, twardy ser, 38) ozdoba palca, 40) żywy taniec, modny w latach 60-tych ubiegłego wieku, 45) niezbyt pochlebny nawyk, 46) zapewnia klientowi bezpłatną naprawę sprzętu, najczęściej przez rok od zakupu, 50) kamień w 38 pionowo, 52) duże naczynie do rozczyniania ciasta, 54) piękny, lecz trujący grzyb, 55) długi, nudny list, 56) dawne określenie bagażowego, 57) Jan, polski geolog i zesłaniec, badacz Syberii, 58) pa-

dlinnożerny ptak z Andów, 59) most nad torami kolejowymi, 61) podpierany stemplami w kopalni, 62) pierwszy etap wykonywania rysunku, 65) pośrednik ubezpieczeniowy, 66) jego głównym zajęciem jest patrzenie, 72) zbiera stopnie do indeksu, 74) szata noszona w starożytnej Grecji, 77) najgorętszy z kontynentów, 78) listwa ślizgowa sań, 79) pas płótna na ramionach kapłana, 80) wymienny element długopisu, 81) ludowy zespół „konkurujący” dawniej z „Mazowszem”, 82) potocznie manto, lanie, 84) miękki ser pleśniowy, 85) dzielny młodzieniec, 86) lek do smarowania ciała, 88) „ożywia” urządzenia elektryczne.

Bogdan Witek

Ogłoszenia pochodzą:
(GK) - obszar koszaliński
(GP) - obszar słupski
(GS) - obszar szczeciński
(N) - ogłoszenie
z internetowego systemu
ogłoszeń www.nadaj.pl

Podajemy strefy
telefonicznych
numerów kierunkowych:
94 koszalińska,
59 słupska
91 szczecińska

AUTO KUPNO

Auto skup, 795-925-076. (GK)
 1139311K01/A

ROZBITE, ZŁOMOWANIE, SKUP.
602-506-359. (GK)
 405991K01/A

Skup aut!
 Sprawne (97-10r). Gotówka,
 dojeżdżamy. 509-270-859.
 www.autohandel.info.pl (GS)
 44410K02/A

Cale - skup, złomowanie
 603-767-991. (GK)
 405991K01/B

AUTOKASACJA,
TEL. 728-461-879, 660-487-304.
(GK)
 125310K04/A

!!!!!! AUTO-KASACJA
Koszalin, Szczecińska 67.
Transport gratis!
94/342-28-39, 606-723-398.
(GK)
 958811K01/B

!!!!!! KAŻDE DO 500 ZŁ, TEL.
728-461-879, 660-487-304. (GK)
 125310K04/B

!!!! Auta do 5000 zł,
 502-992-198. (GP)
 373511K03/A

!!!! AUTA i busy powypadkowe,
 skup - sprzedaż, części T-4.
504-672-242 (GS)
 1911502/A

!! Auta - skup. Szczecin
 607-149-795 (GS)
 3411502/B

!! Skup aut od 1997r.
505-58-58-48. (GS)
 27511502/A

! Auta używane kupię.
 607- 866-850. (GS)
 24511502/A

AUTO - KASACJA; ZŁOMOSTAL
KOSZALIN UL. MIESZKA I 2A.
TRANSPORT GRATIS.
94/34-24-853, 502-392-802. (GK)
 101171K01/A

AUTO - Komis skup, zamiana.
Słupsk, Morska, 606-206-077
(GP)
 180771K03/A

AUTOSKUP, wszystkie,
660-994-499 (GS)
 2511501/A

KAŻDE auto do 500zł.
502-981-570. (GK)
 30411K04/A

KAŻDE auto kupię, tel.
889-442-249. (GK)
 30511K04/A

SKUP aut, cale, uszkodzone.
Umowa gotówka od ręki,
518-498-567. (GS)
 29711502/A

WSZYSTKIE do 1000zł,
722-388-132. (GK)
 57411K05/A

AUTO SPRZEDAŻ

!!! **NOWY KOMIS przyjmujemy**
samochody 606-805-526. (GK)
 943311K01/A

"AUTO-BANAŚ"

Komis - odkupujemy; 94/342-56-57
(GK)
 1141211K01/A

ALMERA Tino (zamiana),
609721889 (GK)
 1165811K01/A

AUDI A4 1,9 TDI, 1997, 11.500 zł.
Karlino, 519-188-380 (GK)
 45311K05/D

AUDI A4, 1.9D, 2001r.,
granatowy, 135000km, 25000zł,
601-174-031. (GP)
 436011K03/A

AUDI A6 2.5TDI kombi AVANT
2001r. 196.000km, Cena 16900.
Tel. 508-242-901 (N)
 1151811K01/A

AUDI A6 2004r. kombi, diesel,
zadbany, 502-570-772. (GK)
 1163611K01/B

AUTO Centrum II, Szczecińska 2
(przy wiadukcie). Raty, skup,
sprzedaż, zamiana, tel.
59/84-56-466. (GP)
 384011K03/A

AUTO Komis Furmański Koszalin,
Mieszka I 5A, 505 180 551. (GK)
 909311K01/A

AUTOBAZAR skup całych i
uszkodzonych, kasacja,
blacharstwo, lakiernictwo, części
nowe i używane Bierkowo,
59/811-91-50 (GP)
 180771K03/B

BMW 316, 1998r., compact, bogate
wyposażenie, 506-575-400. (GP)
 427811K03/C

BMW E36, compact 97r., zadbany,
502-570-772. (GK)
 1163611K01/A

CLIO 1,2 16V 02r. 694-349-568.
(GK)
 1155011K01/A

CORSA (2004) 1.3 DTI,
503-417-188. (GP)
 422311K03/A

CORSA 1,7 2004r. CDTI
692-663-631 (GK)
 1132411K01/A

FORD Focus 00r. TDDI
696-283-457. (GK)
 1140711K01/A

FORD Transit, 2, 5D, 1999,
max.długi, podwyższony, 5600 zł.
698-606-028 (N)
 1168411K03/A

IBIZA 2000r., SDI 602-58-68-48.
(GK)
 1106711K01/B

KAŻDE auto kupię,
602-589-000. (GK)
 29511K04/A

KOPARKO - ładowarka Caterpillar
428B, rok 96. Tel. kont.
508-071-325 (GK)
 1176411K02/A

LAWETA po auta, tanio
602-58-68-48. (GK)
 1186711K01/C

MAREA 1.6 kombi, benzyna + gaz,
1997r. (uszkodzony silnik) -
1000 zł, tel. 515-079-660. (GP)
 434311K03/A

MAZDA 6 (2004)2,0D 600872213
(GK)
 1122011K01/A

MEGANE 97r. 1,6 gaz
696-283-457. (GK)
 1140811K01/A

MERCEDES 220D, 1996r.,
elegance, 9500zł, 691-200-313.
(GP)
 435711K03/A

MERCEDES C 200, 601-636-852
(GP)
 418711K03/A

MONDEO kombi 05r.
501-16-22-76. (GK)
 1161911K01/B

MOTOCYKL Honda CB 450 S, 3000
zł, stan bdb. 728-628-193. (GK)
 1134511K01/B

OCTAVIA 1,9 TDI 02r. super
wyposażenie, 20.900 zł.
695206993. (GK)
 1159611K01/A

OKAZJA Opel Astra (2000).
Tel. 600872213. (GK)
 1122011K01/C

PEUGEOT 207, 1,6, 2007r.,
24.000zł 505-180-336. (GP)
 427811K03/A

PEUGEOT 406, 97r., sedan, 1,8 B,
cena 5 tys., zarejestr., 693565354.
(GK)
 1166411K01/A

RENAULT Scenic, 1,6, 2003r.,
17900 zł, 505-180-336. (GP)
 427811K03/B

SKUTERY z Niemiec, 603-600-412.
(GK)
 1076811K01/A

SUZUKI GSXr 600 (2003)
Tel. 600872213. (GK)
 1122011K01/B

TICO '00r., 792-818-801. (GK)
 1139311K01/B

TICO do remontu 502791859.
(GK)
 1170811K01/A

TRABANT 1,1 kombi, Wartburg 1,3
golf stan bd. tel 604-550-803. (GK)
 1178011K01/A

VOLKSWAGEN Golf 3, 1,9 TD,
1993r. 517-429-812,
94/311-05-25. (GK)
 59711K05/A

VOLKSWAGEN Golf 4, 1,4, 2000r.,
9900 PLN, 883-746-878. (GK)
 60011K05/A

VOLKSWAGEN T4, 1900cm3,
1994r. disel, 10500 zł,
692-296-847. (GK)
 59511K05/A

VOLVO FL7, do trocin +2 przyczepy i
przyczepkę ciąg. tel. 502-867-720
(GK)
 34411K04/A

VOLVO V40, 97r., 1,9 TDI, 6900 zł,
klima, zarejestrowany 728628193.
(GK)
 1134511K01/A

VW Jetta 90r. 1,8 benzyna,
stan dobry, 1.500 zł. 600-035-779.
(GK)
 1146811K01/A

VW Passat B6 2,0 TDI 2005r.
Kombi, tablica drewniana,
793-540-942, (GS)
 31911502/A

VW Touareg. 2.5TDI, 2005r.,
cena do negocjacji, full opcja,
Słupsk, 607-764-621. (GP)
 407311K03/B

YAMAHA XT 350 27 KM enduro
1986r. 509-38-00-43. (GK)
 1161311K01/A

BIZNES

!!!!!! **PROBLEM z dłużnikiem- No**
problem!!!! Tel. 94-347-32-86. (GK)
 1145411K01/A

!!!!!! **Biuro Rach. Pity.**
94/3416060. (GK)
 509011K01/A

ODDŁUŻANIE osób fizycznych i firm.
Problemy ze spłatą rat -
795359369. (GK)
 1155311K01/A

PITY, księgowość, zwrot VAT.
Profesjonalnie! K-lin, 94-346-49-34.
(GK)
 1034611K01/A

PODATKI profesjonalnie
94-3419-347 (GK)
 950411K01/A

BUDOWNICTWO

I OFERUJĘ: nadzór techn. -
kier. bud., kosztorysy;
wykonawstwo -domki 1-rodzinne:
stan surowy +wykończ. pod klucz.
Tel. 601-813-938 (GK)
 1170211K01/A

I Zlecę elewację Mielno
531 100 001. (GK)
 1182011K01/A

BALUSTRADY, ogrodz.
501-682-902. (GK)
 915811K01/A

BETONOWE: studnie, kregi,
pokrywy, rury, obrzeża trawnikowe,
plytki chodnikowe. "Budziel"
Słupsk, 602-34-00-42. (GP)
 353711K03/A

BRUKARSTWO, 790-370-909.
(GP)
 424611K03/A

BUDOWA domów 501 674 584.
(GK)
 963611K01/A

BUDOWA domów itp. 509927169.
(GK)
 817111K01/A

CYKLINOWANIE bezpył.
94-3416-120. (GK)
 967211K01/A

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84.
(GK)
 911411K01/A

DACHY naprawy, 514-374-780.
(GK)
 840411K01/A

DOMKI - stany surowe
502-24-88-66. (GK)
 113811K01/A

KAMIEŃ polny łupany
607-703-135. (GP)
 421111K03/C

KAMIEŃ, kostka - ogrodzenia,
wjazdy, łupanie 510-938-452.
(GK)
 1126411K01/A

KOPARKO - ładowarka minikoparki,
przyłącza wod.-kan., gaz
607610610. (GK)
 979511K01/A

KOPARKO-ŁADOWARKA
502-064-894 (GK)
 987611K01/A

MINIKOPARKA - wykopy,
fundamenty, woda, gaz, prąd
606-879-747. (GK)
 1047211K01/A

OGÓLNOBUDOWLANE
603-319-361. (GK)
 1133111K01/A

OKNA

Sprzedaż + montaż 7% KADA-MS.
kada.ms.pl, 59/840-03-10. (GP)
 1806510K03/A

P.W.WARBUD poleca Pawilony,
kioski, obiekty z płyty warstwowej.
Płytę warstwową I i II gat. Blachy.
Dobre ceny! 61/2960367,
662161265. www.warbud.com.pl
(N)
 1127111K01/A

POLBRUK

profesjonalnie, 607-116-391. (GK)
 1133011K01/A

POLBRUK, kamień, 795-733-518.
(GK)
 604711K01/A

SCHODY drewniane. 607-105-396,
www.schody-tralex.pl (GS)
 93510K01/A

ŚLUSARSKO- spawal.
602-63-50-36. (GK)
 965611K01/A

WIEŻBY 502-24-88-66. (GK)
 1138111K01/B

ZADASZENIA, bramy. 501-682-902.
(GK)
 915911K01/A

GABINETY

LEKARSKIE

!!!!!! **Ginekolog,**
500-730-400 (GP)
 384911K03/A

!!!! **STOMATOLOG.**
Osiedle Bukowe. Koszalin,
tel. 94/343-84-68. (GK)
 1002811K01/A

GINEKOLOG, tel. 886-264-491.
(GS)
 7111502/A

MAMMOGRAFIA, 094/341-26-15
Staszica 8a. (GK)
 44511K01/A

REZONANS magnetyczny,
tomografia komputerowa, rentgen,
USG, pantomografia. Gabinet
lekarskie, Koszalin, Kościuszki 7
94/346-11-99 (GK)
 912611K01/A

HANDEL,

HURTOWNIE

POSZUKIWANI odbiorcy produktów
Atmosphere, Opia oraz wiele innych
bepośrednio z Anglii. kontakt
shop_london@interia.eu (N)
 954911K01/A

KOMISY,

LOMBARDY

I ! Pożyczki pod zastaw
606-990-440. (GK)
 1111611K01/A

LOMBARD, skup złota - biżuterii,
RTV, tel. komórkowe, samochody,
ul. Zwycięstwa 176,
tel. 513-517-308. (GK)
 1154411K01/A

POŻYCZKI pod zastaw. Domy,
mieszkania, działki. Bez
zaświadczeń 515-111-000,
517-871-553. (GK)
 1150211K01/A

KREDYTY

ABSOLUTNY No1 w Kraju ! Firma
"Jowita & Piotr" rok zał. 1981,
specjalizująca się w pożyczkach
pod zastaw samochodów. Oferujemy
pożyczki do 10 tys. Otrzymujesz
pożyczkę i użytkujesz Swój
samochód! Tel.: 600-939-010,
604-512-805 (GS)
 93811501/A

Chwilówka!!!

✓ również z zajęciami
 komorniczymi, emeryci
 i renciści, prowadzący
 działalność, rolnicy
 ✓ Wypłata natychmiast!!!
 ✓ Dogodne warunki spłat
 ✓ Możliwość prolongowania
 terminu płatności
tel. 505-500-509, 600-600-268
 1179711K01/A

Wariant
 Koszalin
 ul. Połtawska 1
 tel. 94/3422199
 infolinia: 0801-11-183
 Sławno
 ul. Jedności Narodowej 36/77
 tel. 59/8108001

OFERTY NAJLEPSZYCH BANKÓW.
Atrakcyjne kredyty gotówkowe
i konsolidacyjne, w tym pod zastaw
nieruchomości. Rolnicy i osoby bez historii
kredytowej. Dla firm na oświadczenie
nawet do 150 tys. zł. również pod wygrane
przetargi do 2 mln. zł. Raty jak w Banku!
 4050710K01/A

CHWILÓWKA! Pożyczka!
formalności telefoniczne.
Codziennie. 694-781-781
(GS)
 72711501/A

EXP

NAUKA. KURSY

KURS wózki widłowe, żurawie, HDS.
Dogodne terminy, wszystkie
kategorie. 508199537,
604661601. (GK)

976711K01/B

NAUKA JAZDY

I PLUS kat. A, A1, B, B+E, C, C+E,
D; Słupsk, 59/84-04-369. (GP)

363411K03/B

"AUTONAUKA" Tkaczyk
943471177. (GK)

893711K01/A

DUET A,B,B+E,C,C+E,
602-40-50-31. (GK)

1126011K01/A

SUSKI - bezstresowo! 502-666-195.
(GK)

917411K01/A

WEEKEND 604-755-953
943420-584 (GK)

916811K01/A

NIERUCHOMOŚCI**KUPNO**

2 pok. do 40m2 do lp. północ
Koszalin-got., tel. 692-064-102.
(GK)

35611K04/A

KUPIĘ 2 - 4 ha ziemi rolnej przy
Koszalinie, 784-842-037. (GK)

1145611K01/A

KUPIĘ ziemię , 59/841-49-25.
(GP)

331611K03/A

KUPIĘ ziemię rolną. 796/301-299.
(N)

1143711K01/A

Burmistrz Czaplanka
informuje o wywieszeniu na tablicy
ogłoszeń w Urzędzie Miejskim
w Czaplanku:

1. Wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na podst. Zarządzenia nr 39/2011 z dnia 07.04.2011r.
2. Zarządzenia nr 40/2011 z dnia 11.04.2011r. w sprawie zmiany zarządzenia nr 17/2010 z dnia 10.02.2010 r. w sprawie wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i oddania w użytkowanie wieczyste.

34911K04A

POŁAWSKY-NIERUCHOMOŚCI

59/8402-402, 601-232-900,
kupimy mieszkania, domy
(GP)

417511K03/A

NIERUCHOMOŚCI**SPRZEDAŻ**

!!!!!! Hala z biurem o pow. 1394
m2, na działce o pow.24.688 m2.
Bolesławice k/ Słupska, przy drodze
Gdańsk – Szczecin, tel.
602-329-304. (GP)

432111K03/A

I www.DomyNadMiedziem.pl
(GS)

2011502/A

I www.DomyNadMiedziem.pl
(GS)

2011502/A

"ANKAM"

PIŁSUDSKIEGO 5, 94/342-38-39,
605-400-905; www.ankam.com.pl
(GK)

1103411K01/A

"KILIAN"

2-pok. Karłowicza 51 mkw.,
2-pok. Sikorskiego 56 mkw.,
2-pok. Staszica 50 mkw.
www.knk.com.pl 94-347-66-16.
(GK)

1114311K01/A

Koszalińska Agencja Nieruchomości
Koszalin
ul. Poławska 7/1
tel. 94 342 29 32
www.kan-nieruchomosci.pl



239 000 zł (do negocjacji!)
Przestronne mieszkanie 4-pok
(69,6m2), III piętro z loggią,
ul. Spasowskiego OKAZJA!!!

1179711K01A

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

codziennie atrakcyjne oferty

www.abakus-nieruchomosci.pl

oszczędź swój czas i pieniądze

WEJDŹ, SPRAWDŹ

atrakcyjne działki, wszystkie media
i pozwolenia, tylko wejść i budować:
Konikowo na ekskluzywnym osiedlu;
Bielice, 102.000,- (projekt domu w
cenie); os. Unii Europejskiej, 119.000,-

nowo wybudowane, komfortowe domy
z wyposażeniem: rej. Hebanowej
715.000,- rej. Fińskiej 549.000,-
Konikowo 849.000,-

tanie domy w Koszalinie:
Zwycięstwa, tylko 355.000,- (możliwość
prowadzenia działalności),
rej. Jarzębinowej 407.000,-

domy dla dwóch rodzin:
rej. Księżycowej, tylko 620.000,-
(gotowy do zamieszkania - po remoncie),
rej. Sianowskiej 557.000

nowsze budownictwo - mieszkania
z wyposażeniem: 72 m2
z bezpośrednim wyjściem do ogrodu,
Rokosowo 344.000,- Centrum, 300.000,-
w cenie miejsce postojowe
i ogród; dwupoziomowe (82), balkon,
309.000,- szybkie wydanie

polecamy tanie mieszkania: 2-pok.
(42), rej. Wieniawskiego, tylko 136.000,-
PIŁNA SPRZEDAŻ; 1-pok. blisko
Centrum, 83.000,- szybkie wydanie,
3-pok. (57), II p., loggia, Nasz Dom
172.000,- 3-pok. (60), loggia,
rej. Spasowskiego, 205.000,-

Mielno/Mielenko, 1 550.000,-
nowy pensjonat, działka 23 ar,

ul. Zwycięstwa 143

(obok Związkowca)

ZADZWOŃ 94 345-22-75

www.abakus-nieruchomosci.pl

923411K01T

1/2 domu, Białogard,
668-162-776. (GK)

922811K01T

1000 m2 DZIAŁKA ŁADNA
LOKALIZACJA KOSZALIN
tel. 790261206 (N)

53211K05/C

1-POK. Bowid 530-371-653 (GK)

1101611K01/A

1-POKOJOWE 30 mkw. lp. Koszalin,
781-400-888. (GK)

1129411K01/A

1-POKOJOWE 31 mkw., ok.
Gałczyńskiego 508-304-414.
(GK)

1167411K01/A

1-POKOJOWE 32mkw.,
Wańkowicza, IV p., 139 tys.,
728-347-343. (GK)

1156711K01/A

2 pokoje, 48mkw, po remoncie,
IVp., Białogard, 515-123-928.
(GK)

1109511K01/B

2-POK. (sk9.pl/m2) 661-551-090
(GP)

53311K05/B

2-POK. 45m Dworcowa
512-495-447. (GK)

354911K03/C

2-POKOJOWE 33 mkw. Koszalin,
668-940-361. (GK)

956811K01/A

2-POKOJOWE 40 mkw.
666-921-260. (GK)

1163011K01/A

2-POKOJOWE 42m2 i 4-pokojowe
58m2 I piętro, Słupsk,
608-173-386 (GP)

1056911K01/A

367211K03/B

ABELARD 17
NIERUCHOMOŚCI

- 1-pok., (38) po kapitalnym remoncie, balkon, II piętro, rej. Grottgera, 155.000,-
- 2-pok., (43) atrakcyjne, balkon, III piętro, rej. Sikorskiego, 188.000,- pilna sprzedaż
- 2-pok., (43) rozkładowe, środkowe, III piętro, rej. Karłowicza, 149.000,- klucze w biurze
- OKAZJA !!! 2-pok., (45) balkon, II piętro, rozkładowe, rej. Wańkowicza, 159.000,-
- 2-pok., (48) duża loggia, dwustronne, rej. Staszica, 165.000,- pilna sprzedaż
- Dom wolno stojący (93) rej. Dobrzyca, 200.000,-
- Komfortowy, nowy dom w zabudowie szeregowej (175) rej. Szczecińskiej, 595.000,-
- Dom wolno stojący (168) sprzedawany z pełnym wyposażeniem, Rokosowo, 660.000,-
- Dom wolno stojący (110) bardzo duża działka (6500) rej. Sianowa, 260.000,-

75-201 Koszalin, ul. Dworcowa 1
www.abelard.pl

Pogodnych Świąt

tel. 94 341 02 51
94 347 12 72

921411K01T

2-POKOJOWE, 47,5m2,
kuchnia z jadalnią w pełni
wyposażona, po remoncie,
3 piętro Os. Batorego,
180000zł (do negocjacji),
tel. 606-973-995 (GP)

433211K03/A

3POKOJOWE, 605512374 (N)

1100811K01/A

3-POKOJOWE, 65,5 mkw. IVp.
(winda) Władysława IV-go,
516-018-087. (GK)

1182811K01/A

APARTAMENT, dom nad morzem
sprzedam tel. 785-202-202. (GS)

2911502/A

ATRAKCYJNE działki budowlane od
27zł/m2, ok. Słupska 669-259-283
(GP)

324811K03/A

ATRAKCYJNE mieszkania w
Koszalinie 39-76 m2, bez
pośredników. Termin oddania
marzec 2011. (94) 347-15-33,
608-686-482. (GK)

1060011K01/A

BUDOWLANA 40 arów z
pozwoleniem na budowę, 50 tys.
Pekanino. 604-818-764. (GK)

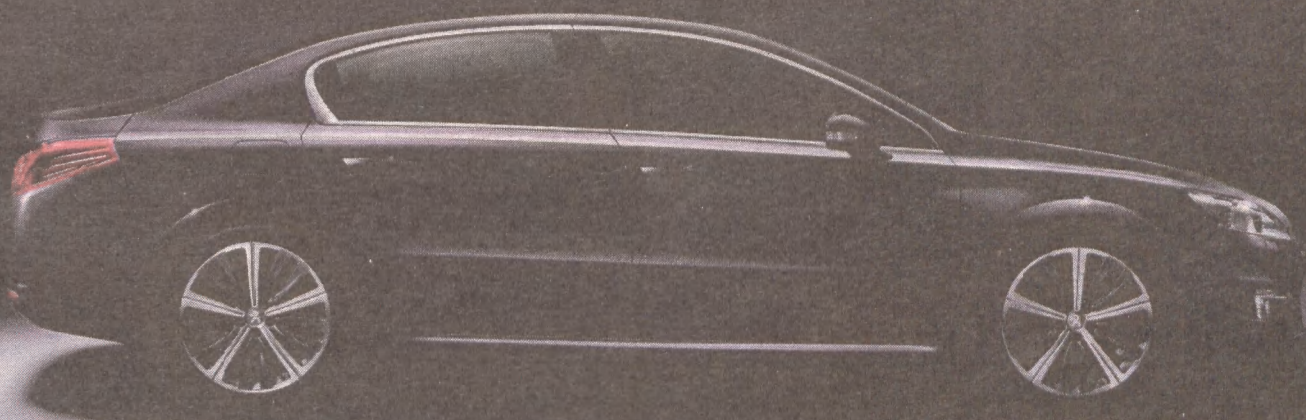
1165911K01/A

BUDOWLANA, nieuzbrojona,
70zł/m2 w Słupsku, 608-443-820.
(GP)

426511K03/A

Nowy Peugeot 508.
Quality time.

www.peugeot.pl



* 2-letnia gwarancja producenta + 3 lata umowy serwisowej „Peugeot Optiway” do 150 000 km.
Obejmuje auta zamówione do 30.06.2011 r. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym: od 4,4 do 7,3 l/100 km,
emisja CO₂: od 115 do 169 g/km.

Wsiądź do nowego Peugeot 508 i pocuj, co znaczy Quality time: prostota połączona z atmosferą luksusu,
nowoczesna technologia zestawiona z ekskluzywnym wyglądem. Jeszcze nigdy jazda samochodem
nie dawała tyle przyjemności. Nowy Peugeot 508 z 5-letnią gwarancją* jest dostępny już od 75 800 PLN.

UMÓW SIĘ NA JAZDĘ PRÓBNĄ: WWW.TESTUJ.PEUGEOT.PL

Zapraszamy do nowego autoryzowanego salonu i serwisu Peugeot w Koszalinie.

MOJSIUK MOTOR Sp. J., Stare Bielice 27C k/Koszalin, 76-039 Biesiekierz, tel.: 94/342 51 00



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

KOSZENIE łąk i nieużytków pod dotację od 250 zł/ha. 600-992-446. (GK)

KUPIĘ sadzarke, 606-289-631. (GP)

KURKI odchowane, 696-462-482 (GP)

KURY nioski sprzedam. Żabno 4, gm. Sławno, tel. 509-073-205. (GP)

LEASING MASZYN I URZĄDZEŃ
Tel. 695 52 56 56. (GK)

PLUG obrotowy czterosiobowy - 5,5 tys., agregat uprawowo-siewny, szerokość 3 metry - 5 tys., kultywator 4metrowy- 600 zł., tel. 692-296-847. (GK)

PROSIĄKI sprzedam 512-695-254. (GK)

PROSIĄKI sprzedam 880-587-849. (GK)

PROSIĘTA sprzedam, 784-409-135. (GP)

PSZENICA, ziemniaki sadzeniaki Wineta- sprzedam, tel. 604-266-771. (GK)

ROZDRABNIANIE - nieużytki, zręby, tel. 509-948-939. (GK)

ROZSIEWACZ nawozów lejek 604550803. (GK)

SADZENIĄKI 696-988-147. (GK)

SADZENIĄKI vineta dowiozę 507-088-416. (GK)

SKUP - bydła, trzody, takrze WBC, gotówka tel. 692-064-102. (GK)

SPRZEDAM 100 t. jęczmienia jarego, tel. 887-101-209. (GP)

SPRZEDAM C-360 po remoncie, 608321641 (N)

SPRZEDAM URSUS 912 z turem 3 sekcijnym 26 tys. do negocjacji, 785-015-655. (GP)

STOŁY do rzepaku, 501-496-288. (GK)

ŚRODKI ochr., nawozy 59/846-56-13 (GP)

ZETORY: 7245, 8011, 6718, 4718, 6045, przyczepa D-732, 504-571-652. (GP)

ZIEMIANKI drobne, 608-030-670. (GK)

ROZRYWKA

!!!!!! **WESELA.**
Imprezy okolicznościowe.
www.barninek.pl 662-227-276. (GK)

!!!! Foto-Video
FOTOWESELA.COM.PL
602-383-895 (GK)

!!!! Wesela. Mielno. Również latem. 513-753-903; www.willamilenium.pl (GK)

"**EUROPEJSKA**" 94/347-11-77, www.europejska.com.pl (GK)

"**ROGALICZEK**" Wesela! 602173759 (94)341-01-43; www.rogaliczek.pl, (GK)

FILMOWANIE - Foto 94/342-06-49. (GK)

HD-STUDIO filmowanie 604-087-283. (GK)

KOMUNIE, chrzciny, imprezy okolicznościowe, www.villadune.pl 606-706-660. (GK)

KOMUNIE. www.barninek.pl (GK)

MINIBROWAR- WESELA PROMOCJA, 662-143-475. (GK)

VIDEOFILMOWANIE 605-732-267. (GK)

WESELA w Pałacu, 694-938-703. (GK)

RÓŻNE

!!!!!! **DETEKTYWISTYCZNE (rozwoły, biznes) 513-129-851. (GK)**

"**DETEKTYWI**" (rozwoły, wariograf) 602-601-166. (GK)

NAGROBKI granitowe od 1700 zł. do 30 kwietnia, rabat 5%, Mieszkańki, tel. 943737544, 782-982-263. (GK)

SPRZEDAŻ

!!!! **KAMIEŃ** łupany świeży i polny (dowóz) 510-774-996. (GK)

AGREGAT prądowłóczy, betoniarka, tel. 692-840-118. (GK)

CENTRUM Wyprzedaży AGD i RTV, lodówki, pralki, telewizory, wentylatory. Koszalin Kołtąja 1a/d tel. 94/316-63-90. (GK)

CZARNOZIEM, Jarosław Kosior, tel. 601-671-044. (GP)

DACHÓWKĘ Roben nową 580 szt. tanio, tuje 0,5 m, bukszan, 691-067-039. (GK)

DREWNO - superoferta, 508774151. (GK)

DREWNO układane, 600-880-776 (GP)

FRYTKOWNICA, bema i inne, tel. 608-104-378. (GK)

GARAŻE - blaszaki, najtaniej!!! RATY- www.blaszaki.com, 18/334-08-10, 608-648-356, 94/354-20-23, 58/762-95-12, 606-235-417. (GK)

KOSTKA GRANITOWA 509-248-018 (N)

NADLEŚNICTWO Karnieszewice oferuje do sprzedaży w cenach hurtowych sadzonki: aronii, jarzębiny, róży purpurowej, róży dzikiej, pigwowca, jodły, modrzewia, świerka. Telefon kontaktowy 600-833-541. (GK)

ODZIEŻ używana, 59/84-29-766. (GP)

OKNA PCV z demontażu. 601220617 (GK)

OPALOWE i kominkowe, 531-959-656 (GK)

PIEC do pizzy, markize, stoły, krzesła ogrodowe, 606-485-302. (GK)

RURKI na słupki nowe najtaniej 602-408-677. (GK)

SIATKA, Koszalin. Topolowa 25A. Słupki. 602-74-00-57; 94/3404-360. (GK)

SIATKA leśna, ogrodzeniowa, słupki; 59/846-11-10; 795-422-301 (GP)

SIATKA ogrodz. leśna, słupki, montaż. K-lin, Westerplatte 46. 602825699. (GK)

SIATKI i słupki ogr. 94-342-30-68. (GK)

SIATKI ogrodzeniowe ocynk PCV leśne druty słupki montaż, producent, transport, 059 84 716 42. (GP)

SIATKI ogrodzeniowe, słupki. Słupsk 603-070-188; 59/842-87-55 (GP)

SIATKI, słupki, drut - ocynk, żarzony, kolczasty, PCV. 59/84-71-329. (GP)

SPRZEDAM akcesoria dziecięce: łóżeczko, komodę, przewijak, leżaczek, wózek, huśtawkę. Tel. 509024164 (N)

SPRZEDAM komplet wypoczynkowy ze skóry naturalnej 3 2 1 firmy KLER tel 664-132-094 (N)

SPRZEDAM rocznego konika polskiego, tel. 606-139-518. (GP)

SPRZEDAM wyposażenie sklepu spożywczego, kontakt tel. 788968512. (N)

STYROPIAN producent, dostawa. 52/331-62-48. (GK)

SPRZEDAM wyposażenie pralni wodnej, pralnica "50", 2 pralnie "15", 3 wirówki "15" i "8", 3 suszarki, 2 magle elektryczne, wózki, wentylacje oraz ladę chłodniczą, zamrażarki, zmywarki, tel. 603299900. (GK)

SUKNIĘ ślubną, do chrztu. Cena do uzgodnienia. Koszalin, 722-310-920. (GK)

WAŁKI do heblarek i pił tarczowych, różne wielkości, koła pasowe, paski 694-955-559. (GK)

WORKI foliowe produkcja, sprzedaż. Słupsk, Grunwaldzka 3, 604-208-414 (GP)

WYPRZEDAŻ śruby, łożyska, paski klinowe, uszczelnienia, hydraulika siłowa. 947227000. (GK)

TOWARZYSKIE

!!!!!! "Las Vegas" Wrześniowa 10, 94/34-03-495. (GK)

!!!!!! **CASABLANCA** 24 h. Zatrudnimy Panie. 94-341-16-54 (GK)

!!!!!! **KAJA** 883-03-20-65 (GP)

!!!!!! **Majka** 531-306-069 (GP)

!!!!!! 662-665-457. WYJAZDY. (GK)

!!!!!! **NATALI, 788-001-424. (GP)**

!!!!!! Full serwis, 660-805-572. (GP)

!!!!!! Ewa, dojadę, 517-857-727 (GP)

!!!!!! **Nowy Kociak, 796-096-606. (GP)**

!!! **GORĄCA** kotka 698-995-060. (GK)

!!! **MŁODA** studentka. 516-019-656. (GK)

!!! **Najtaniej i dojadę** 886017841. (GK)

!!! **Nowa fajniutka** 696-316-606. (GK)

!!! **ZATRUDNIMY** panie; 511794669. (GK)

698-249-682 Ola, Słupsk. (GP)

886-287-916 prywatnie, Słupsk. (GP)

AGNIESZKA Koszalin 506-55-77-83. (GK)

AKTYWNA - dojrzała. 507-719-333 (GK)

AMELIA. 662-596-798. (GK)

ANETA Ładna Blondi 794-229-110. (GK)

ANIA i Gosia Kołobrzeg 883-022-540. (GK)

ATRAKCYJNA dojrzała, 661-177-611. (GP)

BRUNETKA Kołobrzeg 880-122-012. (GK)

JOWITA 692-070-493. (GK)

LENA 507-352-600 (GK)

SANDRA 504-350-988 (GK)

SARA 504-351-000 (GK)

WIOLA po 40-tce. 691-857-735. (GK)

TRANSPORT

!!!!!! Meblowozem przeprowadzki, Słupsk, 602-284-693 (GP)

!!!!!! **PRZEPROWADZKI**, itp. 94-343-50-84, 502-637-252. (GK)

AUTOLAWETA + 5 os. 505-128-219. (GK)

KAMAZ wywrotka, 605-604-990. (GK)

LAWETA od 95 gr/km, 503-143-679. (GP)

TRANSPORT do 1.5t, 500-201-769. (GK)

TRANSPORT, przeprowadzki- bus maxi, 785-700-506, 601-88-67-79. (GK)

USŁUGI

NAPRAWY RTV AGD

!!!!!! Naprawa RTV - domowe, 59/843-04-65 (GP)

!!!!!! Naprawa komputerów, usługi komputerowe. Dojazd. 509-191-905. (GP)

!!!!!! **Domowe TV**, 59/842-09-70 (GP)

I **Naprawa RTV- satelity** 604-885-366. (GK)

AGD, pralki, zmywarki, 514-285-226. (GK)

ANTENY dostosow. DVB-T 504467622 (GK)

ANTENY sat., full serwis 531888939. (GK)

CHŁODZIARKOZAMRAŻARKI, pralkonaprawy. Słupsk, Wileńska 12, 59/840-38-30; 601-789-892 (GP)

KOMPUTEROWY serwis. Domowy bezprzewodowy Internet. Dojazd do klienta. Koszalin, 696-812-161. (GK)

ŁODÓWKI, zamrażarki. 94-345-79-16. (GK)

NAPRAWA i serwis komputerów, RTV i AGD, tel. 503-815-918. (N)

PRALKI- AGD, zmywarki, instalacje elektr. 94-34-68-060, 503-380-410. (GK)

PRALKI, urząd. elektryczne, gastr. tel. (94)34-11-804; 507-380-118. (GK)

PRALKONAPRAWY SŁUPSK 602-364-943 (GP)

ROLETY

"**NOWOŚCI**" Rol-Pol ul. Ogrodowa 8, 508-230-887; 59/841-24-44 (GP)



Jajko to symbol nadziei na nowe (czyli mające się dopiero narodzić) życie, ale też na nowy, lepszy rozdział w naszym życiu.

Wszystkim naszym Klientom życzymy więc,

aby te Świąta Wielkiej Nocy okazały się początkiem niekończącego się pasma sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

A przy okazji składania Świątecznych życzeń pozwolity także odnowić nadwagę przez pracę rodzinną więzy i docenić wagę miłości oraz przyjaźni.

Wszelkiej pomyślności życzy wielkocześnie
Zarząd i Pracownicy Firmy
Dega S.A.
dziękujemy za okazane nam zaufanie



www.dega.pl

1170411K01A

35411K04A

OKNA, DRZWI

!!!!!!! ROLETY

"Linda" - żaluzje, verticale, moskitiery. Żółkiewskiego 13, Produkcja, montaż, 59/84-37-373 (GP)

1754210K03/A

!!!! ROLETY

BLIŹNIAK - żaluzje, markizy, verticale, moskitiery. Stolarza aluminowa. Słupsk, ul. Leszczyńskiego 10D, tel. 59/84-17-900, 601-65-25-82. (GP)

5811K03/A

"DEKORAT". Rolety rzymskie, austriackie, żaluzje, plissy. Bramy garażowe, przemysłowe! Grunwaldzka 6. Tel. 94/3460-353; 501-682-902. (GK)

915711K01/A

OKNA PVC VEKA, aluminium, Koszalin, 517-965-856. (GK)

1121611K01/A

REMONTY

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Kompleksowe remonty. 604-750-065. (GK)

1143211K01/A

I wykończenia wnętrz 664-423-307 (GS)

27811502/A

CYKLINOWANIE bezpył. 502-302-147. (GK)

910811K01/A

CYKLINOWANIE układanie renowacja schodów, drzwi tel. 601-778-402. (GS)

4211502/A

DACHY i poddasza, 604-374-268. (GK)

1125611K01/A

ELEKTRYCZNE: instalacje pomiary. tel. 888 800 609 (N)

1046211K01/A

GLAZURA terakota tanio, 788539191 (GK)

58611K05/A

GLAZURA, gładzie, tapetowanie, remont. Koszalin, 512-181-139. (GK)

1115411K01/A

HYDRAULICZNE tel. 506-181-212. (GS)

26111502/A

MALOWANIE, tapety, 501-571-433 (GP)

394511K03/A

NAJTAŃSZE remonty, 691-038-186. (GK)

59911K05/A

POSADZKI mixokretem 662009006. (GK)

1096711K01/A

SZAFY, zabudowy 796-570-750. (GK)

953411K01/A

ŚLUSARSKIE, ogrodzenia, balustrady, siatki, Słupsk, www.wiktorex.pl 781-884-131 (GP)

342411K03/A

TYNKI, posadzki, tel. 664-423-307. (GS)

12611502/A

WYKONAM więźby pokrycia dachowe docieplenia remonty, 888-956-134. (GK)

1106911K01/A

WOD.-KAN.-C.O.

!!!!!!!! INSTALACJE: C.O.,

wod.-kan. gazowe, solarne. 602-597-830. (GK)

582611K01/A

! ! WOD-KAN, C.O, gaz.

602-63-50-36. (GK)

965511K01/A

AWARIE junkersy, kuchenki, naprawa, gwarancja, 606-579-846. (GK)

1131211K01/A

GAZ - Wod.- Kan.-c.o. 692-559-271. (GK)

1010211K01/A

HYDRAULICZNE 515-708-887. (GK)

806211K01/A

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135. (GP)

421111K03/B

KLIMATYZACJA wentylacja sprzedaż serwis tel. 505205660 (N)

7137311K01/A

STUDNIE 884219044 (N)

1112711K01/A

POZOSTAŁE

DETEKTYWISTYCZNE (rozwoły, biznes). Tel. 513-129-851. (GP)

163811K03/A

KOMPUTEROWA pomoc 880085219. (GK)

1174111K01/A

MEBLE, szafy na wymiar, 515182288 (GK)

938811K03/A

OCZKA wodne, kaskady, trawniki i inne aranżacje, tel. 669-680-392. (GP)

387011K03/A

PROJEKTOWANIE wnętrz 604608609. (GK)

1095711K01/A

TAPICER 691-027-776, 94/3411-276 (GK)

952011K01/A

UKŁADANIE polbruk 721-124-740. (GS)

9611502/A

ZAKŁAD Stolarski K-lin 94-341-08-65. (GK)

1174611K01/A

WYPOCZYNEK

I TURYSTYKA

WCZASY nad morzem. 694-938-703. (GK)

922211K01/A

WEEKENDY nad morzem, ceny promocyjne, 504-038-583. (GK)

1167111K01/A

ZDROWIE I URODA

!!!!!!!! Ginekolog, 507-947-939 (GP)

384911K03/C

!!! 0-503-46-21-22 Ginekolog farmakologia, tanio.

255011B07/A

I PIELEŃNARSKIE "NADZIEJA" TEL. 721-293-166, ZASTRZYKI, BAŃKI, OPATRUNKI, ITP. (GK)

4063310K01/C

III GINEKOLOG 790-685-267. (GS)

127210601/A

@ POTENCJA, tel. 600-768-829. (GK)

26011K04/A

517-463-205 ginekolog dyskretnie (GP)

384911K03/B

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317. (GK)

975011K01/A

BADANIA naczyniowe Duplex-Doppler naczyń k. dolnych i tętnic szyjnych. Konsultacje w chorobach żylnych z prezentacją małoinwazyjnych metod leczenia żyłaków oraz przepuklin. USG piersi, jamy brzusznej, tarczycy. Bałtica Wellnes&SPA, Szczecin, pl. Rodła 8, tel. 91/359-44-01. (GS)

123911S01/A

CAŁODOBOWA opieka w nowo otwartym Domu Opieki "Piast" Mielno, 600-900-890, www.piast.mielno.pl (GP)

343411K03/A

KRĘGARZ masażysta 727-288-901. (GK)

1136611K01/A

MASAŻ leczniczy. 723-462-843. (GK)

868911K02/A

WIZYTY domowe 509-306-317. (GK)

975411K01/A

ZGUBY

LEGITYMACJA studencka nr 71695. (GK)

59811K05/A

ZWIERZETA

BYCZKI mięsne-cieleta sprzedam "Bykpol", tel. 605-887-080, 696-137-837. (GK)

116811K01/A

OWCZAREK niemiecki 511-540-308. (GK)

1171211K01/A

YORKI 606-224-565. (GK)

1182511K01/A

YORKI z rodowodem, 666-703-926. (GK)

968411K01/A

YORKI, ur. 28.03.2011, 785-197-493 (GP)

418711K03/B

SUPEREKSPRES

! Kupię Mieszalnik betonu, tyżkę linową, wagę przemysłową 695635293 (GK)

1181011K01/B

! Suwnicę kupię 695 635 293. (GK)

1183611K01/B

BURMISTRZ CZAPLINKA
DZIAŁAJĄC NA PODSTAWIE ART. 38 UST. 4 USTAWY Z DNIA 21 SIERPNIA 1997 R. O GOSPODARCE NIERUCHOMOŚCIAMI (DZ.U. Z 2010 R. NR 102 POZ. 651 Z POŹN. ZM.)
ODWOLUJE SIÓDMY USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI:
➤ oznaczonej nr działki 532/14 o pow. 0,2040 ha położonej przy ul. Różanej 4 w Czaplinku, KW KO1D/00018366/9. **Cena wywoławcza 38.250,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 532/16 o pow. 0,2123 ha położonej przy ul. Kamienniej 4 w Czaplinku, KW KO1D/00018366/9. **Cena wywoławcza 39.650,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 86/15 o pow. 0,2502 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Piaseczno, KW KO1D/00010580/9. **Cena wywoławcza 48.900,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 86/14 o pow. 0,2546 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Piaseczno, KW KO1D/00010580/9. **Cena wywoławcza 49.800,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 202/30 o pow. 0,1486 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Machliny KW KO1D/00019603/0. **Cena wywoławcza 23.500,00 zł netto**
KTÓRY ODBYĆ SIĘ MIAŁ W DNIO 17 MAJA 2011 R. O GODZ. 10.00 W SIEDZIBIE URZĘDU MIEJSKIEGO W CZAPLINKU
Przetarg odwołany został ze względu na podanie w ogłoszeniu błędnego przeznaczenia w mpzp działki nr 532/14 i 532/16

BURMISTRZ CZAPLINKA OGŁASZA SIÓDMY USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI:

➤ oznaczonej nr działki 532/14 o pow. 0,2040 ha położonej przy ul. Różanej 4 w Czaplinku, KW KO1D/00018366/9. **Cena wywoławcza 38.100,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 532/16 o pow. 0,2123 ha położonej przy ul. Kamienniej 4 w Czaplinku, KW KO1D/00018366/9. **Cena wywoławcza 39.650,00 zł netto**
ZGODNIE Z MPZP JEST TO TEREN ZABUDOWY MIESZKANIOWEJ JEDNORODZINNEJ, TEREN USŁUG TURYSTYKI

I PRZETARG ODBYŁ SIĘ 17.09.2009 R., II PRZETARG ODBYŁ SIĘ 17.11.2009 R., III PRZETARG ODBYŁ SIĘ 14.04.2010 R., IV PRZETARG ODBYŁ SIĘ 25.08.2010 R., V PRZETARG ODBYŁ SIĘ 09.11.2010 R., VI PRZETARG ODBYŁ SIĘ 25.01.2011 R.

Uwaga ceny zostały obniżone o 50%

dodatkowe informacje dotyczące zagospodarowania terenu i kształtowania zabudowy:
• wysokość zabudowy-do 2 kondygnacji w tym poddasze użytkowe nie wyżej niż 9,0 m
• geometria dachów-pochyłe dwu-lub wielospadowe
• nachylenie połaci dachowych –do 45°
• powierzchnia zabudowy-do 30% powierzchni działki
• powierzchnia biologicznie czynna-minimum 40% powierzchni

W działce nr 532/14 i 532/16 położona jest sieć gazowa - wysokiego ciśnienia, a dla sieci tej ustanowiona jest strefa ochronna o szerokości 20 m, na której obowiązują zakaz zabudowy. Zbycie działki nr 532/14 i 532/16 nastąpi pod warunkiem, że nabywca ustanowi na rzecz właściciela gazociągu nieodpłatnie i na czas nieokreślony prawo przesyłu gazu.

➤ oznaczonej nr działki 86/15 o pow. 0,2502 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Piaseczno, KW KO1D/00010580/9. **Cena wywoławcza 48.900,00 zł netto**
➤ oznaczonej nr działki 86/14 o pow. 0,2546 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Piaseczno, KW KO1D/00010580/9. **Cena wywoławcza 49.800,00 zł netto**
DLA NIERUCHOMOŚCI ZOSTAŁA WYDANA DECYZJA O WARUNKACH ZABUDOWY NA ZABUDOWĘ MIESZKALNO-PENSJONATOWĄ

I PRZETARG ODBYŁ SIĘ 21.12.2009 R., II PRZETARG ODBYŁ SIĘ 23.02.2010 R., III PRZETARG ODBYŁ SIĘ 14.05.2010 R., IV PRZETARG ODBYŁ SIĘ 14.07.2010 R., V PRZETARG ODBYŁ SIĘ 16.09.2010 R., VI PRZETARG ODBYŁ SIĘ 25.01.2011 R.

Uwaga ceny zostały obniżone o 50%

➤ oznaczonej nr działki 202/30 o pow. 0,1486 ha położonej w obrębie ewidencyjnym Machliny, KW KO1D/00019603/0. **Cena wywoławcza 23.500,00 zł netto**
DLA NIERUCHOMOŚCI ZOSTAŁA WYDANA DECYZJA O WARUNKACH ZABUDOWY NA ZABUDOWĘ LETNISKOWĄ

I PRZETARG ODBYŁ SIĘ 21.12.2009 R., II PRZETARG ODBYŁ SIĘ 23.02.2010 R., III PRZETARG ODBYŁ SIĘ 14.05.2010 R., IV PRZETARG ODBYŁ SIĘ 14.07.2010 R., V PRZETARG ODBYŁ SIĘ 16.09.2010 R., VI PRZETARG ODBYŁ SIĘ 25.01.2011 R.

Uwaga ceny zostały obniżone o 20%

Do cen uzyskanej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%. Przetarg odbędzie się w dniu 25 maja 2011 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czaplinku, ul. Rynek 6. Warunkiem dopuszczenia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej na konto sprzedającego PBS o/Czaplinek 48 8581 1027 0400 0505 2000 0008 w taki sposób, aby wpłata była na koncie Urzędu Miejskiego w Czaplinku najpóźniej w dniu 20 maja 2011 r. W dniu przetargu należy okazać się dowodem wpłaty wadium. Wadium wpłacane przez osobę, która wygrała przetarg zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia, a w przypadku uchylenia się przez tę osobę od zawarcia umowy, wadium przepada na rzecz sprzedającego. Sprzedający zastrzega sobie możliwość odwołania przetargu jedynie z uzasadnionej przyczyny.

INFORMACJE TEL. (94) 3726254 nieruchomości@czaplinek.pl Czaplinek, 19 kwietnia 2011 r.

34611K04A

Burmistrz Miasta Darłowo ogłasza na dzień 26 maja 2011 roku drugie przetargi ustne nieograniczone na zbycie:

1)nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 274/30, o powierzchni 0,0928 ha, położonej w Darłowie przy ulicy Księżnej Zofii 2 w obrębie ewidencyjnym nr 13, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00029 114/5. Nieruchomość ma zapewniony dostęp do drogi publicznej (nieutwardzonej) z ulicy Księżnej Zofii. Teren, na którym położona jest zbywana nieruchomość, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 27 MN,U i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami, w tym usługi turystyczne. W umowie sprzedaży nieruchomości, sporządzonej w formie aktu notarialnego zostanie zawarty zapis że: ustanowiona zostanie służebność przebiegu i dostępu do istniejących w gruncie urządzeń kanalizacji sanitarnej tłocznej ks 300 na rzeczą każdorazowych właścicieli tych urządzeń, oraz informacja, że w gruncie zbywanej nieruchomości ułożony jest kabel elektryczny eANN.

Cena wywoławcza nieruchomości	-	65.000,00 zł
ustanowione wadium	-	3.300,00 zł
ustanowione postąpienie	-	nie mniej niż 650,00 zł.

2)nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 25/61, o powierzchni 0,1015 ha, położonej w Darłowie przy ulicy Nagietkowej 6 w obrębie ewidencyjnym nr 7, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00026857/4. Nieruchomość ma zapewniony dostęp do drogi publicznej (nieutwardzonej) z ulicy Nagietkowej. Teren, na którym położona jest zbywana nieruchomość, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 41 MN,U i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami nieuciążliwymi w budowlami. W umowie sprzedaży nieruchomości, sporządzonej w formie aktu notarialnego zostanie zawarty zapis że: nieruchomość częściowo znajduje się w strefie ochrony archeologicznej – W III i wszelkie poczynania w jej granicach, każdorazowo wymagają uzgodnień ze służbami konserwatorskimi oraz że, ponad zbywaną nieruchomością, w bezpośrednim sąsiedztwie z nieruchomościami oznaczonymi numerami geodezyjnymi: 25/62, 26/68, 25/58 i 25/60 położonymi w obrębie ewidencyjnym numer 7, przebiega napowietrzna linia elektryczna.

Cena wywoławcza nieruchomości	-	63.000,00 zł
ustanowione wadium	-	3.200,00 zł
ustanowione postąpienie	-	nie mniej niż 630,00 zł.

3)nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 25/70, o powierzchni 0,1017 ha, położonej w Darłowie przy ulicy Nagietkowej 1 w obrębie ewidencyjnym nr 7, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00026857/4. Nieruchomość ma zapewniony dostęp do drogi publicznej (nieutwardzonej) z ulicy Nagietkowej. Teren, na którym położona jest zbywana nieruchomość, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 41 MN,U i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami nieuciążliwymi w budowlami.

Cena wywoławcza nieruchomości	-	63.000,00 zł
ustanowione wadium	-	3.200,00 zł
ustanowione postąpienie	-	nie mniej niż 630,00 zł.

4) nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 149/16, o powierzchni 0,0807 ha, położonej w Darłowie przy ulicy Józefa Wybickiego 41 w obrębie ewidencyjnym nr 13, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00029114/5, wraz z nieruchomością zbywany jest udział wielkości 139/1000 części w nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 149/20 o powierzchni 0,0646 ha, położonej w obrębie ewidencyjnym nr 13, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00084852/3. Nieruchomość ma zapewniony dostęp do drogi publicznej (utwardzonej) z ulicy Józefa Wybickiego. Teren, na którym położona jest zbywana nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 149/16, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem F11 MN i przeznaczony pod zabudowę budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym, natomiast teren, na którym położona jest nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 149/20, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem F16 KDW i przeznaczony pod komunikację drogową.

Cena wywoławcza nieruchomości	-	65.000,00 zł
- w tym wartość udziału w drodze dojazdowej -	-	2.400,00 zł
ustanowione wadium	-	3.300,00 zł
ustanowione postąpienie	-	nie mniej niż 650,00 zł.

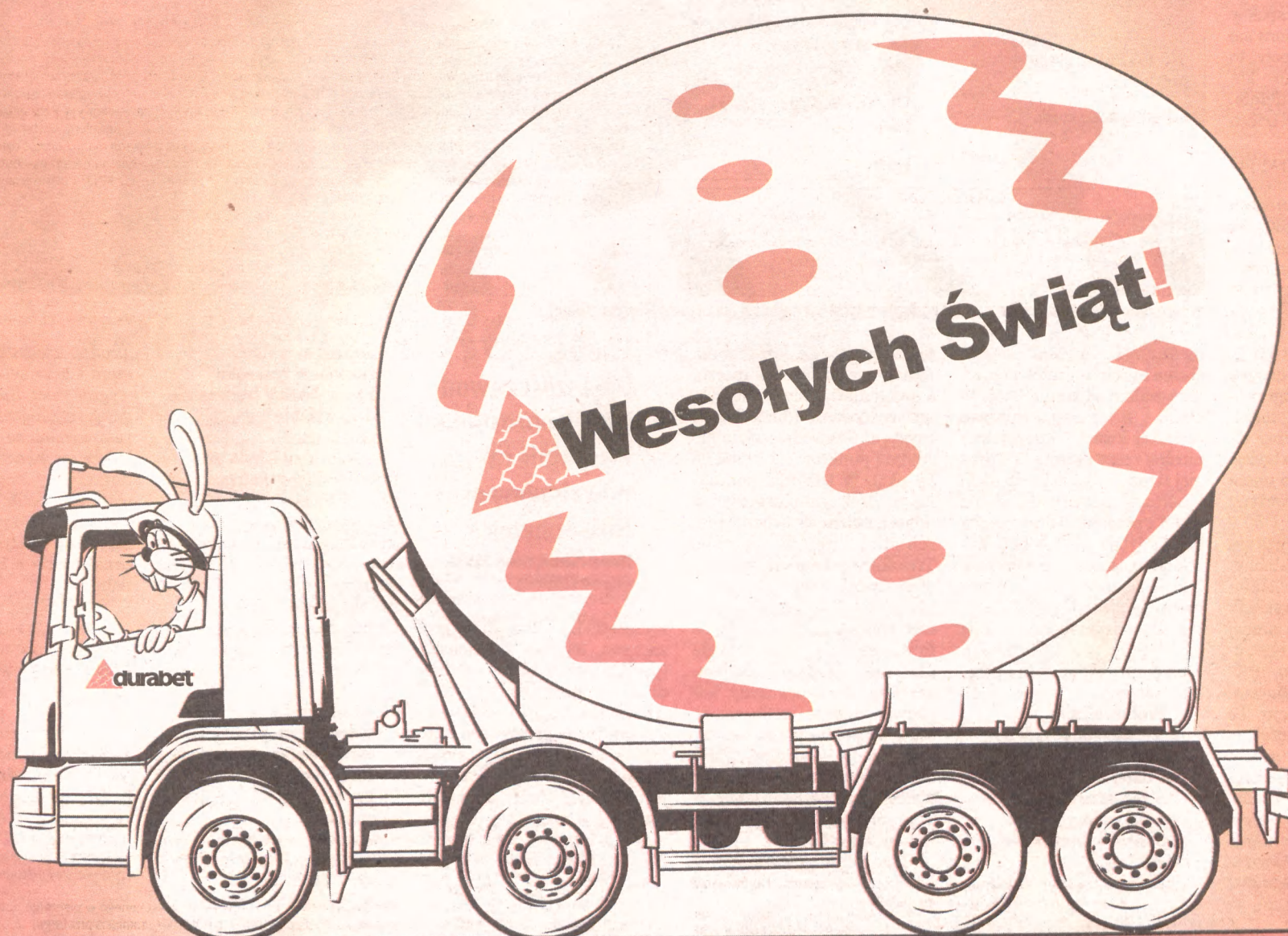
5) nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 191/10, o powierzchni 0,1195 ha, położonej w Darłowie przy ulicy Witolda Lutosławskiego 19 w obrębie ewidencyjnym nr 13, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00029114/5, wraz z nieruchomością zbywany jest udział wielkości 303/1000 części w nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 191/15 o powierzchni 0,0307 ha, położonej w obrębie ewidencyjnym nr 13, dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KO1K 00089876/2. Nieruchomość ma zapewniony dostęp do drogi publicznej (nieutwardzonej) z ulicy Witold Lutosławskiego. Teren, na którym położona jest zbywana nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 191/10, oraz teren, na którym położona jest nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 191/15, w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 55 MN,U i przeznaczony pod zabudowę budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym z usługami.

Cena wy



Najlepsze kruszywa. Najlepszy beton.

*Pogody ducha, zdrowia i radości
oraz wszelkiego dobra
z okazji Świąt Wielkanocnych
wszystkim obecnym oraz przyszłym
Klientom*





Naszą siłą była zespołowość

ROZMOWA z Robertem Pietrasiem, szkoleniowcem koszykarek Eko Energy Hitu Kobylnica.

– To miał być przełomowy sezon i było bardzo blisko do awansu. Czy jesteś rozczarowany (brak awansu), czy bardziej jednak zbudowany (awans o krok) postawą drużyny?

– Jest na pewno nam wszystkim bardzo przykro. Mam na myśli kadrę szkoleniową oraz wszystkie zawodniczki. Nie udało się zrobić przysłowiowej kropki nad „i” czyli uzyskać awansu do ligi centralnej. Na pewno jestem zbudowany postawą dziewczyn. To, jak zespół prezentował się na turniejach półfinałowym i finałowym, w żadnym stopniu nie pozwalała na to, by mówić o rozczarowaniu. Poziom rozgrywek był tak wysoki, że z trudem można to porównać do gry w lidze regionalnej. To był poziom co najmniej średniej klasy zespołów ligi centralnej. Gdy zbiorą się cztery wyrównane zespoły, to najczęściej o wyniku końcowym zadecydują detale. Tak też było w każdym z trzech spotkań.

Kluczowym okazał się dla nas pierwszy dzień i mecz z AZS Inea Poznań. W szeregach przeciwnika na boisko w pierwszej piątce wybiegły zawodniczki grające w ekstraklasie. Śmieszne, ale te same zawodniczki w środę utrzymały pierwszy zespół w ekstraklasie (zwycięstwo z ŁKS), zaś w piątek grały w drugiej drużynie o awans do ligi centralnej rywalizując z nami. Wydawało się, że stoimy na straconej pozycji, a mecz będzie formalnością. Chyba na nasze nieszczęście moje dziewczyny zagrały świetny mecz i 50 s przed zakończeniem gry to my minimalnie wygraliśmy. Graliśmy mądrze i z wielkim poświęceniem, zabrakło jednak w najważniejszej chwili zimnej krwi, by dobić rywalów z ekstraklasy. Stało się, to one, mocniejsze fizycznie po dogrywce wyszły zwycięsko z boju. To musiało odbić się na naszej postawie w kolejnych grach. Pierwsze kwarty z Siechnicami i z Częstochową zadecydowały o kolejnych porażkach. Na nic zdało się mozolne odrabianie strat do rywali. Zawsze brakowało czegoś, by przełamać przeciwnika i cieszyć się ze zwycięstwa.

Warto przytoczyć kilka fragmentów spotkań: Inea Poznań na 1 min i kilka sekund przed końcem regulaminowego czasu prowadziliśmy 4 punktami, 1 rzut niecelny i jedna strata zdecydowała, że mieliśmy dogrywkę. W meczu ze Ślęzą Siechnice kilka wyników z czwartej kwarty: 51:52, 57:56, 59:60, 60:62, i w trzech kolejnych akcjach rywal punktuje, a my nie trafiamy 5 osobistych. Robi się 60:67 i minuta do końca. Nam zabrakło czasu, by jeszcze dać sobie szansę. W



W tym roku Robert Pietras ze swoimi podopiecznymi był najbliżej awansu do I ligi centralnej.

Fot. Kamal Nagórek

meczu z Drometem Częstochowa był zły początek i pogon za rywalem od stanu 30:45 do 50:53 w piątej minucie czwartej kwarty. Znowu trzy nicelne rzuty i strata, a z drugiej strony kilka dobrych akcji i półtorej minuty do końca 56:65 i porażka. Teraz można tylko gdybać, ale gdyby te kilkanaście ostatnich sekund potoczyło się nieco inaczej, to my byśmy się cieszyli z wygranej w tym pierwszym meczu, a dalej już byśmy nie zmarnowali szansy na awans. A tak pozostaje niedosyt.

– Próbowaliście przygotować zespół do walki w cyklu dwuletnim. Co dalej z drużyną? Jaka będzie teraz koncepcja? – dalej walczyć tym składem w przyszłym roku?

Plan, jaki sobie zakładaliśmy na budowę drużyny, został w 100 procentach zrealizowany. Po pierwszym roku trzon zespołu pozostał i to co nam pozostało zrobić, to dołożyć brakujące ogniwa. Te miejsca zajęły: Zuza Palenga, Olga Niezgoda, Monika Królik, Magda Baryło. W ten sposób zespół był dobrze zbilansowany – były osoby młode i starsze, były niedoświadczone i takie, które posiadają ogromne doświadczenie, mieliśmy zawodniczki, które dobrze rzucają z dystansu i takie, które dobrze funkcjonują w grze blisko kosza. Mogliśmy

sobie pozwolić na dość szeroką rotację zawodniczek w meczu, a naszą niewątpliwie siłą była gra zespołowa (duża liczba asyst i aż 6 zawodniczek miało średnią punktową zbliżoną do 10 pkt). W turnieju półfinałowym oraz tym pierwszym w finale nasz zespół świetnie prezentował się w obronie. Troszkę tego zabrakło w ostatnich dwóch meczach, a dokładniej w pierwszych kwartach tych spotkań – szkoda, bo to w rezultacie okazywało się dla nas zabójcze. Najważniejsze, że dziewczyny naprawdę dobrze czuły się ze sobą. Wspólnie pracowaliśmy nad tym, by wzajemne relacje były pozytywne i by na boisku walczyły jak prawdziwy zespół. To nam się udało. Teraz czas na przemyślenia i decyzje – nasze i zawodniczek. Czy w kolejnym sezonie będziemy razem tworzyć jeden zespół, czy nasze drogi się rozejdą. Na pewno brak awansu nieco sprawę komplikuje, ale z drugiej strony każdemu zależy na tym, by to, co zbudowaliśmy, razem próbować kontynuować.

– Czy mogą istnieć szanse na wykupienie czegoś na wzór „dziękuję karty” w I lidze centralnej? Wygląda na to, że ta drużyna raczej zmarnuje rok znów grając w I lidze regionalnej...

– Prawda jest taka – liga regionalna to gra w sezonie zasadniczym (Koszalin, Tczew,

Wierzę, że większość zawodniczek pozostanie i wspólnie razem powalczymy dla Hitu Kobylnica.

Robert Pietras, trener Eko Energy Hit Kobylnica

Bydgoszcz), a prawdziwa gra zaczyna się na turniejach (półfinał i finał). Każda z ośmiu drużyn to już poziom ligi centralnej. Każda chce awansować i to bardzo. Wygrywa ten najlepszy, ale i ten, który trochę więcej ma szczęścia. Poziom jest tak wyrównany, że często decyduje o wygranej lub porażce jeden górą dwa błędy. Statystyki meczowe to absolutnie pokazują – drużyny mają podobną skuteczność, podobną liczbę strat, zbiórek czy przechwyty. My taki poziom prezentowaliśmy w tym sezonie. Jako jedyni tak mocno postawiliśmy się Inei Poznań z zawodniczkami z ekstraklasy. Mam nadzieję, że podolamy organizacyjnie i zgłosimy się po dziką kartę. Wiem, że, jeśli Polski Związek Koszykówki spojrzy łaskawie na nas i na naszą ciężką pracę, jaką wykonujemy, by zrealizować marzenie o lidze centralnej, to nikogo nie rozczarujemy i w tej lidze sobie poradzimy.

– Która zawodniczka

najwięcej wniosła do zespołu w tym roku? Która według trenera nie dała z siebie tego, co mogła dać?

– Naszą siłą była zespołowość. Graliśmy dlatego tak dobrze, bo byliśmy zespołem. Nie chcę wyróżniać poszczególnych zawodniczek. Wiem, że każda z nich dała z siebie 100% i to jest dla mnie najważniejsze. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem dumny z tego, jak prezentowaliśmy się jako zespół w tych trudnych turniejach barażowych.

– Ten skład z sezonu na sezon przynajmniej w ostatnich latach wygląda coraz bardziej kompletnie, będą jakieś zmiany?

Chętnie grałbym tym samym zespołem w kolejnych rozgrywkach, ale wiem, że to niemożliwe. Czas pokaże, ile zmian trzeba będzie przeprowadzić. Wierzę, że większość zawodniczek pozostanie i wspólnie razem powalczymy dla Hitu Kobylnica.

– Najlepsze spotkanie, jakie rozegrały twoje podopieczne?

– Zdecydowanie dwa mecze można przywołać – pierwszy to ten przegrany z Ineą Poznań, gdzie inne zespoły tylko mogły pomarzyć o tym, by grać z takim rywalem kosz za kosz przez 40 minut.

Drugi mecz to wygrana w Siedlcach z gospodarzem.

Trudny mecz, bo z gospodarzem i to w sytuacji, że musi wygrać mecz. Komplet kibiców gorąco dopingował swój zespół i nie myślał, że Kobylnica zabierze im awans sprzed nosa. Zagraлиśmy superzawody w obronie, wpadło kilka fajnych koszy i to nasze dziewczyny mogły się cieszyć z wygranej i praktycznie z awansu do finału!

– Najślabszy mecz?

Nie zagrałiśmy takiego meczu, by móc tak powiedzieć. Mieliśmy dwie słabsze kwarty (pierwsze) w dwóch ostatnich meczach. W pierwszym z Siechnicami trochę nie mogliśmy poradzić sobie z nerwami i to powodowało, że decyzje podejmowane przez zawodniczki nie zawsze były dobre. Zanim udało się wszystko poukładać, przeciwniczki odjechały na 10 oczek. Potem okazało się to zabójcze dla nas. Ten ostatni mecz, to i nerwy i zmęczenie turniejem, nie pozwalały na grę na swoim dobrym poziomie. Znowu trochę czasu potrzeba było, zanim zawodniczki zrozumiały, że obroną się takie mecze wygrywa. Szkoda.

– Zagrać jeszcze jakieś sparingi, turnieje?

Koniec sezonu, czas na odpoczynek! Chciałbym podziękować sponsorom, którzy wspierają nasz klub, a w szczególności wójtowi gminy Kobylnica Leszkowi Kulińskiemu.

ROZMAWIAŁ RAFAŁ SZYMAŃSKI



Nadszedł czas półfinałów Ligi Mistrzów. Już we wtorek i w środę czeka nas piłkarska uczta.

Czytaj we wtorek w „Głosie”

31

sport

sobota – poniedziałek 23 – 25 kwietnia 2011

Polski pojedynek w półfinale

TENIS Agnieszka Radwańska awansowała do półfinału halowego turnieju WTA Tour na kortach ziemnych w Stuttgarcie. W sobotę zmierzy się z liderką rankingu Caroline Wozniacki (transmisja o godz. 18.30 w Eurosporcie).

W czwartek Polka pokonała zawodniczkę gospodarzy. Od pierwszych minut mecz krakowianki, 14. w rankingu WTA Tour, był bardzo wyrównany. Zawodniczkom z trudem przychodziło wygrywanie własnych gemów, bowiem dochodziło do równowagi i gra toczyła się na przewagi. Obie wywierały na siebie dużą presję przy serwisie, a Radwańska miała do dyspozycji w pierwszym secie aż dziewięć piłek na przełamanie, z których wykorzystała tylko dwie.

Sama obroniła trzy z czterech break pointów, a nieoczekiwanie straciła swoje podanie w siódmym gemie. Od razu jednak odrobiła straty, po czym wyszła na 5:4. W kolejnym gemie nie wykorzystała setbola, a przy 6:5 i podaniu Niemki wyszła ze stanu 0-40 i obroniła trzy przewagi, zanim rozstrzygnęła losy tej partii po godzinie i 17 minutach. Pomogła jej w tym rywalka, popełniając podwójny błąd serwisowy przy drugiej piłce setowej.

Już na otwarcie drugiego seta Polka ponownie pozwoliła się przełamać. Z przewagą jednego breaka zajmująca 79. miejsce na świecie Barrois od-



Agnieszka Radwańska w meczu ćwierćfinałowym pokazała klasę, czy poradzi sobie w sobotę z liderką światowego rankingu?

Fot. PAP/EPA

skoczyła na 2:0 i 3:1. Jednak od tego stanu przegrała pięć następnych gemów i tym samym seta, broniąc po drodze cztery meczbole.

Czwartkowe zwycięstwo dało krakowiance premię w wysokości 32,5 tys. dol. oraz 200 punktów do klasyfikacji WTA, a dokładnie 140, bowiem

broniła 60 za ubiegłoroczną drugą rundę.

W półfinale rywalką Radwańskiej będzie Caroline Wozniacki, która w czwartek bez

większych problemów uporała się z Niemką Andreą Petkovic 6:4, 6:1.

Będzie to ich piąty pojedynek, a w poprzednich czte-

rech na twardych kortach Polka była lepsza tylko za pierwszym razem w 2007 roku w Sztokholmie. Rok później w tym samym mieście poniosła porażkę, podobnie jak w ubiegłym sezonie w Indian Wells i w Tokio. W tym ostatnim skreśliła przy stanie 0:5 z powodu kontuzji stopy. Dodajmy, że Polka i Dunka polskiego pochodzenia są przyjaciółkami i od lat wspólnie spędzają wakacje.

W drugiej parze zmierzą się Niemka Julia Goerges i Australijka Samantha Stosur (nr 5), która wyeliminowała turniejową Rosjankę Wierę Zwonariową 2:6, 6:3, 7:6 (7-3).

Z uwagi na Wielki Piątek, w tradycji protestanckiej najważniejszy dzień świąt wielkanocnych, półfinały odbędą się w sobotę. ■

(PAP)

Wyniki spotkań 1/4 finału

Agnieszka Radwańska (Polska) – Kristina Barrois (Niemcy) 7:5, 6:3
Caroline Wozniacki (Dania, 1) – Andrea Petkovic (Niemcy) 6:4, 6:1
Samantha Stosur (Australia, 5) – Wiera Zwonariowa (Rosja, 2) 2:6, 6:3, 7:6 (7-3)
Julia Goerges (Niemcy) – Sabine Lisicki (Niemcy) 6:4, 6:4

Śląsk zagrał jak Real Madryt i pokonał Wisłę

PIŁKA NOŻNA Piłkarze Wisły Kraków ponieśli w czwartek pierwszą ligową porażkę na wiosnę. We Wrocławiu ulegli Śląskowi 0:2 i ich przewaga nad drugą w tabeli Jagiellonią zmalała do trzech punktów. Drużyna z Białegostoku już w środę wygrała u siebie z Górnikiem Zabrze 2:0.

Śląsk do meczu 23. kolejki przystępował po niedawnej porażce z Koroną Kielce 0:1, która przerwała jego passę 14 spotkań bez porażki.

W czwartek z kolei Śląsk... zakończył serię Wisły. Prowadzący w tabeli krakowianie do tej pory byli niepokonani w 11 kolejnych meczach.

Pierwszy gol dla podopiecznych trenera Oresta Lenczyka padł już w drugiej minucie po pechowej interwencji pomocnika gości Radosława Sobolewskiego. Od tej pory wiślaczy musieli się odkryć, co pozwoliło Śląskowi na kontrataki. Po jednym z nich Łukasz Gikiewicz wykorzystał podanie

Marka Gancarczyka i trafił z bliska do pustej bramki.

Lenczyk ustawił zespół tak jak Jose Mourinho, trener Realu, w środowym meczu z Barceloną. Wrocławianie bronili się całym zespołem i groźnie kontratakowali.

W drugim czwartkowym spotkaniu ostatnia w tabeli

Cracovia dość szczęśliwie zremisowała z Zagłębiem. Lubinianie do 93. minuty prowadzili 2:1, ale w ostatnich sekundach stracili gola po strzale zza pola karnego Mol-dawianina Alexandru Suvorowa.

Piłkarze trenera Jana Urbana po raz drugi w trzech

ostatnich meczach stracili zwycięstwo w doliczonym czasie. Niedawno w identycznych okolicznościach zremisowali w Warszawie z Legią 2:2.

Pozostałe spotkania tej kolejki zaplanowano na Wielką Sobotę. Ciekawie powinno być m.in. w Gdańsku, gdzie Lechia podejmie Legię (transmisja w

Canal + Sport o godz. 16.30). Gospodarze zamierzają zrewanżować się drużynie Macieja Skorzy za dwie porażki w półfinale Pucharu Polski – 0:1 u siebie i 0:4 na wyjeździe.

W sobotę o godz. 19 transmisja meczu Lech – GKS Bełchatów.

(PAP)

Hokej

Bez awansu

Kazachstan, wygrywając w czwartek z Polską 4:2 odniósł czwarte zwycięstwo w hokejowych mistrzostwach świata Dywizji I w Kijowie i z kompletem punktów prowadzi w tabeli. By wrócić do Elity, Kazachom wystarczy remis w ostatnim, sobotnim spotkaniu z Ukraincami. O tym, kto spadnie do niższej klasy rozgrywkowej, zadecyduje konfrontacja Litwy z Estonią. Dla mających na koncie dwa zwycięstwa i dwie porażki Polaków mecz z Wielką Brytanią nie będzie miał wielkiego znaczenia, choć wobec planowanej przez IIHF reformy rozgrywek każda pozycja może mieć znaczenie. W MŚ Dywizji I 12 uczestników podzielono na dwie grupy.

(PAP)

Siatkówka

Skra mistrzem

PGE Skra Bełchatów po raz siódmy z rzędu została mistrzem Polski. W czwartym meczu finału PlusLigi pokonała w Kędzierzynie-Koźlu Zakę 3:0 (25:21, 25:20, 25:20) i wygrała rywalizację play off 3-1. Atakujący Skry Mariusz Wlazły: – Ten sukces – mimo tego, że kolejny – jest dla nas ogromny i wiele znaczący. Rywalizacja z Zaką w przebiegu całego sezonu pokazała jakby dwa oblicza tej drużyny. Pierwsze mecze w lidze było nieco słabsze niż w play off, ale był to godny przeciwnik i za to należy się ogromny szacunek dla Kędzierzyna. Rozgrywający Zakę Paweł Zagumny: – Ta drużyna była budowana, żeby zdobyć medal. Nie było określone, jakiego koloru.

(PAP)

Piłkarska

Znowu Mourinho

Trener piłkarzy Realu Madryt Jose Mourinho po wygranej w finale Pucharu Króla z Barceloną (1:0) podziękował... swoim krytykom. Po sobotnim remisie 1:1 z tą drużyną w lidze za „antyfutbol” skrytykował go m.in. honorowy prezydent klubu Alfredo Di Stefano. Nie najlepiej o jego taktyce wyrażał się także publicznie były szkoleniowiec Barcelony słynny Johan Cruyff. – Dziękuję wszystkim krytykom. Wolę pozostać trenerem, który zdobywa trofea i tytuły – powiedział Mourinho. Dziś Real zamierza się na wyjeździe z Walencją (transmisja o godz. 18 w Canal + Sport). Zapewne trener wystawi rezerwową skład, bo czeka już Barcelona w Lidze Mistrzów.

(PAP)

Rajdy pustynne

Adam Małysz pojedzie w pięciu tegorocznych rajdach

Słynny skoczek narciarski potwierdził w czwartek, że pojedzie w Rajdzie Dakar w 2012 r. Znany jest już plan przygotowań do tej imprezy. Przygotowania do startu Adama Małysza już się rozpoczęły. Przed startem w tym najtrudniejszym rajdzie terenowym świata Małysz weźmie udział jeszcze w kilku innych imprezach. W czerwcu br. zadebiutuje w prologu Rajdu Drezno-Wrocław, w lipcu będzie się ścigał w rajdzie Baja Espana w Hiszpanii, w sierpniu wystartuje w rajdzie Hungarian Baja na Węgrzech, a w październiku pojedzie w dwóch rajdach w Afryce: Pharaons Rally w Egipcie oraz RMF Morocco Challenge w Maroku. Dzięki tym startom Adam Małysz wraz z RMF Caroline Team przygo-



Adam Małysz za kierownicą terenowego porsche cayenne.

Fot. Goodyear

tują się do słynnego Rajdu Dakar, który odbędzie się w terminie 1-15 stycznia 2012 r. w Chile, Argentynie

i Peru. To mordercze wyzwanie dla debiutanta.

(GH)



PIŁKA NOŻNA

Słupska klasa okręgowa juniorów B

Grupa I: Dąb – SwePol Link 4:2, Jantaria – SSPN 3:5, Salos – Pogoń/Trójka 1:2, Gryf – Stal 9:0. Mecz zaległy Dąb – Jantaria 1:0.

	M	P	BZ-BS
1. Gryf Słupsk	9	27	89-5
2. Pogoń/Trójka Łębork	10	25	42-8
3. Salos Słupsk	10	19	46-18
4. SwePol Link Brusk. W.	10	14	37-36
5. Garbarnia Kępice	9	13	20-21
6. Stal Jezierzycze	10	11	26-36
7. Dąb Kusowo	10	9	15-51
8. SSPN Malczkowo	10	8	16-46
9. Jantaria Poblacie	10	1	9-79

Grupa II. Czarni – Urania 5:0, Kaszubia – MKS 1:4, Koral – Start 3:4, Prime Food Brda – Drzewiarz 0:1.

	M	P	BZ-BS
1. Start Miastko	10	25	47-14
2. Prime Food Brda Przecz.	10	22	38-12
3. Piast Czuchów	9	22	36-16
4. MKS Debrzno	10	21	36-21
5. Urania Udojście	10	15	27-28
6. Czarni Czarne	9	12	19-25
7. Drzewiarz Rzeczenica	10	5	6-26
8. Koral Dębica	10	4	14-36
9. Kaszubia Studzienice	10	3	8-53

Słupska klasa okręgowa juniorów C I

Polonez – Błękitni 2:1, Leśnik – Jantar 0:4, Chrobry – Pomorze 1:6, Karol – Byki 0:5, Salos – Stal 6:0, Garbarnia – Gryf 1:3.

	M	P	BZ-BS
1. Gryf Słupsk	15	42	137-7
2. Byki Słupsk	15	42	103-8
3. Salos Słupsk	15	36	63-26
4. Garbarnia Kępice	15	28	45-26
5. Jantar Ustka	15	26	40-41
6. Polonez Bobrowniki	15	26	31-39
7. Karol Peplino	15	18	24-35
8. Stal Jezierzycze	15	15	12-59
9. Pomorze Potęgowo	15	13	28-68
10. Błękitni Główny	15	7	21-78
11. Leśnik Cewice	15	5	20-68
12. Chrobry Chabrowo	15	4	20-89

Słupska klasa okręgowa juniorów C II

Piast – Czarni 4:0, Jantar II – Błękitni 9:0, Dolina – Unia 1:1, Florian – Myśliwiec 0:2, GTS – Koral 4:1, Gryf II – GKS 6:0. Spotkanie zaległe Myśliwiec – GTS 4:0.

	M	P	BZ-BS
1. Jantar II Ustka	15	45	128-4
2. Myśliwiec Tuchomie	15	42	83-9
3. Unia Korzybie	15	30	48-38
4. GTS Czarna Dąbrówka	15	28	43-30
5. GKS Kołczygłowy	15	27	41-52
6. Gryf II Słupsk	15	22	39-40
7. Błękitni Motarzyno	15	18	42-42
8. Piast Czuchów	15	18	27-56
9. Czarni Czarne	15	16	23-56
10. Koral Dębica	15	13	24-81
11. Dolina Gałęźnia Wielka	15	4	22-86
12. Florian Chojnice	15	3	17-43

Legenda: M – mecze, P – punkty, BZ – bramki zdobyte, BS – bramki stracone.

(FEN)

KOSZYKÓWKA

Ósemka na piątkę

Szkoła Podstawowa nr 8 ze Słupska wygrała w zmaganiach Słupskiej Olimpiady Młodzieży w minikoszykówce chłopców. W spotkaniach finałowych podopieczni Przemysława Słapika, nauczyciela wychowania fizycznego, pokonali reprezentację SP nr 10 39:25. W meczu o trzecią pozycję SP 3 wygrała z SP 5 47:37. Kolejność: 1. SP8, 2. SP10, 3. SP3 – 11, 4. SP5 – 9.

(RES)

To był taniec niemocy, bytowanie na remisu

PIŁKA NOŻNA – BAŁTYCKA III LIGA Frustracja w Bytowie. Zła passa lidera, bo traci punkty. Drutex-Bytovia miał wygrać, ale zawiódł. To był czwarty remis z rzędu.

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@mediaregionalne.pl

Już po pierwszych kopnięciach piłki można było się zorientować, że bytowanie będą atakować, a Rega ze wszystkich sił bronić się będzie przed utratą gola. Drutex-Bytovia był faworytem. Miało być lekko, łatwo i przyjemnie, ale tylko w teorii. Trzebiatowianie nie mieli zamiaru pękać. Dopisywało im szczęście. W szeregach Regi wyśmienicie spisywał się bramkarz Artur Saładiak, który był bohaterem meczu. Drużyna z Trzebiatowa skryta była za podwójną gardą, ale starała się wyprowadzać kontry. Po jednej z nich niespodziewanie objęła prowadzenie w 32. minucie. Błąd lewego obrońcy Mariusza Szmidke wykorzystał Michał Bogusz, który będąc sam na sam z Mateuszem Oszmańcem, nie dał najmniejszych szans bytowskiemu bramkarzowi. Bytowanie zaczęli nacierać z pasją. Kilka razy zakotłowało się pod bramką Regi. Do wyrównania doprowadził z główki Michał Szalek w 44. minucie. Po przerwie inicjatywa należała nadal do gospodarzy. Niestety, nie mogli oni sforować defensywy z Trzebiatowa. Piłkarze z Bytowa często przebywali na połowie Regi, ale niedokładnie rozgrywali piłkę. Przyjezdni ograniczali się do rozbijania ataków bytowania. Końcowy gwizdek trze-



Michał Szalek w tej sytuacji zdobył gola dla Druteksu-Bytovii.

Fot. Kamili Nagórskiej

biatowianie przyjęli z radością. Zawodnicy gospodarzy opuszczali murawę zasmuceni.

– W tej chwili jestem zadowolony. Mała pociecha, że strzeliłem gola. Zabrakło precyzji strzeleckiej. Za tydzień gramy mecz w Słupsku z Gryfem – powiedział minorowym tonem Michał Szalek.

– Frajerski remis, który jest porażką – wyszczał po meczu jeden z bytowskich kibiców. ■

Drutex-Bytovia Bytów – Rega

Trzebiatów 1:1 (1:1).

Bramki: 0:1 Michał Bogusz (32), 1:1 Michał Szalek (głową – 44).

Drutex-Bytovia: Oszmaniec, Wieczorek, Szalek, Cierson (83 Pufelski), Szmidke, Syska (58 Rekowski), A. Kobiella (46 Nascimento), P. Łapigrowski, Pięta, Gronowski, Bryndał.

W innym meczu w ramach 21. kolejki Pogoń pokonała Kaszubę 4:1 (2:0).

	M	P	BZ-BS
1. Drutex-Bytovia	21	46	37-15
2. Błękitni Stargard	20	40	37-17
3. Orkan Rumia	20	33	39-24
4. Dąb Dębno	20	32	19-23
5. Gryf Wejherowo	20	31	30-24
6. Pogoń Barlinek	21	31	24-25
7. Cartusia Kartuzy	20	30	24-23
8. Kotwica Kołobrzeg	20	29	30-22
9. Lechia II Gdańsk	20	27	24-21
10. Gwardia Koszalin	19	27	32-33
11. Kaszubia Kościerzyna	21	25	24-27
12. Chemik Police	20	24	23-34
13. Energetyk Gryfino	20	21	20-28
14. Gryf Słupsk	20	19	28-31
15. Rega Trzebiatów	20	17	21-39
16. Orleńka Reda	20	12	14-40

Legenda: M – mecze, P – punkty, BZ – bramki zdobyte, BS – bramki stracone.

BADMINTON

Słupszczanie znaleźli się w czołówce

Dobrze zaprezentowali się zawodnicy Piasta Słupsk, którzy rywalizowali w ogólnopolskim turnieju weteranów w Kobylnicy.

W hali Zespołu Szkół Samorządowych grali badmintoniści, którzy w przeszłości wyczynowo występowali w ligach, a teraz rywalizują tylko rekreacyjnie. Słupszczanie zajęli czołowe lokaty. W grze pojedynczej w grupie V Ryszard Pawluk był drugi, a Marian Matusiewicz uplasował się na trzeciej pozycji. W grze podwójnej w grupie I para Krzysztof Augustyn/Piotr Łuszkiewicz uplasowała się na drugim miejscu. Z kolei w grze podwójnej w grupie IV duet Ryszard Pawluk z bydgoszczaninem Ryszardem Dążkowskim był drugi.

W turnieju brała także udział ośmioosobowa ekipa przybyła z Rosji.

(FEN)

PIŁKA NOŻNA – IV LIGA

Trzeba wierzyć w zwycięstwa

W sobotniej kolejce w Dębicy Koral (trzecie miejsce w tabeli, 37 punktów) gościć będzie GKS Kolbudy (dziesiąta lokata, 27 pkt). Mecz rozpocznie się o godz. 14. Dębiczanie są żądni rewanżu za jesienną porażkę w Kolbudach 0:1.

– Za kartki nie zagra obrońca Marek Bianga. Dwaj nasi gracze ofensywni narzekają na urazy. Są to: Michał Wirkus i Patryk Piesik. Nadal skutki kontuzji odczuwa Damian Adamczyk, ale przewidziany jest w kadrze na mecz – informuje Janusz Fabich, asystent pierwszego trenera. – Mimo tych kłopotów, do meczu przystąpimy pełni nadziei na dobry rezultat. Ostatnio drużyna zaprezentowała znakomitą grę i jest w stanie ją powtórzyć w obecności swoich kibiców.

W Peplinie Karol (czternasta lokata, 17 pkt) zmierzy się z Wierzą Peplin (trzynasta lokata,

20 pkt). Spotkanie zacznie się w sobotę o godz. 15. W rundzie jesiennej Wierzyca pokonała beniaminka z Peplina aż 5:2.

– Walczyć ambitnie będziemy do końca rozgrywek – deklaruje Marcin Petrus, zawodnik i prezes Karola. – Już zapomnieliśmy o środkowej porażce pucharowej w Czarnem z Czarnymi. W naszych szeregach zabraknie Michała Nejmana, który wyjechał na święta wielkanocne do Krakowa.

W Tczewie Gryf 2009 (pierwsza lokata, 44 pkt) zmierzy się z Pomorzem Potęgowo (czwarta lokata, 35 pkt). Hitowo zapowiadająca się rywalizacja rozpocznie się w sobotę o godz. 12. W rundzie jesiennej potęgowie pokonali tczewian 3:1.

Dla Pomorza może być to mecz o życie. Przed rundą wiosenną Gryf 2009 i drużyna z Potęgowa wymieniane były w gronie kandydatów do trzecioligowego awansu. Ten cel trochę się oddalił od Pomorza.

– Zdaje sobie sprawę z klasy rywala i aktualnego lidera – tłumaczy Mirosław Iwan, trener Pomorza. – W zespole widać złość po przegranym spotkaniu pucharowym w Uście z Jantarą/Euro-Industry. Teraz liczy się tylko mecz w Tczewie. On jest z cyklu być albo nie być. Liczę na sportową reakcję mojej drużyny. Gryfowi 2009 nie możemy dać się rozbić. Moja defensywa musi być czujna.

– W naszym składzie nie będzie Szymona Kozery, który wyjechał na święta do Anglii – informuje Zygmunt Szewczyk, kierownik Pomorza.

Grom Kleszczewo (jedenasta pozycja, 25 pkt) czeka na wizytę Jantara/Euro-Industry Ustka (druga lokata, 43 pkt). Gra zacznie się w sobotę popołudnie o godz. 16. Jesienią ustka nie przed własną publicznością wygrali z Gromem 3:1. Powtórka w Kleszczewie będzie mile widziana. – Zagramy w najlepszym składzie. Wiosną

Grom gra lepiej niż jesienią. Musimy znaleźć skuteczny sposób, by wrócić do rodzin w radosnych nastrojach – zakłada Tadeusz Żakieta, szkoleniowiec Jantara/Euro-Industry Ustka. W meczu rozegranym awansem Żuławy przegrały z Pomorzem 1:2 (0:1).

(FEN)

	M	P	BZ-BS
1. Gryf 2009 Tczew	20	44	62-22
2. Jantar Ustka	20	43	47-19
3. Koral Dębica	20	37	42-23
4. Pomorze Potęgowo	20	35	28-20
5. Pomorzanka Malbork	21	32	29-21
6. Wietcisa Skarszewy	20	32	31-32
7. Powiśle Dzierżgoń	20	31	31-26
8. Olimpia Sztum	20	31	25-31
9. Murkam Przdokowo	20	29	29-19
10. GKS Kolbudy	20	27	32-38
11. Grom Kleszczewo	20	25	25-30
12. Żuławy Nowy Dwór Gd.	21	25	22-34
13. Wierzyca Peplin	20	20	37-46
14. Karol Peplino	20	17	20-35
15. Start Mrzeżyno	20	9	13-39
16. Pogoń Prabuty	20	9	15-53

Legenda: M – mecze, P – punkty, BZ – bramki zdobyte, BS – bramki stracone.

Hipokrates 2011

GŁOS
Dziennik Pomorza

Plebiscyt „Głosu” – Czytelnicy oceniają służbę zdrowia

BEZPŁATNY DODATEK
SPECJALNY

sobota – poniedziałek 23 – 25 kwietnia 2011

Gratulujemy laureatom



Oto zdobywcy I miejsca: (od lewej) Agnieszka Jankowska, kierownik Najbardziej Przyjaznej Apteki - Ratuszowej, Sławomir Strojnowski, współwłaściciel Najbardziej Przyjaznej Placówki Medycznej - NZOZ Usługi Medyczne z Potęgowa, Ewa Szewalje, Najpopularniejsza Pielęgniarka, Włodzimierz Polaczuk, współwłaściciel NZOZ z Potęgowa, Konrad Kiersnowski, Najpopularniejszy Lekarz

Fot. Kamili Nagórek

Patroni honorowi:

Sponsorzy:

CONTINENTAL SŁUPSK

dealer



CITROËN



CERAGEM



Starostwo Powiatowe
Słupsk



www.slupsk.pl



Śródkowopomorska
Okręgowa
Izba Aptekarska



Okręgowa Izba Pielęgniarek
i Położnych w Słupsku

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Oni są przyjaźni pacjentom –

HIPOKRATES 2011 W czwartek, podczas uroczystej gali w Herbaciarni w Spichlerzu Richtera w Słupsku, nagrodziliśmy bardzo miłe. Zwycięzcy otrzymali piękne statuetki, dyplomy i upominki. Były też kwiaty i pamiątkowe zdjęcia. To już drugi

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@mediaregionalne.pl

Gości zaprosiliśmy do Herbaciarni w Spichlerzu Richtera. Pierwsi przybyli po godzinie. Zaraz po nich byli kolejni. Przy aromatycznej herbatce, ciastku i lampce wina czekaliśmy na pozostałych. Uroczystość wręczenia nagród rozpoczęliśmy z akademickim kwadrantem spóźnienia, bo, jak mówił z przekąsem Daniel Klusek z „Głosu”, prowadzący imprezę, nawet w tej profesji zdarzają się spóźnienia.

Nasz plebiscyt zorganizowaliśmy już po raz drugi. I

– tak jak w zeszłym roku – cieszył się sporym zainteresowaniem czytelników. Otrzymaliśmy od Państwa tysiące sms-ów i kuponów, co świadczy o tym, że z naszą służbą zdrowia nie jest tak źle. Ten plebiscyt pokazał, że są lekarze, którzy, oprócz wiedzy, mają też serce do pacjentów i swój zawód wykonują z pasją. I tak miło nam donieść, że najwięcej głosów otrzymał i Najpopularniejszym Lekarzem został Konrad Kiersnowski, psychiatra i współwłaściciel Niepublicznego Specjalistycznego Psychiatrycznego ZOZ SON w Słupsku. Drugie miejsce w tej kategorii zajął dr Wojciech Homenda, ordynator oddziału wewnętrznego w słupskim szpitalu, trzecie – Ewa Kozłowska, specjalista chorób wewnętrznych w NZOZ Salus przy ul. Piłsudskiego.

Jednak służba zdrowia to nie tylko lekarze. Nie daliby sobie rady, gdyby niezastąpione, pracowite jak mrówki, a przy tym zawsze uśmiechnięte pielęgniarki. Takie też są zwyciężczynie naszego plebiscytu. Najpopularniejszą Pielęgniarką została Ewa Szevalje z zespołu poradni specjalistycznych w słupskim

szpitalu. – To dla mnie ogromne wyróżnienie, tym bardziej że już niedługo odejdę na emeryturę. To bardzo miłe, że pacjenci mnie docenili – mówiła pani Ewa.

Drugie miejsca zajęła Małgorzata Dawidowska, pielęgniarka z oddziału wewnętrznego słupskiego szpitala, a trzecie – Halina Ginter, oddziałowa na okulistyce.

Najbardziej Przyjazna Placówka Medyczna to – zdaniem naszych czytelników – NZOZ Usługi Medyczne Strojnowski&Polaczuk z Potęgowa. Drugie miejsce w tej kategorii zajął Niepubliczny Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ SON w Słupsku, a trzecie NZOZ Lekarz domowy przy ul. Chelmońskiego w Słupsku.

– Wizyta w gabinecie lekarskim nie wystarczy, aby wyzdrowieć. Z receptą trzeba udać się do apteki. Do której? Oczywiście do tej najbardziej przyjaznej pacjentowi – mówił Daniel Klusek.

Pierwsze miejsce w kategorii Najbardziej Przyjazna Apteka zajęła jedyna w mieście całodobowa apteka Ratuszowa, drugie – apteka w E. Leclercu, a trzecie – Mariacka. Wszystkie apteki należą do sieci aptek Dom Leków.

– Bardzo mi miło, że nasza praca została doceniona. Cały czas dążymy do tego, aby nasze apteki były nie tylko miejscem, gdzie przychodzimy po leki, ale aby naszymi klientami byli ludzie po prostu dbający o zdrowie – mówiła Irena Chojnacka, właścicielka sieci aptek Dom Leków.

Zwycięzcy zostali nagrodzeni statuetkami, dyplomami i upominkami. Zdobywcy tytułów Najpopularniejszy Lekarz i Najpopularniejsza Pielęgniarka otrzymali zaproszenia na dwuosobowe weekendowe pobyty w SPA hotelu Senator w Dźwizynie koło Kołobrzegu. ■



Laureaci: (od lewej) Dorota Małek (III apteka), Włodzimierz Polaczuk (I przychodnia), Monika Gruszewska (II apteka), Sławomir Strojnowski (I przychodnia), Wojciech Homenda (II lekarz) i Ewa Kozłowska (III lekarz).



Najpopularniejszy Lekarz: (od lewej) Konrad Kiersnowski (I miejsce), Wojciech Homenda (II miejsce), Ewa Kozłowska (III miejsce).



Małgorzata Dawidowska za II miejsce w kategorii Najpopularniejsza Pielęgniarka otrzymała dyplom i kwiaty. Nagrodę odbiera z rąk Katarzyny Głodek z „Głosu”.

mają wiedzę i serce.

zwycięzców naszego plebiscytu „Hipokrates 2011”. Laureaci odświeżnie ubrani stawili się w komplecie. Spotkanie było taki plebiscyt „Głosu”.



Irena Michaliszyn (III przychodnia), Krzysztof Gawroński (II przychodnia), Ewa Szewalje (I pielęgniarka), Halina Ginter (III pielęgniarka), Konrad Kiersnowski (I lekarz), Małgorzata Dawidowska (II pielęgniarka), Agnieszka Jan-



Najbardziej Przyjazne Placówki Medyczne. I nagrodę odbiera z rąk Magdy Olechnowicz z „Głosu” Sławomir Strojnowski z NZOZ w Potęgowie. W tle Irena Michaliszyn (Lekarz Domowy) i Krzysztof Gawroński (ZOZ SON).



Najbardziej Przyjazne Apteki: nagrodę odbiera Agnieszka Jankowska z Ratuszowej, w tle Monika Gruszevska z apteki w E.Ledercku i Dorota Małek z Mariackiej (z prawej).

Żyjemy w ciekawych czasach

I MIEJSCE Najpopularniejszym Lekarzem został Konrad Kiersnowski, psychiatra, współwłaściciel Niepublicznego Specjalistycznego Psychiatrycznego ZOZ SON w Słupsku.

– Nie lekarz pierwszego kontaktu, nie pediatra, a właśnie pan – psychiatra zdobył tytuł Najpopularniejszego Lekarza. Czy to znaczy, że choroby psychiczne są plagą XXI wieku?

– Rzeczywiście zaburzenia psychiczne zdarzają się coraz częściej. Coraz więcej osób potrzebuje pomocy w tej dziedzinie. Na szczęście jest też coraz większa świadomość i chęć ludzi do leczenia się. Są też coraz lepsze możliwości leczenia.

– Nadal jednak niektórym wstyd się przyznać, że leczy się u psychiatry.

– Pokutuje, niestety, przekonanie, że do psychiatry chodzą wariaci i wstyd się przyznać, że my też tam zaglądamy. Na szczęście coraz rzadziej. Coraz bardziej rośnie świadomość, że nie ma czego się wstydzić i zaburzenia psychiczne to dolegliwość jak każda inna. Jak mam problemy z nogą, idę do ortopedy, jeśli z gardłem – to do laryngologa, a jak z nerwami czy nastrojem, to powinniśmy udać się do psychiatry. Im szybciej to zrozumiemy, tym lepiej dla nas. Będzie wczesna diagnoza, szybkie leczenie i oczekiwany efekt.

– Kłopoty z nerwami to skutek życia w takich nerwowych czasach?

– Na pewno tak. Jest coraz

więcej spraw, które mamy załatwić, coraz więcej informacji, które do nas docierają. Na każdym kroku jesteśmy bombardowani kolejnymi faktami, które musimy sobie jakoś poukładać. Żyjemy w dużo ciekawszych czasach, a to nie zawsze jest dla człowieka dobre. Coraz więcej osób ma problemy z odnalezieniem się.

– Z jakimi schorzeniami najczęściej przychodzą pacjenci?

– Jest kilka grup takich schorzeń. Przede wszystkim są to zaburzenia o charakterze nerwicznym i ogólnie zaburzenia nastroju, głębokie depresje. Sporo problemów jest z zaburzeniami osobowości.

– Częściej problemy mają ludzie młodzi czy starsi?

– Przekrój wieku jest od zera do stu. Z tym zerem to może przesada, bo w naszej poradni mamy zakontraktowane leczenie osób od 18 roku życia wzwyż. Tak naprawdę w każdym przedziale wiekowych są pacjenci. Choć tendencja jest taka, że coraz więcej jest ludzi młodych. To ma związek z tymi szybkimi warunkami życia, którym musi młody człowiek sprostać.

– Dlaczego wybrał pan psychiatrię?

– Przez przypadek. Miałem zostać internistą. Śmieję się, że psychiatrą zostałem przez teściową. Kiedy



– **Lubię rozmawiać z ludźmi** – twierdzi Konrad Kiersnowski, zwycięzca plebiscytu „Głosu”.

Fot. Kamil Nagórek

skończyłem studia, okazało się, że nie ma miejsc na internie, a teściowa, która dzisiaj jest emerytowaną pielęgniarką, zaproponowała, że może psychiatria. Tam się udało i bardzo się dzisiaj z tego cieszę. To był strzał w dziesiątkę, bo to jest to, co naprawdę lubię robić.

– **Nie zabiera pan do domu problemów pacjentów?**

– Nie, myślę, że trzeba mieć do tego predyspozycje charakterologiczne, ale wydaje się, że takie mam. Umiem oddzielić życie zawodowe od prywatnego. Mam swoją pasję, w której się realizuję. To jest taniec. Można powiedzieć, że to mój azyl, odskocznia od pracy.

ROZMAWIAŁA
MAGDALENA OLECHNOWICZ

Konrad Kiersnowski

Wiek: 44 lata

Specjalizacja: psychiatra, Akademia Medyczna w Gdańsku

Miejsce pracy: Niepubliczny

Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ SON w Słupsku

Stan cywilny: żonaty, dwie córki

Liczba

814

głosów otrzymał Konrad Kiersnowski

Nie potrafi żyć bez pracy

II MIEJSCE Ordynatorem oddziału wewnętrznego został mając 33 lata. Jest najmłodszym szefem oddziału w słupskim szpitalu. Pacjentom oddaje całego siebie – dr n. med. Wojciech Homenda.

– Kiedy zapadła decyzja: zostanę lekarzem?

– Nie było decyzji, był rzut monetą. W ostatniej klasie razem z kolegą wahał się między akademią medyczną a rolniczą. Rzuciliśmy monetą.

– Od kiedy rządzi pan oddziałem?

– Najpierw zostałem zastępcą ordynatora – wówczas dr Groński. Niestety, zaczęła chorować i jeszcze przed swoją śmiercią wyznaczyła mnie na swojego następcę. To było w 1999 r. Miałem wtedy 33 lata.

– Nie bał się pan odpowiedzialności?

– Nigdy nie unikałem podejmowania decyzji. Uważam, że każdy musi stawiać czoła problemom – **To bardzo stresująca praca. Nie myślał pan o pracy w poradni POZ?**

– Nigdy, szpital dostarcza mi adrenaliny niezbędnej do życia. Trudne decyzje, skomplikowane schorzenia – to dla mnie wyzwanie.

– Jak pan odpoczywa?



Dr Homenda ma 47 lat, jest żonaty, ma dwie córki.

Fot. Kamil Nagórek

– Nie potrafię odpoczywać i cieszyć się urlopem. Zawsze jestem pod telefonem i zawsze muszę wiedzieć, co się dzieje na oddziale. Kiedyś wzięłem trzytygodniowy urlop i to była pomyłka. Nie wiedziałem, co mam ze sobą zrobić.

– Jakże plany na przyszłość?

– Chcemy poszerzać naszą działalność. Już wkrótce planujemy zabieg, które będą

przełomem w polskiej medycynie.

ROZMAWIAŁA
MAGDALENA OLECHNOWICZ

Liczba

648

osób zagłosowało na Wojciecha Homendę

Leczy swoim optymizmem

III MIEJSCE Ewa Kozłowska do pracy w przychodni NZOZ Salus przy ul. Piłsudskiego w Słupsku dojeżdża codziennie z Lęborka. To jej nie przeszkadza. Swoją pracę bardzo lubi.

Na panią Ewę wystarczy spojrzeć, a już człowiek zdrowieje. Zawsze uśmiechnięta, pogodnie nastawiona do życia, urodzona optymistka. Szybko zdobyła zaufanie pacjentów zarówno tych młodych, jak i starszych. Urodziła się w Lęborku 37 lat temu. Po maturze wyjechała na studia na drugi koniec Polski. Śląską Akademię Medyczną w Katowicach ukończyła w 1999 roku, po czym wróciła do rodzinnego Lęborka. W tutejszym szpitalu rozpoczęła pracę na oddziale wewnętrznym, potem pracowała w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. W grudniu 2009 roku trafiła do słupskiego Salusa.

– Tu znalazłam swoje miejsce i tu się realizuję. Praca w Podstawowej Opiece Medycznej to jest to, co mi odpowiada najbardziej. Praca w SOR to ciągły stres i napięcie – mówi Ewa Kozłowska.

Jest miłośniczką zwierząt. Wspólnie z mężem prowadzą hodowlę kotów rasowych



Ewa Kozłowska jest bardzo lubiana przez pacjentów.

Fot. Kamil Nagórek

maine coon, ale tak naprawdę to mają w domu prawdziwy zwierzyniec.

– Mamy osiem kotów, dwa psy rasy brasileiro, kanarka, papugę i rybki – mówi Ewa Kozłowska.

MAGDALENA OLECHNOWICZ

Liczba

230

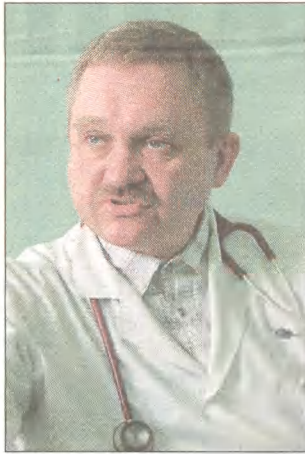
osób zagłosowało na Ewę Kozłowską

IV Daniel Siedliński

Urodził się w Gdańsku, studiował w Akademii Medycznej we Wrocławiu, po studiach – wraz z żoną – przyjechali do pracy w... szpitalu przy ul. Hubalczyków w Słupsku.

– Marzyłem, że kiedyś będę kroczył korytarzami tego gmachu, ale wszelkie znaki na ziemi i niebie wskazują, że tak się nie stanie. Już ponad 20 lat obserwuje budowę tego szpitala – mówi Daniel Siedliński.

Jest specjalistą chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej, tak samo jak jego żona – Joanna Gałuszka-Siedlińska. Pracę w Słupsku zaczynał w



Fot. Łukasz Capar

Stacji Dializ. W 1999 roku wraz z Wojciechem Lewenstamem utworzyli NZOZ Lekarz Domowy. Przez lata zdobyli zaufanie pacjentów, a placówka poszerzała swoją działalność. – Niestety, bycie lekarzem POZ na własny rachunek to bardzo ciężka praca. Wykańcza nas biurokracja, nie ma pieniędzy na leczenie, na profilaktykę – ubolewa Siedliński.

Ma dwoje dzieci i kocha zwierzęta. W domu ma trzy koty. Jest także kolekcjonerem znaczków pocztowych.

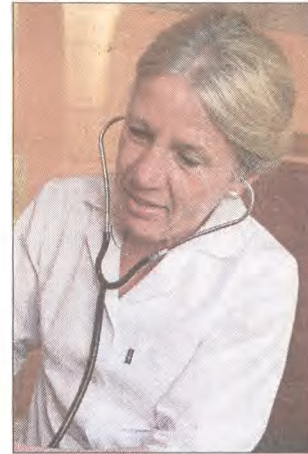
(MAG)

V Barbara Machałek

Jest pediatrą w przychodni Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej przy ul. Łokietka w Słupsku.

Urodziła się w Sławnie, ale już od czasów szkoły średniej mieszka w Słupsku. Skończyła Akademię Medyczną w Szczecinie, ale po studiach wróciła do Słupska. Początkowo pracowała w oddziale dziecięcym zakaźnym słupskiego szpitala i w pogotowiu. Potem trafiła do przychodni na ul. Łokietka. Swoich małych pacjentów uwielbia.

– Z dziećmi pracuje się fantastycznie, są szczerze i bezpo-



Fot. Łukasz Capar

średnie, nie próbują oszukiwać. Jak są chore to od razu to widać po mince, po zachowaniu, a jak są zdrowe – są radosne i ciekawe świata. Są bardzo wdzięcznymi pacjentami – mówi Barbara Machałek.

W przychodni na ul. Łokietka pracuje od 1981 roku.

– Kiedyś to był mały barak, na czas wyburzenia tamtego obiektu i wybudowania nowego przeniesiliśmy się do przychodni na ul. Szczecińskiej, ale wróciliśmy już do pięknej, nowej przychodni – mówi.

(MAG)

VI Irena Moszczyńska

Ukończyła Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie w 1984 roku. Przez wiele lat pracowała w oddziale dermatologicznym słupskiego szpitala, zrobiła specjalizację I i II stopnia z dermatologii. 12 lat temu razem dwiema koleżankami: dr Marzeną Buss i dr Ewą Szarkowską-Rybarczyk

– odeszły z oddziału i wspólnie otworzyły NZOZ Dermis. – Świadczy pełen zakres usług dermatologicznych, począwszy od leczenia chorób skóry po choroby przewlekłe i zabiegi z zakresu dermatochirurgii, a ostatnio poszerzyłyśmy działalność o



Fot. Kamila Nagórek

dermatologię estetyczną – mówi Moszczyńska, która jest członkiem Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologii Estetycznej. – Jeśli współczesna medycyna pozwala na zabiegi, które mogą nam przedłużyć młodość, to nie ma w tym nic złego. Ostatnio częstymi klientami są panowie, którzy mają np. dużo młodsze od siebie partnerki – mówi lekarz.

Doktor Moszczyńska od 5 lat jest wdową, ma dwoje dzieci: Konrada i Patrycję i już troje wnuków – Dorotkę, Mateusza, Adasia. Uwielbia pływanie i jazdę na rowerze.

(MAG)

VII Ewa Jaworska

Na co dzień pracuje w NZOZ Salus przy ul. Piłsudskiego w Słupsku, jest specjalistą medycyny ogólnej. Skończyła Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie 30 lat temu. Pochodzi z Bytowa. Początkowo pracowała w I oddziale wewnętrznym słupskiego szpitala, później w MZOZ w Słupsku, a od 11 lat w Salusie. Jak twierdzi – jest bardzo szczęśliwą mężatką. Swojego męża poznała jeszcze w liceum ogólnokształcącym. Oboje związani są z Ruchem Oazowym Rodzin działającym przy kościele. Wspólnie z mężem uczestniczą w piel-



Fot. Kamila Nagórek

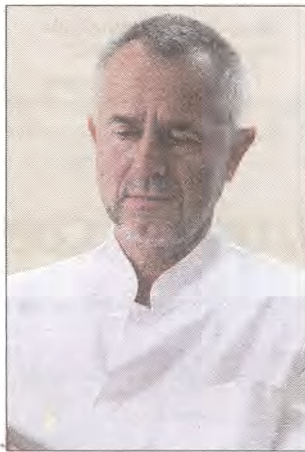
grzymkach i wyjazdowych rekolekcjach. Mają dwie dorosłe już córki i 2-miesięczną wnuczkę Antosię, którą kochają nad życie.

– Korzystając z okazji, chciałam szczerze przeprosić wszystkich pacjentów, dla których w ostatnim czasie byłam nieznośna, a byłam. A niestety wiem, że byłam niecierpliwa i nerwowa. A wszystko przez biurokrację i komputer, z którym nie mogę dojść do porozumienia – śmieje się doktor Ewa Jaworska. – Obiecuję poprawę – dodaje doktor.

(MAG)

VIII Zbigniew Grzybowski

Urodził się 58 lat temu w Koszalinie, Akademię Medyczną skończył w Gdańsku w 1978 roku, potem rozpoczął pracę w słupskim szpitalu na oddziale chirurgii. Jest specjalistą II stopnia chirurgii ogólnej i specjalistą chirurgii naczyniowej. W 2000 roku uzyskał tytuł naukowy doktora nauk medycznych. W słupskim szpitalu dr Grzybowski szybko awansował – najpierw na zastępcę oddziału chirurgii ogólnej, później na ordynatora. Oddziałowi szefował przez pięć lat w latach 2003-2008. Później w wyniku konfliktu z dyrektcją



Fot. Łukasz Capar

szpitala pracował jeszcze przez jakiś czas na stanowisku starszego asystenta, po czym zrezygnował z pracy w Słupsku na rzecz szpitala w Lęborku. Tam od sierpnia 2010 roku rozwija działalność oddziału z zakresu chirurgii naczyniowej. Zajął się też medycyną estetyczną. Angażował się w działalność na rzecz Towarzystwa Chirurgów Polskich, był też członkiem Okręgowej Rady Lekarskiej.

Ma żonę Dorotę i dwoje dzieci. W czasie wolnym jeździ na polowania.

(MAG)

IX Marzena Buss

Skończyła Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie. Tam też poznała swojego przyszłego męża – Dariusza Bussa, za którego wyszła za mąż zaraz po studiach. On jest kardiologiem. Po studiach wrócili do rodzinnego Słupska, gdzie Marzena Buss rozpoczęła pracę w oddziale dermatologicznym w Słupsku. Pracowała też w poradni dermatologicznej. Dwanaście lat temu wraz z dwiema koleżankami – dr Ireną Moszczyńską i dr Ewą Szarkowską-Rybarczyk – otworzyły Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Dermis w Słupsku.



Fot. Kamila Nagórek

Pracuje w nim do dziś. O wyborze specjalizacji zdecydowała na studiach, ale nie żałuje decyzji. Pacjentów z dolegliwościami dermatologicznymi nie brakuje. Wciąż pogłębia swoją wiedzę na najróżniejszych kursach i szkoleniach.

Ostatnio interesuje ją dermatologia kosmetyczna. Ma dwie córki – 18-letnią Agnieszkę i 13-letnią Joannę. Kocha podróże, kino i książkę.

Po pracy relaksuje się w ogrodzie przed swoim domem. Lubi zwierzęta. W domu ma psa i kota.

(MAG)

X Aneta Kochanowska-Demczyna

Młoda, energiczna i dobrze zorganizowana – taka właśnie jest pani doktor Kochanowska-Demczyna, specjalista chorób wewnętrznych.

Jest urodzoną słupszczanką. Akademię Medyczną w Gdańsku skończyła 12 lat temu. Potem trafiła do słupskiego szpitala, gdzie odbywała staż w II oddziale wewnętrznym. Jednocześnie pracowała w przychodni Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku – wówczas przy ul. Armii Krajowej. W 2008 roku zaproponowano jej szefowanie w innej miejskiej przychodni – przy ul. 11 Listopada. Do dziś jest jej kierownikiem. Swoją czas dzieli między pracę w



Fot. Kamila Nagórek

przychodni a domowe obowiązki. Ma męża Pawła i dwóch synów: Bartłomieja (12 lat) i Macieja (8 lat). Uwielbiają wspólnie wędrować po górach i podróżować. Po pracy pani doktor relaksuje się w ogrodzie.

Zapytana, czy nie brakuje jej pracy w oddziale, mówi, że tu odnalazła swoje miejsce.

– Zdecydowałam się na pracę w przychodni, po pierwsze dlatego, że miałam dosyć nocnych dyżurów. Muszę tak się organizować, aby realizować się zarówno jako lekarz, ale jak i matka. Poza tym tu zaproponowano mi od razu kierownicze stanowisko – mówi.

(MAG)

Laboratorium
Słupsk, ul. Wileńska 30
(dawna Przychodnia Kolejowa)
Telefon 59 840 38 00
59 847 47 45
Czynne w godzinach
7.00–17.00

SIGMA

PROMOCJA!
TSH+fT4 = 32 zł

Zawsze wysłucha i pomoże

I MIEJSCE „Jeżeli cokolwiek warto na świecie czynić, to tylko jedno – miłować” – ta myśl Jana Pawła II to motto życiowe Czesławy Ewy Szewalje, laureatki w kategorii Najpopularniejsza Pielęgniarka.

– Czesława Ewa Szewalje. To w końcu Ewa czy Czesława?

– Ewa, wszyscy znają mnie pod tym imieniem. Takie imię chciała dać mi matka chrzestna, ale mama się uparła i na pierwsze dała mi Czesława, bo mówiła, że sława jest mi pisana. Może miała rację? Nie spodziewałam się, że cokolwiek będzie przeprowadzał ze mną wywiad.

– A nazwisko skąd takie? Skąd pani pochodzi?

– Nie znam dokładnie pochodzenia nazwiska. Wiem, że kiedyś pisało się Schewalje. A pochodzę z Lidzbarka Warmińskiego, tam się urodziłam.

– Jak pani trafiła do Słupska?

– Stało się to po tragedii, która mnie spotkała. Miałam 34 lata, jak straciłam męża w tragicznym wypadku. Zostałam sama z dwojgiem małych dzieci. Rodzice zmarli jeszcze wcześniej. Świat mi się zawalił. Chciałam uciec. I uciekłam. W gazecie znalazłam ogłoszenie o zamianie mieszkania. Młoda kobieta ze Słupska chciała przenieść się do Lidzbarka, bo tu się zakochała. Odpowiedziałam na ogłoszenie i oto jestem.

– Jak została pani pielęgniarką?

– To było mi pisane. Może dlatego, że przeszedłam w życiu dużo cierpień i podchodzę do każdego cierpiącego pacjenta z ogromnym zrozumieniem i



– Bardzo dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos. To bardzo miłe wyróżnienie – mówi laureatka Ewa Szewalje.

Fot. Kamil Nagórek

współczuciem. Bo przy pacjencie trzeba być, rozumieć go, a ja dla niego zrobię wszystko. Nie czytam w pracy żurnali, nie zajmuję się zamawianiem pizzy na telefon.

– Od razu zaczęła pani pracę w szpitalu?

– Najpierw trafiłam na oddział neurologii słupskiego szpitala, później na onkologię. Przez 10 lat podawałam pacjentom chemię. To był naj-

lepszy okres mojej pracy. Razem z pacjentami przeżywałam ich chorobę, ale i dodawałam otuchy. Cieszę się, bo wciąż ich widuję na ulicy. Żyją i są szczęśliwi. Tam też pracowałam z cudownymi lekarzami – z dr. Kwiatkowskim i dr. Stojcem. Dużo się od nich nauczyłam.

– Później była poradnia hepatologiczna i nefrologiczna?

– Tam byłam przez 5 lat. Tam też pracowałam z cudownymi ludźmi – z Bożeną Jasińską i Bogdanem Hryniewiczem. Bardzo jestem im wdzięczna za te wszystkie lata, a zwłaszcza dr. Hryniewiczowi, bo uratował życie mojego syna. Później, gdy zlikwidowano poradnię hepatologiczną, przeniesiono mnie do okulistyki. – Tu pracuje pani do dziś? – Tak i bardzo sobie chwałę

współpracę z okulistkami. To młode wykształcone lekarki, które z ogromnym szacunkiem podchodzą do każdego człowieka.

– Jednocześnie jest pani na pierwszej linii frontu w rejestracji do poradni specjalistycznych. Tam chyba nie jest łatwo?

– Pacjenci strasznie się denerwują, że nie mogą zostać przyjęci od razu. Strasznie

współczuję tym ludziom. Kiedyś rejestrowało się wszystkich, a teraz terminy są bardzo odległe i wcale nie dziwię się, że są zły. Zawsze stawiam się w ich sytuacji i rozumiem, że po prostu boją się o swoje zdrowie.

– Ale jakoś pani sobie radzi?

– Mam swoje motto życiowe, którym się w życiu kieruję: „Jeżeli cokolwiek warto na świecie czynić, to tylko jedno – miłować”. Mam do pacjentów ogromną cierpliwość, zawsze staram się wysłuchać i pomóc jak najlepiej. Ich wdzięczność i słowo „dziękuję” są dla mnie nieocenione.

ROZMAWIAŁA
MAGDALENA OLECHNOWICZ

Czesława Ewa Szewalje – ma 61 lat, w zawodzie pracuje od 26 lat. Skończyła policealne studium medyczne w Bartoszycach. Ma dwóch synów w wieku 40 i 36 lat oraz cztery wnuczki: Kasię, Olę, Marysię i Zosię. Lubi czytać poezję, rozwiązywać krzyżówki, chodzi na mecze. Do dziś współpracuje ze słupskimi klubami sportowymi jako pomoc medyczna.

Liczba

784

osoby zagłosowały na pielęgniarkę Czesławę Ewę Szewalję

Nauczyłam się w życiu pokory

II MIEJSCE Małgorzata Dawidowska, pielęgniarka na oddziale wewnętrznym słupskiego szpitala.

– Kim są pacjenci, którymi się pani zajmuje?

– W większości to osoby starsze, które wymagają całociowej pielęgnacji, a więc nie tylko podawania leków, ale pomocy przy karmieniu, myciu czy przewijaniu.

– To nie jest praca, którą można wykonywać tak po prostu. Kluczem jest chyba zamilowanie.

– To jeden z zawodów, który trzeba przede wszystkim lubić.

– Co w pani pracy jest najtrudniejsze?

– Trudne są chwile, gdy nie udaje się nam uratować pacjenta i trzeba się pożegnać.

– Można się do tego przyzwyczaić?

– Raczej nie, ale trzeba nabrać do tego dystansu, bo inaczej człowiek by zwariował. Ale powiem pani, że obcowanie ze śmiercią, a doświadczyłam tego szczególnie w hospicjum, jest dla nas wielką nauką. To taka lekka pokora. Człowiek uczy się doceniać to, co ma i uświadamia sobie, że takie normalne codzienne problemy



Małgorzata Dawidowska od 16 lat pracuje jako pielęgniarka. Prywatnie jest mamą czwórki dzieci.

Fot. Kamil Nagórek

w obliczu walki o życie przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie.

ROZMAWIAŁA
NATALIA KWAPISZ-DASZCZYŃSKA

Małgorzata Dawidowska urodziła się w Słupsku, ale mieszka w Gogolewku. Ma męża i czwórkę dzieci. Pracę rozpoczęła w Lęborku na oddziale intensywnej terapii.

Potem 5 lat pracowała w hospicjum. Od 2004 roku pracuje w słupskim szpitalu.

Liczba

635

głosów otrzymała pani Małgorzata Dawidowska

Jestem urodzoną szczęściarą

III MIEJSCE – Lubię pracę z ludźmi. Nie wyobrażam sobie siebie w innej roli – mówi Halina Ginter.

– Gratuluję pani Halino.

– Dziękuję, ale ta wygrana to zasługa całego zespołu na tym oddziale. Wszyscy bardzo się staramy, aby pacjent czuł się u nas dobrze, jak w domu.

– Widać skutecznie, bo zagłosowało na panią prawie pół tysiąca pacjentów.

– Mamy dużo dowodów sympatii od strony pacjentów. Niektórzy mówią o naszym oddziale, że jest tu jak w filmowej Leśnej Górce.

– Jak wygląda dzień szefowej oddziału?

– Pracuję od 7 do 14.30, ale prawdę mówiąc to rzadko udaje się wyjść z pracy o czasie. Każdy dzień to masa różnorodnych zajęć. Obowiązków i zadań przybywa, a niestety nie idzie za tym zatrudnienie.

– Dużo biurokracji?

– Cały ogrom, procedury, kontrakty, limity, zamówienia leków, zarządzanie, planowanie. Chwilami człowiek gubi się w tym wszystkim.

– Mało czasu dla pacjenta?

– Zdecydowanie bardziej wolę zajmować się pacjentami



– Wolę zajmować się pacjentami niż papierami – mówi Ginter.

Fot. Łukasz Capar

niż papierami. Lubię rozmawiać z ludźmi. Daje mi to ogromną satysfakcję. Uważam, że jestem szczęściarą, bo robię w życiu to, co lubię. Nie wszyscy mają takie szczęście.

ROZMAWIAŁA
MAGDALENA OLECHNOWICZ

Halina Ginter jest oddziałową w oddziale okulistyki słupskiego szpitala. Pracuje 31 lat, a od 17 jest oddziałową. Po-

chodzi ze Słupska, tu skończyła Liceum Medyczne, a później pielęgniarstwo w Akademii Pomorskiej. Jest mamą trzech córek w wieku 12, 24 i 30 lat.

Liczba

480

osób zagłosowało na pielęgniarkę Halinę Ginter

IV Wioletta Kierbić

Jest oddziałową w oddziale kardiologii. – To wyróżnienie jest dla mnie bardzo miłe, ale zasługuje na nie cały zespół. Jestem tutaj codziennie, ale to dziewczyny są przy łóżkach pacjentów – mówi pani Wioletta. – Pracy mamy mnóstwo, bo to jeden z największych oddziałów szpitalnego szpitala. Mamy 55 łóżek, a choroby kardiologiczne to choroby XXI wieku – mówi pani Wioletta.

Pielęgniarka chciała być od zawsze. – Już w szkole podstawowej marzyłam o tym zawodzie, dlatego poszłam do Liceum Medycznego. Później od



Fot. Łukasz Capar

razu zaczęłam pracować w szpitalu. Trafiłam na oddział I wewnętrzny. To była prawdziwa szkoła życia, ale pokochałam ten zawód. Następnie awansowałam i przesłam na kardiologię – opowiada.

Później skończyła licencjat z pielęgniarstwa w Akademii Pomorskiej i magisterium w Akademii Medycznej w Gdańsku. W domu czeka na nią mąż i troje dzieci. Wszyscy kochają koszykówkę i chodzą na mecze koszykarskiej drużyny Energa Czarni Słupsk. Week-endy spędzają na wsi.

(MAG)

V Jolanta Scheffler

Jak mówią pielęgniarki z ortopedii szpitalnego szpitala, to jeden z tych oddziałów, na którym ciągle się coś dzieje. – Trzeba myśleć, że w każdej chwili może się coś zdarzyć. Będzie wypadek i przyjęcie pacjenta, a wtedy liczy się każda sekunda i trzeba szybko działać. Po prostu akcja-reakcja – mówi pani Jolanta, która już od 21 lat pracuje na ortopedii.

W tym czasie siostra Jola pomogła już wielu pacjentom, a niektórych pamięta do dziś.

– Nieraz widzę kogoś w sklepie i myślę, że gdzieś go



Fot. Łukasz Capar

już widziałam. I wtedy sobie przypominam: najpierw jednostkę chorobową, z jaką się u nas leczył, a potem jego nazwisko – żartuje. I odwrotnie, pacjenci również pamiętają pielęgniarkę.

– Ostatnio przyszedł do nas pan, który leczył się u nas 20 lat temu. Wciąż mnie pamiętał. To bardzo miłe, a najlepsze jest to, że zdaniem tego pana przez ten czas w ogóle się nie zmieniłam – mówi.

W wolnych chwilach Jolanta Scheffler jest kuratorem społecznym.

(NK)

VI Sabina Wawak

Pani Sabina Wawak, jak większość opisywanych w naszym plebiscycie pielęgniarek, ukończyła Liceum Medyczne w Słupsku. Jednak od razu po ukończeniu szkoły nie podjęła pracy ani w szpitalu, ani w żadnej przychodni zdrowia, ale w jednostce wojskowej. – Może dziś trudno w to uwierzyć, ale kiedyś trudniej było znaleźć pracę w zawodzie pielęgniarki. Dlatego przez kilka lat pracowałam w jednostce wojskowej jako referent, a w międzyczasie miałam jeszcze przerwę na wychowanie trzech córek – mówi pani Sabina.

Panią Sabinę ciągnęło jed-



Fot. Kamili Nagórek

nak do wyuczonego zawodu i kilka lat temu postanowiła, że zajmie się tym, o czym marzyła od dziecka. – Łatwo nie było, bo po kilku latach przerwy trzeba było zacząć wszystko od nowa, ale już jako mała dziewczynka chciałam być pielęgniarką, a pierwsze zastrzyki trenowałam na swoich lalkach – wspomina z uśmiechem.

Pani Sabina najpierw odbyła staż w szpitalu, a później podjęła pracę w NZOZ Polak-Med w Słupsku, gdzie od kilku lat pracuje w poradni diabetologicznej u boku doktora Wojciecha Polaka.

(NK)

VII Ewa Konkel

Dla Ewy Konkel, pielęgniarki pracującej na dziale ortopedii łęborskiego szpitala, udział w naszym plebiscycie „Hipokrates” był dużym zaskoczeniem. Chociaż mieszka w miejscowości Kozy w pobliżu Bytowa, to całą swoją karierę związała z łęborskim szpitalem i od początku pracowała właśnie na ortopedii.

– To chyba jest powołanie. Bo mojej pracy nie zamieniłabym na żadną inną. Kilka-naście lat temu krótko pracowałam jako sekretarka, ale potem wróciłam z ulgą do szpitala. Praca w charakterze pielęgniarki ma wiele zalet, wy-



Fot. Grzegorz Bryszewski

maga kontaktu z ludźmi, zrozumienia ich potrzeb i wysłuchania, daje też świetne poczucie, że robi się coś dobrego – mówi Ewa Konkel.

Twierdzi, że praca w charakterze pielęgniarki uczy rozumienia potrzeb innych ludzi i cierpliwości.

– Nasi pacjenci wymagają od nas zainteresowania. Liczą też na zwykłe życiowe gesty i rozmowę na tematy nie związane ze szpitalem. Dla nich jest to ogromnie ważna sprawa podczas pobytu w szpitalu – podkreśla laureatka naszego plebiscytu.

(GREG)

VIII Wanda Śpiewak

– Nie lubię siedzieć i nic nie robić. To nie dla mnie, bo ja lubię, gdy ciągle coś się dzieje – żartuje pani Wanda. A tak właśnie wygląda codzienny dyżur na ortopedii szpitalnego szpitala, gdzie trafiają pacjenci z urazami kostnymi.

– Mamy dużo pracy i często wracam do domu bardzo zmęczona, ale co najważniejsze również szczęśliwa, bo lubię to, co robię – dodaje pani Wanda.

Bycie w ciągłej gotowości, bo w każdej chwili może się przecieć coś wydarzyć i trzeba będzie pomóc poszkodowanemu np. w wypadku jest nie tylko



Fot. Kamili Nagórek

męczące, ale również stresujące.

– Trzeba mieć do tego predyspozycje. Niektóre pielęgniarki nie wytrzymują takiej pracy w ciągłym napięciu, ale za to świetnie sprawdzają się na innych oddziałach. Ze mną jest odwrotnie. Wszystkie niespodziewane przypadki traktuję jako wyzwanie, które muszę stawić czoła – dodaje pani Wanda.

Na co dzień nie ma zbyt wielu wolnych chwil, ale gdy tylko może, pracuje w swoim ogrodzie.

(NK)

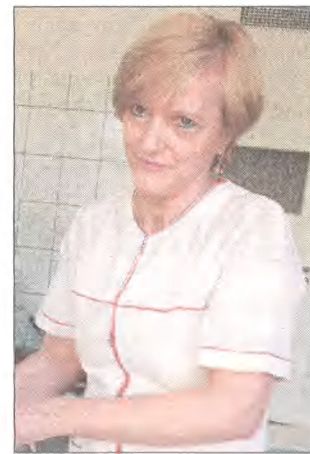
IX Elżbieta Perwejn

Pani Elżbieta już od 28 lat pomaga pacjentom ze schorzeniami nerek. Od razu po Liceum Medycznym podjęła pracę w szpitalu.

– Zaczęłam od trzeciej interny, gdzie leczono głównie schorzenia nerek, a po roku przesłam na stację dializ, gdzie pracuję do dziś – mówi pielęgniarka.

Z tą jednak różnicą, że od kilku lat pani Ela pracuje w nowym szpitalu.

– Nawet nie ma porównania do starego. Teraz zarówno my, jak i pacjenci mamy dużo więcej miejsca i znacznie lepszy



Fot. Łukasz Capar

komfort. Jest również więcej stanowisk do dializy i teraz możemy przyjąć nawet 100 pacjentów jednocześnie – dodaje.

Swoich pacjentów siostra Ela widuje bardzo często, bo trzy razy w tygodniu, a każda wizyta trwa blisko cztery godziny.

– Dzięki temu z większością znamy się bardzo dobrze, bo mamy czas, by porozmawiać. To już taka specyfika naszego oddziału, że możemy się zaprzyjaźnić z naszymi pacjentami – wyznaje Elżbieta Perwejn.

(NK)

X Joanna Buryło

Joanna Buryło ukończyła Liceum Medyczne w Słupsku. Po szkole przez trzy lata pracowała na oddziale chorób wewnętrznych szpitalnego szpitala. Od 1991 roku jest zatrudniona w Ośrodku Zdrowia w Kobylnicy, gdzie pracuje jako pielęgniarka środowiskowo-rodzinna. Opiekę nad pacjentami mieszkającymi między innymi w Kobylnicy, Końcowie czy Sierakowie.

– To trudna praca, bo stykamy się z osobami chorymi, często nieuleczalnie, a także z wieloma starszymi pacjentami, którzy potrzebują opieki. Nie tylko medycznej. Czasem wystarczy im serdeczna ludzka życzliwość: zainteresowanie się



Fot. Kamili Nagórek

ich problemami czy po prostu spędzenie z nimi trochę czasu, bo czują się samotni – mówi Buryło.

Mimo trudów pracy, pani Joanna nie wyobraża sobie, by mogła robić coś innego.

– Bardzo lubię swoją pracę i nie zamieniłabym jej na żadną inną. Właściwie to pracuję na terenie naszego ośrodka zdrowia, a moi pacjenci są często moimi sąsiadami, których znam od dziecka, więc mamy dobry kontakt. Tak dobry, że gdy niektórzy pacjenci potrzebują pomocy, przychodzą do mnie do domu – mówi Buryło i dodaje, że nigdy nie odmawia pomocy.

(NK)

Życzliwa opieka lepsza od leków

PODSUMOWANIE O tytuł Najpopularniejszej Pielęgniarki walczyło 48 par z placówek medycznych naszego regionu.

Często pielęgniarki są bliższe sercu pacjenta niż lekarze. To one opiekują się chorymi i cierpliwie znoszą ich nastroje. Bo pielęgniarka musi mieć nie tylko wiedzę, ale także – a może przede wszystkim – serce.

Większość z nich zgodnie przyznaje, że to praca, w której bez powołania ani rusz. Dyżury, nieraz w nocy albo w święta, praca w ciągłym stresie, bo w każdej chwili może przyjechać pacjent w ciężkim stanie i trzeba będzie szybko udzielić pomocy, bo przecież liczy się każda se-

kunda. To tylko niektóre z trudów tej pracy.

Na szczęście wszystkie wyróżnione przez naszych czytelników panie już od dziecka chciały wykonywać ten zawód i dziś to robią. Wykonują pracę, którą lubią i nie wyobrażają sobie, by mogły zajmować się czymś innym. A to pacjenci dostrzegają od razu i gdy tylko mogą, odwdzięczają się za życzliwą i fachową opiekę, np. głosując w plebiscycie.

Laureatki nie kryły wzruszenia. Na uroczystość wręczenia nagród przyszły w towarzystwie bliskich osób.

Małgorzata Dawidowska zaprosiła córkę, a Ewa Szewalje przyjaciółkę.

– Niespodzianka dla niej była ogromna, bo wcześniej nie pochwaliłam się, że zwyciężyłam. Była zaskoczona – mówi Ewa Szewalje.

(NK)

Liczba

3559

głosów oddano na pielęgniarkę w plebiscycie „Głosu”



Z uśmiechem i bez kolejek leczyć się w Potęgowie

I MIEJSCE Placówka, choć niewielka, zdobyła najwięcej głosów naszych Czytelników – mowa o NZOZ Usługi Medyczne Strojnowski&Polaczuk w Potęgowie.

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@mediaregionalne.pl

Być może nie wszyscy nasi Czytelnicy wiedzą, że w niewielkim Potęgowie pomiędzy Słupskiem a Lęborkiem – znajduje się placówka medyczna na tak wysokim poziomie.

– Świadczymy tam wszelkie usługi z zakresu rehabilitacji, w tym m.in. z kinezyterapii, elektroterapii, fizykoterapii, masaży – mówi Włodzimierz Polaczuk, współwłaściciel NZOZ Usługi Medyczne z Potęgowa.

Placówka to spółka dwóch fizjoterapeutów: Włodzimierza Polaczuka i Sławomira Strojnowskiego.

– Placówka w Potęgowie powstała w kwietniu 2007 roku, ale działamy wspólnie już od 2000 roku. Mamy także placówki w Gdańsku i w Bydgoszczy – mówi Strojnowski.

Na co dzień obaj panowie przebywają w Bydgoszczy, a placówką w Potęgowie jest pod czujnym okiem Anny Furmanki, pełnomocnika ds. zarządzania jakością. To ona na co dzień dba o pacjentów i dobrą atmosferę pracy.

– Dziwię się, gdy słyszę, że w innych przychodniach reha-



Fizjoterapeuta Elżbieta Wierzbowska proponuje mnóstwo zabiegów z zakresu rehabilitacji.

Fot. Kamili Nagórek

bilitacyjnych są kolejki. Przecież to kwestia dobrej organizacji pracy – mówi Anna Furmanka. – My umawiamy pacjentów z dnia na dzień, na konkretną godzinę, a nawet

dostosowujemy się do ich potrzeb. Nasi pacjenci dojeżdżają z całego powiatu, a nawet ze Słupska. Jak ktoś ma autobus o konkretnej godzinie, to staramy się zawsze dopasować go-

dzinę przyjęcia do godziny przyjazdu – mówi Furmanka.

Pacjenci bardzo sobie cenią miłą i profesjonalną obsługę. – Już od czterech lat leczę tutaj swój kregosłup. Korzy-

stam z zabiegów prądem, laserowych, masaży – mówi Zdzisław Polak z Dąbrowna.

Poradnia to kilka sal terapeutycznych.

– Mamy tzw. uniwersalny

Liczba

1143

głosy oddano na placówkę z Potęgowa

gabinet usprawniania leczniczego, w którym pacjenci ćwiczą m.in. z obciążeniem. To pacjenci z niedowładami kończyn, po porażeniach, ze zwyrodnieniami – mówi Elżbieta Wierzbowska, fizjoterapeuta. – Prowadzimy też gimnastykę korekcyjną dla dzieci, mamy aparaturę do krioterapii, lampy nagrzewające solux – wymienia Wierzbowska.

Miesięcznie przez przychodnię przewija się około 150 pacjentów. Placówka planuje jednak się rozwijać.

– Jeszcze w tym roku chcemy przenieść się do nowego obiektu i rozszerzyć działalność, m.in. o zabiegi z hydroterapii – mówi Anna Furmanka. ■

**NZOZ Usługi Medyczne
Strojnowski&Polaczuk**
ul. Kościuszki 5 a,
tel. 59 811 53 25
czynna w godz. 7 – 17.30

Nasi pacjenci to nie wariaci

II MIEJSCE – Leczymy kilka tysięcy ludzi i zapewniam, że nie są wariatami, ale ludźmi z różnymi problemami – mówi szef Niepublicznego Specjalistycznego Psychiatrycznego ZOZ SON w Słupsku.

Placówka przy ul. Ziemiowita to tylko niewielka część całego Niepublicznego ZOZ SON. W jego skład wchodzi jeszcze poradnie ambulatoryjne w Miastku i Bytowie oraz trzy zakłady opiekuńczo-lecznicze dla przewlekle chorych: w Miastku, Bytowie i w Uście. W sumie – 108 łóżek.

Zakład obejmuje swoją opieką kilka tysięcy chorych. Istnieje od 12 lat. Wcześniej była to niewielka placówka, której siedziba znajdowała się w Lekarskiej Spółdzielni Pracy w Słupsku. Później poradnia przeniosła się na ul. Paderewskiego, a od dwóch lat znajduje się na ul. Ziemiowita. Jest spółką dwóch psychiatrów: Konrada Kiersnowskiego i Krzysztofa Gawrońskiego.

We wszystkich swoich siedzibach zatrudniają łącznie około stu osób. W Słupsku jest to dziewięciu psychiatrów, pięciu psychologów i dwóch terapeutów odwykowych, w Bytowie i Miastku – czworo psychiatrów i jeden psycholog, ale



Leszek Kuczkowski jest jednym z dziewięciu psychiatrów przyjmujących przy ul. Ziemiowita.

Fot. Kamili Nagórek

to nie cała kadra. Są jeszcze lekarze interniści, ratownicy medyczni i pielęgniarki, terapeuci odwykowi i zajęciowi, rehabilitanci i pracownicy administracji.

Placówka ma kontrakt z NFZ, stąd we wszystkich jej siedzibach pacjenci leczą się za darmo, w ramach kontraktu. – Pokutuje myślenie, że to wstyd iść do psychiatry, a tym-

czasem z naszej poradni korzysta coraz więcej ludzi. I zapewniam, że to nie są wariaci, a normalni ludzie, którzy nie radzą sobie z problemami – mówi Konrad Kiersnowski.

(MAG)

Kontakt
Niepubliczny Specjalistyczny
Psychiatryczny ZOZ SON, ul. Ziemiowita 1
A, tel. 59 840 20 01

Tu zawsze miła atmosfera

III MIEJSCE Przychodnia przy ul. Chełmońskiego to jedna z trzech placówek NZOZ Lekarz Domowy.

NZOZ Lekarz Domowy to dzieło dwóch lekarzy: Daniela Siedlińskiego i Wojciecha Lewenstama.

– Stanęliśmy w przetargu na budynek pocztowy. Nasze zdziwienie było ogromne, gdy wygraliśmy. Wtedy trzeba było ruszyć z kopyta na całego. Odeszliśmy ze szpitala i postawiliśmy wszystko na jedną kartę – mówi Daniel Siedliński.

To było w 1999 roku. Dzisiaj NZOZ Lekarz Domowy to nie jedna, a trzy placówki: przy ul. Kołłątaja, Chełmońskiego i w Bruskowie. A planowana jest kolejna – czwarta. Ale to jeszcze kwestia czasu.

Przychodnia przy ul. Chełmońskiego to tak naprawdę niewielka placówka, bardzo kameralna i może przez to ciesząca się zaufaniem pacjentów.

– Cały czas staramy się, aby pacjent czuł się u nas jak w domu. Niemal każdego znamy po nazwisku, bo większość to nasi wieloletni pacjenci – mówią jednym głosem pielęgniarki Irena Michaliszyn i



Alicja Jerenko ma zaufanie do pracowników przychodni.

Fot. Łukasza Capara

Helena Szelaż, które godnie reprezentowały placówkę podczas gali w Herbaciarni w Spichlerzu Richtera.

Przychodnia to jeden gabinet lekarski, w którym przyjmuje dr Piotr Kluczewski, gabinet zabiegowy, gabinet EKG i rejestracja. Pacjenci bardzo chwalą sobie panującą tutaj atmosferę.

– Jestem pacjentką tej po-

radni od wielu lat. Zawsze można podejść, pielęgniarka zmierzy ciśnienie, poda szklankę wody. Do lekarza też mam zaufanie – mówi Alicja Jerenko, pacjentka przychodni.

(MAG)

NZOZ Lekarz Domowy
ul. Chełmońskiego 3 w Słupsku
tel. 59 845 61 60
czynna w godz. 8-18

IV NZOZ POLAK-MED W SŁUPSKU, UL. JANA PAWŁA II 1, TEL. 59 846 86 14 LUB 59 846 86 32

Ta przychodnia to tak naprawdę małżeński biznes państwa Polaków – diabetologa Wojciecha Polaka oraz jego żony, laryngologa – Joanny Jurewicz-Polak.

– Istniejemy od 35 lat, ale jako zakład niepubliczny od 2001 r. Wcześniej byliśmy poradnią specjalistyczną działającą przy szpitalu i działaliśmy pod jego patronatem – mówi dr Wojciech Polak. – Później jednak szpital zrezygnował z wielu poradni specjalistycznych, w tym z naszej, więc postanowiliśmy działać na własny rachunek – dodaje. Poradnia diabetologiczna obsługuje dwa i pół tysiąca pacjentów. Zapotrzebowanie na poradnię diabetologiczną, jak i na laryngologiczną jest ogromne.



Wojciech Polak z żoną Joanną Jurewicz-Polak tworzą udany związek nie tylko małżeński, ale i biznesowy. Fot. Kamil Nagórek

– Dziennie przyjmuję 25 pacjentów. Żona w poradni laryngologicznej ma ich jeszcze więcej, bo około 30 dziennie – mówi doktor Wojciech Polak. (MAG)

VI NZOZ CENTRUM ZDROWIA SALUS, UL. PIŁSUDSKIEGO 2, TEL. 59 841 37 63, 59 848 97 20

To laureat naszego zeszłorocznego plebiscytu. Przychodnia przy ul. Piłsudskiego to najnowsza siedziba NZOZ Salus. Tutaj w grudniu 2009 roku przenieśli się wszyscy lekarze i pielęgniarki z dawnego obiektu przy ul. Młyńskiej. Pacjenci wraz z nimi. Obiekt jest nowoczesny i spełnia najwyższe standardy unijne. Wewnątrz zamontowano specjalne podjazdy dla niepełnosprawnych. Jednak, co najważniejsze, pracuje tam zespół doskonałych lekarzy i pielęgniarek, którzy sprawiają, że atmosfera jest tam bardzo przyjazna pacjentowi.

Pierwsze piętro placówki przy ul. Piłsudskiego zajmują internści. Pacjenci mają do wyboru troje lekarzy – Ewę Jaworską, Ewę Kozłowską i Dariusza Wiśniewskiego.



Ewa Kozłowska ma mnóstwo swoich wiernych pacjentów. Fot. Kamil Nagórek

Pierwsze piętro zajmują pediatrzy. W dwóch gabinetach przyjmują Krzysztof Pezena i Mariusz Wiśniewski. Obaj mają komplet pa-

cientów, a wciąż zgłaszają się kolejni chętni. Znajduje się tu także gabinet ginekologiczny. (MAG)

VIII MIEJSKI ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZY UL. ŁOKIETKA W SŁUPSKU, TEL. 59 843 13 01

To trzykondygnacyjny, okazały obiekt i niemalże zupełnie nowy. Powstał w miejsce starej przychodni, która przypominała partowy barak. Pacjenci z niecierpliwością czekali na jej otwarcie, ale warto było, bo nowy obiekt jest jedną z najładniejszych placówek medycznych w mieście. Funkcjonuje od lutego 2010 roku. Lekarze przyjmują w przestronnych, nowoczesnych gabinetach. Przeniosły się tu gabinety dla dzieci dotychczas znajdujące się na ul. Szczecińskiej oraz gabinety z przychodni przy ul. Banacha zarówno te podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych, jak i ginekologiczne. W przychodni przyjmuje dwoje ginekologów, czworo lekarzy podsta-



W poczekalni zorganizowano miniplac zabaw dla dzieci. Fot. Łukasz Capar

wowej opieki zdrowotnej, którzy pod swoją opieką mają ponad 9 tysięcy pacjentów oraz troje pedia-

trów, do których zapisane są blisko cztery tysiące dzieci. (MAG)

X ZOZ MSWiA W SŁUPSKU, UL. LELEWELA 58, TEL. 59 848 01 36

Funkcjonuje już od wielu lat, ale zwłaszcza w ostatnim czasie bardzo prężnie się rozwija. W 2008 roku budynek, w którym się znajduje, był gruntownie wyremontowany, a drugi z obiektów został nowo wybudowany. Dumą przychodni jest zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy przeznaczony dla osób starszych, który działa od 2009 roku. Oprócz tego w przychodni świadczony jest bardzo szeroki wachlarz usług medycznych m.in. w zakresie chirurgii jednego dnia, fizykoterapii czy poradnictwa specjalistycznego np. dermatologii, medycyny pracy czy zdrowia psychicznego.

– W mojej opinii nasi pacjenci są zadowoleni – ocenia Tomasz Walasek, dyrektor placówki. – Mamy dobre zaplecze techniczne, duży zakres usług medycznych i co naj-



W przychodni jest świetnie wyposażona sala operacyjna. Fot. Kamil Nagórek

ważniejsze wspinały, dobrze wykwalifikowany personel – dodaje Walasek. To może zachęcić wielu pacjentów do zapisania się właśnie do tej placówki. – Każdy, kto się u nas zare-

jestruje może skorzystać zarówno z pomocy lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, jak i specjalistycznej oraz gabinetów zabiegowych – dodaje Walasek. (NK)

V LEKARSKA SPÓŁDZIELNIA PRACY W SŁUPSKU, PL. DĄBROWSKIEGO 6, TEL. 59 842 60 87

Poradnia funkcjonuje już od 30 lat. Obecnie ma status Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej. Przyjmuje w nim czworo stomatologów, dwóch ginekologów, dermatolog, internista oraz pielęgniarka. Troje stomatologów ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia, co oznacza, że możemy u nich leczyć zęby za darmo i – co ciekawe – bez kolejki. – Na wizytę u stomatologa można umówić się nawet od ręki. Nie trzeba czekać na przyjęcie tygodniami jak gdzie indziej – mówi Elżbieta Abramczuk, pracownik administracyjny. Za porady u pozostałych specjalistów pobierane są opłaty. Ceny są jednak dość konkurencyjne.

– Na rynku usług medycznych jest duża konkurencja, dlatego staramy się, by nasze ceny były przyjazne. To



Ryszard Jodko jest jednym z czworga stomatologów przyjmujących w Lekarskiej Spółdzielni Pracy. Fot. Łukasz Capar

nasza zaleta – mówi Elżbieta Abramczuk. (NK)

VII MIEJSKI ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZY UL. TUWIMA 37 W SŁUPSKU, TEL. 59 847 45 30

To jedna ze starszych placówek MZOZ w Słupsku, ale bardzo często odwiedzana przez pacjentów. Choćby dlatego, że znajduje się tu m.in. oblegana przez pacjentów Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, która czynna jest codziennie od 7 do 23. Poza tym, w poradni przyjmuje pięciu lekarzy w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, są dwa gabinety stomatologiczne, pracują tu cztery pielęgniarki środowiskowe. Znajduje się tu też jeden z największych Zakładów Rengenodiagnostyki, w którym wykonywane jest m.in. rtg kości, klatki piersiowej, zębów, ale także USG, mammografia oraz densytometria kostna. Warto też wspomnieć o nowoczesnym Zakładzie Diagnostyki Laboratoryjnej,



Poradnia przy ul. Tuwima jest oblegana przez pacjentów. Fot. Łukasz Capar

w którym wykonuje się badania z zakresu biochemii, hematologii, analizy ogólnej, serologii, a także badania na hormony, wirusy i markery nowotworowe. W przychodni realizowanych jest wiele programów profilaktycznych. (MAG)

IX NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SIDES, TEL. 59 841 21 11

Działa od 2000 r. Założycielką jest Renata Kurek-Szewczyk, onkolog. – Zajmujemy się diagnostyką oraz leczeniem chorób nowotworowych. Prowadzimy leczenie cytostatykami w trybie ambulatoryjnym – mówi szefowa.

Od początku istnienia poradni leczyl się w niej już 11,5 tysiąca pacjentów. – Opieramy się na standardach krajowej i światowej onkologii. Bierzymy udział w akcjach profilaktycznych i badaniach przesiewowych w kierunku chorób nowotworowych. Współpracujemy m.in. z Kliniką Onkologii Akademii Medycznej w Gdańsku, Oddziałem Onkologii i Radioterapii Szpitala Morskiego im. PCK w Gdyni-Re-dłowie – mówi Renata Kurek-Szew-



Rocznie leczy się tu onkologicznie półtora tysiąca pacjentów. Fot. Łukasz Capar

czyk. W poradni przyjmuje dwoje lekarzy onkologów – dr Grzegorz Sowicz i szefowa – dr Renata Kurek-Szewczyk oraz Halina Brzozowska, radiolog. (MAG)

Coraz więcej nowoczesnych poradni, ruin już nie ma

PODSUMOWANIE O tytuł Najprzyjaźniejszej Placówki Medycznej walczyły 33 placówki medyczne. W sumie czytelnicy oddali na nie 2136 głosów.

Śmiało można powiedzieć, że jeśli chodzi o placówki medyczne to widać tu ogromny postęp. Znikają stare, obkurczone przychodnie, w których wiatr trząsał szybami, a na ścianach wylażała pleśń. W ich miejsce powstają nowe i nowoczesne placówki, spełniające najwyższe unijne standardy. Takie, z których spokojnie może skorzystać osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim, bez stresu, że nikt nie pomoże jej dostać się do gabi-

netu położonego na trzecim piętrze. Doskonałym przykładem są tu dwie najnowsze przychodnie Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku – przy ul. Westerplatte i ul. Łokietka. Obie pachną jeszcze świeżością, są przestronne i przyjazne.

Doskonałą opinię mają także wszystkie cztery przychodnie NZOZ Salus – przy ul. Piłsudskiego, Mochnackiego, Kaszubskiej i Szafranka. Jak również główna siedziba – przy

ul. Zielonej, w której wykonywane są tam zabiegi i operacje niemal z każdej dziedziny – okulistyczne, ginekologiczne, ortopedyczne czy chirurgiczne. Pacjenci chwalą sobie warunki – zadbane, jednoosobowe sale i sprawną organizację. Pozytywną opinię mają także placówki NZOZ Lekarz Domowy, jak i przychodnia MSWiA przy ul. Lelewela w Słupsku czy Poradnia Dermatologiczna Dermis. (MAG)

Czynna całą dobę

I MIEJSCE Apteka Ratuszowa zaopatruje pacjentów non stop – 24 godziny, 7 dni w tygodniu. To zostało docenione przez naszych czytelników.

Natalia Kwapisz-Daszczyńska
natalia.kwapisz@mediaregionalne.pl

Apteka Ratuszowa w Słupsku to pierwsza z czterech wyróżnionych w naszym plebiscycie aptek, które tworzą sieć Dom Leków. Jest apteką dyżurną, a to oznacza, że czynna jest siedem dni w tygodniu przez całą dobę. To bez wątpienia wyróżnia ją spośród innych placówek tego typu.

– W nocy albo w okresie świątecznym, gdy inne apteki są zamknięte, a dostęp do lekarzy jest utrudniony, często jesteśmy ostatnią deską ratunku dla pacjentów. Jak widać, to zostało docenione – mówi Agnieszka Jankowska, kierownik apteki.

Co jeszcze sprawia, że apteka ma grono swoich stałych klientów?

– Niskie ceny, miła obsługa, gotowość do pomocy przy doborze leków i wyborze tańszych zamienników oraz wystrój apteki – piękne, zabytkowe, gdańskie meble – dodaje Agnieszka Jankowska. ■



Farmaceuci obsługują przy czterech stanowiskach, dzięki czemu kolejka szybko się przesuwa.

Fot. Kamil Nagórek

Liczba

730

głosów otrzymała apteka Ratuszowa

Apteka Ratuszowa

■ **Gdzie:** ul. Tuwima 4
■ **Godziny pracy:** 7 dni w tygodniu przez całą dobę (od 22 do 8 rano dyżur)

■ **Liczba stanowisk:** 4
■ **Liczba pracowników:** 20
■ **Asortyment:** leki gotowe, recepturowe, kosmetyki pielęgnacyjne

■ **Od kiedy istnieje:** około kilkunastu lat
■ **Zamówienia leków przez Internet:** nie

■ **Dowóz leków do domu klienta:** nie
■ **Inne:** ciśnieniomierz, pojemnik na przeterminowane leki

(KK, FOT.ŁC)

Apteka w hipermarkecie

II MIEJSCE Apteka w E. Leclercu ma szeroki wybór nie tylko leków, ale i kosmetyków pielęgnacyjnych.

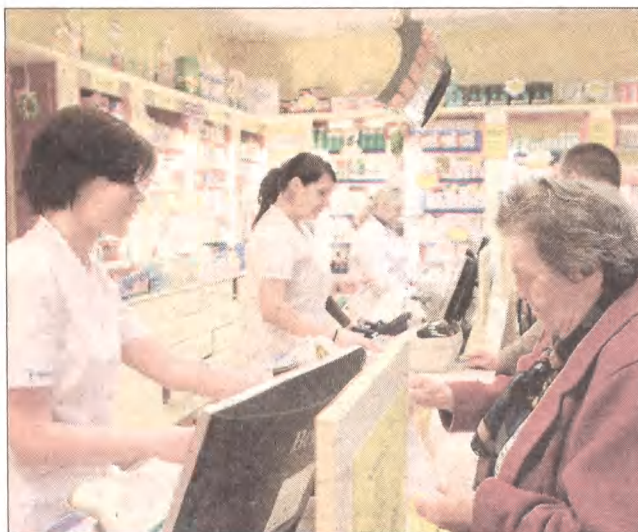
Personel apteki zapewnia, że w myśl dewizy całej sieci Dom Leków, do której apteka przynależy, najważniejsze jest zawsze dobro pacjenta. Dlatego farmaceuci są nie tylko dobrze wykwalifikowani, ale przede wszystkim bardzo uprzejmi i gotowi do niesienia pomocy.

Apteka posiada bardzo szeroki asortyment leków, ale bez wątpienia wyróżnia ją duży wybór dermokosmetyków, dla osób, które mają problemy skórne. Specjalnie dla tych pacjentów organizowane są również cykliczne porady i dermokonsultacje. Cieszą się one dużym zainteresowaniem słupszczan.

Pacjenci apteki w E. Leclercu doceniają ją również za estetyczny wystrój i dodatkowe wyposażenie, które umila czas spędzony w kolejce do okienka.

NATALIA KWAPISZ-DASZCZYŃSKA

Apteka Dom Leków w E. Leclercu
■ **Gdzie:** Słupsk, ul. Szczecińska 36k
■ **Godz. pracy:** od pon. do sob. od godz. 9 do 21, w niedzielę od 9 do 20



Przy okazji zakupów w hipermarkecie klienci odwiedzają także aptekę.

Fot. Kamil Nagórek

■ **Liczba stanowisk:** 4
■ **Liczba pracowników:** 10
■ **Asortyment:** leki gotowe, leki recepturowe, kosmetyki pielęgnacyjne, sprzęt medyczny
■ **Od kiedy istnieje:** od 2006 roku
■ **Zamówienia leków przez Internet:** nie
■ **Dowóz leków do domu klienta:** nie

■ **Inne:** kącik dla dzieci; przyrząd do bezpłatnego pomiaru ciśnienia, wzrostu, wagi i BMI; pojemnik na przeterminowane leki i zużyty sprzęt medyczny
■ **Usługi dodatkowe:** cykliczne porady i dermokonsultacje, wypożyczalnia inhalatorów

Tu kupisz tanie leki na cukrzycę

III MIEJSCE Apteka Mariacka już drugi raz jest wśród laureatów naszego plebiscytu. Od zeszłego roku awansowała o cztery pozycje.

Apteka Mariacka znajduje się w Słupsku przy ul. Jagiello 3. To kolejna z wyróżnionych aptek, która należy do polskiej sieci aptek Dom Leków. W zeszłym roku apteka zajęła w naszym plebiscycie VII miejsce. W tym, głosami pacjentów, awansowała do pierwszej trójki.

– Myślę, że pacjentów przyciągają niskie ceny, które są zbliżone we wszystkich naszych punktach – wyjaśnia Dorota Małek, kierownik apteki.

W aptecce zaopatrują się często pacjenci, którzy leczą się w pobliskich poradniach zdrowia. Z myślą o nich apteka oferuje szeroki wybór leków diabetologicznych, okulistycznych i dermatologicznych oraz kosmetyki pielęgnacyjne dla alergików.

Aptekę chętnie odwiedzają mamy z małymi dziećmi, gdyż znajduje się tu przytulny kącik zabaw i zawsze można liczyć na cukierki. A poza tym nie ma kolejek.



Oprócz wielu specjalistycznych leków, Apteka Mariacka zaprasza również na cykliczne dermokonsultacje.

Fot. Łukasz Capar.

Apteka Mariacka
■ **Gdzie:** Słupsk, ul. Jagiello 3
■ **Godziny pracy:** pon. – piąt. od 8 do 19, sob. od 9 do 14
■ **Liczba stanowisk:** 3
■ **Liczba pracowników:** 6

(NK) ■ **Asortyment:** leki gotowe, recepturowe (w tym krople oczne na zamówienie), leki dla cukrzyków
■ **Od kiedy istnieje:** około 16 lat
■ **Zamówienia leków przez Internet:** nie
■ **Dowóz leków do domu klienta:** nie
■ **Inne:** kącik dla dzieci, pojemnik na przeterminowane leki

Nasza sonda

Co sądzą słupszczanie o Aptece Ratuszowej w Słupsku, która zajęła I miejsce w plebiscycie „Hipokrates 2011”?



Urszula Kubicka, pracownica firmy Plast Box

– Pierwszy raz korzystam z usług tej apteki i muszę przyznać, że jestem zachwycona. Obsługa fantastyczna, przede wszystkim szybka. Pracują tu bardzo mili, młodzi i sympatyczni ludzie.



Danuta Lisiewicz, emerytka

– Kupuję leki w tej aptece od początku jej istnienia. Jest przede wszystkim tania. Mogę tu kupić wszystkie potrzebne leki. Obsługa jest bardzo dobra i szybka.



Justyna Marcinkowska, licealistka

– Ogólnie mam dobre zdanie o tej aptece. Szybka obsługa. Kupuję tu, między innymi dlatego, że jest taniej. Poza tym w swoim asortymencie posiadają leki, które ciężko jest dostać w innych aptekach.

IV APTEKA POD MNICHEM, UL. ARMII KRAJOWEJ 36 W SŁUPSKU

Apteka jest firmą rodzinną obecną w Słupsku od blisko 20 lat. Swoją nazwę zawdzięcza starej, przedwojennej aptece, która kiedyś znajdowała się na tej samej ulicy. Oprócz apteki przy ul. Armii Krajowej, właściciele prowadzą również dwie inne pod tą samą nazwą – jedną w Słupsku, drugą w Sławnie.

– Myślę, że zapracowaliśmy sobie na sympatię naszych pacjentów, bo wielu z nich przyjeżdża do nas z drugiego końca miasta. Bez wątpienia naszą zaletą jest stały, dobrze wyszkolony personel – mówi Karina Janeczek, magister farmacji, właścicielka apteki. Plusem są także krótkie kolejki.

(NK)

Apteka Pod Mnichem

Gdzie: Słupsk, ul. Armii Krajowej 36
Godz. pracy: od pon. do piąt. od 8.30 do 19.30, w sobotę od 9 do 15

Liczba stanowisk: 2

Liczba pracowników: 4

Asortyment: leki gotowe, kosmetyki pielęgnacyjne (w tym duży wybór dermokosmetyków), leki homeopatyczne, leki recepturowe (zamówienia są realizowane w drugim punkcie przy ul. Nad Służami 36)

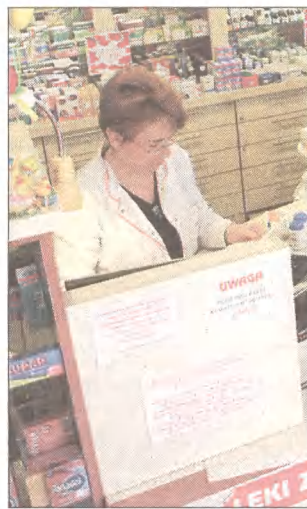
Od kiedy istnieje: od 20 lat

Zamówienia leków przez internet: nie

Dowóz leków do domu klienta: tak, na życzenie klienta (bezpłatnie)

Inne: kąpiel dla dzieci, przyrząd do pomiaru ciśnienia, pojemnik na przeterminowane leki

Usługi dodatkowe: dermokonsultacje



Fot. Łukasz Capar

V APTEKA DOM LEKÓW, UL. KOPERNIKA 28 W SŁUPSKU

To kolejna z wyróżnionych przez naszych czytelników aptek, która należy do sieci Dom Leków. Choć apteka jest placówką niezależną, można powiedzieć, że jest częścią szpitala.

– Zaopatrzenie naszej placówki, jak i godziny pracy są ustalane pod kątem pacjentów szpitalnych i ich rodzin – wyjaśnia Barbara Majchrzak, kierownik apteki. – To właśnie dlatego mamy dużo takich leków, których nie można kupić w innych aptekach. Są to przede wszystkim leki stosowane w leczeniu onkologicznym, chorób płucnych i dermatologicznych – dodaje Majchrzak.

Z myślą o rodzinach odwiedzających w szpitalu swoich krewnych

apteka jest otwarta także w weekendy. Oprócz leków oferuje również szeroki wybór kosmetyków pielęgnacyjnych po promocyjnych cenach.

(NK)

Apteka Dom Leków w Słupsku

Gdzie: ul. Kopernika 28 (przy wjeździe do szpitala)

Godziny pracy: pon. – piąt. od 8 do 19.30, sob., niedz. od 10 do 17

Liczba pracowników: 8

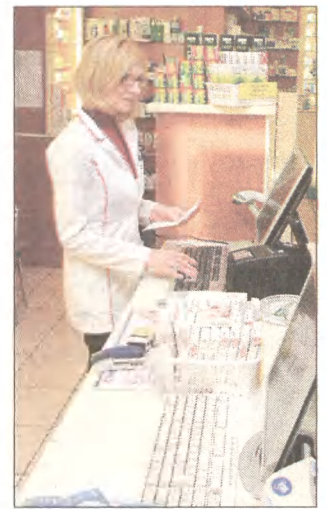
Liczba stanowisk: 3

Asortyment: leki gotowe, recepturowe; szeroki wybór preparatów w leczeniu onkologicznym

Zamówienia przez internet: nie

Dowóz do domu klienta: nie

Od kiedy: od 2006 roku



Fot. Łukasz Capar

VI APTEKA MEDYKAMENT PRZY UL. WESTERPLATTE 7 W SŁUPSKU

Apteka Medykament jest apteką niezależną, ale należy do grupy zakupowej Apteki Medyczne.

– Dzięki temu nasi pacjenci mogą uczestniczyć w licznych promocjach i kupować leki po niskich cenach oraz zbierać punkty, które później mogą wymienić na różne produkty – mówi Rafał Wlazło, kierownik apteki.

Zapewnia, że wyróżnienie w naszym plebiscycie apteka zawdzięcza przede wszystkim doświadczonemu personelowi i fachowemu doradztwu. – W naszej aptece pracują sami magistrowie farmacji oraz jeden technik, który ma bardzo duże doświadczenie w zawodzie – dodaje Wlazło.

(NK)

Apteka Medykament

Gdzie: Słupsk, ul. Bohaterów Westerplatte 7

Godziny pracy: pon.–piąt. od 8 do 19, sob. od 10 do 14.

Liczba stanowisk: 2

Liczba pracowników: 3

Asortyment: leki gotowe, leki recepturowe na zamówienie, kosmetyki pielęgnacyjne

Od kiedy istnieje: od 2005 roku

Zamówienia leków przez internet: jeszcze nie, ale planowane w najbliższym czasie

Dowóz leków do domu klienta: nie

Usługi dodatkowe: karty stałego klienta, na których zbiera się punkty za dokonane zakupy, które później można wymienić na produkty, liczne promocje na produkty.



Fot. Łukasz Capar

VII APTEKA DYŻURNA W GALERII SŁUPSK

Apteka Dyżurna w Galerii Słupsk została otwarta w listopadzie 2008 roku. Należy do sieci aptek o tej samej nazwie, która obecnie skupia prawie 40 placówek w Polsce północnej i środkowej. Zyskała spore grono stałych klientów. Zdaniem Doroty Kolos, kierownika apteki, jej sukces tkwi w niskich cenach i fachowej obsłudze.

– Klienci chwalą przede wszystkim niskie ceny, które staramy się utrzymywać na stałym poziomie, tak aby ceny leków nie zmieniały się drastycznie z miesiąca na miesiąc. To wszystko oraz niska marża sprawiają, że nasi, klienci robiąc u nas zakupy, mogą wiele zaoszczędzić – wylicza Dorota Kolos.

Niestety, niskie ceny i miła obsługa przyciągają bardzo dużo klientów,

którzy muszą odstać swoje w kolejkach. Aby usprawnić obsługę od niedawna uruchomiono kolejne, piąte stanowisko.

(NK)

Apteka Dyżurna

Gdzie: Galeria Słupsk, ul. Tuwima

Godziny pracy: pon.–sob. od 9 do 21, niedz. od 10 do 20

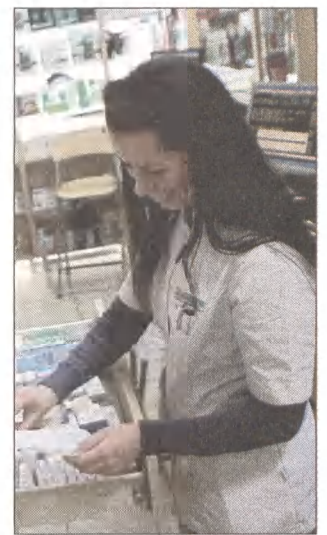
Liczba pracowników: 10

Liczba stanowisk: 5

Asortyment: leki gotowe, homeopatyczne, recepturowe (na zamówienie klienta); poza tym kosmetyki oraz środki i materiały opatrunkowe.

Zamówienia przez internet: brak możliwości

Dowóz leków do domu klienta: brak możliwości



Fot. Łukasz Capar

VIII APTEKA ELIKSIR PRZY UL. PIŁSUDSKIEGO 5E W SŁUPSKU

Apteka Elixir to placówka wyjątkowa. Spośród innych aptek zgłoszonych do naszego plebiscytu wyróżnia się tym, że jest firmą jednoosobową. Wszystkim zajmuje się pani Maria Weli-Wegbe, która od 25 lat pracuje w zawodzie farmaceuty, a od siedmiu prowadzi własną niewielką aptekę, która stara się konkurować z wielkimi sieciami. Klienci, którzy odwiedzają aptekę Elixir, mogą liczyć na miłą i fachową obsługę.

– Farmacja to nie tylko mój zawód, ale pasja, dlatego wkładam w to całe swoje serce i doświadczenie – wylicza właścicielka. – Pacjenci to doceniają, bo przychodzą do mnie nie tylko po leki, ale także po porady i to nie tylko w sprawach zdrowotnych.

A ponieważ w aptece nie ma długich kolejek, to pani Maria znajduje czas, aby wysłuchać i doradzić każdemu pacjentowi. A przez lata zdążyła ich już poznać.

(NK)

Apteka Elixir

Gdzie: Słupsk, ul. Piłsudskiego 5e

Godz. pracy: od poniedziałku do piątku od godz. 9 do 18

Liczba stanowisk: 1

Liczba pracowników: 1

Asortyment: leki gotowe, leki recepturowe, kosmetyki pielęgnacyjne, środki pomocnicze (pieluchomajtki)

Od kiedy istnieje: od 2004 roku

Zamówienia leków przez internet: nie

Dowóz leków do domu klienta: tak, na życzenie klienta



Fot. Łukasz Capar

IX PARKOWA PRZY UL. MONIUSZKI 7 W SŁUPSKU

W Parkowej pacjenci mogą liczyć na miłą i fachową obsługę. Tu do każdego podchodzi się indywidualnie, by – jak podkreśla właścicielka – pacjenci nie tylko wychodzili z torbą pełną leków, ale przede wszystkim z poradą. – Często się zdarza, że przychodzą osoby, które zakupiły leki w innej aptece, a teraz nie wiedzą jak mają je stosować. W dużych aptekach są zwykle bardzo długie kolejki i przez to personel nie ma dla wszystkich czasu. W małych, osiedlowych jest zupełnie inaczej, a ceny są równie konkurencyjne – mówi Jolanta Dulanowska, właścicielka i kierownik apteki Parkowa.

Apteka jest firmą niezależną. Realizuje jednak ogólnopolski pro-

gram „Dbam o zdrowie”, dzięki któremu klienci mogą liczyć na dodatkowe promocje.

(NK)

Apteka Parkowa

Gdzie: Słupsk, ul. Moniuszki 7

Godziny pracy: pon. – piąt. od 9 do 18, w sob. od 9 do 14

Liczba stanowisk i pracowników: 1

Asortyment: leki gotowe (duży wybór leków onkologicznych), kosmetyki pielęgnacyjne

Od kiedy istnieje: od 2002 roku

Zamówienia leków przez internet: tak (www.doz.pl)

Dowóz leków do domu klienta: tak

Inne: kąpiel dla dzieci, koszt na leki przeterminowane

Usługi dodatkowe: dużo zniżek



Fot. Łukasz Capar

X APTEKA U KOLEJARZY PRZY UL. WILEŃSKIEJ 12 W SŁUPSKU

Apteka na ulicy Wileńskiej w obecnej formie istnieje od 2006 roku. Jednak jej historia sięga wielu lat wstecz. Swojej bogatej tradycji zawdzięcza zresztą nazwę. – Kiedyś była tutaj apteka kolejowa. Do dziś wiele osób nazywa tak naszą aptekę i przychodnię zdrowia, która mieści się na przeciwko – mówi Maria Helska, kierownik apteki.

Apteka należy do ogólnopolskiej sieci aptek Dbam o Zdrowie. Dzięki temu jej pacjenci mogą liczyć na przyjazne ceny i wiele ofert promocyjnych, skierowanych zwłaszcza dla stałych klientów. Niskie ceny to jednak nie wszystko z czego personel apteki doskonale zdaje sobie sprawę. – Ważna jest również fachowa i sympatyczna obsługa. Tym można zdobyć serca pacjentów – dodaje Helska. I zdobyła. W naszym

plebiscycie apteka zajęła 10. miejsce.

(NK)

Apteka U Kolejarzy DOZ

Gdzie: Słupsk, ul. Wileńska 12

Godz. pracy: od poniedziałku do piątku od godz. 8 do 18

Liczba stanowisk: 2, dodatkowo strefa samoobsługowa

Liczba pracowników: 3

Asortyment: leki gotowe, leki recepturowe, w części samoobsługowej kosmetyki i leki bez recepty

Od kiedy istnieje: od 2006 roku

Zamówienia leków przez internet: tak, apteka internetowa pod adresem: www.doz.pl

Dowóz leków do domu klienta: nie

Inne: bezpłatny ciśnieniomierz

Usługi dodatkowe: dla posiadaczy kart ePRUF zniżki na leki na receptę i inne produkty.



Fot. Łukasz Capar

Farmaceuta nie tylko sprzedaje leki, ale poradzi i pocieszy

APTEKA PRZYJAZNA PACJENTOM O tytuł tej naj pod każdym względem rywalizowały aż 53 apteki z całego regionu.

Spotykamy się z nimi w zdrowiu i chorobie. Ale często zdarza się tak, że potrzebujemy ich bardziej niż lekarstw. Mowa o pracownikach aptek, czyli farmaceutach, którzy nie tylko wydają nam przepisane leki, ale często służą fachową poradą i pozwalają uniknąć wizyty u lekarza.

Do naszego plebiscytu czytelnicy zgłosili 53 apteki z całego regionu. Najwięcej, bo aż 26, ze Słupska, siedem z Ustki, sześć z Łęborka, po pięć z By-

towa i Miastka i po dwie z Łeby i Kobylnicy.

Większość wyróżnionych placówek to apteki sieciowe, które kuszą pacjentów niskimi cenami i licznymi programami lojalnościowymi, w których zakupy premiowane są nagrodami. Niestety, to sprawia, że w wielu z nich musimy odstać swoje w kolejce, a personel może nie być w stanie poświęcić nam więcej czasu. Tego problemu nie ma z kolei w mniejszych, osiedlowych apte-

kach, ale tu często są wyższe ceny. Dodatkową zaletą małych placówek jest to, że na życzenie klienta dowożą leki do domu pacjenta.

(NK)

Liczba

1351

sms-ów i kuponów oddano w plebiscycie „Głosu” na apteki

FILIPIŃSKIE UZDRAWIANIE ZAWSZE BĘDZIE TAJEMNICĄ UZDROWICIEL Z FILIPIN

W Krakowie i okolicach przyjmuje filipiński uzdrowiciel. Przyszło wiele osób, dla których był on ostatnią deską ratunku. Czy jest skuteczny? Na czym polega to uzdrawianie? Skąd wywodzą się te metody leczenia? – to najczęstsze pytania chorych i cierpiących.

Psychochirurgia nazywa się kontrowersyjnie zabiegami wykonywanymi przez uzdrowicieli (tzw. healerów) w ramach szeroko pojętej lokalnej tradycji leczniczej.

Są to operacje na ludzkim ciele, zazwyczaj przeprowadzane gołymi rękami. Healerzy podczas swoich praktyk nie stosują żadnych środków znieczulających. Zabiegi (masaż uzdrawiający) polegają na energetycznym wzmocnieniu chorych organów i tkanek, wzmocnieniu systemu odpornościowego organizmu. Oczyszczają organizm z toksyn. Mają wszechstronne działanie regenerujące organizm.

Ciało fizyczne a farmakologia

Medycyna oficjalna jest bezradna wobec wielu chorób ponieważ lekarstwa mają jedynie wpływ na ciało fizyczne a przyczyna choroby może tkwić w ciałach bardziej rozrzedzonych. Na przykład uzdrawianie mentalne ma wpływ na ciało mentalne a uzdrawianie praniczne na ciało eteryczne i astralne.

Podczas uzdrawiania mistycznego energia życia przenika wszystkie ciała z wyjątkiem fizycznego, usuwając w ten sposób przyczyny choroby.

Uzdrowiciele mistyczni twierdzą, że przyczyny chorób są natury niematerialnej i dlatego leczą wszystkie choroby.

CLAVER PALITAYAN PE – filipiński uzdrowiciel i jego niezwykle dar uzdrawiania poprzez dłonie!

Claver Palitayan PE jest jednym z najlepszych filipińskich uzdrowicieli z wieloletnim doświadczeniem i praktyką uzdrawiania. Długoletni członek Christian Spiritual Regeneration Movement Inc. i Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli.

Wywodzi się ze znanej i szanowanej na Fi-

lipinach rodziny uzdrowicieli i zielarzy. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w całej Euro-pie. Historia healerów filipińskich sięga czasów starożytnych.

Moc uzdrawiania przekazywana w rodzinach uzdrowicieli z pokolenia na pokolenie uzupełniana jest wieloletnią nauką w klasztorach i szkołach.

Filipiński uzdrowiciel działa na cały organizm. Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów i skutecznie je eliminuje. Wzmocnia naturalne siły obronne pacjenta, udrażnia kanały energetyczne i je oczyszcza. Niespotykane umiejętności, intuicja i skuteczność uzdrawiania a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u tysięcy ludzi rozwój najcięższych chorób.

Efektowność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie. Doświadczenie uzdrowiciela, jego ręce niejednokrotnie pomogły w: chorobach nowotworowych, wadach serca, chorobach oczu, epilepsji, nerwicach, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, leukemii, wrzodach żołądka i dwunastnicy, chorobach migdałków i zębów, cystach, guzach piersi, chorobach kobiecych oraz wielu innych schorzeniach.

Usuwa on chore tkanki i guzy. Uzdrowiciel stosuje również zabiegi refleksologiczne, które immunologicznie oddziałują na schorowane i wycieńczone ciała.

Na czym polega jego działanie?

Pan Claver Palitayan PE jest zdolny poprzez intensywną koncentrację wytworzyć ogromną energię eteryczną wokół swoich rąk. Ogromna charyzma, modlitwa oraz medytacja sprawiają, że terapeuta wprowadza się w stan religijnej żarliwości. Emanuje z niego potężna uzdrawiająca siła. Głęboka duchowa postawa pacjenta jest bardzo pomocna w uzdrawianiu. Dopóki pacjent wierzy w istnienie sił ponadludzkich i jest otwarty na działanie uzdrowiciela – zawsze może osiągnąć pomoc. Efektowność uzdrowień potwierdzają wyrazy wdzięczności osób z krajów Europy Zachodniej i Polski, które

straciły wiarę w leczenie metodami farmakologicznymi.

Przykładem uzdrowienia jest:

– Pani Ewelina z Oświęcimia. Cierpiałam na dolegliwości kobiece. Odczuwałam tak silne bóle, że nie mogłam chodzić, ale lekarz wykonał USG i stwierdził, że wszystko jest w porządku. Dlatego, gdy tylko przeczytałam w gazecie ogłoszenie o uzdrowicielu, posłam sprawdzić czy może mi pomóc. Po dwóch wizytach u niego bóle ustąpiły!

– z kolei 48-letnia Janina z okolic Krakowa zapewnia, że dzięki wizytom u uzdrowiciela pozbyła się mięśniaków na narządach rodnych. Nie bolały, ale rosły. Gdy pierwszy raz obejrzał je lekarz miały 7 centymetrów. Trzy miesiące później urosły o 3 centymetry. Wtedy, nie mówiąc nic lekarzowi, posłam na kilka wizyt do uzdrowiciela. W czasie ich trwania poczułam dziwne ciepło.

Po dwóch miesiącach po mięśniakach pozostały tylko blizny.

– u Pani Grażyny z Krakowa po dwóch wizytach zdjęcie USG potwierdziło pozbycie się kamieni w woreczku i nerkach.

– u Pani Ireny z Gdańska – po 3 wizytach wchłonął się guz piersi, który przeznaczony był do operacji.

– Pan Kazimierz z Łodzi. – Poczułam się jak nowo narodzony! Odczułam przypływ energii po wizycie u Claver Palitayan PE. Po dwóch wizytach zniknęły mi dolegliwości prostaty, które męczyły mnie od ponad dwóch lat. Jestem mu ogromnie wdzięczny!

– Pan Janusz z Krakowa – po trzech wizytach u uzdrowiciela ustąpiły mi bóle kręgosłupa i zakończył się problem z prostatą.

– Pani Julia z Warszawy – Guz nowotworowy na głowie trzustki i maksymalnie pół roku życia – tak brzmiała diagnoza lekarska. Jedynym ratunkiem dla mnie okazał się Pan Claver Palitayan PE, gdyż dzięki jego zabiegom energetycznym żyję już piąty rok, a guza nie ma.

– Pan Zenon – od kilkunastu lat miałem narośl na szyi, która zaczęła się powiększać. Każde przeziębienie powiększało narośl – tzw.

guzek.

Podczas zabiegów u Claver Palitayan PE czułam ogromne ciepło i poczułam się bardzo śpiący. Byłam bardzo zmęczony. Przespałam 16 godzin a jak się obudziłam, zobaczyłam, że narośl zniknęła. Zastanawiałem się jak to możliwe, przecież w ręce nie miał skalpela, nie leciała krew a guzek jednak zniknął. To po prostu cud!

– Pani Sylwia – całe życie bolała mnie bardzo głowa, miałam stany migrenowe i w pewnym momencie dopadła mnie depresja lekowa i nerwica. Wszystko mnie denerwowało i drażniło. Nie umiałam sobie z tym poradzić. Leczyłam się i wzięłam większość leków dostępnych w farmakologii ale nic nie pomogło.

Dopiero po wizycie u Claver Palitayan PE wyciszyłam się, ustąpiły stany depresyjne i przestała boleć mnie głowa. Dziś bardzo mu dziękuję i zachęcam innych ludzi do skorzystania z usług uzdrowiciela.

Jest bardzo pomocny.

– Stwardnienie rozsiane to mój problem od 5 lat – mówi Grzegorz z Nowego Sącza. Mój świat się zawalił, kiedy dowiedziałem się, że jest to choroba nieuleczalna i bardzo szybko postępuje. Ostatnią deską ratunku był Pan Claver Palitayan PE. Po czterech wizytach choroba cofnęła się i czuję się lepiej. Wierzę, że jeszcze życie przede mną. Na pewno skorzystam jeszcze z zabiegów.

Te przykłady to tylko znikomy procent ludzi, którym udało się pomóc w cofnięciu lub całkowitym wyleczeniu. Cieszą się oni dobrym zdrowiem i nie ukrywają, że zawdzięczają to skromnej osobie Claver Palitayan PE.

„Chociaż medycyna akademicka poczyniła wielkie postępy, to ciągle pewne obszary ludzkiego wnętrza są niezbadane. Nie wszystko można zbadać empirycznie. Moje ręce podczas zabiegów zachowują się jak bieguny elektryczne. Powodują kontrolowany przepływ energii przez organizm pacjenta”.



Przyjazd uzdrowiciela do Polski to kolejna nadzieja dla setek chorych i cierpiących ludzi, którym medycyna „odmówiła” możliwości wyleczenia.

PRZYJMujemy:
27 kwietnia
Słupsk

28 kwietnia
Łęborg

29 kwietnia
Gdynia

30 kwietnia
Gdańsk

Zapisy i informacje pod numerami telefonów: 506 536 270 • 784 609 208

417611K03A

**NIEPUBLICZNY
SPECJALISTYCZNY
PSYCHIATRYCZNY ZOZ „SON”
W SŁUPSKU**
tel. 059/840-20-01
tel./fax 840-17-00



NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY
PSYCHIATRYCZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

■ **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**
Słupsk ul. Ziemowita 1a tel. 059 840 20 01

■ **Poradnia Zdrowia Psychicznego**
Miastko ul. Wybickiego 30 tel. 059 857 22 75

■ **Poradnia Zdrowia Psychicznego**
Bytów ul. Lęborska 13 tel. 059 822 85 16

■ **Zakład Opiekuńczo – Lecznicy Psychiatryczny**
Miastko ul. Wybickiego 30 tel. 059 857 22 75

■ **Zakład Opiekuńczo – Lecznicy Psychiatryczny**
Bytów ul. Lęborska 13 tel. 059 822 35 30

■ **Zakład Opiekuńczo – Lecznicy Psychiatryczny**
Ustka ul. Mickiewicza 12 tel. 059 814 45 06



LECZENIE FINANSOWANE PRZEZ NFZ

Świadczenia zdrowotne nieodpłatne

363611K03A