

SŁUPSK • USTKA • DAMNICA • DĘBNICA KASZUBSKA • GŁÓWCZYCE • KOBYLNICA • KĘPICE • POTĘGOWO • SMOŁDZINO

W wakacje ZBLIŻENIA

Nakład 10 000 egz.

www.zblizenia.pl

DWUTYGODNIK REGIONALNY

Nr 9 (140) • 24 czerwca 2014

POŻYCZKA DLA SENIORA

Tylko teraz!
Pożyczka z darmowym
Pakiem Medycznym

Zadzwoń i sprawdź!
600 400 311

Koszt połączenia wg taryfy operatora
Infolinia czynna codziennie od 7:00 do 21:00
Provident Polska S.A. www.provident.pl

PROVIDENT
Zaufanie, kiedy potrzebna

Warunkiem udzielenia pożyczki jest pozytywny wynik oceny zdolności kredytowej konsumenta. Szczegóły w regulaminie promocji i Szczególnych Warunkach Ubezpieczenia „Pakiet medyczny” dla Klientów Provident* indeks nr PR/2014/03/01, dostępnych w siedzibie głównej Provident Polska S.A., Oddziałach i u Doradców Klienta. Promocja trwa od 28 maja do 29 sierpnia 2014 r.

str. 5



50 lat STSK

Spotkaniem działaczy i przedstawicieli władz w słupskim ratuszu rozpoczęły się obchody jubileuszu 50-lecia Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego

str. 13



Człowiek z pasją

Tomasz Urbaniak - tropiciel przeszłości z pasją i zaangażowaniem odkrywa tajemnice Słupska i odczarowuje niektóre mity na jego temat



Fot. Zbigniew Bieliński



APTEKA
CENTRUM ZDROWIA

Słupsk, ul. Piłsudskiego 2
(koło przychodni Salus)

Poniedziałek-piątek

8⁰⁰ - 20⁰⁰

Sobota

9⁰⁰ - 18⁰⁰

www.citroen.pl

RUSZA WYŚCIG

PO 10 000 ZŁ

LOTNEJ PREMII W CITROËNIE

CITROËN C3

z klimatyzacją i radiem CD

22 750 zł

W KREDYCIE 50/50

**CITROËN C4 PICASSO**

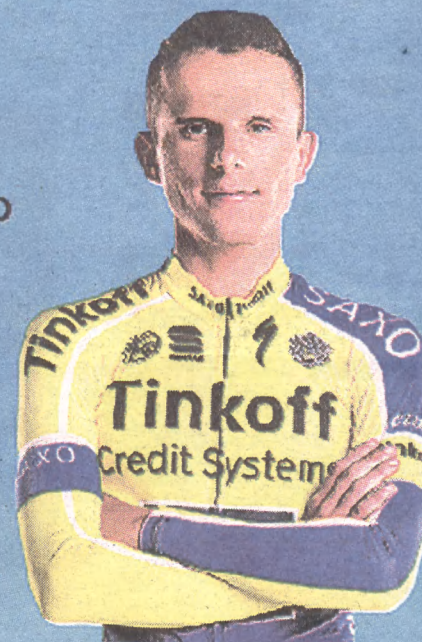
z klimatyzacją i radiem

34 250 zł

W KREDYCIE 50/50

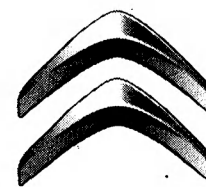
CITROËN poleca TOTAL

Rafał Majka poleca



**TYLKO W TYM MIESIĄCU 200 CITROËNÓW W SUPERCENIE.
ODBIERZ SWÓJ SAMOCHÓD JESZCZE W CZERWCU!**

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

**CITROËN**

Oferta w autoryzowanych punktach sprzedaży biorących udział w promocji. Promocja dotyczy samochodów osobowych zamówionych od 2.06.2014 do 30.06.2014 i wydanych do 30.06.2014. Podana kwota 10 000 zł to maksymalna wartość premii przy zakupie wybranych modeli i wersji. Prezentowane ceny dotyczą zakupu w kredycie 50/50 oferowanym przez Banque PSA Finance SA Oddział w Polsce. Szczegóły oferty znajdują Państwo u Autoryzowanych Dystrybutorów Citroëna. Oferta dotyczy klientów indywidualnych. Modele prezentowane na zdjęciu mogą się różnić od dostępnych w ofercie. Zużycie paliwa: Citroën C3 1.2 VTi 82 Selection: od 4,1 do 5,6 l/100 km, emisja CO₂: 107 g/km, C4 Picasso 1.6 VTi 120 Seduction: od 4,9 do 8,5 l/100 km, emisja CO₂: 145 g/km. Samochody Citroëna podlegają recyklingowi i odzyskowi zgodnie z przepisami dotyczącymi wymogów ochrony środowiska. Demontażu samochodów i zużytych części dokonuje się zgodnie z przepisami o odpadach.

CONTINENTAL GOEBEL Sp.J, SŁUPSK, ul. Szczecińska 40, tel: 59 84 82 040, 59 84 53 245
www.dealer.citroen.pl/slupsk-continental, e-mail: salon@citroen.slupsk.pl

W trosce o środowisko

Podziemna obwodnica Słupska

W siedzibie spółki „Wodociągi Słupsk” jej prezes Andrzej Wójtowicz podpisał z Andrzejem Pawłowskim, szefem firmy MELBUD z Grudziądza, umowę na wykonanie zadania z pn. „Rozbudowa węzła fermentacji i kogeneracji na oczyszczalni ścieków w Słupsku wraz z częściową obudową wiaty kompostowni”. Jest to element zadania związanego z gospodarką osadową w słupskiej oczyszczalni wraz z modernizacją sieci kanalizacyjnej w Słupsku.

- Naszym celem jest zwiększenie możliwości przyjęcia i oczyszczenia większej ilości zanieczyszczeń oraz optymalizacja procesu technologicznego w oczyszczalni ścieków, szczególnie w zakresie gospodarki osadowej wraz ze zmniejszeniem emisji gazów do atmosfery – powiedział podczas specjalnej konferencji prasowej prezes **Andrzej Wójtowicz**.

Inwestycja ma umożliwić obciążenie oczyszczalni dodatkowym strumieniem ładunków zanieczyszczeń w ściekach oraz umożliwić osiągnięcie wymaganego stopnia ustabilizowania osadów przed procesem kompostowania. Funkcjonujący węzeł osadowy ma niewystarczającą wydajność. Poprzez budowę dodatkowej komory fermentacyjnej planuje się poprawić stopień stabilizacji osadów w procesie fermentacji. Ponadto konieczne jest zwiększenie wydajności procesu zagęszczania osadu o ok. 30%. Z tym zadaniem związana

jest rozbudowa maszynowni oraz urządzeń pomocniczych. Pozwoli to na redukcję ilości powstających osadów i wydajniejszą ich dalszą przeróbkę w procesie kompostowania. Działania te stworzą również możliwości do przyjęcia osadów z małych oczyszczalni przewidzianych do eksploatacji przez spółkę „Wodociągi”.

- Ta inwestycja pozwoli na podłączenie do naszej oczyszczalni nowych zakładów przemysłowych, dlatego otwieramy się na strefę ekonomiczną w Redzikowie – dodaje prezes Wójtowicz. - Gmina Słupsk przygotowuje tereny inwestycyjne w Płaszewku, które też uwzględni nasz projekt. No i mamy nadzieję, że skończą się definitywnie uciążliwości związane z przykrym zapachem.



„Wodociągi” nie chcą budować kanalizacji przez centrum Słupska, dlatego powstanie podziemna obwodnica zaczynająca się w Głównie, koło obwodnicy miasta. Zadanie ma być zrealizowane do września przyszłego roku. Jego koszt wyniesie 19,5 mln złotych netto, w tym dofinansowanie z Funduszu Spójności ponad 10 milionów złotych. Na pokrycie pozostałych kosztów spółka zaciągnie kredyt. (I)

Fot. Przemysław Lipski

Familijny Słupsk

Od 16 czerwca 2014 roku rodziny wielodzietne, z co najmniej trójką dzieci, zamieszkałe na terenie Słupska mogą ubiegać się o wydanie Słupskiej Karty Dużej Rodziny. Jest ona częścią programu „Familijny Słupsk”, czyli jednego z rozwiązań polityki rodzinnej, dzięki któremu rodziny będą wspierane przez samo-

urząd oraz podmioty publiczne i prywatne w różnych obszarach życia. Karta jest przyznawana bezpłatnie.

Wnioski należy składać w sekretariacie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku przy ul. Słonecznej 15 D. „Karta” będzie przyznawana każdemu członkowi rodziny, także rodzinom zastępczym i rodzinnym

domom dziecka. Dzięki „Karcie” rodziny będą miały prawo do zniżek za korzystanie z proponowanych usług i świadczeń oraz przy zakupie towarów u Partnerów Programu. Wypełnioną deklarację Partnera Programu, można dostarczyć do sekretariatu Wydziału Zdrowia (pok. 208 Mały Ratusz) od poniedziałku do czwartku w godz. 7.30–15.30 oraz w piątek w godz. 7.30–17 lub przesłać na adres e-mail: wziss@um.słupsk.pl. (I)

Poległ na politycznym ringu



W ławach Parlamentu Europejskiego zasiadzie 51 Polaków. Ze sporej grupy sportowców w gronie eurodeputowanych znalazł się tylko jeden. Szczęściwcem tym jest Bogdan Wenta, były trener reprezentacji Polski w piłce ręcznej. To właśnie z nim polscy szczypiornicy święcili największe sukcesy. Do politycznego raju nie dostali się m.in. Tomasz Adamek, utytułowany bokser zawodowy i Otylia Jędrzejczak, mistrzyni olimpijska w pływaniu. Adamek w swoich przedwyborczych wypowiedziach przejawiał ogromną wolę ochrony życia nienarodzonych dzieci, leczeniu homoseksualistów oraz poprawie systemu wydobywczego i życia górników. Jak na boksera wybrał sobie niezwykle ambitne cele. Pani Otylia w zasadzie nie miała zbyt wygórowanego programu. Chciała jedynie odchudzić Europę twierdząc, że na Starym Kontynencie żyje zbyt dużo ludzi z nadwagą.

Ta wybitna para sportowców oraz ich koledzy z branży nie przekonali wyborców i tym razem ponieśli sromotne porażki. Niepowodzenie w wyborach bardzo oburzyło Tomasza Adamka. Niezwykle ostro skrytykował wyborców, którzy zawiedli, osiągając frekwencję niespełna 24%. Oberwało się również Jerzemu Buzkowi, którego Adamek nazwał szkodnikiem polskiego przemysłu. To właśnie jemu bokser przypisał likwidację 37 kopalń węgla kamiennego, co jest zarazem powodem biedy wielu robotniczych rodzin ze Śląska. Ciekaw jestem, kto poinformował pięściarza, że polski górnik za swoją ciężką pracę pod ziemią zarabia 1600 złotych. Mistrz pięści nie powinien tak rozpacznać, że nie będzie europoseł. Skoro tak bardzo leży mu na sercu krzywdą kiego zarabiających robotników w Polsce, to czemu zaraz po przegranych wyborach spakował manatki i wyjechał do USA, gdzie na co dzień mieszka? Jak chce być politykiem, to niech zacznie od najniższego szczebla. Niech na przykład zechce zostać sołtysem lub radnym gminnym w podrzywieckich Gilowicach. Ludziom można pomagać na każdym szczeblu władzy, a nie zaraz z Parlamentu Europejskiego.

Nie ma co ukrywać, że kariera bokserska Adamka zmierza ku końcowi. Poniósł dwie ciężkie porażki z Ukraincami: Witalijem Kliczką i Wiczesławem Głazkowem. Nadszedł więc czas, aby pomyśleć o intratnym i dochodowym zajęciu. Padło na Parlament Europejski, ale cóż, nie udało się. Po zakończeniu kariery polscy sportowcy otrzymują emerytury, ale tylko ci, którzy zdobyli medale olimpijskie. Adamek na podium olimpijskim nigdy nie stanął. Z uwagą wysłuchałem wywiadu Doroty Wellman i Marcina Prokopa z panem Tomaszem w programie „Dzień Dobry TVN” i pomyślałem, że niech nasz mistrz, dla którego jestem pełen podziwu, wraca na ring, a politykę zostawi w spokoju.

Ryszard Mazur

NISKIE CENY! SPRAWDŹ!

www.TwojeCentrumZdrowia.pl

DWUTYGODNIK

ZBLIŻENIA

Nakład: 10000 egz.
ISSN 138-0745

Wydawca:
AUH FOTECH
76-200 Słupsk
al. Sienkiewicza 1/2

Druk: „RONDON” Koszalin

Redaktor naczelna
Leokadia Lubinińska

Redaguje zespół
Dyrektor wydawnictwa
Ewa Bielecka

Skład i grafika
Ilona Gostyńska-Rymkiewicz

Redakcja i Biuro Reklamy:

al. Sienkiewicza 1/2, 76-200 Słupsk
tel./fax 59 842 98 20
tel. kom 601 635 813, 697 855 000
e-mail: redakcja@zblizenia.pl
www.zblizenia.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.
Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca.

Kolportaż

Czasopismo kolportowane jest w gminach i miastach powiatu słupskiego. Dostępne także w redakcji.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych i zdjęć bez zgody wydawcy jest zabronione.

AGENCJA WYDAWNICZO-REKLAMOWA

FOTECH

www.reklama.słupsk.pl
www.fotografia.słupsk.pl

Jubileusz administracji morskiej

Urząd Morski w Słupsku obchodził jubileusz 60-lecia swego istnienia. Główne uroczystości odbyły się w Słupskim Inkubatorze Technologicznym, a ich gościem honorowym była wicepremier Elżbieta Bieńkowska, minister infrastruktury i rozwoju. W uroczystości wzięli udział parlamentarzyści ziemi słupskiej, władze wojewódzkie i miejskie, pracownicy oraz licznie zaproszeni goście.

Wicepremier Bieńkowska od- służbę pracowników Urzędu Mor- Urzędu Morskiego w Słupsku, wrę- znaczyła medalami za długoletnią skiego. **Tomasz Bobin**, dyrektor czył pamiątkowe statuetki osobom



Wicepremier Bieńkowska uhonorowała pracowników administracji morskiej

i instytucjom w podziękowaniu za długoletnią współpracę. Senator **Kazimierz Kleina** w dowód wielkiego uznania dla Urzędu Morskiego wręczył instytucji Medal Senatu.

Wicepremier przyjechała na uroczystości z Kongresu Morskiego w Szczecinie, odwiedzając po drodze Darłówko, gdzie za ponad 100 milionów złotych realizowany jest

projekt umacniania brzegu morskiego. Obecnie to jeden z pięciu największych projektów o łącznej wartości ponad pół miliarda złotych, współfinansowanych z funduszy unijnych, które realizuje Urząd Morski w Słupsku. Wicepremier

obiecała, że ministerstwo dołoży starań aby praca Urzędu Morskiego była łatwiejsza i aby urzędownie nie zabrakło pieniędzy na funkcjonowanie. - Dla ludzi z głębi lądu morze kojarzy się z odpoczynkiem i wakacjami. Państwa Urząd jest dowodem na to, że to ciężka praca. Dołożymy starań, aby wasza praca była łatwiejsza i obfitowała w środki - mówiła wicepremier. (I)

Urząd Morski w Słupsku formalnie powołano rozporządzeniem Ministra Żeglugi nr 96 z dnia 22 maja 1954 roku. Wcześniej istniał w Słupsku Morski Urząd Rybacki z zapleczem biurowym i fachowcami. Urząd rozpoczął działalność 1 lipca 1954 roku po przejęciu od Szczecińskiego Urzędu Morskiego wszystkich spraw należących do jego właściwości terytorialnej dla ówczesnego województwa koszalińskiego. Szereg zmian w organizacji i funkcjonowaniu terenowych organów władzy i administracji spowodowało wprowadzenie od 1 czerwca 1975 roku nowego podziału administracyjnego państwa. Od 1995 roku w ramach Urzędu Morskiego w Słupsku działa Centrum Dyspozycyjno-Kontrolne Administracji Morskiej w Ustce. Jest to jeden z wydziałów Urzędu Morskiego w Słupsku a jednocześnie jedyna taka jednostka na całym polskim wybrzeżu mająca za zadanie koordynację działań kontrolnych wszystkich trzech polskich urzędów morskich.

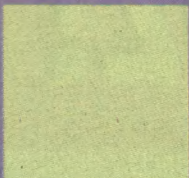
Urząd zarządza portami morskimi w Dźwirzynie, Łebie, Rowach, Ustce, Darłowie i Kołobrzegu oraz przystaniami w Chłopach, Dąbkach, Jarosławcu, Unieściu i Ustroniu Morskim, a także latarniami morskimi w Kołobrzegu, Gąskach, Darłowie, Jarosławcu, Ustce i Czołpinie. Ma Obwody Ochrony Wybrzeża w Ustroniu Morskim, Darłowie, Łebie i Ustce.

Terytorialny zasięg kompetencji Urzędu Morskiego w Słupsku obejmuje odcinek wybrzeża w granicach powiatów: lęborskiego, słupskiego, sławieńskiego, koszalińskiego i kołobrzeskiego.



WYŻSZA HANZEATYCKA
SZKOŁA ZARZĄDZANIA
w Słupsku

Zapraszamy na studia
licencjackie
i podyplomowe



Blżej
biznesu



Dołącz
do nas!

www.whsz.slupsk.pl

ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH & SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



TECHNIKUM INFORMATYCZNE

TECHNIKUM WETERYNARYJNE

LICEUM POLICYJNE

LICEUM PLASTYCZNE

LICEUM MEDYCZNE

NOWOŚĆ

GIMNAZJUM i LICEUM SPORTOWE

Zespół Szkół Informatycznych
ul. Koszalińska 9 • 76-200 Słupsk

tel.: 059 8456070 • e-mail: sekretariat@zsi.slupsk.pl

WWW.ZSI.SLUPSK.PL



Najlepsi młodzi ekonomiści

W Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Słupsku odbył się pierwszy Powiatowy Konkurs Wiedzy o Ekonomii i Finansach dla gimnazjalistów. Konkurs został przeprowadzony z inicjatywy Szkolnego Klubu Przedsiębior-

w w Słupsku. Drugie miejsce zajęła Michalina Dąbrowska z Gimnazjum nr 3, a trzecie **Nikola Laskowska** z Gimnazjum nr 3.

Drużynowo zwyciężył zespół Gimnazjum nr 3 w składzie: **Michalina Dąbrowska, Nikola**



czości działającego przy ZSO nr 2 w Słupsku z liderem – **Michałem Rajtackim** (uczeń klasy drugiej).

Zwycięzcą konkursu został **Jakub Religa** z Gimnazjum nr 5

Laskowska oraz Bartosz Chaćński. Koordynatorem konkursu była nauczycielka II LO – **Barbara Gadomska**. (I)

Fot. archiwum organizatora

Akademia z certyfikatem

Akademia Pomorska w Słupsku znalazła się w gronie 13 uczelni i wydziałów wyróżnionych prestiżowym certyfikatem UBERRIMA FIDE przyznawanym przez Fundację im. Augustina – Jeana Fresnela. Nadrzędnym celem Fundacji jest promowanie idei poszanowania praw autorskich i uczciwości intelektualnej w polskim systemie szkolnictwa wyższego i nauce.

Wszystkie wyróżnione uczelnie pomyślnie przeszły audyt procedur antyplagiatowych przeprowadzony przez ekspertów Fundacji. W trakcie audytu weryfikowano stopień wykorzystywania najwyższych dostępnych standardów kontroli jakości prac dyplomowych, transparentność procedur antyplagiatowych stosowanych w uczelniach, a także ochronę oryginalności prac dyplomowych, samodzielną i uczciwość studentów

w kontekście strategii dydaktycznej i wychowawczej realizowanej przez szkoły wyższe.

Certyfikat jest czwartym wyróżnieniem, który Akademia Pomorska uzyskała w zakresie utrzymywania najwyższych standardów jakości kształcenia. Każda praca dyplomowa napisana przez studentów uczelni jest sprawdzana w Internetowym Systemie Antyplagiatowym Plagiat.pl, z którego korzysta ponad 200 szkół wyższych w Polsce. (KMP)



PARK LINOWY W USTCE

USYTUOWANY
W PASIE NADMORSKIM
50 m OD MORZA

ul. Wczasowa
przy Trakcie Solidarności
tel. 695 444 219

Czynny w każdy weekend lata!

www.park-linowy.ustka.pl

50 lat STSK

Spotkaniem działaczy społecznych i przedstawicieli władz samorządowych w słupskim ratuszu rozpoczęły się obchody jubileuszu 50-lecia Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego. Najbardziej zasłużeni otrzymali nagrody pieniężne i odznaczenia ministra kultury.



Prezes stowarzyszenia Stanisław Turczyk przypomniał zebranym historię organizacji i najważniejsze wydarzenia oraz imprezy kulturalne organizowane przez STSK. Są to m.in.: Festiwal Pianistyki Polskiej, koncerty organowe w kościele pw. św. Jacka, postawienie pomnika kompozytora K. Szymanowskiego, zakup gobelinów do sali rycerskiej Zamku Książąt Pomorskich oraz wiele innych.

Minister kultury i dziedzictwa narodowego przyznał odznaki Zasłużony dla Kultury Polskiej **Stanisławowi Turczykowi** i **Józefowi Cieplikowi**. Prezes Turczyk oraz wiceprezes STSK **Mieczysław Jaroszewicz** i sekretarz **Halina Chmielecka** uhonorowani zostali nagrodami pieniężnymi marszałka województwa pomorskiego, które wręczył członek zarządu województwa pomorskiego **Czesław**

Elzanowski. Z kolei **Barbara Pera, Józef Cieplik, Teresa Przeradzka** i **Walenty Szymczewski** otrzymali nagrody prezydenta Słupska.

Jak na urodzinowe spotkanie przystało nie zabrakło ogromnego tortu, życzeń i gratulacji, a członkinie studia piosenki z MDK prowadzonego przez Krzysztofą Plebanka zapewniły zebranym strawę duchową. (I)

Fot. Dawid Zielkowski



Tramwajowa informacja europejska

Zabytkowy tramwaj z ulicy Nowobramskiej na lato zamienił się w Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct – Słupsk oraz punkt informacji turystycznej prowadzony przez Agencję Promocji Regionalnej „Ziemia Słupska”.

Od godziny 8.30 do 15 przebywają w nim konsultanci punktu Europe Direct, a po 15 aż do 18 pracownicy APR.

- Do końca sierpnia br. to właśnie w czerwonym tramwaju można uzyskać informacje o Unii Europejskiej, możliwości otrzymania dotacji ze środków europejskich czy programach dotyczących młodzieży, jak również zdobyć infor-

mację o atrakcjach turystycznych Słupska, kupić pamiątkę z pobytu w naszym mieście – informuje **Malwina Noetzel-Wszalkowska** z biura prasowego prezydenta Słupska. - Siedziba główna Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct – Słupsk mieści się przy ulicy Podgórnej 1/1. Do końca sierpnia konsultanci będą jedynie w tramwaju.

Siedziba główna Agencji Pro-



mocji Regionalnej Ziemia Słupska i tym samym Punkt Informacji Turystycznej mieści się przy ulicy Starzyńskiego 8.

Niezależnie od punktu w tramwaju będzie ona w okresie letnim otwarta od poniedziałku do piątku w godzinach 8 – 18, w soboty od 9 do 15, a w niedziele od 10.00 do 14.00. (I)

Fot. Zbigniew Bielecki

Z Motarzyna do Turcji

Ponad granicami

Dziesięcioro dzieci z Kaszubskiego Zespołu Dziecięcego „Jantar”, działającego od 10 lat przy Szkole Podstawowej im. Leśników Polskich w Motarzynie, wraz z trzema opiekunami wzięło udział w wycieczce edukacyjnej do wschodniej Turcji (Igdir) w ramach projektu Comenius „Ponad granicami”. Wcześniej w Motarzynie przebywały dzieci z Turcji, prezentując tańce tureckie podczas święta szkoły.

Wrażeniami z pobytu w Turcji podzielił się opiekun zespołu **Gabriel Konkul**.

- Mam za sobą pierwszy lot samolotem z Berlina do Istanbulu. Po wielu emocjach wylądowaliśmy szczęśliwie w słonecznej Turcji i po krótkim odpoczynku wyruszyliśmy statkiem na cieśninę Bosfor. Widoki były przepiękne. Z jednej strony azjatycka część miasta, z drugiej europejska. Następnego dnia poleciliśmy do Igdir.

Po wylądowaniu zostaliśmy gorąco przywitani przez dyrektora, nauczycieli i uczniów szkoły z Igdir. Miłą niespodzianką było zaprosze-

nie nas na powitalny obiad połączony z degustacją potraw regionalnych: tradycyjnych kebabów oraz „jufki” (baraniny z grochem, placków mącznych z baraniną tłuszczem, warzywami i zawijanych kawałków owczego mięsa w placki zbożowe) i deserów w postaci słodkich zawijańców posypanych mielonymi orzechami, budyniowych i owocowych galaretek z orzechami, na zakończenie tradycyjna herbata zwana w Turcji czajem.

W kolejnym dniu pojechaliśmy na wycieczkę po Turcji z punktem docelowym - jezioro Van Golu, zwane tutaj



morzem. Po drodze podziwialiśmy zapierające dech w piersiach widoki z dominacją skalistych gór, rozległych pastwisk ze stadami owiec i bydła, półwulkanicznej lawy, osad pasterskich, rwących strumieni. Pierwszym obiektem, który zwiedziliśmy, był pałac dostojnika tureckiego z XVIII wieku, wybudowany na skałach, bogato zdobiony motywami muzułmańskimi. Punkt drugi to przepiękny wodospad na górskiej rzece, do którego droga wiodła przez most linowy. Miasto Van jest stolicą prowincji o tej samej nazwie. Po tragicznym trzęsieniu ziemi przed paroma laty, które zniszczyło zabudowania, odbudowano je, stąd jest miastem nowoczesnym, przypominającym miasta

europejskie. Jezioro Van zachwyciło nas swoją wielkością i głęboko turkusowym kolorem wody. Ostatnim punktem wycieczki była podróż statkiem na wyspę, na której znajduje się kościółek romański z X wieku pod wezwaniem Świętego Krzyża. Naszą uwagę zwróciły także przepiękne freski i bogata ornamentyka romańska. Za kościółkiem, na starym cmentarzu zachowały się kamienne płyty nagrobne mieszkających tu dawniej mnichów.

Następnego dnia odwiedziliśmy kopalnię soli kamienną 30 km za Igdir. Do kopalni wjechaliśmy samochodami. Korytarze są tak przestrzenne, że z łatwością wjeżdżają tu ciężarówki. Z drugiej strony kopalni jest

kopalnia armeńska, można zajrzeć do niej przez dziurę w ścianie solnej. Dyrektor szkoły w Igdir zawiązał nas też do górskiej doliny, która okazała się zieloną oazą.

Szkoła w Igdir jest bardzo duża. Mieści przedszkole, szkołę podstawową 8-letnią oraz szkołę ponadpodstawową. Razem blisko pół tysiąca dzieci. Duży, czteropiętrowy, jasny budynek nawiązuje do architektury islamu. Obszerne dziedzińce wyposażone jest w zewnętrzne boiska oraz ogród. Dzieci noszą mundurki. Szkoła jest pięknie wystrojona. Po przejściu na piętro spotykamy się z grupą dzieci na szkolnym apelu. Witają nas dyrektor szkoły, następnie **Dżesika Rejkowicz** i **Andrzej Płacz-**

kiewicz, ubrani w kaszubskie stroje, częstują wszystkich polskimi cukierkami. Dyrektor z Igdir oprowadza nas po całej szkole i opowiada o niej. Zaglądamy na lekcje, dzieci wręczają nam upominki: jajko z barwami Polski i Turcji oraz „Oko Proroka”. Najmłodsi wręczają własnoręcznie wykonane maski.

Nadchodzi dzień dla nas najważniejszy - występy Zespołu Kaszubskiego „Jantar”. Zespół wykonał kilka tańców i przyśpiewek kaszubskich oraz zaśpiewał „alfabet kaszubski”. Na akordeonie koncertowo zagrała **Dominika Dańczak**. Ogniste tańce wzbudziły aplauz licznie zgromadzonej publiczności.

Gabriel Konkul



**USŁUGOWY ZAKŁAD
INSTALATORSTWA
GAZOWEGO, SANITARNEGO
I OGRZEWANIA**

Słupsk, ul. Bauera 4, tel. 59 84 44 292, kom. 604 374 277

- Wykonawstwo instalacji sanitarnych
- Montaż kolektorów słonecznych
- Montaż klimatyzacji
- Serwis urządzeń gazowych i olejowych



R-Product

**Kamienie dekoracyjne
Płyty dekoracyjne
Elementy sztukaterii**



Słupsk, Grottgera 19, tel. 535 548 157, 725 159 658, biuro@r-product.pl

www.r-product.pl



OFERUJEMY:

- firany
- karnisze
- tkaniny dekoracyjne
- rolety
- rolety rzymskie

ZAPRASZAMY

Szybie, montaż.
Pomiar - gratis!

ul. Murarska 3 (wejście od Anny Lajming) 76-200 Słupsk
dorota.bredla@interia.pl, tel. 600-913-290

Fire Festiwal
Sponsor Główny

Ustka 2014
Port i Promenada

12 Lipca

zagrają
16:00 **Parafraza**
17:30 **De Rockers**
19:00 **Dr Misio**
21:00 **KOBRANOCKA**

pokazy
23:00 **GROM ZBIG**
23:20 **SUREX**

Więcej na www.fireustka.pl

Sponsor Główny

Organizatorzy: Młodość, USTKA, Międzyośrodkowa w Ustce

Współorganizator: DOLINA CHARYCITY Resort & SPA

Sponsorzy: UTBS, GOS POMORZA, RADIO POMORZA

Patronat medialny: GP 24

Harcerska i Morska po remoncie

Na ten dzień mieszkańcy zachodniej części Ustki czekali z utęsknieniem. Do użytku oddano oficjalnie wyremontowane niedawno ulice Harcerską i Morską. Uroczystość zbiegła się w czasie z obchodami Dnia Wolności – 4 czerwca, w 25. rocznicę częściowo wolnych wyborów do parlamentu.

Prace remontowe obu ulic nie tylko poprawiły ich funkcjonalność, ale przyczyniły się także do podniesienia estetyki tego zakątka Ustki. Przypomnijmy, że na ulicach wykonano: nową kanalizację deszczową, nowe oświetlenie, przebudowano konstrukcję i nawierzchnię drogi (z gruntu na utwardzoną z kostki betonowej). Dodatkowo, na terenie zielonym przyległym do ul. Morskiej, wybudowane zostały ścieżki i elementy placu zabaw (karuzela, huśtawki, bujaki, ścianka wspinaczkowa) z nawierzchnią poliuretanową.

Autorem projektu przebudowy jest **Andrzej Kaźmierczak** z firmy „NORD PROJEKT” z Rumi, a wykonawcą robót konsorcjum firm: Przedsiębiorstwo

Robót Inżynieryjno-Drogowych „Krężel” Sp. z o.o. i „Krężel-Transport” Sp. z o.o. z siedzibą w Kobylnicy. Całkowita wartość inwestycji to 915 tys. zł.

W uroczystym otwarciu wyremontowanych ulic uczestniczyli burmistrz Ustki **Jan Olech**, przewodniczący Rady Miasta Ustka **Adam Brzóska**, radni, przedstawiciele wykonawcy i mieszkańcy Ustki zachodniej. (I)

Fot. UM w Ustce



Trzeci Wiek „Na start!”

Po raz pierwszy słuchacze Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wzięli udział w tak dużej imprezie sportowej, jaką jest Ogólnopolska Olimpiada Sportowa UTW „TRZECI WIEK NA START” w Łazach k. Zawiercia (VI edycja).

W tym roku dodano do nazwy „... I Organizacji Senioralnych” i przebiegała pod hasłem „Rozruszaj stawy”. O wielkości i rozmachu imprezy niech świadczy ilość uczestników – ponad 800 seniorów z około 50 Uniwersytetów Trzeciego Wiek.

Decyzję o uczestnictwie podjęli w lutym. Zapisami, organizacją treningów i eliminacjami zajął się z wielkim zaangażowaniem **Tomasz Wszółkowski** – zawodnik i kapitan drużyny.

Udało się przygotować 22-osobową ekipę plus 3 osoby

towarzyszące. Zdobyli dwa srebrne medale: **Krystyna Ziarkowska** w przełajach rowerowych i **Stanisław Wyrzykowski** w biegu na 60 metrów.

Teresa Obarzanek
Fot. Irena Gałązka



ZAKŁAD KAMIENIARSKI

P.W. „U WIEŚKA”
Wiesław Kordasiński
Ustka, ul. Słupska 7
tel. 605 207 859

Najtaniej na Pomorzu!

PROFESJONALNE ZWALCZANIE

szczurów, myszy, nornic, kretów os, szerszeni, komarów, pluskiew, mrówek i innych insektów.

Dezynfekcja studni i urządzeń wodociągowych, system HACCP, monitoring, dokumentacja.

tel. 59/842-08-27
601 66 50 54

KALENDARZ IMPREZ W DARŁOWIE

30 czerwca - 6 lipca

Międzynarodowy Zlot Historycznych Pojazdów Woj-
skowych

1-3 lipca

Bakista Cup - Regaty po Zachodniopomorskim Szla-
ku Żeglarskim (Darłowo/Port/Morze Bałtyckie)

5 lipca

Grand Prix w Siatkówce Plażowej. Kategoria Open.
Darłowo Wschodnie. Godz. 11.00
Festiwal Hiphopowy - DONGURALESKO. RAP Chata,
Rafi, RY23, Mumin, Dj Wojna.
Darłowo Wschodnie.
Mecz o Puchar Burmistrza Darłowa: ACC EAGLES
CHICAGO Darłovia Darłowo OLDBOYS.
Darłowo - Stadion Miejski, godz. 16:00.

6 lipca

Operetki: koncert na Rynku w Darłowie. Godz. 20:00.

10-13 lipca

Darłowo - Plaża Wschodnia: Media i Sztuka - Festiwal
w Darłowie.



KOMPUTERY
SKLEP - KOMIS - SERWIS
76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 1
tel. 59 840 20 80

KOMPUTERY NOWE I UŻYWANE, MODERNIZACJA KOMPUTERÓW, NAPRAWA,
WYMIANA SKUP I SPRZEDAŻ CZĘŚCI UŻYWANYCH, KOMIS KOMPUTEROWY
DORADZTWO (SPECJALNOŚĆ: ZESTAWY DLA GRACZY I KARTY GRAFICZNE)

KALENDARZ IMPREZ W JAROSŁAWCU

2 lipca - Taneczny Aerobik na Plaży

6 lipca - XIX Ogólnopolski Bieg Samorządowy „Bursztyn Jaro-
sławca”, XXIV Międzynarodowy Bieg po Plaży „Jarosławiec 2014”,
XXIV Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata”

9 lipca - Taneczny Aerobik na Plaży w Jarosławcu

12 lipca - Festiwal Tańca „Tańczyć każdy może”, Ogólno-
polskie Zawody w Biegu na Orientację

KALENDARZ IMPREZ W ROWACH

1-5 lipca - Karaibski Tydzień nad Bałtykiem

2 lipca - Kwartet kubański Jose Torresa

4-6 lipca - Festiwal Smaków „Smaki dzieciństwa”

5 lipca - Przewłoka - Poddąbie Ogólnopolski Rajd
Rowerowy „Szlakiem Zwiniętych Torów”

6-13 lipca - Plener rzeźbiarski „W drewnie ukryte”

KALENDARZ IMPREZ W USTCE

DNI MORZA 2014. 06 28

„Zdobynamy Orzechowską Wydmę” - rajd w ramach ju-
bileuszu 90-lecia Lasów Państwowych. Miejsce: OSW Leśnik
Orzechowo

TURNIEJ PAR DEBLOWYCH „CURVER CUP
USTKA 2014”

2014.06.29. godz. 9.00 Turniej tenisa ziemnego. Kat. open,
mężczyźni. Miejsce: Korty Tenisowe OSiR, ul. Grunwaldzka.

ZDBYWAMY POLIGON NATO I TAJEMNICZE
BUNKRY 2014.07.06

godz. 10.00 Poligon Wicko Morskie - trasa rowerowa i au-
tokarowa - poligon i bunkry. Zbiórka: OSiR, ul. Grunwaldzka
(zapisy na autokar do dnia: 29.06.2014).

Stacje Kontroli Pojazdów

Słupsk ul. Bauera 1 (zjazd od Kaszubskiej)
tel. 500 77 97 97

Ustka ul. Rzemieślnicza 1 (wyjazd w kierunku Słupska)
tel. 59 81 44 579

Wykonujemy pełny zakres badań technicznych "rejestracyjnych" pojazdów
**WIOSENNE SPRAWDZANIE AMORTYZATORÓW,
SKUTECZNOŚCI HAMULCÓW - GRATIS!!!**
Myjnia samoobsługowa bezdotykowa

Wkrótce **TACHOGRAFY**

ZAPRASZAMY poniedziałek-piątek 8-19, sobota 8-15

LECH FIRE FESTI-
WAL USTKA 2014
2014.07.12

godz. 20.00 Najpopular-
niejsza impreza letnia w Ust-
ce - XIII Festiwal Sztucznych
Ogni. Na scenie na prome-
nadzie od godz. 16.00 kon-
certy: Parafraza, De Rockers,
Kobranocka i zespół Misio,
z charyzmatycznym wyko-
nawcą Arkadiuszem Jakubi-
kiem. O godz. 23.00 pierw-
szy pokaz sztucznych ogni:
Grom Zbig, następnie Surex.

OSIEDLE NAD STAWEM

Mieszkania, w których drzemią uczucia...



Najlepsza lokalizacja.
Super ceny!

Słupsk
ul. Zamiejska

**I ETAP
REALIZACJI**

Sprzedaż mieszkań
tel. 662 299 342
www.oktaninvestment.pl

OKTAN
INVESTMENT

4 lipca**Start godzina 18:00
WSTĘP WOLNY****teren sportowy
w Kwakowie****Disco
FESTIVAL**

KOBYLNICA

2014**TYLKO U NAS MEGA HITY: Ale Ale Aleksandra, Tylko ona jedyna, Szalona Ruda, Niewiara****Bayer Full**
30 lat na scenie**Andre , After Party , B-qll , CamaSutra , Cliver ,
DJ Disco & Szalona Ruda , Ivan Komarenko ,
Magda Niewińska , Maxx Dance, Piękni i Młodzi ,
Playboys , Soleo , Tomasz Niecik , Voyager**

oraz:

Lider Dance , Ada Yushi , Tropic , Sylwia i Tomek , Cu-dens**Goście specjálni : V-Unit , Baciary**

półfinały :

**Ambulans , eXelent , Impress , Karol Hadrych , Marioo ,
Marsel , Mr Sebi , One Moment****zatańczy TOP TOYS**

dodatkowo: ogródki gastronomiczne, wesołe miasteczko, animacje dla dzieci i dorosłych

Oznakowanie autobusy Nord Express odjeżdżać będą w stronę Kwakowa co godzinę (począwszy od 16.30 do 23.30):

* z przystanku spod dworca PKP w Słupsku przez ul. Wojska Polskiego, Jaracza, Poznańską, Kobylnicę, Łosino, Zajączkowo, Kwakowo

* z przystanku spod hipermarketów Real i Obi w Kobylnicy przez ul. Witosa, Kobylnicę, Łosino, Zajączkowo, Kwakowo

Powrót z Kwakowa w stronę Słupska od godziny 24.00 do 2.30. Okolicznościowy bilet w dwie strony w cenie 5 zł do nabycia u kierowców.

Szczegóły na WWW.KOBYLNICA.PL oraz na WWW.DISCO-FESTIVAL.PL

na żywo w

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?
ZESKANUJ KOD

Czy genodieta zmieni podejście Polaków do żywienia?

Moda na zdrowy styl życia zawładnęła umysłami Polaków. Poszukujemy coraz to nowszych diet, które pomogą uzyskać dobrą figurę, a przy tym pozwolą zachować organizm w dobrej kondycji i nie spowodują efektów ubocznych. Jednym z najnowszych odkryć w dziedzinie dietetyki jest genodieta. Czym jest i jakie są jej podstawowe zasady mówi Agnieszka Piskala, starszy specjalista ds. żywienia Nestlé.

Czym właściwie jest genodieta?

- Genodieta to sposób odżywiania dostosowany do profilu genetycznego. Wpływ genów na siebie powoduje, że nasz organizm pracuje w określony sposób i ma zapotrzebowanie na konkretne składniki odżywcze lub też wymaga unikania niektórych z nich. Takie dostosowanie jadłospisu pozwala zachować nam świetną formę i zdrowie.

Na czym polega nowość tej diety? Dlaczego jest inna od wszystkich pozostałych?

- Genodieta jest dopasowywana indywidualnie. Nie ma dwóch takich samych ludzi, a co za tym idzie – nie będzie dwóch identycznych planów żywieniowych. Specjalista układa go na podstawie wykonanych testów genetycznych. Spersonalizowana dieta pozwala na uniknięcie wielu problemów zdrowotnych, które są zapisane w naszym DNA.

Na przykład jakich?

- Choćby cukrzycy, ale też miażdżycy czy alergii. Jej stosowanie może zapobiegać nawet nowotworom czy udarom. Ponadto, testy pozwalają określić predyspozycje do uprawiania określonych sportów. Genodieta ma też wpływ na kontrolowanie masy ciała.

Czy możemy mówić o skutecznym odchudzaniu?

Moim zdaniem tak, ponieważ genodieta identyfikuje różne warianty kodu DNA. Wpływają one na naszą zdolność przetwarzania tłuszczów i cukrów, co pozwala na wykrycie produktów spożywczych sprzyjających osiągnięciu optymalnej wagi bez efektu jo-jo. Potwierdza to przykład Włoch, które są w tej dziedzinie pionierem i odnoszą sukcesy. W Polsce genodieta również zyskuje coraz więcej zwolenników.

Jak wyglądają takie testy DNA? Czy są inwazyjne?

Nie są inwazyjne. Polegają na

pobraniu nabłonka z wewnętrznej strony policzka przy pomocy specjalnej szczoteczki i poddaniu go laboratoryjnej analizie. Nie ma też obostrzeń wiekowych dotyczących takich testów. Są na tyle bezpieczne, że mogą być wykonywane nawet u bardzo małych dzieci. Ponadto badania są chronione – laboratoria nie mogą badać niczego, co jest niezwiązane z tematem badania, np. chorób genetycznych.

A co z kosztami? Czy jest to spory wydatek?

- Taki podstawowy test polimorfizmu genów związanych z metabolizmem węglowodanów i tłuszczu kosztuje od 1.000 zł do nawet 3.500 zł. Może wydawać się, że to dużo, ale na zdrowiu nie warto oszczędzać.

Czy uważa Pani, że warto skorzystać z takich badań?

Tak, gdyż testy DNA ułatwiają dobór planu żywieniowego i dzięki nim nie błądzimy po omacku



i wiemy czego w diecie układanej dla danej osoby unikać. Ale taka wiedza jest również przydatna każdemu człowiekowi. Bardzo często stosujemy diety odchudzające, ćwiczymy, a efektów nie widać. I tutaj pomocne są właśnie te badania – dzięki nim dowiemy się, co jeść, by nasze starania o szczupłą sylwetkę były efektywniejsze.

Rozmawiała: Żaneta Hiszpańska



WYBITNY BIOENERGOTERAPEUTA W SŁUPSKU!

Tomasz Ćwiek to bioterapeuta i zielarz, który od dawna należy do ekstraklasy polskiej bioenergoterapii. W 98r. został laureatem plebiscytu na polskiego uzdrowiciela, organizowanego przez miesięcznik „Uzdrowiciel”. Jest członkiem Krajowego Cechu Bioterapeutów oraz byłym prezesem Ostrowieckiego Stowarzyszenia Radiestezyjnego. Wydał

3 popularne książki z dziedziny naturoterapii i znalazł się wśród 15 najlepszych uzdrowicieli ostatniego 15-lecia w Polsce. Pomaga przede wszystkim w: chorobach oczu, kobiecych, serca i naczyń, schorzeniach układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, łuszczycy, nerwicy, kamicach itd.

Oto wybrane wpisy do „Złotej Księgi” prowadzonej przez T. Ćwieka: *Do p.Tomasza zgłosiłam się z silną nerwicą i bezsennością, które ustąpiły po 4 wizytach. EKG, arytmia serca i inne wyniki też się poprawiły. Ustąpiły problemy z żołądkiem i wątrobą. U mojej córki minęło zapalenie zatok i alergię. Jestem bardzo wdzięczna - Elżbieta Grill, Chodzież. Serdecznie dziękuję p.Tomaszowi za pomoc. Moja macica była do usunięcia, gdyż cała była mięśniakowata. Mięśniaki jednak ginęły i zostały tylko 3 małe. Torbiele i cysta ropna zniknęły całkowicie. Czuję się bardzo dobrze. Dziękuję bardzo! - Jadwiga Czajka-Majdan Radliński.*

**Zapisy do Słupska – tel. 506 536 922
od 10.00 do 18.00**

Gabinet Stomatologiczny

Agnieszka Koczerga

Specjalista Chirurgii Stomatologicznej

- Wybielanie zębów • Protetyka • Leczenie zębów
- Protetyka komputerowa CAD/CAM • Implanty
- Pełny zakres zabiegów z chirurgii stomatologicznej
- Diagnostyka radiologiczna (cyfrowe RTG punktowe zęba, cyfrowe RTG pantomograficzne)

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 4/2, tel. 59 842 86 57

Zapraszamy: poniedziałek–piątek 9.00-18.00

www.koczerga.pl

Odbudowa protetyczna jest projektowana komputerowo. W gabinecie stomatologicznym można wykonać odbudowy pełnoceramiczne (korony, mosty, inlay, onlay, licówki), odbudowy na tlenku cyrkonu oraz wysoce estetyczne uzupełnienia tymczasowe.

Pacjent może zobaczyć na ekranie komputera, jak będzie wyglądało jego uzębienie, co ułatwia współpracę i pozwala zrozumieć diagnozę.

Odbudowa protetyczna jest wykonana z materiału pełnoceramicznego - bez podbudowy metalowej, co zapewnia doskonałą estetykę, zęby uzyskują dzięki temu naturalny wygląd.

Technologia CAD/CAM zmienia cały proces. Uzębienie pacjenta jest skanowane, program komputerowy tworzy trójwymiarowy obraz zębów na monitorze komputera.

Zaakceptowany projekt trafia do frezarki numerycznej, gdzie zostaje wycięty z ceramicznego bloczka.

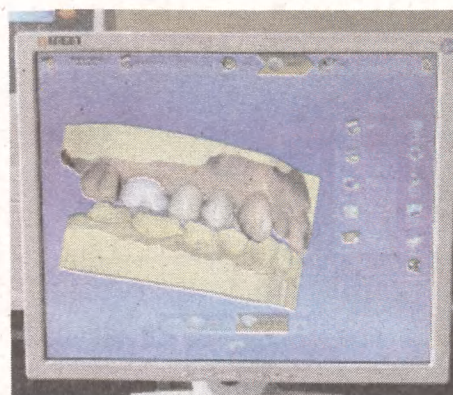
W systemie CEREC 3D pacjent może brać czynny udział w projektowaniu kształtu swoich zębów.

Precyzja uzupełnień protetycznych jest dużo wyższa, zaś wytrzymałość materiału z którego są one wykonane 3-4-krotnie większa niż tradycyjne korony i mosty.

Koszt korony pełnoceramicznej w systemie CEREC nie jest wyższy niż innych koron pełnoceramicznych. Znaczenie ma estetyka, precyzja i czas wykonania pracy.

Nowość

**Cyfrowa
protetyka
3D
w technologii
CAD/CAM**



O NaProTechnologii w AP

W Akademii Pomorskiej w Słupsku odbyła się III edycja konferencji pn. NaProTechnologia – ochronna medycyna prokreacyjna. Jej organizatorami byli: Fundacja Przyjaciele Życia, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Korczaka w Słupsku i Akademia Pomorska w Słupsku.

NaProTechnologia to alternatywna metoda leczenia niepłodności. Dzięki wysokiej skuteczności ta mało znana w Polsce metoda znalazła zwolenników na całym świecie. NaProTechnologia powstała ok. 30 lat temu jako skrót od słów Natural Procreative Technology (Metoda naturalnej prokreacji). Jest ona metodą diagnozowania i leczenia niepłodności polegającą na prowadzeniu dokładnych obserwacji kobie-

cego organizmu i tworzeniu na tej podstawie indywidualnych wytycznych dla każdej pary.

Jedni z najbardziej znanych i cenionych specjalistów w Polsce z zakresu NaProTechnologii mówili m. in. o stanie wiedzy na jej temat wśród Polaków, o wpływie chorób ogólnoustrojowych oraz sposobu odżywiania na płodność. Wśród referentów znaleźli się: dr n. med. **Ewa Ślizeń-Kuczapska**, gineko-

log – położnik ze Szpitala Ginekologiczno-Położniczego św. Zofii w Warszawie, prezes Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli NPR, Ochronna medycyna prokreacyjna w służbie leczenia niepłodności małżeńskiej była tematem wykładu dr n. med. **Tadeusza Wasilewskiego**, ginekologa – położnika z Kliniki NaProMedica w Białymstoku. Interdyscyplinarne leczenie niepłodności oraz wpływ chorób ogólnoustro-

jowych na płodność omówiła dr n. med. **Aleksandra Kicińska**, specjalista chorób wewnętrznych, konsultant naprotechnologii w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Z kolei dr n. med. **Jolanta Wasilewska**, alergolog, pediatra z Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii i Alergologii w Białymstoku przedstawiła dietetyczne aspekty leczenia niepłodności małżeńskiej. (I)

Pora na pomidora

Nadwaga i otyłość zostały określone jako najpoważniejsze choroby cywilizacyjne naszych czasów. Coraz częściej borykają się też z nimi dzieci i młodzież. Na szczęście, wiele zależy od rodziców i opiekunów, którzy mogą wpływać na zwyczaje żywieniowe swoich pociech i w ten sposób zapobiegać wielu problemom zdrowotnym.

Komórki tłuszczowe, czyli adipocyty, formują się w organizmie już w życiu płodowym. Jednak nasz organizm może wyprodukować kolejne już w trakcie naszego dzieciństwa, dojrzewania i dorosłości. To, ile komórek tłuszczowych powstanie w naszym organizmie, zależy od sposobu odżywiania oraz stanu zdrowia.

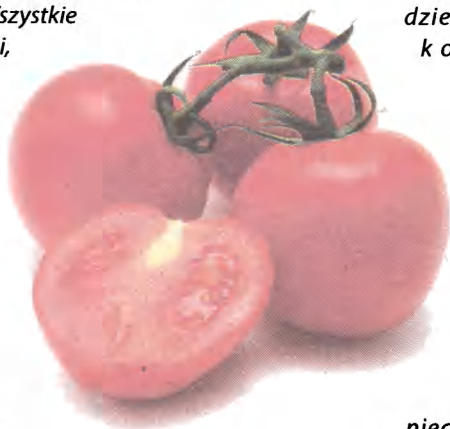
Jakie są główne przyczyny nadwagi i otyłości? Dzieci spędzają obecnie więcej czasu przed komputerem czy telewizorem, włączając w to porę posiłków. Siedząc przed telewizorem, koncentrujemy swoją uwagę na tym, co dzieje się na ekranie, przez co nie kontrolujemy ilości spożywanego pożywienia, czyli jemy więcej. Często dzieci spożywają tylko śniadanie i obfite obiady, a między posiłkami podjadają słodkie, słone przekąski typu chipsy lub dania typu fast food, popijając je słodkimi napojami gazowanymi. Zapominamy o warzywach i owocach oraz naturalnych i zdrowych sokach. Gdy jemy za dużo, komórki tłuszczowe zwiększają swoją objętość, a po osiągnięciu wartości maksymalnej w organizmie zaczynają tworzyć się nowe magazyny dla tkanki tłuszczowej.

Jak sprawdzić, czy dziecko ma prawidłową masę ciała?

Najprostszym sposobem jest systematyczna kontrola wskaźników rozwoju malucha. Pod uwagę powinniśmy wziąć wzrost, masę ciała oraz BMI (wskaźnik masy ciała) w odniesieniu do płci i wieku pociechy. Wszystkie te wskaźniki, odpowiednio ze sobą skorelowane, znajdziemy w tzw. siatkach centylowych. Kiedy zauważysz, że dochodzi do dużej dysproporcji w krzywych (np. wzrost dziecka znajduje się powyżej 75 centyla, a waga poniżej 10), powinna być to informacja, którą warto skonsultować z lekarzem pediatrą. Inne niepokojące sygnały, na które rodzic również powinien zwrócić uwagę, to nagły przeskok do innego centyla czy duży spadek lub wzrost wagi – wyjaśnia **Alicja Kalińska**, dyrektor Centrów Dietetycznych SetPoint, ekspert kampanii „Pora na pomidora, czyli jak tu nie kochać polskich warzyw i owoców”.

Jakie mogą być skutki nadwagi u dzieci? Problemy ze snem i koncentracją, bóle kręgosłupa oraz stawów, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, problemy z układem oddechowym, zmniejszona wydolność fizyczna, zaburzenia hormonalne. Do prawidłowego przebiegu rozwoju u dzieci ko-

nieczny jest odpowiednio zbilansowany sposób odżywiania. Im dieta jest bardziej urozmaicona, tym większą mamy pewność, że jest ona odpowiednio zrównoważona i naszym pociechom nie grożą niedobory pokarmowe, jak również wynikające z nich schorzenia i choroby. W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty, które zastąpią słodkie czy słone przekąski, tak lubiane przez najmłodszych, w tym obowiązkowo warzywa i owoce. Będąc cennym nośnikiem witamin i składników mineralnych, stanowią smaczną i zdrową alternatywę dla dań typu fast



food czy słodczy. Spożywane regularnie kilka razy dziennie, wzmacniają odporność malucha, dają mu siłę i dostarczają niezbędnej energii – podkreśla Alicja Kalińska.

O kampanii

W ramach IV edycji kampanii społeczno-edukacyjnej „Pora na pomidora, czyli jak tu nie kochać polskich warzyw i owoców” zaplanowano działania skierowane zarówno do dzieci, jak i ich opiekunów: warsztaty warzywno-owoce we współpracy z wybranymi przedszkolami oraz szkolenia dla kadry szkolnej w kilku miastach Polski, które poprowadzi specjalista ds. żywienia.

Na stronie internetowej www.porana-pomidora.com można znaleźć informacje na temat walorów zdrowotnych warzyw i owoców oraz zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży, m.in.: jak rozpoznać niepokojące sygnały wzrostu masy ciała, jak wpływać na zmianę nawyków żywieniowych, a także porady eksperta dietetyka i przepisy na dania z warzywami i owocami dla najmłodszych. Organizatorem działań, sfinansowanych ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych. (I)

PRODUCENT GARAŻY BLASZANYCH
ZHPU „ALICJA” 86-170 Nowe, ul. Gdańska 26
Transport & montaż >>> **GRATIS!!!** <<<
Hale -
Kontenery -
Garaże blaszane -
Bramy garażowe -
Garaże ocieplane -
TEL. 601-193-777
TEL. 58-535-15-96
www.garazyki.pl

PROMEDICA24
Opiekamy się ludźmi
PRACUJ JAKO OPIEKUNKA W NIEMCZECH!
ODDZIAŁ W SŁUPSKU
ul. Turwima 9/1
tel. 59 715 79 11, 509 892 644
www.promedica24.pl
Tylko teraz WIOSENNE BONUSY!

Jak przetrwać upał

W upalne dni bardziej się pocimy - tak organizm usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i utrzymuje stałą temperaturę. Jednak intensywne pocenie, bez uzupełniania ubytków wody, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Jak radzić sobie w upały, by nie było potrzeby wzywania pogotowia? Lekarze radzą, aby pić dużo napojów, nawet 3 litry dziennie, najlepiej wody niegazowanej. Woda wydzielana jest z potem. Następuje zagęszczenie krwi i dochodzi do zatorowości, następuje udar mózgu. Szczególnie narażone są osoby z nadciśnieniem i miażdżycą. Takim sobom lekarze zalecają napoje z dużą ilością mikroelementów, przede wszystkim magnezu i potasu. Pierwiastki te poprawiają kurczliwość serca i zapobiegają zaburzeniom jego rytmu.

Woda może być lekko osolona, bo gdy wypacamy większą jej ilość, tracimy potas, zwłaszcza przy niedociśnieniu tętniczym. Nadmierne utrata wody zagraża też osobom z kamicią nerkową. Zagęszczony mocz sprzyja tworzeniu się kamieni nerkowych. Zagrożeni tym schorzeniem powinni pić szczególnie dużo wody. Osoby starsze, gdy wychodzą z domu stara-



ją się nie pić, by nie korzystać z toalety. W efekcie dochodzi do zasłabnięć.

W czasie upałów nie wolno pić alkoholu. Należy unikać przebywania na słońcu w porze największego nasłonecznienia. Osoby z dolegliwościami kardiologicznymi powinny dużo odpoczywać, nie zmuszać serca do wysiłku, przebywać w chłodnych pomieszczeniach, a z domu wychodzić wyłącznie wcześniej rano lub późnym wieczorem. Należy chronić głowę przed słońcem. Warto też w upały zmienić dietę na lekkostrawną, nie obciążającą organizmu. (I)

KALENDARZ IMPREZ W ŁEBIE

Powitanie Lata Łeba-Wicko 2014 – Festiwal kulinarny „Zapomniane smaki”

28 czerwca (sobota)

Latowłebie 2014 przywitajcież nami. Już 28 czerwca w Łebie zagrają dla Was ciekawe zespoły, „Morska Przygoda” dla dzieci i ciekawie każde dziecko. Ponad to przez cały weekend trwać będzie Jarmark Produktów Regionalnych i Rękodzieła Artystycznego pod nazwą Festiwal Kulinarny: „Zapomniane Smaki”. W czasie jarmarku zarówno mieszkańcy jak i turyści dowiedzą się jak zdrowo i smacznie gotować posiłki dla siebie i całej rodziny. Na miejscu będzie można zaopatrzyć się i za darmo spróbować wszystkich produktów niezbędnych do utrzymania zdrowego trybu życia, a także wziąć udział w atrakcyjnych warsztatach.

XII Nadmorskie Letnie Kursy Muzyczne w Łebie

28 czerwca (sobota) do 6 lipca (niedziela)

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej edycji letnich kursów muzycznych. Kursy dla mieszkańców Łeby są bezpłatne. Zajęcia obejmują codzienne lekcje śpiewu oraz gry na skrzypcach i na klawirze w terminach od 28 czerwca do 6 lipca 2014. Pierwsze zajęcia odbędą się w niedzielę dnia 29.06.2014 od godziny 11:00 do 13:00 i o godz. 16:00. Dodatkowo zapraszamy wszystkie Panie na zajęcia pt. Zdrowa Kobieta na naukę głębokiego oddechu codziennie o godzinie 17:00. Wszystkie zajęcia będą miały miejsce w Szkole Podstawowej w Łebie przy ul. Tysiąclecia.

KONCERTY

4 lipca, godz. 20:00 – Kościół św. Jakuba Apostoła w Łebie

5 lipca, godz. 19:00 – Kościół WNMP w Łebie

Dni Łeby – Mistrzostwa Grillowania: „Festiwal Piwa 2014”

4 lipca (piątek)

Konkurs Kulinarny „Morskie Grillowanie!”

W czasie organizowanej imprezy zarówno mieszkańcy jak i turyści dowiedzą się jak zdrowo i smacznie grillować posiłki dla siebie i całej rodziny. Prócz sprzętów i akcesoriów przydatnych w czasie rodzinnego pikniku, będzie można zapoznać się z bogatą ofertą małych rodzinnych browarów, które przygotowują piwo wedle dawnych receptur. Na miejscu będzie można zaopatrzyć się i za darmo spróbować wszystkich produktów spożywczych, a także wziąć udział w atrakcyjnych warsztatach dotyczących metod ważenia piwa i bezpiecznego rozpalania ognisk i palenisk.

Dni Łeby – Festiwal Żagli ISSA i Szantowisko

4 lipca (piątek)

Cykl imprez plenerowych Festiwal żagli ma na celu propagowanie żeglarstwa jako sposobu na spędzanie wolnego czasu z przyjaciółmi, z rodziną, jak i z nowo poznanymi miłośnikami tego sportu. Do portów popularnych letnich miejscowości polskich oraz w sąsiednich krajach nadbałtyckich zapraszamy wszystkich: zainteresowanych żeglarstwem, turystów, mieszkańców. Żeglarzy zachęcamy do udziału w regatach, a dla osób, które jeszcze nie miały okazji zaznać przyjemności żeglowania – przygotowujemy atrakcje i zajęcia, dzięki którym poznają tę dyscyplinę, nie tylko na lądzie. Ponadto w ramach festiwalu zaplanowaliśmy Szantowisko w Porcie Jachtowym.

Tablica multimedialna dla gimnazjum

W IV edycji ogólnopolskiego konkursu „Żyj smacznie i zdrowo” klasa II b Gimnazjum nr 2 im. ks. J. Twardowskiego w Słupsku znalazła się wśród trójki laureatów z Pomorza. Konkurs był częścią programu edukacyjnego, którego celem jest nauka młodzieży zdrowego odżywiania.

W województwie pomorskim w programie uczestniczyło 6991 gimnazjalistów ze 163 szkół. Organizatorzy konkursu odwiedzili nagrodzone szkoły. Do słupskiego Gimnazjum nr 2 przywieźli obiecany zestaw interaktywny wartości 7 tysięcy złotych.

Wręczeniu nagrody towarzyszyło spotkanie z dietetykiem i specjalny kwiz, w którym wzięło udział aż 60 trzyosobowych zespołów uczniów. - Zespół z klasy I c odpowiedział bezbłędnie na wszystkie pytania. To pierwszy taki przypadek w Polsce – powiedziała przedstawicielka organizatora. Natomiast wicedyrektor Gimnazjum i koordynatorka szkolnego konkursu **Teresa**

Raczkowska stwierdziła, że zestaw jest wspaniałą nagrodą i pomocą w nauce. Oprócz tablicy dzieci do-

stały od firmy „Winiary” 800 butelek soków oraz owoce. Do Gimnazjum uczęszcza 400 uczniów. (LL)



Pożegnaliśmy Klemensa Rudowskiego



Cale swoje dorosłe życie poświęcił kulturze. W ostatnich kilku latach publikował swoje felietony w „Powiecie Słupskim” i „Zbliżeniach”. Skończył Wyższą Szkołę Muzyczną w Gdańsku. Pracę zawodową rozpoczął jako nauczyciel wychowania muzycznego w Tychowie. Od 1979 roku pracował w Miejskim Ośrodku Kultury w Słupsku. Był współtwórcą i kierownikiem artystycznym Dziecięcego Zespołu Piosenki i Ruchu „Przyjaźń”.

12 czerwca na Starym Cmentarzu w Słupsku pożegnaliśmy Klemensa Rudowskiego. Zmarł 8 czerwca. Miał 66 lat. Był naszym współpracownikiem.

W 1984 roku założył młodzieżowy zespół muzyczny „Kontrapunkt”. W Smołdzinie założył kapelę „Rowokół”, z którą przez wiele lat sam występował. Jako instruktor muzyczny sprawował opiekę merytoryczną nad solistami, zespołami muzycznymi i kapelami ludowymi. W uznaniu osiągnięć artystycznych i popularyzowaniu muzyki wśród dzieci i młodzieży w 1985 roku otrzymał nagrodę ministra kultury i sztuki.

Od 1992 roku do przejścia na emeryturę pracował jako instruktor kulturalno-oświatowy i muzykoterapeuta w DPS w Lubczewie. Tutaj zorganizował zespół muzyczny „Kaszubskie Echo”. W latach 2006-2007 był inicjatorem i współorganizatorem Drogi

Krzyżowej „Misterium Męki Pańskiej” w Smołdzinie, której odtwórcami byli mieszkańcy wszystkich domów pomocy społecznej w powiecie słupskim.

Swoimi przemyśleniami natury etyczno-filozoficznej dzielił się w artykułach publikowanych m.in. w „Powiecie Słupskim”. Otrzymał za nie od starosty słupskiego nagrodę „Białego Bociana 2009” – najwyższą przyznaną w powiecie słupskim w dziedzinie kultury.

Rodzinie oraz Bliskim Klemensa Rudowskiego składamy serdeczne wyrazy współczucia. Redakcja dwutygodnika „Zbliżenia”

Zapraszamy! **OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW**
w Słupsku, ul. Portowa 10
tel. 59 811 48 73

zapraszamy do **NOWO OTWARTEJ STACJI OKTAN**
w Ustce przy ul. Słupskiej (trasa Ustka-Słupsk)
Najwyższej jakości paliwa koncernu

STACJE PALIW W SŁUPSKU
www.oktanpomorze.pl

ul. Portowa 10
ul. Westerplatte 7
ul. Wrocławska 45

Człowiek z pasją

Historyk, pasjonat, lokalny patriota, tropiciel przeszłości, który z pasją i zaangażowaniem odkrywa tajemnice Słupska i odczarowuje niektóre mity na jego temat.

Tomasz Urbaniak to człowiek instytucja: prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Muzeum Pomorza Środkowego, członek zarządu słupskiego oddziału Towarzystwa Opieki nad Zabytkami oraz Polskiego Towarzystwa Historycznego, kustosz Muzeum Miasta Słupska, specjalista do spraw promocji i turystyki Ziemia Słupska, autor dwóch tomów albumów z cyklu Słupsk Anno Domini, pasjonat historii Słupska i powiatu słupskiego. Od lat przybliża nam wyszukaną w archiwach i zapomnianych źródłach historię naszego miasta.

Historię Słupska zajmuje się od 20 lat. Choć na początku nic nie wskazywało na to, by Tomasz w dorosłym życiu miał na poważnie zająć się badaniem śladów przeszłości Słupska i powiatu słupskiego. – Myślę, że w dużej mierze jest to sukces mojej na-

uczycielki, pani Małgorzaty Błażejczak, która uczyła mnie historii. Jeśli chodzi bowiem o historię, byłem słabym uczniem, nie uważałem na lekcjach. Aż do momentu, kiedy pani Małgorzata zabrała nas na obóz wędrowny do Jury Krakowsko-Częstochowskiej gdzie znajduje się mnóstwo zabytków. Po tej wycieczce moje spojrzenie na historię zmieniło się diametralnie. Jak każdy początkujący zaczynałem od artykułów prasowych, potem sięgnąłem po literaturę fachową i zasoby znajdujące się w Biurze Zabytków, Muzeum Pomorza Środkowego, urzędach, przeanalizowałem zbiory muzealne i kolekcje prywatne. Poznałem niezwykłego już pana Stanisława Szpilewskiego, który był moim mentorem. Zarówno on jak i pani Małgorzata Błażejczak w dużej mierze przyczynili się do tego kim dziś jestem i czym się zajmuję. Można powie-

dzieć, iż jestem ich dydaktycznym sukcesem.

Efektom jego zaangażowania w badaniu przeszłości miasta są dwa tomy książek Słupsk Anno Domini 20011/2012, nad którymi pan Tomasz pracował wiele miesięcy. Słupszczanin skrupulatnie opisuje w nim ulice miasta, ich historie i tajemnice, dawnych mieszkańców oraz czasy nam współczesne. – Drugi tom książki zabrał mi rok życia. Parę miesięcy spędziłem w archiwum państwowym. Przychodziłem w momencie godziny otwarcia i wychodziłem wraz z zamknięciem. Bywało, że spałem tylko dwie, trzy godziny. – opowiada pan Tomasz.

Obie książki to nie lada gratka dla każdego, kto interesuje się historią starego Słupska. Dowiadujemy się z nich między innymi, iż w budynku przy ul. Armii Krajowej 33 wychowywał



się Oswald Bumke, sławny psychiatra i neurolog, absolwent gimnazjum przy Wasserstrasse (obecnie I LO), który później leczył Lenina. I że Armii Krajowej była pierwszą prestiżową ulicą miasta. Mieszkali tam najbogatsi przedstawiciele dawnej elity Słupska. Autor

publikacji zaznacza, że aby napisać o historii Słupska, trzeba przebrnąć przez miliony źródeł historycznych. – Na przebadanie wszystkich nie starczy mi życia. Chyba, że ktoś wymyśli lek na nieśmiertelność – żartuje pan Tomasz. Tomasz Urbaniak nie boi się też obalać słupskich mi-

tów i nie toleruje zakłamywania historii. – Informacja o tym, jakoby mamy najstarszą windę w Europie jest wyssana z palca. Nie dość, że nie jest najstarsza nawet w Polsce, to mało tego, nie została zamontowana wtedy kiedy ten budynek budowano, tylko kilkanaście lat później. Nie wiem skąd wziął się ten mit. Tak samo nazywanie Słupska Paryżem północy. Osobiście nie mogę doszukać się analogii w tym porównaniu.

Pan Tomasz podkreśla, że wszystko to robi tylko i wyłącznie z pasji. Spędza wiele czasu w archiwum państwowym, przegląda mapy, plany, czyta książki, rozmawia z historykami. Za pomocą starych map i odbiornika GPS kataloguje dawne osady, wsie, budynki i pomniki. Jeździ rowerem po okolicznych miejscowościach. I planuje już napisanie kolejnej książki. – Chcę wydać książkę o pałacach i dworach które istniały w powiecie słupskim, a było ich dwieście. W tym celu już od stycznia intensywnie zacząłem jeździć po powiecie słupskim. – dodaje z błyskiem w oku pan Tomasz.

(mn)

NAJNOWSZA TECHNOLOGIA

SHARP

4K ULTRA HD THX DISPLAY Quattron Pro

12 RAT 0%

Cena za 60" 7.990 PLN
(dostępny również w wersji 70", 80" i 90")

INTELIGENTNY DOM

HI-FI AUDIO, KINO DOMOWE

magia
dzwieku.pl

Najlepszy Dźwięk i Obraz!

Żółkiewskiego 16, Słupsk.
Czynne pon. - pt. 10.00 - 18.00
www.magiadzwieku.pl



Wojewódzki Zespół Szkół Policealnych w Słupsku (dawniej "MEDYK")
 ul. Bałtycka 29; tel. 59 842 23 47
 e-mail: zsm_sl@wp.pl www.wzsp.słupsk.pl



OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2014/2015

KSZTAŁCENIE W ZAWODACH ZGODNE Z WYMAGANIAMI UNII EUROPEJSKIEJ

TECHNIK MASAŻYSTA dzienny i wieczorowy	4 semestry
TECHNIK ELEKTORADIOLOG dzienny	5 semestrów
OPIEKUN MEDYCZNY zaoczny	2 semestry
TERAPEUTA ZAJĘCIOWY	4 semestry
TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ zaoczny	2 semestry
OPIEKUNKA DZIECIĘCA wieczorowy	4 semestry
OPIEKUN OSOBY STARSZEJ zaoczny	4 semestry

Kształcenie na wymienionych kierunkach obejmuje przedmioty zawodowe i zajęcia praktyczne.
 Kandydaci do zawodu powinni mieć ukończoną szkołę średnią (matura nie jest konieczna).
Zapewniamy bezpłatną naukę.



Jednostka Samorządu
 Województwa Pomorskiego

W Bytowie piłkarska euforia

Liczący 17 tysięcy mieszkańców Bytów doczekał się I ligi piłki nożnej. Piłkarze Bytowi od dwóch sezonów dobijali się do bram tej klasy rozgrywek. W końcu szczęście dopisało. Podopieczni trenera Pawła Janasa są już pierwszoligowcami. Już dawno takiej euforii sportowej tu nie było.

To niewielkie, ale urokliwe miasteczko od zawsze słynęło z licznych i popularnych imprez sportowych. To właśnie tam silne grupy stanowią kolarze, lekkoatleci oraz piłkarze. Miasto chlubi się świetną organizacją imprez masowych, a jedną z nich, słynną na cały kraj, jest Bieg Gochów na dystansie półmaratońskim.

Jest to jedna z najstarszych imprez biegowych w kraju. Od 34 lat (w czerwcu) do Bytowa zjeżdża się biegowa brać. Jednak od kilku lat pierwszą dyscypliną w mieście jest piłka nożna.

W sezonie 2010/2011 piłkarze z Bytowa grali w III lidze. Do II ligi wprowadził ich dobrze znany na Pomorzu trener **Waldemar Walkusz**. Później drużyna nieprzerwanie z trenerem Walkuszem pukała do bram I ligi. W sezonach 2011/2012 i 2012/2013

awans był na wyciągnięcie ręki. W obu bytowskich zespołach znaleźli się na trzecich miejscach, ale do szczęścia ciągle brakowało kilku punktów. Bytowianie nie odpuszczali ruszając do boju po raz trzeci w sezonie 2013/2014 i tym samym sprawdziło się porzekadło, że do trzech razy sztuka. W pierwszej fazie tego sezonu wciąż drużynę prowadził **Waldemar Walkusz**. Jednak na skutek wielu nieporozumień trenera z władzami klubu na krótki czas zastąpił go **Arkadiusz Stawski**, a 1 sierpnia 2013 roku do Bytowa ścignięto znanego trenera, byłego reprezentanta Polski **Pawła Janasa**. Cel był jeden. Awans do I ligi. Marzenia się spełniły. Toteż kibice z małego miasteczka nad jeziorem Jeleń będą radować się rozgrywkami I ligi. Do Bytowa zawitają kolejne znane zespoły jak

choćby GKS Katowice, GKS Tychy, Widzew Łódź czy też Zagłębie Lubin.

Czemu więc należy zawdzięczać awans drużyny do ligi zwanej zapleczem ekstraklasy? Na pewno dobrej grze piłkarzy, sprzyjającej atmosferze w klubie i wysokiej klasy trenerowi. Jednak zdecydowanie ogromną rolę w przypiecztowaniu awansu odegrał sponsor drużyny, którym od kilku lat jest **Drutex**, największy w kraju producent okien i drzwi. To dzięki tej firmie zespół mógł wzmocnić swoje szeregi oraz zatrudnić **Pawła Janasa**, znanego w kraju trenera, który na swoim koncie ma wiele sukcesów jako piłkarz i szkoleniowiec. Zapewne ogromną satysfakcję ma trener **Waldemar Walkusz**, bo to właśnie on rozpoczął marsz do tej klasy rozgrywek. Pan Janas postawił kropkę nad „i”. (rym)

Rekord Joanny Terefenko

W świetnej formie zdaje się być Joanna Terefenko, lekkoatletka Jantara Ustka. Zanotowała ona świetny występ podczas mityngów w Inowrocławiu.

Sezon lekkoatletyczny rozpoczął się na dobre, toteż lekkoatleci z naszego regionu startują coraz częściej i osiągają coraz lepsze wyniki. Tak było ostatnio w Inowrocławiu, gdzie podczas lekkoatletycznego mityngu Joanna Terefenko zajęła drugie (kategoria młodzieżowa)

miejsce w biegu na dystansie 1500 m w niezłym czasie 4.34.89 sek. Wynik ten jest nowym rekordem życiowym biegaczki. Na tych samych zawodach piąte miejsce zajęła Patryk Nurkowski (Jantar) na dystansie 400 m z czasem 49.30 sek.

Fot. archiwum klubu



Przywieźli srebro

Czarnków w województwie wielkopolskim był gospodarzem mistrzostw Polski w piłce nożnej Związku Stowarzyszeń Sportowych „Sprawni – Razem”.

W imprezie uczestniczyła drużyna województwa pomorskiego, w skład której wchodził zespół z Słupskiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego, a ponadto z podobnych ośrodków w Bytowie, Kwidzynie, Czersku

i Starogardzie Gdańskim. Zespół ten zdobył srebrny medal.

W eliminacjach Pomorze pokonało: 7:0 Wielkopolskę I, 2:1 Dolny Śląsk i zremisowało 3:3 z Wielkopolską II. W wyniku wycofania się z turnieju (w półfi-

nałach), drużyny Zachodniopomorskiej finały rozgrywały się z udziałem trzech zespołów grając systemem każdy z każdym. Pomorze remisując dwukrotnie po 0:0 z drużynami Kujawskopomorską i Dolnośląską zajęła w turnieju drugie miejsce.

W składzie srebrnych medalistów Słupsk reprezentowali: **Mateusz Witula, Daniel Soboń, Oskar Kosecki i Daniel Dudziak**. Natomiast zespół do mistrzostw przygotowali nauczyciele wychowania fizycznego wymienionych wcześniej ośrodków: **Wiesław Romański** (Słupsk), **Aureliusz Kosmaciński** (Bytów) i **Jarosław Fiduski** (Czersk).

(rym)

Fot. archiwum SOSW



Z jedną rybką na podium

W podusteckim Orzechowie odbyły się mistrzostwa Okręgu PZW Słupsk w wędkowaniu z plaży. Impreza odbywała się przy kiepskich warunkach pogodowych.

Na starcie stanęło kilkunastu wędkarzy, którzy walczyli o zwycięstwo, a to dawały największe okazy na haczyku. W zawodach podzielonych na dwie kilkugodzinne tury uczestniczyli doświadczeni wędkarze. Wielu z nich szczytowało się tytułami mistrzów i wicemistrzów Polski. Niestety, zawodnikom nie dopisała pogoda. Wprawdzie było ciepło i świeciło słońce, ale silny wiatr nie pozwalał rzucić przynęty w upatrzone przez wędkarza miejsce. W pierwszej turze **Jerzy Krajewski** przechrzył niewielką, ale regulaminowej wielkości flądę mierzącą dokładnie 25,7 centymetrów. W czasie przerwy i po solidnym posiłku miał nastąpić szturm na wielką rybę. Liczono na okazale flądry, płocie, leszcze a nawet belony. Niestety, w drugiej turze było jeszcze gorzej. Nie pomogły



świetne przynęty i dalekie rzuty od brzegu. Tym samym wędkarz PZW Słupia Słupsk **Jerzy Krajewski** został zwycięzcą zawodów z jedną wymiarową flądą i to jemu wręczono puchar za pierwsze miejsce. Sędzią głównym zawodów był **Józef Janowski** z okręgowego PZW Słupsk. (rym)

Fot. Ryszard Mazur

Mistrzostwa Polski Juniorek Młodszych w Piłce Ręcznej

Dziewczęta Słupi mistrzyniami

Od pewnego czasu wiadomo było, że piłkarki ręczne z I ligowego zespołu Słupi Słupsk grają coraz lepiej. Okazało się, że świetnie na parkiecie radzą sobie również juniorki młodsze tego klubu. W ostatnim dniu maja zdobyły w Radomiu złote medale.

Trenerka słupskich piłkarek ręcznych **Anita Unijat** w ostatnich czasach wykonała ogromną pracę. Sprawiała, że zagrożona spadkiem z I ligi drużyna seniorki została uratowana i usadowiła się na bezpiecznym miejscu w tabeli. Natomiast w ostatnim dniu maja dokonała wspaniałej rzeczy zdobywając z juniorkami młodszymi złoty medal mistrzostw Polski. Jak więc widać solidna szkoła szczyptorniaka wraca do Słupska. Pani Anita przed laty również stawa-

ła na najwyższym podium w mistrzostwach podobnej rangi.

W pierwszym pojedynku Słupia pokonała Padwę Zamość 40:19, w drugim zremisowała z Handbalem Koroną Kielce 21:21, a w trzecim zwyciężyła Handbal 28 Wrocław 31:21 awansując do czwórki finałowej. W półfinale dziewczęta Słupi dość niespodziewanie zwyciężyły Varsovię Warszawa 27:21, a w finale o tytuł mistrzyń Polski pokonały MKS Kwidzyn 33:27. (rym)

ADR HDS

NABÓR NA WÓZKI WIDŁOWE

tel. +48 603 880 639



**GDAŃSKA
SZKOŁA WYŻSZA**
www.gsw.gda.pl

Foto: © T.Tulik - Fotolia.com



**WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY
W SŁUPSKU**
www.SLUPSK.gsw.gda.pl

**NOWE
kierunki**

**ZARZĄDZANIE
I INŻYNIERIA PRODUKCJI**
studia inżynierskie

ADMINISTRACJA

☎ 59 841 47 45
Słupsk, ul. Koszalińska 9

**MIĘDZYNARODOWY ZŁOT HISTORYCZNYCH
POJAZDÓW WOJSKOWYCH**

ZŁOT DARŁÓWO
30.06 - 06.07. 2014



WWW.FORTMARIAN.PL