

Wydanie
sobotnio
-niedzielne

Gazeta Współczesna

DZIENNIK POLSKIEJ ZJEDNOCZONEJ PARTII ROBOTNICZEJ

Nr 132 (10 521) Białystok — Łomża — Suwałki, 8—9.06.1985 r. Wydanie 1, 2 Cena 6 zł

Podpisanie dokumentu radziecko -bułgarskiego

MOSKWA (PAP) — Michaił Gorbaczow i Todor Żiwkow podpisali w piątek na Kremlu długofalowy program rozwoju współpracy gospodarczej i naukowo-technicznej między ZSRR i Bułgarią do roku 2000.

Tego samego dnia Michaił Gorbaczow wręczył Todorowi Żiwkowi Order Lenina. Przywódcy KPZR i państwa radzieckiego życzyli Todorowi Żiwkowi dalszych sukcesów w działalności partyjnej i państwowej w imię umacniania braterskiej przyjaźni i wszechstronnej współpracy narodu radzieckiego i bułgarskiego oraz dla dobra pokoju na całym świecie.

Lothar Spaeth przybędzie do Polski

WARSZAWA (PAP) — W dniach 9—12 czerwca br. na zaproszenie ministra Spraw Zagranicznych Stefana Olszowskiego będzie przebywał w Polsce Lothar Spaeth — premier Rządu Krajowego Badenii-Wirtembergii, przewodniczący zachodniemieckiego Bundesratu, wiceprzewodniczący CDU.

Reporterski zwiad „GW”

Zapachniało sianem

☛ Kto zbierze trzeci pokos? ☛ Są przydziały — nie ma maszyn ☛ Spółko Wodna-pobudka!

INFORMACJA WŁASNA

Czerwiec — przerwiec, bo przerywa gospodarkę aż do żniwa — mówi stare przysłowie, ale tego roku różni się ono z prawdą. Żak dochodził kosciół, widać, że w uprawie rolniczej, a w szczególności w uprawie pszenicy, nie ma już miejsca na żniwa. W tym czasie pszenica jest już żółta, a w niektórych miejscach już żółta.

Nasze rekonesans rozpoczęliśmy od gminy Choroszcz, gdzie w okolicach Konołowa, Izbiszowa i Barszczewa znajdują się rozległe kompleksy użytków zielonych.

— Zielone żniwa właściwie dopiero się rozkręcają — powiedział kierownik tutejszej służby rolniczej, Irena Wróbel. — Skoszone chwasty, część traw, na razie kłopotów nie notujemy, ale co będzie dalej — to się dopiero zobaczy.

W gminie dobiegają końca opryski zbóż przed chwaścami. W chwili, gdy rozmawialiśmy z panią Wróbel, odebrała ona właśnie wiadomość na temat Chwaścowa i Aminopoli. Oba preparaty rozlegnie zabrakło, lecz błyskawiczna interwen-

cja spowodowała, iż po niedzieli znajdują się — niejako nadzieje — w dyspozycji brzozy chemicznych.

To samo dotyczy nawozów azotowych. Od zasilenia nimi w porę odrastających traw, zależne będzie przyrost ziele-

ciąg dalszy na str. 2

Elektryczne Zakłady Przemysłu Drzewnego — najlepsze w regionie

Satysfakcja z dobrej roboty

INFORMACJA WŁASNA

Same mechanizmy finansowo-ekonomiczne, choćby najdoskonalsze, nie wystarczą i muszą być sprzężone z inicjatywą ludzi — takie stwierdzenie padło m.in. w toku obrad niedawnej krajowej rady partyjno-gospodarczej w Poznaniu.

Ta prawda, przypominana kilka dni temu całemu krajowi, już od kilku lat jest domeną działacza zakładów podległych Białostockiemu Przedsiębiorstwu Przemysłu Drzewnego. Idee apelu skierowanego w Poznaniu przez

aktyw społeczno-gospodarczy Lubelszczyzny o podejmowanie socjalistycznego współwzrostu pracy, są w przedsiębiorstwie, po przerwie w ciągu dalszy na str. 2



R. Gandhi
we Francji

* PARYŻ — Premier Indira Gandhi, który przybył do Paryża z okazji wizyty do Francji, spotkał się z R. Gandhi, który przybył do Paryża z okazji wizyty do Francji. R. Gandhi spotkał się z R. Gandhi, który przybył do Paryża z okazji wizyty do Francji.

Rozmowy
M. de la Madrid
— F. Gonzalez

* MADRYT — Prezydent Meksyku, MIGUEL DE LA MADRID, po przyjeździe z 6-dniową wizytą do Hiszpanii spotkał się z premierem tego kraju, FELIPE GONZALEZEM.

Konferencja ministrów
Spraw Zagranicznych
NATO

* LIZBONA — Na dwudniowej konferencji ministrów Spraw Zagranicznych 18 państw członkowskich NATO, która rozpoczęła się 8 bm, w portugalskiej miejscowości wyjazdowej Estoril, strona francuska zdecydowanie przeciwstawia się programowi „kroń gulek” przywódcy USA, R. Reagana.

Strona amerykańska wycofała w związku z tym apel do przedstawicieli krajów członkowskich NATO o poparcie programu Reagana.

Opr. (ms)



Każdą wolną chwilę przed egzaminem na studia warto przeznaczyć na „terenowe konsultacje”. Jeśli nawet wiedzy od nich nie przybędzie, taki relaks procentować może z nawiązką...

Nim rozlegnie się Gaudeamus...

INFORMACJA WŁASNA

W uczelniach gorące dni. Rozpoczęła się letnia sesja egzaminacyjna, trwają przygotowania do egzaminów wstępnych.

Odwiedziliśmy białostocką Akademię Medyczną. W hallu budynku głównego, w Pałacu Branickich na tablicy ogłoszeń pełna informacja o zasadach przyjęcia na studia. Komu się należą punkty za po-

chodzenie, ila za pracę, ile za ocenę. Strzałki na ścianach prowadzą do pokoju, w którym urzędują uczelniane komisje rekrutacyjne. Tym razem szefem jest doc. dr hab. Maciej Jachnarski. Przy-

sprawdzeniu dokumentów zastąpił go sekretarz komisji wydziału lekarskiego — doc. dr hab. Bogusław Mulsztowicz. Pierwsze refleksje.

Wyjątkowo wiele nieporozumień w tym roku zostało spowodowanych mylną informacją, jaką otrzymały szkoły o terminie składania podań przez tegorocznych maturzystów. Kuratorium podało 12 datą ostateczną jest 15 czerwca, tymczasem termin, jaki wyznaczyło ministerstwo, upływa 10 czerwca. Wprawdzie zostało to szybko sprostowane, niemniej jednak wprowadziło sporo zamieszania, a zwłaszcza opóźnia dostarczanie dokumentów.

Otóż jeszcze pod koniec ubiegłego tygodnia do Akademii wpłynęło stosunkowo niewiele podań, np. na wydział lekarski tylko 300, na stomatologię — 200. I są to wyniki...

ciąg dalszy na str. 3

Ostatni raz w szkolnej ławie

Pięć lat na dyplomie

Tegoroczne matury należą już do historii. Minęła gorączka egzaminacyjnych pytań; niektórzy z młodych ludzi zapomnieli nawet o tym, ile nerwów kosztowały ich dni, kiedy stawiali w szranki o uzyskanie „przepustki w dorosłość”. Wielu myśli już o czekających ich egzaminach na wyższe uczelnie, o podjęciu pracy, o wakacjach.

Został jeszcze bardzo przyjemny moment — wręczenie świadectw dojrzałości. W Zespole Szkół Mechanicznych w Białymstoku, jednej z najstarszych szkół zawodowych miasta, od lat wręczeniu świadectw maturalnych towarzyszy niezmienny, uroczysty ceremoniał. Tego dnia składane są przez absolwentów kwiaty przed popiersiem patrona szkoły — Karola Świerczewskiego.

W sali gimnastycznej —

pełna gęsta gromada uczniów, zaproszeni goście, absolwenci, ciała pedagogiczne, młodzi koledzy. Uroczystość rozpoczyna hymn państwowy w wykonaniu szkolnej orkiestry pod batutą Czesława Zukowskiego. Dyrektorem Zespołu — Włodzimierz Daraszkiewicz podsumowuje kolejny rok pracy z młodzieżą...

Od początku istnienia opuszcza mury szkoły ponad 15 tys. absolwentów. W tym roku egzamin dojrzałości zdało 114 młodych ludzi, 63 z nich wyjechało na studia (w tym czterech — poza granice kraju), 62 myśli o podjęciu pracy. Nie będzie z tym trudności już w maju br. gościli w szkole przedstawiciele kilkunastu białostockich zakładów pracy, dopytując się, czy opuszczający szkolne mury nie zechcą podpisać z nimi umowy o pracę.

Obecny rocznik absolwentów, zaczynający naukę w 1980 roku, „trafił” na cykl szkolenia w bardzo trudnych dla kraju latach. Czy mimo tych uwarunkowań udało się młodym ludziom wpoić szacunek dla nauki, pracy, zapoznać z gospodarczymi problemami Polski?

Pewnym miernikiem jest udział uczniów w Turnieju Młodych Mistrzów. Techniki, gdzie wykazali się, z własnej woli i chęci, rzeczowym podejściem, starając

ciąg dalszy na str. 3

Dwudziestopięciolecie płockiej „Petrochemii”

PŁOCK (PAP) — Płocka „Petrochemia” obchodzi 25-lecie. Kombinatu jest wizytówką naszego przemysłu chemicznego i symbolem współpracy. Przez ćwierć wieku „Petrochemia” przerobiła ponad 175 mln ton ropy naftowej, przetworzyła 100 mln ton ropy. Dostarcza gospodarce 83 proc. paliw, gazów płynnych i olejów smarowych. Jest monopolistą w produkcji wielu wyrobów, w tym rozpuszczalników, butadienu do produkcji kauczuku, glikolu do płynów niezamrażających, etylenu, fenolu i acetonu. Odbiorcami jej produktów jest

2000 zakładów w Polsce i kilkanaście zagranicznych. Obecnie zakłady stoją przed koniecznością podjęcia skomplikowanych procesów rekonstrukcji starych instalacji i wytwórni oraz modernizacji. Założa tej jednej z największych inwestycji Polski Ludowej zapisała na swym koncie wiele sukcesów produkcyjnych. Zakłady spełniły niebagatelną rolę kulturową. Dzięki nim historyczny Płock z senniej miejsciny przekształcił się w nowoczesne miasto, którego ludność wzrosła od 1960 r. trzykrotnie.

„Moskwa-85” 15-16 czerwca Dni Czynu Festiwalowego

WARSZAWA (PAP) — 7 bm. odbyło się w Warszawie kolejne posiedzenie Prezydium Polskiego Komitetu Festiwalowego — „Moskwa — 85” związane z oceną stanu przygotowań i określeniem dalszych praktycznych zadań wynikających z przygotowań polskiej młodzieży do XII Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów pod hasłem „O antyimperialistyczną solidarność, pokój i przyjaźń”. Obradom przewodniczył sekretarz KC PZPR Waldemar Świrgiel. Kilkogodzinne posiedzenie miało — tradycyjnie już — roboczy charakter. Podjęto wiele konkretnych decyzji dotyczących programu przygotowań delegacji polskiej młodzieży na festiwal, a zwłaszcza przygotowań politycznych i kulturalnych. Najwięcej uwagi poświęcono sprawom politycznym, popularności i idei festiwalowej, nie tylko wśród członków organizacji młodzieżowych, ale wśród całej polskiej młodzieży. Tak jak na każdym posiedzeniu Prezydium PKF — również i na obecnym dyskusowano o gromadzeniu społecznym — staraniem funduszy na koncie festiwalowym. Postanowiono, że w dniach 15—16 czerwca odbędzie się — już po raz drugi — ogólnopolski czyn festiwalowy młodzieży. W posiedzeniu uczestniczył kierownik Wydziału ds. Młodzieży KC PZPR — Leszek Miller.

XXI Festiwal Josenki Radzieckiej

„Kalał” zdobył „Brazowy samowar”

INFORMACJA WŁASNA

Po całonocnych obradach jury XXI Festiwalu Josenki Radzieckiej w Zielonej Górze ogłoszono wczoraj, 7 bm. swój werdykt. Wśród laureatów nagrody III stopnia, czyli zdobywców tradycyjnego „Brazowego samowara” znalazł się — wymieniony na pierwszym miejscu w tej grupie wyróżnionych — kwartet „Kalał” z Białogostku.

Z zainteresowaniem oczekujemy, gdy „Kalał” zaprezentuje przed „swoją” publicznością nagrodzony repertuar z jednoczesnie gratulujemy uzyskania cennego wyróżnienia. (h)

DZIŚ
na stronie 4
drukujemy
NOWY ROZKŁAD
JAZDY PKP

Konferencja sztokholmska

Apel o przejście do negocjacji

SZTOKHOLM (PAP) — Korespondent PAP Tomasz Walat relacjonuje:

W piątek odbyło się kolejne posiedzenie planarne w ramach VI sesji — która osiągnęła właśnie półmetek — sztokholmskiej konferencji w sprawie budowy środków zaufania, bezpieczeństwa oraz rozbrojenia. Z uwagą wysłuchano wystąpienia szefa delegacji Szwecji, amb. Curia Lidgarda, który stwierdził, że nadziedził czas przejścia do konkretnych negocjacji i rozpoczęcia tworzenia zarysów końcowego porozumienia. Naszym celem musi być wypracowanie takiego dokumentu w odpowiednim czasie przed spotkaniem w ramach dal-

szych działań po konferencji, które odbędzie się w Wiedniu poczynając od 4 listopada 1985 roku, tak aby spotkanie to mogło uzupełnić o bieżący mandat dla następnego etapu konferencji sztokholmskiej. Delegat Szwecji wyraził nadzieję, w których istnieje duża zgodność (consensus) poglądów, od których można by zacząć opracowywanie projektów dokumentów. Są to: zasada niestosowania siły, wcześniejsze powiadomienie o różnych typach działalności wojskowej, oraz ograniczenia w tym zakresie, a także wymiana obserwatorów C. Lidgard zajął się następnie problemem weryfikacji stosowania środków budowy zaufania i bezpieczeństwa. Wstąpił on z inicjatywą powołania stałego ciała konsultacyjnego po I sesji konferencji sztokholmskiej, które zwolniono by w przypadkach naruszeń postanowień przyjętych przez uczestników konferencji.

pogoda
DZIŚ — zachmurzenie umiarkowane, okresami duże, miejscami opady deszczu i modre burze. Temperatura maksymalna 22-23 st. C, minimalna 10-12 st. C. Wiatr słaby, umiarkowany, przeciwnie zmienne.
JUTRO — miejscami opady deszczu, modre burze. Nieco chłodniej.
DZIŚ i jutro — pogodny, słoneczny, bezchmurny.
Maksymalna temperatura 24-25 st. C, minimalna 14-15 st. C.

Ekspresem...
4 TYS. LITRÓW
SMIETANY...
...uległo zniszczeniu w wyniku pęknięcia rury w Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Zambrowie. Z wstępnych ustaleń wynika, że przyczyną awarii mogło być zmęczenie metalu. Wartość strat szacuje się na 480 tys. zł.
(jtb)
PO 15 LATACH...
spotkali się wczoraj w Łomży absolwenci technikum przemysłowo-pedagogicznego (obecnie pedagogiczne studium techniczne). Większość z nich jest dziś nauczycielami. Przejechali nawet z odległych krajów Polski — z woj. jeleniogórskiego i szczecińskiego. Za ich czasów w technikum kształcili się tylko mężczyźni, dziś blisko połowę absolwentów PST stanowią kobiety. To jedna z istotnych zmian w tej „liczącej 65 lat szkole”.
(jtb)
ZARABIAŁ
NA OBIADACH
RUSW w Zambrowie wszczął przeciwko jednemu z pracowników miejscowego oddziału ZUS postępowanie w sprawie o zagarnięcie na szkodę wiewu zakładu pracy 329 tys. zł. Amator łatwego zarobku wpadł w uł. na pomysł sporządzania dodatkowych pracowniczych bonów obładowych i sprzedawał je postronnym osobom, chowając pieniądze do własnej kieszeni. Pomysł może oryginalny, konsekwencje — typowe.
(jtb)

Nim rozlegnie się Gaudeamus...

ciąg dalszy ze str. 1

lacznie podania składane przez osoby, które skończyły szkołę średnią w latach ubiegłych. Natomiast od tegorocznych maturzystów zgłoszenia są natychmiastowe. Jako pierwsze wysłały dokumenty swoich kandydatów Sokółka i Drohiczyń, reszta pochodzi od pojedynczych maturzystów z Białego-Stoku.

Dodatkowym utrudnieniem jest niepełny komplet dokumentacji, co może mieć istotny wpływ na doliczanie punktów preferencyjnych, np. za pochodzenie społeczne. Dla przypomnienia — w tym roku obowiązują nieco inne zasady. Punkty można dostać w sytuacji, gdy oboje z rodziców kandydata są rolnikami bądź robotnikami, co najmniej przez okres pięciu ostatnich lat. W bardzo wielu przypadkach nie jest to udokumentowane odpowiednim zaświadczeniem, data wpisana innym kolorem długopisu, co oczywiście nie może być honorowane. Komisja rekrutacyjna zmuszona jest wysłać zawiadomienia o uzupełnieniu papierów.

Punkty za pochodzenie należą się też osobom, których jedno z rodziców jest zatrudnione na stanowisku fizycznym, lub zajmuje się gospodarstwem rolnym, a drugie nie pracuje, pozostając jednak na emeryturze, względnie rencie (liczy się również okres pięciu lat). Ilość punktów, jaką z tego tytułu można otrzymać, stanowi 10 proc. od uzyskanej sumy podczas egzaminu testowego.

Tyle samo punktów zbierają kandydaci, którzy odbyli zasadniczą służbę wojskową i legitymują się pozytywną opinią oraz osoby, będące całkowitymi sierotami lub wychowankami domów dziecka.

Gwoli ścisłości dodajmy, iż dodatkowe punkty są jeszcze za bardzo dobre oceny z przedmiotów powołujących na egzaminie (w sumie 3 punkty) oraz za ocenę bardzo dobrą z języka obcego. Preferowani są również kandydaci, którzy pracowali wcześniej w placówkach służby zdrowia i opieki społecznej na stanowisku niższego personelu medycznego. Jeżeli udokumentują to umową o pracę, wówczas przysługują im odpowiednio osiem punktów za 6 miesięcy nieprzerwanego zatrudnienia, siedem punktów za co najmniej 7 miesięcy i cztery punkty za 6 miesięcy. Osoby

mające staż pracy w latach poprzednich zyskują dodatkowo cztery „oczka”. A więc można zebrać maksymalnie 12 punktów.

— I tu również zdarzają się nieścisłości — mówi doc. Musiatowicz. — Nieprecyzyjnie sformułowane są okresy zatrudnienia, niezbyt dokładnie określone stanowisko pracy, słowem wiele nierzetelności ze strony urzędników wypełniających te dokumenty.

Na zakończenie powróćmy do punktacji za pochodzenie społeczne. Jak wiadomo, w tym roku część szkół wyższych podległych MNSZWIT wniosła te preferencje, pozostawiając je tylko na niektórych kierunkach uniwersyteckich. W akademiach medycznych pozostały one na wydziale lekarskim i stomatologii, nie ma natomiast punktów za pochodzenie na analizie medycznej.

Ogólne reguły przyznawania tych punktów są znane i wydają się, że zupełnie proste. Ale od co najmniej trzech lat spór budzi kwestia interpretowania zarządzenia, komu one przysługują. Reguluje to Dziennik Ustaw nr 52, gdzie pod pozycją 268 o podatku rolnym znaleźć można taką oto informację: „opodatkowaniu podatkiem rolnym podlegają określone w ustawie grunty, indywidualni i uspołecznieni gospodarstwa rolni oraz dochody z niektórych rodzajów upraw i produkcji zwierzęcej, zwanych dalej działkami specjalnymi”. Cóż to są za działki? Jest ich osiem. Mieszczą się pod tym określeniem właściciele szklarni, inspektów, sadów, najróżniejszych rodzajów ferm zwierzęcych i drobiowych, hodowcy kwiatów w gruncie, krzewów owocowych i roślin zielonych. Najczęściej osoby o bardzo wysokich dochodach, nie rzadko i z dyplomem studiów wyższych.

Szkopuł w tym, iż ważne jest nie wykazanie, a rodzaj wykonywanej pracy. Można sobie prowadzić wysoko opłacalny interes i nie mieć stajni na przeczku, by syn albo córka punkty dostali. Bo przecież przysługują, a każdy na przepisach się zna. Czy jest to start równy, czy nie — długo by dyskutować. Tyle, że dyskusja miałaby charakter czysto akademicki.

ALICJA ZIELIŃSKA

Pięć lat na dyplomie

ciąg dalszy ze str. 1

się swą pomysłowością przysporzyć krajowi oszczędności. Zgłoszone przez nich projekty racjonalizatorskie przyniosły wiele złotych zysku. Niektórych tegorocznych absolwentów uhonorowano więc złotymi, srebrnymi i brązowymi odznakami „Wzorowego Ucznia”.

Uroczystość wręczenia świadectw maturalnych, przygotowana w br. przez mgr. Sylwestra Owczarczuka była również okazją do wręczenia nagród, dyplomów. Absolwenci przekazali szkolny sztandar w ręce młodszych kolegów. Znalazł się również czas na wspomnienia z minionych pięciu lat nauki, na spotkania z przedstawicielami opiekunów zakładów. Polmożbytu oraz Fabryki Przędziny i Uchwyty, na ostatnie wspólne chwile, spędzone w szkolnych murach z gronem pedagogicznym.

Niby radość, że już człowiek wkroczył na samodzielną życiową drogę, a jednocześnie — niejedną z absolwentów westchnął sobie: To już! Tak szybko minęło te pięć lat!

M. PIEKAREK
Fot. K. SWIDERSKI



Starszy wizytator Kuratorium Oświaty i Wychowania w Białymstoku wręcza „Złotą Tarczę z Laurem” prymusiowi szkolnemu — STANISŁAWOWI SZPIETOWSKIEMU. To cenne wyróżnienie tegoroczny absolwent otrzymał za ukończenie nauki z wynikiem celującym oraz uporanie się z egzaminami maturalnymi na piątkę. S. Szpietowski jest jednym z czterech, którzy starali się być w br. o podjęcie studiów w zagranicę.



Nagrody za pięć lat nienagannego nauki, pracy i działalności społecznej JANUSZOWI CHISZKO, KRYSZTOFOWI DANIŁCZUKOWI i ROMUALDOWI STANKIEWICZOWI wręcza dyrektor Zespołu Szkół Mechanicznych — mgr inż. WŁODZIMIERZ DARASZKIEWICZ.

NARZEKAMY na nią wszyscy. Ze droga, a jakże pod psem, że gdy już się zdecydujemy, to jej nigdzie nie ma... Mowa o małej gastronomii. Tej dla wczasowiczów (choć nie tylko), zlokalizowanej w rejonach wypoczynkowych i działającej przede wszystkim w sezonie letnim. Już jak lapsus brzmią opowieści o tym, że człowiek, nim kupi porcję frytek czy też smażoną rybkę, przedtem sam się usmaży na słońcu, nim dozna się tego „rarity-tasu”.

No i ceny, horrendalne, niczym nie uzasadnione. Ciyba, że stosunkiem do turysty — stać go ważyć się po kraju — niech płaci! Punktów sprzedaży równie niewiele co drogich, konkurencja żadna, a jeżeli już, to... cenowa.

Dziewczyna młoda, tryskająca energią, o krótkich, ufarbowanych na blond włosach. — Co pani zamierza dalej robić?
Kawiarne, gdzieś w śródmieściu. No nie, zbyt wiele jeszcze nie mam. Ale najpóźniej do końca roku coś wynajmę albo... zaczęła budować.

Mezyczyzna, lat trzydziści kilka, wysoki, postawny. Pytanie to samo.
— Wie pan, mnie to nie interesują jakieś tam takie fiu-bzdzi. Jak już robić, to co! Jakis pensjonariat... Żadne tam frytki, budki...

Ambicje osób kończących kurs „gospodników” są niemałe. Wiadomym jest jednak, że większość z nich prowadzi



Egzamin teoretyczny — tu trzeba się wykazać wiedzą z geografii turystycznej całego kraju.

Mamy królową!

Vivat Regina, bravo sponsorzy

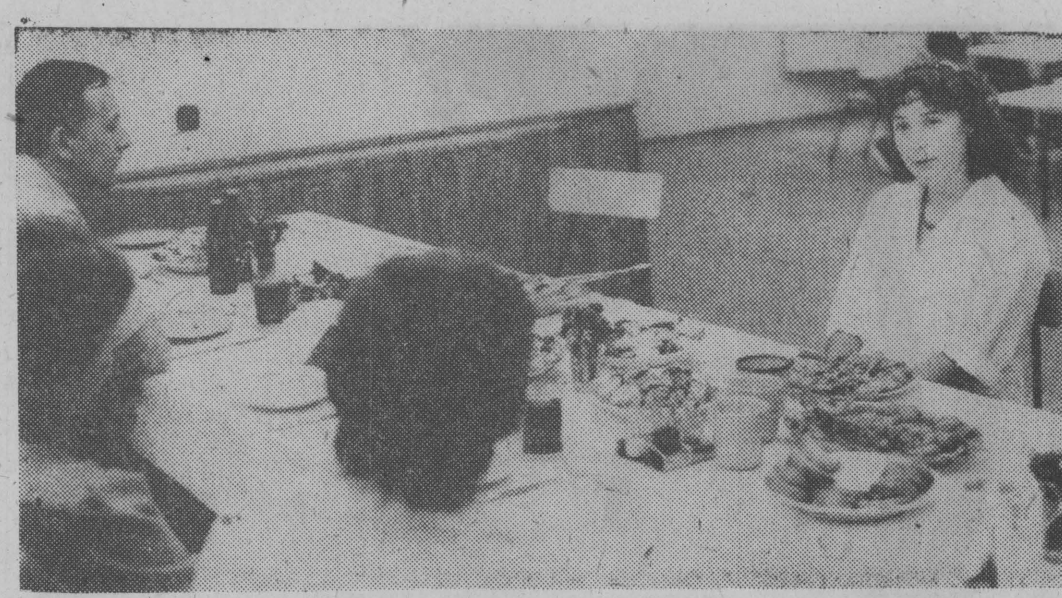
WIELKIM światem znowu tchnęło z Salu Kongresowej PKiN, gdzie odbyły się wybory Miss Polonia 83. Inaczej być nie mogło, skoro sam Z. Brontarek znany poliglota ekspert od „sexcesów” (nie wtajemniczonym podpowiadamy, że to taki program telewizyjny, w którym tuzi dziennikarzy polskiej jest... — nie zdradzać bo lubię program), Beata Tyszkiewicz, tudzież sponsorzy: szwajcarska firma Micromex S.A., próbująca jej sekunduwać inna firma Blendax, a przecież nawet kostiumy kapielowe firmy „Euro-Astar” to przecież nie to samo, co na przykład „Elczanka”.

Słowem Europa!
Zabrakło i tym razem białostoczankę w finale konkursu Miss Polonia, ale i na poprzednich przedsięwzięciach nazwijmy je — regionalnych, ich nie było.

A jeszcze nie tak dawno mówiło się, że jeśli gdzieś są ładne dziewczęta to tylko w Białymstoku. Jedynie ubrać się nie umiały — mówili złośliwi. Dziś, „Europa” trafiła za pośrednictwem Siennego Rynku do wszystkich białostoczank — o czym niemal co tydzień donosi w „Kurierze” Gospodni — a dziewczęta umieją się ubrać nawet na jarmarkach WPHW. A że zawsze były w Białymstoku ładne dziewczęta niech świadczy zdarzenie sprzed lat, gdy Danuta K. — piękna białostoczanka wychowała na okres wyborów do Sejmiku, żeby tam sięgnąć po berło i koronę najpiękniejszej. I zdobyła ją, a Sejmicek tak się spodobał, że mieszka tam do dziś. Gdzie te czasy?

Nie wykluczam że tym razem również któraś z piękniejszych białostoczank wybrała się do Polski i święci triumfy na giełdach piękności, ale żeby to odkryć — na chwałę Białemustokowi, potrzebny byłby sam porucznik Borewicz na usługach np. „Arteku”.

Wracam do wielkiego świata i Salu Kongresowej z



Moment kulminacyjny — własnoręcznie przygotowane potrawy trzeba przedstawiać nie tylko do oceny, ale i umieć wykazać ich zalety smakowe, estetyczne i odżywcze.

Gospodnicy albo magister woli frytki

— Czy uczestnicy kursów „gospodników” stanowią grupę o określonej specyfice? Jak by pan ich scharakteryzował?
Albert Tatareczyk, kierownik kursu, a zarazem szef Oddziału Kształcenia Zawodowego w Górzycy.
— Jest to grono ludzi utrudnionych, którzy nie mają pojęcia o podstawach gastronomicznych. Wymagamy od nich kultury osobistej, umiejętności gotowania, obsługi konsumenta, znajomości hotelarstwa...

— Kurs jest jednak bardzo długi, ponad 500-godzinny, dość trudny i co tu ukrywać — kosztowny. Dlaczego tak wielu ludzi pragnie uzyskać ten tytuł?
— Motywy są różne. Tak jak różni są ludzie trafiający na kurs. Przedział wiekowy jest ogromny, wykwalifikowanie od podstawowego po wyższe... Dla ludzi bez zawodu jest to jakaś tam szansa...

— Pani kierowniku, na kursie ma pan polonistę, prawnika, zdarza się często, że większość kursantów to ludzie po studiach albo ze średnim wykształceniem. Przed budynkiem widziałem sporo samochodów, i to niezłych... wiec?
— Coś panu powiem, moim marzeniem jest, aby kursanci, po zdaniu egzaminu i paru latach pracy w zawodzie na widok nas, wykładowców nie pukali się w czoło i nie uśmiechali się szyderczo...
— Czyli mówiąc popularnie, aby „oczy nie zarosły im złoćkami”...

Tekst i zdjęcia: ANATOL CHOMICZ

Od kilku lat upowszechniane są podstawowe wiadomości o wysokiej szkodliwości palenia tytoniu a zwłaszcza papierosów. Wśród ponad 5 tys. znanych składników dymu papierosowego — ponad 300 ma zdecydowanie ujemny wpływ na zdrowie.

WSPOMNIEĆ też trzeba o szkodliwości pasywnego palenia, tzw. „drugiego rąka”. Władze państwa, organizacje społeczne, rodzice, nauczyciele, pracodawcy, wszyscy, którzy mają wpływ na życie innych, powinni być świadomi, że palenie papierosów jest szkodliwe dla zdrowia i życia. Zrozumienie tego ułatwia podjęcie decyzji „postanawiam nie palić”.

Powszechnie znany jest fakt 3-4 razy częstszego niż u niepalących występowania raków płuc, częstszego występowania raka pęcherza, marskości trzustki, choroby wrzodowej żołądka i dymnastycy.

Każdy niemal narząd cierpi na skutek palenia. Uszkodzone komórki układu nerwowego powodują gorszą pamięć, obniżenie czynności narządów zmysłów jak słuchu, wzroku i smaku. Dane światowe wykazują ponadto wyraźne skrócenie życia palących o około 8-10 lat i znacznie częściej chorujących na choroby układu krążenia.

Nadal jednak duża część społeczeństwa nie jest przekonana o potrzebie zaprzestania palenia. Podstawowa przyczyna dotyczycających niepalących palenia papierosów to przekonanie, że palenie papierosów jest „dla okazania się już dorosłym”, zaprzestowanie „nowoczesnością” i niezależnością czy też „nadążania za innymi”, w krótkim czasie staje się nawykem trudnym do przezwyciężenia. Z czasem nawyk ten przeradza się w nałóg.

Nałóg palenia jest również trudny do zwalczania jak alkoholizm czy narkomania. Szkody społeczne wynikające z palenia — o czym warto wiedzieć — są natomiast olbrzymie.

Święto WOP 40 lat na straży polskich granic

NIEWIELE pozostało terenów przygranicznych, głównie kierunki przestępczości, skuteczność stosowania form i metod działań. Wszystko to było szczególnie ważne przy ustalaniu struktury organizacyjnej i rozmieszczenia pododdziałów formacji, które podstawowym zadaniem miały być wkrótce ochrona granicy.

Najlepsze z doświadczeń frontowych jednostek pełniących służbę graniczną przejęły formujące się Wojska Ochrony Pogranicza. Frontowi żołnierze pozostawili po sobie ugruntowaną wśród mieszkańców pogranicza świadomość wyrażającą się przekonywaniem, że ziemię zachodnią stanowią nieodłączną część ludowego państwa polskiego.

Są to piękne i trwałe, żołnierszom WOP bardzo bliskie, elementy tradycji ludowego Wojska Polskiego. Bliskie, bo fakty z nimi związane dotyczyły granicy, bo oni sami wywiedli swój rodowód z jednostek frontowych.

DZIEN 10 czerwca 1945 roku się początkiem historii ochrony granicy państwa. I dlatego obchodzony corocznie jako Dzień Wojsk Ochrony Pogranicza. Zasieg i skala dokonujących się wówczas na pograniczu wydarzeń, trud i bohaterstwo ludzi granicy — wszystko to zostało skrupulatnie zarejestrowane i dziś stanowi kartę historii, którą ucza się młode pokolenie żołnierzy — wopistów.

Granica nie była więc otwartą, obecność na niej żołnierzy ograniczała swobodę ruchów tym wszystkim, którzy nosili się z zamiarem nielegalnego jej przekroczenia. Również graniczny został skanalizowany w przejściach usytuowanych na szlakach komunikacyjnych przecinających linię graniczną. W tym czasie rozpoznał charakter i strukturę

STANISŁAW KOT

strzegając podstawowych zasad przyzwoitości i lekceważąc zakazy — palą w obecności niepalących. Utrudnia to próbującym zaprzestać palenia. Dym wchłaniany przez niepalących sprawia, że stają się oni tzw. palaczami biernymi.

Znany jest fakt wygrania procesu w Anglii przez osobę, która zachorowała na raka płuc wskutek stałego przebywania wśród palących towarzyszy pracy.

Do dalszych przyczyn niedostatecznego wpływu do tytoniowych działań przeciwytyonowych należy niewłaściwy przykład wielu osób. W stosunku do dzieci i młodzieży będzie to palenie przez rodziców i rodzeństwo, wychowawców i nauczycieli, w późniejszym natomiast wieku — przełożeni wszelkich szczebli a przede wszystkim personel służby zdrowia — lekarzami na czele.

Zły przykład, także zresztą piewnawany, daje także tele-

PALENIE — groźny nałóg

dwukrotnie częstszego (obecnie u coraz młodszych osób) choroby wieńcowej i zawału serca, 10-15-krotnie częstszego występowania raków płuc, częstszego występowania raka pęcherza, marskości trzustki, choroby wrzodowej żołądka i dymnastycy.

Każdy niemal narząd cierpi na skutek palenia. Uszkodzone komórki układu nerwowego powodują gorszą pamięć, obniżenie czynności narządów zmysłów jak słuchu, wzroku i smaku. Dane światowe wykazują ponadto wyraźne skrócenie życia palących o około 8-10 lat i znacznie częściej chorujących na choroby układu krążenia.

Można wówczas obrać dwie drogi. Jedną, zwłaszcza u młodych palących, polega na zerwaniu od razu z przyzwyczajeniem. Kosztowne 6-8 dni, w których istnieje duża potrzeba zapalenia, którą można jednak osłabić poprzez częste picie płynów, soków owocowych, zieleń gumy, ssanie cukierków czy nawet przyjmowanie łagodnych środków uspokajających. Użytkując się wówczas coraz mniej, szansa potrzebna palenia a coraz większe zadowolenie z rzucenia nałogu.

Polacy zazwyczaj zmniejszają ilość papierosów do około dziesięciu dziennie, co przeważnie udaje się w ciągu 7-10 dni, a potem — przy okazji okresu mniejszego napięcia nerwowego (święta, okresy urlopowe) — zaprzestają palić zupełnie. Oczywiście i tu można stosować środki zmniejszające potrzebę palenia.

Coraz większa ilość poradni przeciwytyonowych ułatwia i pomaga podjęcie decyzji, przetrwanie tego najtrudniejszego okresu a nawet udostępnia odpowiednie środki. W chwili obecnej istnieje tabletki „Antynikotyn”, które sprzyjają, że dym tytoniowy ma nieprzyjemny smak.

Trudności w zaprzestaniu palenia sprawia także zjawisko powszechnego nałogu oraz fakt, że palący — nie prze-

Doc. dr WŁADYSŁAW PRĘCOWSKI

CENTRALA PRODUKTÓW NAFTOWYCH „CPN” OKRĘGOWA DYREKCJA „CPN” w Białymstoku

PROWADZI

w stacjach benzynowych „CPN” woj. białostockiego, łomżyńskiego i suwalskiego
SKUP BUTELEK POLIETYLENOWYCH
po wodzie dystylowanej
Cena skupu 1 nie uszkodzonej, czystej, z nakrętką butelki wynosi 10 zł.

k 2618-00

KOMUNIKAT

Powiadamy mieszkańcom miasta Siemiatycz, że Zarządzeniem Wojewody Białostockiego Nr 70/84 z dnia 14.XII.1984 r. wprowadzony został zakaz pobierania wody z miejskiej sieci wodociągowej do podlewania ogródków działkowych, przydomowych oraz wszelkich kwiatników i zieleni w godz. 6-21.

Osoby naruszające w/w Zarządzenie podlegają odpowiedzialności w trybie przepisów postępowania w sprawach o wykroczenia.

Naczelnik Miasta i Gminy
Siemiatycz
k 2704-1

SAMOCHODY

„FIAT” 124, silnik z małym przebiegiem — sprzedam. Andrzej Kulesza, Porosł-Wojasławy 15, woj. białostockie.

„MERCEDES” (1972) — sprzedam. Olsztyn, tel. 675-70.

„SIMCA” 1100 Berlina (1978 rok) — tanio sprzedam. Wiadomości, Olecko, tel. 20-59 (godz. 8-15).

„SYRENA” 105 — sprzedam. Sołkiska 15/1.

NADWOZIE „Fiat” 125, do 3 lat — kupię. Stanisław Wyniołko, 16-10 Korycin.

DWIE przednie szyby z uszczelnkami do „Stary” 25 — sprzedam. Wasilków, Polna 6.

k 3697-1

ROŻNE

GARAŻE, haki holownicze, ogrodzenia, kotły, 284-77, Słanska 31, Białystok.

SPRZEDAŻ samochodów radio sterem, dystrybutor do napoj. Eki, tel. 27-83.

MASZYNY do waty cukrowej — sprzedam. Oferty: Piotr Kubala, ul. Kilińskiego 225/58, 93-133 Łódź.

SILNIK 200 D — sprzedam. Tel. 216-12.

MOTOROWER „Jawę”, nowy — sprzedam. Doroski 11, gm. Juchnowiec.

ROZCZNEGO psa rasy „Doberman” oraz duży fikus — sprzedam. Białystok, ul. Chopka 23 m 1.

k 3697-1

PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLU SPRZĘTEM ROLNICZYM „AGROMA” w Białymstoku, ul. Elewatorska 9

ZATRUDNI NATYCHMIAST

pracownika na stanowisko
specjalisty d/s kontroli wewnętrznej
Wymagane wykształcenie wyższe lub średnie oraz
kierunkowy staż pracy.

Warunki pracy i płacy dobre.

Szczegółowe informacje udziela Dział Spraw Pracowniczych Przedsiębiorstwa (adres j/w), tel. 510-141, 510-093 lub 510-011 wew. 97.

k 2630-1

KOMUNIKAT

WOJEWÓDZKIE PRZEDSIĘBIORSTWO ENERGETYKI
CIEPŁEJNY W ŁOMŻY

informuje wszystkich użytkowników, że nastąpi przerwa w dostawie ciepłej wody w okresie:

— od 15 lipca do 15 sierpnia br. w Łomży, — od 1 do 31 sierpnia br. w Zambrowie, — od 17 czerwca do 17 lipca br. w Grąjewie, — od 20 czerwca do 20 lipca br. w Kolnie.

Przerwy spowodowane są postojem ciepłowni wynikające z konieczności prowadzenia prac remontowych.

W związku z powyższym, instytucje zainteresowane dokonaniem przyłączy do m.s.c. w br. proszone są o uzgodnienie terminu z WUEPC w Łomży do 15 czerwca 1985 r.

k 2698-00

MODRZEWE sprzedam. Góldap, ul. Świerkowa 19.

BOAZERIE brzoza, sosnowa — sprzedam. Łapy-Osiedle, Świrskiego 8, Józefów.

SOSNOWIEC — zamienię na Białostockiem. Czeski traktor, ogrodnicy — sprzedam. Oferty Biuro Ogłoszeń „3754”.

DOM piętrowy — sprzedam. Bielsk, Krynica 17.

POŁ. „biłńska” — sprzedam. Wiadomości: Białystok, ul. Armii Radzieckiej 72.

k 3670-1

WYRAZY SZCZEREJ WSPÓŁCZUĆIA
Z-cy Dyr.
inż. HENRYKOWI
ROGOWSKIEMU
z powodu śmierci

Ojca
składają: dyrekcja, Zw. Zaw., POP i współpracownicy Białostockich Zakładów Metalowych PP w Białymstoku.

k 2721-1

WYRAZY SZCZEREJ WSPÓŁCZUĆIA
Kol. JANUSZOWI
KLIMOWI
z powodu zgonu

Ojca
składają: Zarząd, Związek Zawodowy i współpracownicy.

k 2728-1

WYRAZY SZCZEREJ WSPÓŁCZUĆIA
Kol. JANOWI
RUTKOWSKIEMU
z powodu zgonu

Matki
składają: dyrekcja i współpracownicy Zakładów Piwowarskich.

k 2719-1

WYRAZY SZCZEREJ WSPÓŁCZUĆIA
Kol. BARBARZE
BRANSKIEJ
z powodu zgonu

Teściowej
składają: dyrekcja i współpracownicy Zakładów Piwowarskich.

k 2718-1

HUTA SZKŁA „BIAŁYSTOK” OGŁASZA ZAPISY

chłopców
do I klasy ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ
o specjalności
produkcja szkła i wyrobów szklanych

NAUKA TRWA 3 lata.

Do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do szkoły wymagane jest:

— ukończenie 8-klasowej szkoły podstawowej — wiek 15-16 lat — dobry stan zdrowia

Uczniowie otrzymują wynagrodzenie w wysokości:

w I roku nauki — 2.100 zł
w II roku nauki — 2.600 zł
w III roku nauki — 3.400 zł

Każdy uczeń otrzymuje nieodpłatnie posiłki regeneracyjno-wzmocniające, umundurowanie lub ekwiwalent, jeden raz w miesiącu zwrot kosztów podróży z miejsca zakwaterowania do miejsca stałego zamieszkania, bezpłatne zaopatrzenie w komplet podręczników i przyborów szkolnych.

Zamieszkomym rozpoczynającym naukę zapewnia się bezpłatny internet, łącznie z wyżywieniem.

Dokumenty o przyjęciu do szkoły należy składać w Dziale Kadr, Białystok, ul. Romana Woźniaka 8, tel. 357-81 wew. 26 lub w sekretariacie Zespołu Szkół Budowlanych, Białystok, ul. Antonii Fabrycznej 40.

k 2359-1

SPÓŁDZIELNIA PRACY KRAWIECKIEJ „BIAŁOSTOCZANKA” w Białymstoku, ul. Waryńskiego 26

ZATRUDNI

technika odzieżowego lub włókienniczego
na stanowisko
kierownika magazynu surowców

i każdą ilość nakładów w zawodzie krawieckim w Zespołach Nakładczych w Białymstoku, Knyśynie, Mońkach, Łapach, Suchowoli, Dąbrowie Białostockiej, Michałowie, Hajnówce i Siemiatyczach.

Zgłoszenia przyjmuje i informację udziela Sekcja Spraw Pracowniczych, tel. 313-40.

k 2573-1

MIĘJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO WODOCIOGÓW I KANALIZACJI w ŁOMŻY

ZATRUDNI NATYCHMIAST

monterów sieci wodociągowej i kanalizacyjnej
oraz pracowników niewykwalifikowanych.

Bliższych informacji udziela Dział Kadr, ul. Zjazd 23, tel. 28-13.

k 2540-00

Co, gdzie, kiedy?

W BIAŁYMSTOKU
TEATR

Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki — w sobotę: „Wesołe kumoszki z Windsoru”, godz. 9.30, 11 — przedst. zamknięte (duża scena), „Wesele”, godz. 18.30 (mała scena). W niedzielę: „Necylny”, „Białostocki Teatr Lalek”, ul. Kilińskiego 1 — w sobotę i niedzielę: „Krasnal Odsapka”, godz. 11 i 16. W terenie: „Mała księżniczka”, (od lat 15), godz. 15. W niedzielę: „Babimost”.

KINA

„Pokoiki” — w sobotę i niedzielę: „Vabank II czyli riposta”, prod. USA (od lat 15), godz. 15.30, 17.45 i 20.

„Ton” — w sobotę i niedzielę: „Kontak Caruaseu”, prod. radz. (bo), godz. 10. „Powrót Jedu”, prod. USA (od lat 15), godz. 12.30, 15.30 i 20 (ostatnie dni).

„Syrena” — w sobotę i niedzielę: „Pana Kleksa”, cz. I, prod. polsk. (bo), godz. 10.15 i 13.30. „Tajemniczy Budda”, prod. chiński, (od lat 15), godz. 13.30, 15.30 i 20. W niedzielę: „Akademicki Budda”, prod. 17.45 i 20.

„Forum” — w sobotę i niedzielę: „Tess”, prod. ang. (od lat 15), godz. 13.30, 15.30 i 20. W niedzielę: „Muppety jada do Hollywood”, prod. USA (bo), godz. 11.

FILHARMONIA

Państwowa Filharmonia, ul. Podlesna 2 — w sobotę: Koncert symfoniczny dyrygentem Państwowym Sakowiczem. II stopnia, pod dyktando Zdzisława Szabłowskiego, godz. 17.

KINA W WOJEWÓDZTWACH
BIAŁOSTOCKICH

Bielsk Podlaski — w sobotę i niedzielę: „Cena strachu”, prod. USA (od lat 15).

Dąbrowa Białostocka — w sobotę i niedzielę: „Totale”, prod. USA (od lat 15).

Hajnówka — w sobotę i niedzielę: „Sześć pokoi w Paryżu”, prod. franc. (od lat 15).

Łapy — w sobotę i niedzielę: „Niepokornie hajduki”, prod. węg. (od lat 15).

Mońki — w sobotę i niedzielę: „Polikantka”, prod. franc. (od lat 15).

Siemiatycz — w sobotę i niedzielę: „Tysiącletnia pszczoła”, prod. SRS (od lat 15).

Sokółka — w sobotę i niedzielę: „Vabank II czyli riposta”, prod. polsk. (od lat 15).

Łomża

„Millenium” — w sobotę i niedzielę: „Alabama”, prod. polsk. (od lat 15).

„Północny” — w sobotę i niedzielę: „Amok”, prod. meksykański, (od lat 15).

Grąjewo — w sobotę i niedzielę: „Vabank II czyli riposta”, prod. polsk. (od lat 15).

Kolno — w sobotę: „Białe rękawice”, prod. radz. (od lat 15).

Wysokie Mazowieckie — w sobotę i niedzielę: „Sobowroty”, prod. łap. (od lat 15).

Zambrow — w sobotę i niedzielę: „Klasztor Shaolin”, prod. chiński, (od lat 15).

SUWALSKIM

Suwałki „Białych” — w sobotę i niedzielę: „Powrót Jedu”, prod. USA (od lat 15).

Augustów — w sobotę i niedzielę: „Białych Grom”, prod. USA (od lat 15).

Banie Mazurskie — w sobotę i niedzielę: „Walka o ogień”, prod. kanad.-franc. (od lat 15).

Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Gangsterzy znowu”, prod. kanad. (od lat 15).

„Eki, Orzeł” — w sobotę: „Szkoda, że nie ma”, prod. polsk. (od lat 15), w niedzielę: „Wystarczy być”, prod. USA (od lat 15).

„Polonia” — w sobotę i niedzielę: „Star 80”, prod. USA (od lat 15).

„Głęboko” — w sobotę i niedzielę: „Vabank II czyli riposta”, prod. polsk. (od lat 15).

„Gandhi” — w sobotę i niedzielę: „Gandhi”, prod. ang. (od lat 15).

„Lipsk” — w sobotę i niedzielę: „Bluszczy”, prod. polsk. (od lat 15).

„Mikolajki” — w sobotę i niedzielę: „Ballada o walecznym rycerzu i wianoch”, prod. radz. (od lat 15).

„Olecko” — w sobotę i niedzielę: „Czy lecisz z nami pilot?”, prod. USA (od lat 15).

„Pisz” — w sobotę i niedzielę: „Klasztor Shaolin”, prod. chiński, (od lat 15).

„Prostki” — w sobotę i niedzielę: „Dolina szczęścia”, prod. polsk. (od lat 15), w niedzielę: „Fakt”, prod. radz. (od lat 15).

„Ruciana-Nida” — w sobotę i niedzielę: „Thais”, prod. polsk. (od lat 15).

„Seyn” — w sobotę i niedzielę: „E.T.”, prod. USA (bo).

„Wesołowo” — w sobotę: „Europejska historia”, prod. radz. (od lat 15), w niedzielę: „Przyjeżdżajcie, nie”, prod. polsk. (od lat 15).

„Wydmyny” — w sobotę i niedzielę: „Vabank”, prod. polsk. (od lat 15).

„Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV

W sobotę i niedzielę: „Radio i TV



to wszakże nadal tylko pogłoski. (P)

Na początku wykonujemy po jednej serii każdego z podanych ćwiczeń. W następnym kroku zwiększamy powtórzenia. Po 2-3 tygodniach systematycznego treningu możemy wykonać już po 2 serie każdego ćwiczenia. Razem 16 serii. W tym samym czasie zwiększamy na przykład ćwiczenie przysiadów, wykonując trzy razy w tygodniu, inaczej trudno będzie o korzystne rezultaty. Wszystkie inne ćwiczenia możemy z powodzeniem wykonać w domu, nie musimy mieć specjalnego sprzętu, dywaniku i krzesła, a stopy wykładamy np. pod tapczanem.

Warto pamiętać, że szczerzała właśnie w decydującym stopniu wpływa na kształt i proporcje sylwetki.

(PRESSO)

	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						

[illegible]

