

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

ZBLIŻENIA



Nakład 10 000 egz.

DWUTYGODNIK REGIONALNY

Nr 13 (144) • 30 września 2014

www.zblizenia.pl

str. 2



Słupsk zarządzany po nowemu

O nowym sposobie zarządzania miastem rozmawiamy z **Andrzejem Kaczmarczykiem**, kandydatem na prezydenta Słupska.

str. 3



Słupszczanka nagrodzona!

Monika Leończyk, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku, pojedzie do Włoch na staż dla młodych naukowców

str. 15



Rok sportowy otwarty

Rok sportowy 2014/2015 został oficjalnie zainaugurowany w Hali Lekkoatletycznej w Słupsku. Młodzi sportowcy złożyli ślubowanie



Do listopada potrwa remont mostu Kaszubskiego w Słupsku, który od lat czekał na solidną naprawę

Fot. Zbigniew Bielecki

Unison

Nieruchomości

tel. 602 41 41 22

www.unison.nieruchomosci.pl

**DZIAŁKI
BUDOWLANE
Z PEŁNYM UZBROJENIEM**

BOLESŁAWICE
już od 49,00 zł/m²

STRZELINKO
już od 42,00 zł/m²

BYDLINO
już od 36,00 zł/m²

MACHOWINO
już od 32,00 zł/m²

h0113

Słupsk zarządzany po nowemu

Rozmowa z Andrzejem Kaczmarczykiem, pierwszym zastępcą prezydenta Słupska, kandydatem na prezydenta Słupska w listopadowych wyborach samorządowych.

Proszę przypomnieć naszym Czytelnikom od jak dawna jest Pan związany ze słupskim samorządem?

– Od 20 lat. W 1994 roku po raz pierwszy zostałem radnym. W latach 1997-1998 byłem przewodniczącym komisji oświaty, równolegle pracowałem w komisji budownictwa i rozwoju przestrzennego. Później podjąłem pracę w Urzędzie Miejskim. Najpierw jako sekretarz miasta, a później pełnomocnik prezydenta do spraw rozwoju społeczeństwa informatycznego oraz pełnomocnik do spraw zarządzania jakością w urzędzie. Od 2007 roku jestem wiceprezydentem.

Z wykształcenia jest Pan historykiem. Skąd więc tak rozbieżne zainteresowania jak budownictwo?

– Najpierw ukończyłem z wyróżnieniem Liceum Lotnicze w Dęblinie i zostałem pilotem. Tytuł magistra historii zdobyłem w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Słupsku. Potem jeszcze skończyłem dwuletnie studia podyplomowe w Szkole Lotnictwa w Dęblinie. Zanim związałem się z samorządem, pracowałem w budownictwie. Miałem własną firmę. W tym czasie zdałem egzamin czeladniczy w Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku. Mam także dyplom ukończenia studiów informatycznych, a kiedy zostałem sekretarzem miasta ukończyłem studia podyplomowe z zakresu prawa administracyjnego w Polskiej Akademii Nauk.

Co spowodowało, że zdecydował się Pan kandydować na urząd prezydenta Słupska?

– Od lat ciężko pracuję dla naszego miasta, poznałem wszystkie aspekty rozwoju Słupska i zdobyłem duże doświadczenie w tej pracy. Mówiąc wprost – czuję się przygotowany do tej roli i myślę, że mogę dużo dać naszemu miastu.

Ale konkurencja też jest duża i silna...

– To prawda. Nie chcę jednak oceniać szans ani moich, ani konkurentów. Mogę jedynie powiedzieć, że ze wszystkich dotychczas znanych mi kandydatów mam największe doświadczenie w pracy samorządowej, nie obawiam się wyzwań ani odpowiedzialności. Trzeba też pamiętać, że funkcja ta wiąże się z podejmowaniem szybkich decyzji i to z różnych dziedzin, bo inaczej problemy będą się nawarstwiały.

Efekty tych decyzji widać czasami od razu, a czasami dopiero po latach. Większość mieszkańców ocenia prezydenta przez pryzmat jego wystąpień publicznych, a to jest służba trwająca 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu. Mimo wielkiej odpowiedzialności funkcja prezydenta daje też dużo satysfakcji, szczególnie gdy można spełnić oczekiwania mieszkańców, bądź kreować wizerunek miasta i jego rozwoju.

Jeden z Pana rywali już zapowiedział, że jeśli wygra, zlikwiduje prezydencką limuzynę i przesiedzie się na rower.

– Taka deklaracja ładnie brzmi w mediach, ale jest nierealna do spełnienia. Świadczy też o małym doświadczeniu. Gdyby prezydent miał dziennie jedno czy dwa spotkania poza ratuszem, może byłby to nawet realny pomysł. W dzisiejszych czasach samochód nie jest kaprysem, lecz kolejnym narzędziem i miejscem pracy.

Co chciałby Pan kontynuować, a co zmienić jako prezydent Słupska?

– Z pewnością chciałbym stwarzać przychylne warunki do prowadzenia biznesu. Mam na myśli tworzenie warunków do zakładania nowych firm, otwarcie na młodych ludzi, których trzeba zachęcać do powrotu do Słupska po skończeniu studiów w innych miastach. Widzę potrzebę jeszcze ściślejszej współpracy szkół z przedsiębiorstwami, tak by kształcić młodzież pod konkretne potrzeby naszych przedsiębiorców. Mam pewne pomysły, ale na razie nie chcę zdradzać szczegółów. Obok problemów ludzi młodych musimy zmierzyć się z problemami seniorów. Trzeba kontynuować przełamywanie wszelkich barier, nie tylko architektonicznych, ale także akceptacji osób starszych w sferze oferty kulturalnej, edukacyjnej, sportowej, rehabilitacyjnej. Nie możemy zapominać o dobrej komunikacji w mieście i poza miastem. Mam na myśli połączenia drogowe, kolejowe i rowerowe. Z pewnością musimy dokończyć budowę parku wodnego, który będzie służył dzieciom, osobom aktywnym i seniorom między innymi do rehabilitacji. Powinniśmy kontynuować budownictwo komunalne i zabiegać o budowę drogi ekspresowej S6 do Gdańska. Musimy też zacieśnić współpracę z okolicznymi gminami, między innymi w zakresie budowy ścieżek rowerowych do Redzikowa, Głębina, Kobylnicy, Zębowa i oczywiście do Ustki.

Wspomniał Pan o drogach. Układ komunikacyjny w Słupsku ulegnie już niedługo poważnym zmianom.

– Tak. Budowany właśnie ring miejski istotnie poprawi układ komunikacyjny w zachodnio-północnej części Słupska. Droga będzie gotowa w grudniu 2015 roku. Już teraz musimy zacząć starania o pieniądze na drugi etap tej inwestycji, czyli na przedłużenie ringu do osiedla Hubalczyków i szpitala. To warunek rozwoju Słupska. Przypominę, że Wodociągi budują podziemny ring sieci kanalizacyjnej. Ma to związek z powstającymi w Słupsku nowymi przedsiębiorstwami, wśród nich jest zakład przetwórstwa rybnego, który planuje zatrudnić 2 000 ludzi!

Wróćmy do tego, co chciałby Pan zmienić.

– Zmienię sposób zarządzania miastem. Prezydent i Rada Miejska muszą ze sobą współpracować dla dobra wszystkich mieszkańców. Nie może być tak, że górę biorą partyjne interesy, albo czyjeś osobiste ambicje. Potrzebna jest bliższa współpraca z organizacjami pozarządowymi oraz z samorządami gospodarczymi. Jako prezydent będę bardziej wsłuchiwać się w głos mieszkańców, których chcę aktywizować, aby czuli się gospodarzami własnych podwórek. Wszystkie poczynania prezydenta, ale i radnych muszą służyć ludziom.

A jakie propozycje ma Pan dla słupskiej oświaty i sportu?

– Słupska oświata jest w dobrym stanie, jednak nasze placówki potrzebują doposażenia i remontów, aby od-

powiadać wyzwaniom nowoczesnego świata. Systemowego rozwiązania wymaga sprawa opieki nad dziećmi dla tych rodziców, którzy pracują poza godzinami funkcjonowania przedszkoli i szkół podstawowych, czyli wieczorami, w soboty i niedziele. Pracujemy nad tym, bo nie każda rodzina ma babcię czy dziadka, którzy mogą zająć się dziećmi pod nieobecność rodziców. Natomiast infrastruktura sportowa w Słupsku jest w bardzo dobrej kondycji. Mam jednak świadomość problemów finansowych klubów i stowarzyszeń. Przede wszystkim trzeba stworzyć im możliwość dofinansowania na wkłady własne do projektów o pieniądze zewnętrzne. W tej dziedzinie w latach 2015 – 2022 w ramach „Kapitału ludzkiego” planowany jest największy wzrost środków. Tu potrzebna będzie duża aktywność klubów. Musimy też myśleć o budowie nowej hali sportowej, a więc również szukać pieniędzy poza budżetem miasta.

Co może Pan już teraz powiedzieć o projekcie opieki?

– Ten projekt jest na finiszu. Chodzi o opiekę nad osobami starszymi, samotnymi, chorymi. Będą miały możliwość szybkiego wezwania pomocy w razie nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Nieraz słyszymy, że ktoś zasłabł i nie udało się go uratować, bo pomoc przyszła za późno. Gdyby dotarła wcześniej, być może człowiek by żył. Osoby potrzebujące takiego wsparcia będą mogły wezwać pomoc przy pomocy specjalnego wisiorka, który po przyciśnięciu uruchomi specjalny system.

Potrzeb i pomysłów jak widać dużo, a tymczasem miasto tonie w długach...

– Zadłużenie rzeczywiście jest spore, ale nie należy zapominać o potencjale Słupska, który wbrew pozorom wcale nie jest mały. Roczny budżet sięga pół miliarda złotych, a zadłużenie w kolejnych latach będzie systematycznie spadać. Kroki w tym celu podjęliśmy już przed rokiem. Natomiast dochody z podatków i opłat wzrastają, a tym samym wzrasta budżet. W 2013 roku wzrosła też liczba słupszczan, którzy zarobili ponad milion złotych. Pod tym względem jesteśmy w czołówce województwa pomorskiego.

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia.

Rozmawiała: Leokadia Lubiniecka
Fot. Zbigniew Bielecki



Podwójny jubileusz

Gimnazjum w Kobylnicy w minionym tygodniu obchodziło podwójny jubileusz: XV-lecie istnienia oraz X-lecie nadania szkole sztandaru i imienia Zjednoczonej Europy. Uroczystości rozpoczęły się spotkaniem uczniów z pracownikami szkoły, następnie odprawiona została msza święta, po której odbyła się uroczysta akademia połączona z wręczeniem statuetek „Przyjaciół szkoły”

Gimnazjum w Kobylnicy może poszczycić się znaczącymi sukcesami. W ostatnim roku szkolnym jego uczennica zdobyła tytuł najlepszego absolwenta gimnazjum gmin wiejskich i miasteczek w województwie pomorskim, a jeden z uczniów otrzymał tytuł laureata tego współzawodnictwa, zajmując 10. miejsce w województwie. Ostatni rok szkolny to także trzech laureatów wojewódzkich konkursów przedmiotowych oraz trzech finalistów tychże konkursów. Sukcesy odnieśli kobylniczcy gimnazjaliści także w rywalizacji sportowej. Ważnymi osiągnięciami była także organizacja przez nauczycieli Gimnazjum: Regionalnych

Targów Edukacyjnych, Festiwalu Piosenki Marynistycznej „Marina 2014”, Regionalnego Konkursu Recytatorskiego Obcojęzycznej Poezji Miłosnej i I Kobylnickiego Festiwalu Nauki. Szkoła cieszy się bardzo dobrą opinią, czego wyznacznym skutkiem jest utrzymująca się liczba uczniów, co niewątpliwie wyróżnia ją spośród okolicznych gimnazjów.

Pierwszym dyrektorem i organizatorem Gimnazjum była **Gabriela Barszczewska**. Od 2003 roku dyrek-

torem Zespołu Szkół Samorządowych, w skład którego weszło Gimnazjum, był **Miroslaw Sawicki**. Kolejni dyrektorzy ZSS to: **Barbara Usowicz** i **Zbigniew Bednarczyk**. Od 1 września 2013 r. ZSS kieruje **Jan Wild**. (I)



Sukces słupskiego monodramu

Monodram „Od przodu i od tyłu” wyreżyserowany przez Stanisława Miedziewskiego w teatrze Rondo z rolą Mateusza Nowaka został wybrany najlepszym spektaklem na 12. Ogólnopolskim Przeglądzie Monodramu Współczesnego w Warszawie.

Spektakl, prezentowany był po raz pierwszy w Teatrze Rondo 27 marca br. podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Teatru. Przedstawienie powstało w kooperacji z DDK Lublin.

Jest to sceniczna adaptacja powieści Karola Zbyszewskiego „Niemcewicz od przodu i tyłu”

w opracowaniu Stanisława Miedziewskiego i Mateusza Nowaka. Treść monodramu skoncentrowana jest wokół XVIII-wiecznej Polski w przededniu jej upadku. W swej pracy Karol Zbyszewski wyśmiewa z równą werwą polityków ze zwalczających się obozów, duchowieństwo, wojsko, nie

oszczędzając też króla ani głównego bohatera, autora „Powrotu pośła”. Wykpiwa pijaństwo, lenistwo, lekkomyślność, zamięłowanie do pustego frazesu i gestu, dewocję, pieniactwo polityczne i inne przywary, całe społeczeństwo czyniąc w jakimś sensie odpowiedzialnym za klęskę rozbiorów. (I)

przedsiębiorców, szans rozwoju przedsiębiorców w nowej perspektywie unijnej oraz cybertechnologii w cyberprzestrzeni.

Tegoroczne Słupskie Dni Gospodarki miasto Słupsk organizuje wspólnie z partnerami: powiatem słupskim, Pomorską Agencją Rozwoju Regionalnego S.A., Akademią Pomorską w Słupsku, Wyższą Szkołą Hanzeatycką Szkołą Zarządzania, Wyższą Szkołą Inżynierii Gospodarki oraz Słupską Izłą Przemysłowo – Handlową.

Wstęp na SDG jest bezpłatny. Organizatorzy zapraszają do współudziału wszystkich zainteresowanych. (I)

Słupskie Dni Gospodarki

W dniach 2 – 3 października 2014 roku w Słupskim Inkubatorze Technologicznym przy ul. Portowej odbędzie się kolejna, XI edycja Słupskich Dni Gospodarki połączona w tym roku z VI Regionalnym Białorusko – Pomorskim Forum Gospodarczym.

Oprócz sesji plenarnej poświęconej polityce regionalnej Polski w świetle 10 lat członkostwa w Unii Europejskiej odbędą się panele dyskusyjne dotyczące przetwórstwa spożywczego Ziemi Słupskiej oraz nowych technologii i trendów w budownictwie. Drugiego dnia

Słupskich Dni Gospodarki przewidziano panele dyskusyjne dotyczące współpracy biznesu z nauką i inteligentnych specjalizacji w regionie słupskim oraz przeprowadzenie warsztatów na temat dojrzałości innowacyjnej przedsiębiorców w Polsce, coachingu dla początkujących

Słupszczanka nagrodzona!

Monika Leończyk, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego w Słupku, otrzymała nagrodę specjalną - staż naukowy w Instytutach JRC w Isprze (Włochy) w konkursie Prac Młodych Naukowców Unii Europejskiej (EUCYS), które odbyły się po raz pierwszy w Polsce. Opiekunem Moniki jest Grażyna Linder.

W konkursie udział wzięło ponad stu naukowców w wieku od 14 do 21 lat, którzy reprezentowali 36 krajów, w tym 13 spoza UE (Białoruś, Gruzja, Islandia, Izrael, Norwegia, Turcja, Ukraina, Kanada, Chiny, Nowa Zelandia, Korea Południowa, Szwajcaria i USA). Młodzi badacze zaprezentowali 78 projektów.

Konkurs ma na celu promowanie współpracy i wymiany między młodymi naukowcami i przygotowanie ich do przyszłej kariery w dziedzinie nauki i technologii. Konkurs EUCYS wchodzi w dziedzinę nauki i społeczeństwa, które są zarządzane przez Dyрекcję Generalną ds. Badań Naukowych i Innowacji Komisji Europejskiej, które starają się budować harmonijne relacje przedsięwzięć naukowych i społeczeństwa europejskiego.

Projekt Moniki dotyczył trzmie-li i drastycznego spadku liczby tych owadów w przydomowym ogródku kwiatowym uczennicy. Gdy Monika rozpoczęła poszukiwanie informacji na ich temat, okazało się, że populacja trzmie-li



w ciągu ostatnich lat zmniejszyła się o 90 procent. Dziewczyna zaprojektowała więc budkę dla owadów, która pomagała w ich ochronie. Monika przeprowadziła badania nad wpływem tych owadów na liczbę i jakość pomidorów szklarniowych. Okazało się, że liczba zebranych warzyw w tunelu gdzie trzmiele miały dostęp była o 30 procent większa niż tam gdzie owadów nie było. Lech Wałęsa, były prezydent RP, który uczestniczył w ceremonii rozdania nagród, stwierdził, że projekt Moniki wykorzysta w swoim ogrodzie. (I)

Fot. archiwum szkoły

Miłość w literaturze

W Akademii Pomorskiej w Słupsku odbyła się organizowana przez Instytut Polonistyki konferencja pn.: „Między ideałem Madonny a ideałem Sodomy. Obrazy miłości w literaturach słowiańskich przełomu XIX i XX wieku”.

Podczas konferencji z prelekcjami wystąpili naukowcy, m.in. z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetu Śląskiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Akademii Pomorskiej w Słupsku. W swoich wystąpieniach przedstawili różne wymiary, rodzaje i oblicza miło-

ści, opierając się na literaturze słowiańskiej z przełomu XIX i XX wieku.

Nie zabrakło również dyskusji na temat miłości idealnej, cielesnej i duchowej, szczęśliwej i nie-szczęśliwej, hetero i homoseksualnej, spełnionej i niespełnionej, akceptowanej i zakazanej, zwyczajnej oraz tej trudnej, wymagającej. (I)

DWUTYGODNIK

ZBLIŻENIA

Nakład: 10000 egz.
ISSN 138-0745

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

Druk: „RONDÓ” Koszalin

Redaktor naczelna

Leokadia Lubiniecka

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

APTEKA

N A K O P E R N I K A

APTEKA

N A H U B A L C Z Y K Ó W

APTEKA

N A G I E R Y M S K I C H

Słupsk, ul. Kopernika 37
(główny budynek RDT)

pn.-pt. 8:00-21:00
sob. 8:00-15:00

tel. 59 844 95 10

pasaż Czerwona Torebka
Słupsk, ul. Hubalczyków 13, lok. B

pn.-pt. 8:00-20:00
sob. 8:00-15:00

tel. 59 715 31 52

Słupsk, ul. Kossaka 23B, lok. B
(Villa Piast)

pn.-pt. 8:00-20:00
sob. 8:00-15:00

tel. 59 723 55 55

Kto będzie rządził naszą gminą?

– Dwanaście lat temu weszła w życie ustawa o bezpośrednim wyborze wójta, burmistrza i prezydenta miasta. Od tamtej chwili mamy realny wpływ na rozwój wydarzeń w miejscu naszego zamieszkania. U progu zbliżających się wyborów samorządowych, należy jednak postawić pytanie – czy faktycznie uczestniczymy w życiu społecznym i politycznym, korzystając z tego przywileju? – zastanawia się Marek Zagórski, prezes Fundacji Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej.

Choć w teorii idea społeczeństwa obywatelskiego funkcjonuje w Polsce od lat 90-tych, to dopiero na początku XXI wieku powstały regulacje prawne, które umożliwiają sprawne uczestniczenie w społeczno-politycznych inicjatywach. Ustawa o dostępie do informacji publicznej, ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie oraz wprowadzenie wyborów bezpośrednich na wójta, burmistrza i prezydenta miasta umożliwiły nam aktywne angażowanie się w sprawy obywatelskie. Jednak, jak wynika z Vademecum Aktywności Obywatelskiej, przygotowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej we współpracy z Fundacją Energia dla Europy, ponad 68 proc. dorosłych Polaków nie włącza się w działania grup społecznych o takim charakterze.

– Podejmowanie inicjatyw na rzecz najbliższego otoczenia jest kwestią kluczową w rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Jedną z nich może być udział w wyborach na szczeblu samorządowym, czy to w formie biernego jako wyborca, czy w czynnej – kandydując z ramienia partii lub z własnego komitetu wyborczego. Takie działania przynoszą realne efekty, w postaci zaufanych i odpowiedzialnych reprezentantów. Co zaskakujące, zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez Instytut Spraw Publicznych przed ostatnimi wyborami samorządowymi, okazuje się, że prawie jedna czwarta Polaków nie wiedziała, na kogo mogła oddać głos. 37 proc. z nich to ludzie młodzi – dlatego warto podejmować działania, by przybliżyć możliwe sposoby aktywnego uczestniczenia w życiu społeczno-politycznym – przekonuje Marek Zagórski.

Słabnąca frekwencja w wyborach samorządowych to tylko jedna z niepokojących kwestii. Dodatkowo, na tle innych krajów, Polacy rzadko podejmują działania na rzecz innych osób – świadczy o tym mała popularność wolontariatu oraz niewielka liczba realnie funkcjonujących organizacji pozarządowych.

– Bycie aktywnym obywatelem to także działania o charakterze społecznym, takie jak: zakładanie fundacji lub stowarzyszenia, działalność w ramach wolontariatu, decydowanie o wspólnych wydatkach czy przygotowanie projektu ustawy w ramach obywatelskiej inicjatywy ustawodawczej. Z publikacji „Vademecum Aktywności Obywatelskiej”, czytelnik dowie się jakie inicjatywy może podejmować, by aktywnie uczestniczyć w życiu miasta czy gminy – podsumowuje Marek Zagórski. (LL)

„Vademecum Aktywności Obywatelskiej” to praktyczny poradnik, pokazujący jak być zaangażowanym społecznie. Dzięki treściom i poradom zawartym w publikacji czytelnik dowie się, jak stać się decydem i jak budować swoją markę osobistą. Publikacja zawiera także informacje pozwalające wypracować relację z mediami lokalnymi oraz podpowiada, z jakich źródeł pozyskiwać środki na działalność obywatelską. Poradnik „Vademecum Aktywności Obywatelskiej” pod redakcją Grzegorza Kądzielawskiego został opracowany na zlecenie Fundacji Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej oraz Fundacji Energia dla Europy.

Klub Bezpiecznego Puchatka

Początek roku szkolnego to dobry moment, by zwrócić uwagę rodziców i nauczycieli na bezpieczeństwo dzieci, szczególnie tych rozpoczynających dopiero naukę.

– W 2013 roku w województwie pomorskim miało miejsce 277 wypadków drogowych z udziałem dzieci do 14. roku życia. Ich liczba w porównaniu do 2012 roku wprawdzie zmalała, ale statystyki nadal są niepokojące – podkreśla mł. insp. Marek Konkolewski z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji.

Program „Klub Bezpiecznego Puchatka” został stworzony z myślą o najmłodszych, którzy od 1 września więcej czasu spędzają bez opieki rodziców. W tym roku rusza VI edycja „Klubu Bezpiecznego Puchatka”, która będzie realizowana w szkołach podstawowych. – Wielu wypadków można uniknąć, warunkiem jest jednak znajomość przez rodziców i dzieci zasad bezpieczeństwa. Wyculanie na ewentualne zagrożenie oraz wypracowanie umiejętności jego przewidywania – to dwie bardzo ważne zdolności, których można się nauczyć. Szkoła i dom są najlepszymi miejscami dla przyswajania tego rodzaju wiedzy – mówi Marek Konkolewski.

„Klub Bezpiecznego Puchatka” został stworzony przez firmę Mapex – producenta kakao Puchatek,

we współpracy z Biurem Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. Każda ze szkół, która zgłosi się do programu, otrzyma bezpłatnie przygotowane przez metodyków materiały edukacyjne, na podstawie których są realizowane lekcje o tematyce bezpieczeństwa. Szkołę do udziału w programie można zgłosić za pośrednictwem formularza zamieszczonego na stronie www.bezpiecznypuchatek.pl. Program „Klub Bezpiecznego Puchatka” jest ceniony przez pomorskich nauczycieli klas I, o czym świadczy liczba szkół przystępujących co roku do akcji. Tylko w poprzedniej edycji ponad 17.400 pomorskich pierwszoklasistów z 424 szkół uczyło się bezpieczeństwa z „Klubem Bezpiecznego Puchatka”.

W ramach programu, w dniach 24-28 listopada, odbędzie się Ogólnopolski Test Bezpieczeństwa dla Pierwszoklasistów. Dzieci będą mogły sprawdzić swoją wiedzę o bezpieczeństwie na drodze, w szkole, w domu czy w sieci.

Joanna Brewińska

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

Jesteśmy, kiedy potrzeba

Promocja „Pakiet medyczny senior” trwa od 28 maja do 29 sierpnia 2014 r. włącznie. W promocji biorą udział wyłącznie osoby fizyczne, urodzone między rokiem 1920 a 1954, które zawarły z organizatorem konsumacką umowę pożyczki w Pakiecie Gotówka lub Pakiecie Przelew o całkowitej kwocie pożyczki w wysokości co najmniej 2000 zł oraz podpisały deklarację przystąpienia do umowy grupowego ubezpieczenia. Uczestnik promocji nie może otrzymać prawa do nagrody więcej niż 3 razy. Nagrodą w promocji jest ochrona ubezpieczeniowa Umowy Grupowego Ubezpieczenia Klientów Provident Polska S.A. oferowana przez AXA TUIR S.A. Szczegóły promocji oraz nagroda zostały określone w regulaminie promocji oraz Szczególnych Warunkach Ubezpieczenia nr PR/2014/03/01 (m. in. okres ochrony ubezpieczeniowej, dostępne świadczenia medyczne, limity świadczeń, sumy ubezpieczenia), które znajdują się w siedzibie głównej Provident Polska S.A., Oddziałach i u Doradców Klienta. Pakiet medyczny obejmuje następstwa nieszczęśliwych wypadków oraz następstwa nagłych zachorowań. Promocja nie dotyczy osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą.

Stypendia od prezydenta

Już po raz siedemnasty prezydent Słupska przyznał stypendia słupskim uczniom. Otrzymało je 39 najzdolniejszych młodych słupszczyzan. Dodatkowo uczniom Zespołu Szkół Technicznych w Słupsku stypendia ufundowała Firma AJ Fabryka Mebli Sp. z o. o.

Spośród uczniów szkół podstawowych stypendia otrzymali: Aleksandra Barcikowska – SP – 4, Karol Jaremczak, Weronika Kapusta, Weronika Lewna, Michał Nawrot – SP – 5, Kacper Karczewski – SP – 6, Natalia



Kurowska, Jakub Wójcik – SP – 8, Kaja Karnicka, Monika Kisielevska, Olga Kowalska, Katarzyna Łagosz – SP – 10, Hubert Tomaszewski – I Społeczna Szkoła Podstawowa STO.

Wśród wyróżnionych gimnazjalistów znaleźli się: Karolina Lasowska – Gimnazjum nr 2, Martyna Czajka, Bartłomiej Cytlau, Piotr Kamiński, Blanka Lewonowska, Piotr Lewandowski, Małgorzata Mijewska, Adam Parol, Jakub Ptak, Weronika Pyra – Gimnazjum nr 3, Aleksandra Daukszewicz, Karol Janowicz, Jerzy Kamiński, Jakub Kozieł, Jakub Semeniuk – Gimnazjum nr 4, Kacper Siemaszko – Gimnazjum nr 5, Jakub Ficek – Katolickie Gimnazjum św. Mar-

ka, Julia Głuchowska, Karol Krupiniewicz – Społeczne Gimnazjum nr 1 STO.

Wyróżnieni uczniowie szkół ponadgimnazjalnych: Wojciech Fabjańczuk, Michał Ledóchowski, Sylwia Skocelas, Monika Leończyk, Jakub Pal – II LO im. A. Mickiewicza, Łukasz Cebulka, Mariusz Wiewiórski – Zespół Szkół Budowlanych.

Stypendium ufundowane przez Firmę AJ Fabryka Mebli Sp. z o. o. otrzymali: Paweł Pągowski – uczeń klasy IV technik technologii drewna, Mateusz Lipiński – uczeń klasy III i Patryk Stenka – uczeń klasy II technik technologii drewna. (I)

Fot. archiwum UM w Słupsku

Informacja Miejskiej Komisji Wyborczej w Słupsku

Miejska Komisja Wyborcza w składzie: przewodniczący – Tomasz Rybiński, zastępca – Jerzy Sulżycki, członkowie komisji: Małgorzata Barbara Bujarska, Dariusz Chrzanowski, Daniel Tomasz Czarnul, Iwona Lasota, Krystyna Paderecka, Ewa Antonina Pytner informuje, że w swojej siedzibie w Urzędzie Miejskim w Słupsku, pl. Zwycięstwa 3, na I piętrze, w pok. nr 117 będzie pełnić dyżury i przyjmować zgłoszenia list kandydatów na radnych Rady Miejskiej w Słupsku oraz kandydatów na prezydenta Słupska w dniach:

1.10.2014 (środa) od godz.15.30 do godz. 17.30,
2.10.2014 (czwartek) od godz. 15.30 do godz. 17.30,
3.10.2014 (piątek) od godz.17 do godz. 19.00,
6.10.2014 (poniedziałek) od godz. 15.30 do godz. 20.30,
7.10.2014 (wtorek) od godz. 15.30 do godz. 24.00,
15.10.2010 (środa) od godz. 15.30 do godz. 1730,
16.10.2010 (czwartek) od godz. 15.30 do godz. 17.30,
17.10.2010 (piątek) od godz.17 do godz. 24.00.

W czasie dyżurów komisji informację o rejestracji list kandydatów na radnych oraz kandydatów na prezydenta miasta będzie można uzyskać pod numerem telefonu: 59 84 88 474.

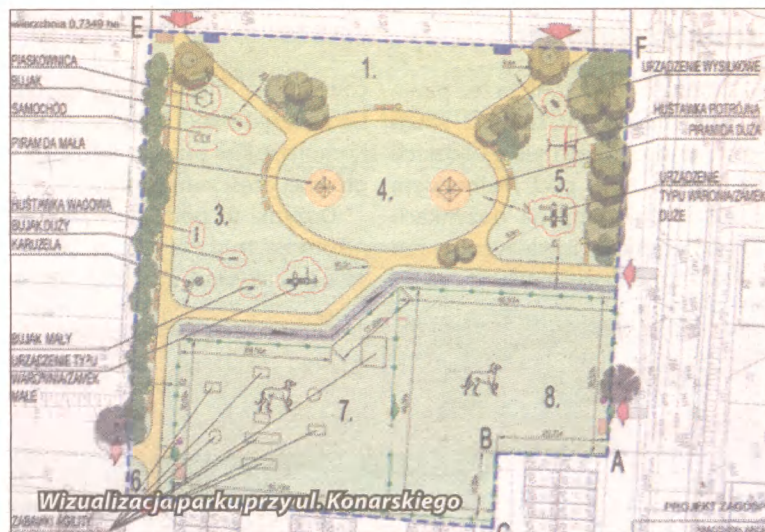
Tomasz Rybiński
Przewodniczący Miejskiej Komisji
Wyborczej w Słupsku

Obywatele decydują

Do 30 września br. trwa głosowanie na zadania, które będą realizowane w ramach Słupskiego Budżetu Obywatelskiego 2015. Jednak już w tym roku realizowane są zadania, które wybrali słupszczyanie podczas ubiegłorocznego głosowania.

Zakończyła się już budowa Parku Street Workout. We wrześniu br. inwestycja została oddana do użytku. W ramach zadania na wyspie młyńskiej między mostkami w Parku Kultury i Wypoczynku powstał plac treningowy pod gołym niebem wyposażony w urządzenia do ćwiczeń siłowych.

Również w tym miesiącu planowane jest zakończenie rewitalizacji placu Powstańców



Warszawskich przy ul. Szarych Szeregów i Partyzantów. Konsultacje z mieszkańcami w sprawie zagospodarowania terenu odbyły się w kwietniu. Na ich podstawie opracowano koncepcję zagospodarowania, która została zaakceptowana przez wnioskodawcę.

W czerwcu ogłoszono przetarg na wykonanie rewitalizacji placu,

a w lipcu wybrano wykonawcę robót. Zgodnie z umową, wykonawca zobowiązany jest do wykonania prac w ciągu dwóch miesięcy. Do końca listopada ma potrwać budowa parku rekreacyjno-wypoczynkowo-sportowego przy ul. Konarskiego.

(I)

Fot. archiwum UM Słupsk

„Witkacy 2014”

W słupskim Muzeum Pomorza Środkowego odbyła się międzynarodowa sesja witkacowska z okazji 75. rocznicy śmierci artysty, która przypadła 18 września. Sesja przebiegała pod hasłem „Witkacy 2014: co jeszcze jest do odkrycia?”. Do Słupska przyjechało ponad 50 referentów z Polski i zagranicy. Autorem programu i opiekunem naukowym konferencji był znany witkacolog prof. Janusz Degler.

Drugim elementem obchodów rocznicy śmierci jest wystawa czasowa „Witkacy w zbiorach Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku”, którą można oglądać jeszcze do 5 października. Słupska kolekcja Witkacego liczy 262 prace. Pierwsze muzeum kupiło w 1965 roku. Było to 109 portretów i jedna kompozycja z kolekcji Teodora Białynickiego-Biruli, zaprzyjaźnionego z artystą zakopiańskiego lekarza.

W 1973 roku muzeum dokupiło kilkanaście rysunków ołówkiem z kolekcji Józefa Głogowskiego - inżyniera i fotografa, także przyjaciela artysty. Rok później słupskie muzeum wzbogaciło się o kolejne 40 kolejnych obrazów ze

zbiorów Włodzimierza Nawrockiego, dentysty artysty. Siedem prac podarował muzeum Maciej Witkiewicz - stryjecznego wnuka

artysty. Najnowszym nabytkiem jest liczący już sto lat „Portret Marii Zielińskiej”.

(I)



Posiłki za pieniądze z balu

W Słupsku kontynuowany jest program wsparcia dla dzieci z rodzin ubogich. Dzięki środkom zgromadzonym na XII Charytatywnym Balu Prezydenta Miasta możliwe jest zapewnienie ciepłych posił-

ków dla dzieci z rodzin ubogich, które uczą się w słupskich szkołach – informuje Dawid Zielkowski – rzecznik prezydenta.

W sierpniu i pierwszym tygodniu września placówki prowa-

dzące akcję wydały 1646 obiadów.

Ich koszt w całości został pokryty ze środków zgromadzonych na Balu Charytatywnym.

(I)

Wieniec z Gorzyna w Spale

Wielkim wyróżnieniem dla gminy Głównicy było reprezentowanie województwa pomorskiego na Dożynkach Prezydenckich w Spale przez delegację z miejscowości Gorzyna.

Wieniec stworzony przez panie z Gorzyna wygrał konkurs wieńców na dożynkach wojewódzkich w Starym Polu pod Malborkiem i został pokazany na dożynkach prezydenckich. Towarzyszyła mu 11-osobowa reprezentacja wień-

cowa, która miała okazję spotkać się z prezydentem RP Bronisławem Komorowskim oraz wziąć udział w głównej części uroczystości.

Dożynki to podziękowanie rolnikom za trud na roli, za plony i owoce całorocznej pracy. Jest to

święto, które wywodzi się jeszcze z czasów średniowiecza - jest podziękowaniem za tegoroczne zbiory i jednocześnie prośbą o pomyślne plony w przyszłym roku.

W 1927 roku prezydent Ignacy Mościcki objął patronatem uroczystości dożynkowe w Spale i dożynki zyskały wymiar państwowy. Od tamtej pory Dożynki Prezydenckie tradycyjnie odbywały się w Spale, aż do 1938 r. W 2000 roku Aleksander Kwaśniewski reaktywował tę tradycję. Od kilku lat, dzięki zaangażowaniu samorządów wszystkich województw, Dożynki Prezydenckie nabrały charakteru ogólnopolskiego.

Prezydent Komorowski podziękował wszystkim rolnikom za ich pracę. Następnie odbyło się uroczyste zasadzenie „Dębu Wolności” upamiętniającego 25. rocznicę wyborów z 4 czerwca 1989 r. Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w Kaplicy Polowej Armii Krajowej z udziałem pary prezydenckiej, podczas której zostały poświęcone wieńce. Po uroczystościach kościelnych odbyła



się najbardziej kolorowa część dożynek, a mianowicie przejście korowodu na stadion Centralnego Ośrodka Sportowego. Dla uczestników przygotowano wiele atrakcji, między innymi specjalny plac zabaw dla dzieci, miasteczko

regionów - gdzie prezentowane były osiągnięcia i uroki poszczególnych województw, aleja twórców ludowych - pokazy rzemiosła i rękodzieła, występy zespołów ludowych.

Bogusław Chyła

Jak zaginę, mogę być w schronisku, proszę, sprawdź. Chcę wrócić do domu...



CZŁOWIEKU,

JEŚLI MASZ SUMIENIE, TO:

NIE zostawiaj mnie na drodze
NIE przywiązuj do drzewa w lesie
NIE wyrzucaj mnie z domu na ulicę



Daj mi szansę znaleźć inny dom...

OTOZ Animals
Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt
"Podaj łapę" w Słupsku
ul. Portowa 11, 76-200 Słupsk, tel. 59 84 22 959
e-mail: schroniskoslupsk@otoz.pl
Konto - 80 1020 4649 0000 7902 0149 3816



www.animals1.pl

Najlepsze pierogi

W Licheniu odbył się IV Ogólnopolski Zjazd Kół Gospodyń i Innych Organizacji Kobiety z Terenów Wiejskich. Na to spotkanie kobiet polskiej wsi wybrała się po raz pierwszy reprezentacja KGW z Objazdy w gminie Ustka.

Wzorem lat ubiegłych impreza miała dwa wymiary - kulturalny oraz duchowy.

Pierwszy dzień spotkania wypełnił Jarmark Kulturowy - impreza pozwalająca zaprezentować bogactwo kulturowe regionów.

Drugi dzień - zwiedzanie i wspólna modlitwa w licheńskim sanktuarium, zwieńczeniem któ-

rej była uroczysta msza święta w licheńskiej bazyle, celebrowana przez ks. Wiesława Meringa, ordynariusza diecezji włocławskiej. Sukcesem pań z Objazdy jest zdo-

bycie pierwszego miejsca w konkursie na najsmaczniejsze pierogi, który odbył się pod patronatem starosty konińskiego - Małgorzaty Waszak.

Paniom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów

(G)



Szambelan Sp.J
PORADNIA
PSYCHOLOGICZNA

WSZELKIE
UPRAWNIENIA

tel. +48 693 280 680

ADR
HDS

NABÓR NA WÓZKI
WIDŁOWE

tel. +48 603 880 639

NAGROBKI
Wojciech Kupis

- NAGROBKI GRANITOWE
- UKŁADANIE POLBRUKU

Formalności załatwiamy u Klienta

Nowy Cmentarz

NAGROBKI

UL. ZACHODNIA

Słupsk, ul. Zachodnia (przy Nowym Cmentarzu)
tel. 602 485 199, tel. 606 441 196

DARŁOWO

Kto zostanie ambasadorem?

Już po raz czternasty burmistrz Ustki wyróżni osoby i instytucje, które w sposób szczególny przyczyniły się do promocji nadmorskiego kurortu. Do 10 października br. mieszkańcy Ustki mogą zgłaszać swoich kandydatów do tytułu „Ambasador Ustki”.

- Wszystkich mieszkańców zapraszamy do zgłaszania swoich kandydatów do tytułu Ambasadora Miasta Ustka – zachęca **Jacek Cegła**, naczelnik Wydziału Promocji usteckiego ratusza. - Zgodnie z regulaminem Kapituła przyznaje, raz na dwa lata, jedno wyróżnienie za całokształt dzia-

łalności. Zgłoszenia, zawierające imię i nazwisko kandydata, krótkie uzasadnienie, a także dane zgłaszającego zostawić można w Biurze Obsługi Interesanta usteckiego magistratu albo przesłać drogą e-mailową: promocja@um.ustka.pl.

Przypominamy, laureatem Honorowej Nagrody Ambasadora

Miasta Ustka można zostać tylko raz, dlatego głosy oddawane na dotychczasowych laureatów będą nieważne. Kandydaci na ambasadorów nie muszą być mieszkańcami Ustki. Statuetki zostaną wręczone podczas uroczystej gali, która 17 października odbędzie się w Domu Kultury. (I)

Nagrody za karnety

Prawie tysiąc „karnetów wakacyjnych” uczestniczyło w tegorocznym losowaniu nagród w usteckim ratuszu. Złożyli je ci turyści, którzy uiszcili opłatę uzdrowską. Dzięki nim do miejskiej kasy wpłynęło nieco ponad milion złotych.

- Już po raz kolejny wydział promocji i komunikacji społecznej Urzędu Miejskiego był koordynatorem programu „karnet wakacyjny”. Karnet upoważniał do zniżek w wybranych punktach usługowych, handlowych i gastronomicznych. Oczywiście pod warunkiem, że jego właściciel wniósł opłatę uzdrowską – przypomina **Jacek Cegła**, naczelnik wydziału promocji i komunikacji społecznej. - Zwieńczeniem akcji było losowanie nagród wśród uczestników programu.

Nad prawidłowym przebiegiem losowania czuwał burmistrz Ustki **Jan Olech**. Nagrodę główną, czyli telewizor LCD, wygrał **Paweł Kawala** z Zamościa. **Angelika Matuszewska** z Bydgoszczy i **Joanna Szynkiewicz** ze Szczecina otrzymały laptopy.

Natomiast aparat fotograficzny powędrował do **Agnieszki Janekowskiej** z miejscowości Święta. Wśród uczestników konkursu rozlosowano również 15 zesta-

wów kosmetyków. Nagrody ufundowały firmy Ziaja i Soraya.

Według stanu na 15 września, z tytułu opłaty uzdrowskiej do kasy miasta wpłynęło w tym roku około 1,05 mln zł. Jakie będą ostatecznie wpływy z tego tytułu dowiemy się pod koniec roku. Tym bardziej, że wiele osób nie rozliczyło się jeszcze z kwitariuszy. Przypomnijmy: budżet państwa dokłada do zebranej kwoty jej równoważność. Pieniądze z opłaty uzdrowskiej miasto przeznacza na infrastrukturę turystyczną. (LL)

Fot. archiwum UM w Ustce



Żądają rozbiórki radaru

W rekordowo szybkim tempie w usteckim porcie stanęła ogromna wieża, na której już wkrótce ma zostać zamontowany radar. Mieszkańcy kurortu protestują i domagają się jej natychmiastowej rozbiórki.

Wieżę zbudował Urząd Morski w Gdyni w ramach Krajowego Systemu Bezpieczeństwa Morskiego. Konstrukcja widnieje nad miastem na 35 metrów, bowiem stoi na wzniesieniu. Nie tylko szpeci krajobraz, ale już niebawem będzie emitować pole elektromagnetyczne, którego działanie na ludzi i środowisko nie do końca zostało zbadane. Jednak ustczanie nie mieli nic do powiedzenia, gdyż wieża powstała bez konsultacji społecznych i błędnych wcześniejszych decyzji administracyjnych ratusza, które teraz wykorzystał inwestor.

Przed tygodniem pod wieżą odbyła się pikiet mieszkańców. W jej trakcie **Marcin Barnowski** odczytał ultimatum, jakie zostanie wysłane do Urzędu Morskiego w Gdyni. Jeśli ten do 29 września nie zapewni, że rozbierze radar, zostanie powiadomiona prokuratura. - O wyłudzeniu decyzji administracyjnych, przekroczeniu urzędniczych uprawnień, marnotrawieniu publicznych unijnych pieniędzy, naruszeniu prawa mieszkańców do współdecydowania i o świadomym poświadczeniu nieprawdy w dokumentach – wyliczał Marcin Barnowski.

Organizatorka pikiety **Jadwiga Jędrzychowska**, szefowa Rady Działalności Pożytku Publicznego, przedstawiła treść pisma do Komisji Europejskiej, prezydenta i premiera. Ostrzegła, że w charakterze pokrzywdzonych może wystąpić kilkanaście tysięcy osób! Zdaniem protestujących do takiej sytuacji doprowadzili urzędnicy zaślepieni unijnymi dotacjami. **Marek Kurowski**, naczelnik wydziału ochrony środowiska, zapewniał: - Będziemy do skutku walczyć, by ta maskara została przesunięta na zachód. (I)

Szósty market w Ustce

Rosną mury Lidla

W Ustce działalność handlową prowadzi pięć sklepów wielkopowierzchniowych: dwie Biedronki, Netto, Polo Market i Intermarche. Niebawem przybędzie Lidl i będzie on szóstym marketem w mieście.



Na budowie Lidla

Najprawdopodobniej, gdyby nie spór o wycinkę drzew mieszkańców pobliskiego osiedla z wykonawcą obiektu handlowego, market oddany byłby wcześniej. Teraz należy się spodziewać, że pierwszych zakupów klienci dokonają nie wcześniej niż późną jesienią. Tym samym po zachodniej stronie Ustki, która na tym obszarze rozwija się niezwykle dynamicznie, Lidl będzie drugim

po Biedronce dużym marketem mierzącym prawie 1300 metrów kwadratowych. Na klientów przed sklepem oczekiwać będzie parking na 50 aut. Budowniczowie Lidla chcą zdążyć przed zimą. Natomiast drogowcy od strony ulic Darłowskiej i Zubrzyckiego muszą wykonać bezkolizyjny wjazd na przysklepowy parking.

(rym)

Fot. Ryszard Mazur

Oświadczenie burmistrza miasta Ustka

Wobec zbliżającego się upływu mojej drugiej kadencji na stanowisku burmistrza miasta Ustka i oczekiwaniu mieszkańców, jak też organizujących się już komitetów wyborczych, deklaracji z mojej strony w przedmiocie ewentualnego ubiegania się przeze mnie o kolejną kadencję oświadczam, że nie będę kandydował w najbliższych wyborach samorządowych: na stanowisko burmistrza Ustki, ani do innych organów samorządowych w Gminie Miasto Ustka.

W okresie ostatnich lat w Ustce dokonano się wiele dobrego. Ustka z roku na rok pięknieje, co szczególnie podkreślają wczasowicze i kuracjusze oraz zdecydowana większość mieszkańców. Mam nadzieję, że mój następca osiągnie jeszcze więcej, czego nie tylko jemu, ale przede wszystkim ustczanom życzę.

Czy moja deklaracja wiąże się z oświadczeniem Zarządu MK Technology Spółki z o.o. Odpowiedź jest oczywista: tak. Ale nie jest to jedyna przesłanka podjęcia przeze mnie takiej decyzji. Pamiętam, że przed pierwszym wyborem na stanowisko burmistrza, jak też przed drugimi wyborami zapowiedziałem iż jedna kadencja to za mało, żeby zostawić po sobie coś konkretnego, trwałego. Zapowiedziałem, że będę burmistrzem co najwyżej dwie kadencje. Takie stanowisko upubliczniłem w dwutygodniku „Zbliżenia” w wywiadzie z dnia 12.11.2010 roku.

W latach 2014-2020 jest drugie rozdanie środków unijnych. Aby po te środki sięgnąć, trzeba mieć wkład własny. Kwota 5 000 000 zł w tej sytuacji jest niebagatelną dla dalszego rozwoju Ustki, stąd taka moja decyzja, bowiem nie ma ludzi niezastąpionych. Wierzę w mądrość mieszkańców Ustki, że wybiorą takiego burmistrza i radnych, których nadrzędnym celem będzie dobro mieszkańców Ustki.

Już teraz dziękuję wszystkim mieszkańcom, którzy wspierali mnie w działaniach na rzecz Ustki. Proszę o zrozumienie i akceptację mojej decyzji, dziękuję również radnym i pracownikom urzędu za owocną pracę.

Jan Olech, burmistrz Ustki

Kuchnia – serce domu

Dla wielu osób kuchnia to bardzo ważne miejsce zarówno w domu jak i mieszkaniu. Przy kuchennym stole spotykają się wszyscy domownicy. To nie tylko miejsce codziennego spożywania posiłków, ale również rozmów i podejmowanych decyzji.

Już od kilku sezonów panuje moda na białe kuchnie. Dlaczego tak się dzieje? Biel powiększa optycznie wnętrza i nadaje mu lekkości – jest więc idealnym rozwiązaniem w przypadku małych, a szczególnie ciemnych kuchni. Biała kuchnia jest uniwersalna i ponadczasowa. Do bieli pasuje niemal wszystko – doskonale komponuje się m.in. z drewnem i kamieniem, a jeśli zajdzie potrzeba odświeżenia design kuchni, wystarczy zmienić dodatki. Wbrew pozorom w białej kuchni łatwo

utrzymać porządek. W przeciwieństwie do ciemnych mebli, blatów czy podłogi, na białych elementach plamy są mniej widoczne.

A co zrobić gdy kuchnia jest bardzo mała? Doradza Joanna. – Pierwotnie nasza kuchnia miała 9 mkw. Za mało, by wstawić choćby niewielki stół śniadaniowy, na którym ogromnie nam zależało. Korzystając z porady specjalistki od aranżacji wnętrz zlikwidowaliśmy więc WC. Bez żalu, ponieważ mamy jeszcze dwie łazienki – dodaje gospodyni.

O d z y s k a n ą przestrzeń podzieliłam między sypialnię, dzięki temu zabiegowi zyskała więcej miejsca w szafach garderobianych i kuchnię. – Urządzając kąpielnię, myślałam o boksie jak z amerykańskiego baru: blat i dwie ławki. Okazało się jednak, że zmieści się tylko jedna. Dodałam więc stołki, są o wiele bardziej ergonomiczne – mówi właścicielka. Mimo, że kąpielnia jest niewielka, mieści się przy niej czteroosobowa rodzina (chłopcy „okupują” ławkę), to też ulubione miejsce gości, którzy na propozycję przeniesienia się do salonu, reagują chóralnym okrzykiem: „Zostawmy, tu jest fajniej!”.

(opr. LL, źródło onet.pl)



myślałam o boksie jak z amerykańskiego baru: blat i dwie ławki. Okazało się jednak, że zmieści się tylko jedna. Dodałam więc stołki, są o wiele bardziej ergonomiczne – mówi właścicielka. Mimo, że kąpielnia jest niewielka, mieści się przy niej czteroosobowa rodzina (chłopcy „okupują” ławkę), to też ulubione miejsce gości, którzy na propozycję przeniesienia się do salonu, reagują chóralnym okrzykiem: „Zostawmy, tu jest fajniej!”.

(opr. LL, źródło onet.pl)

Jak urządzić mieszkanie w bloku?

Ola i Bartek, po kilku latach spędzonych w Irlandii i Anglii, postanowili wrócić w rodzinne strony. Do pomocy w urządzaniu wnętrza zatrudnili architektów, którzy wcześniej projektowali miejsce pracy Bartka.

– Spodobała nam się ich wizja biur i chcieliśmy sprawdzić, co zaproponują w naszym mieszkaniu – mówi właściciele. Chociaż w pierwszej chwili projekt ich całkiem zaskoczył, im dłużej na niego patrzyli, tym bardziej podobał się młodej parze.

Architekci podzielili otwartą przestrzeń salonu i kuchni na wyraźne strefy, pomiędzy którymi można się swobodnie przemieszczać. W centrum powstał oddzielający strefy słup, na którym z dwóch stron wiszą telewizory. Wewnątrz kryje się przewód kominowy, ale też szafka i półki. Wyspa kuchenna podwyższona z trzech stron, od strony jadalni zyskała funkcję bufetu i regału na książki kucharskie. Kuchnia jest dobrze widoczna z salonu, dlatego w całej przestrzeni codziennej zastosowano połączenie bieli z drewnem,

ocieplone barwnymi akcentami. Ola i Bartek lubią styl nowoczesny z elementami vintage, które projektanci wprowadzili w postaci bordowej lodówki, cegieł na ścianach, płytek typu metro oraz stylizowanych lamp i dodatków. Ważnym punktem projektu było stworzenie biblioteki i miejsca do czytania.

Ania od zawsze lubiła kreować przestrzeń – nigdy nie udawało się jej niczego urządzić do końca, bo natychmiast zaczynała od nowa, coś przemalowuje, przedstawia. – Już jako dziecko zwoziłam od babci zdjęcia, serwetki, obrazki, waziki. Żelazko z duszą mam do tej pory – wyjaśnia. – Uwielbiam



rzeczy z historią, na których znać ząb czasu. Teraz odwiedzam targi staroci, wyszukuję ciekawe przedmioty na Allegro.pl i Olx.pl. Podoba mi się idea wyprzedaży garażowych, choć mało popularna jeszcze u nas. Ja sprzedaję rzeczy, które mi się opatrzą. Kogoś innego ucieszą, a ja zyskuję środki i miejsce na nowe skarby. Moim zdaniem mieszkanie w bloku może być ładne i przytulne. To, jak się je urządza, ma znaczenie – otoczenie wpływa na nastrój domowników.

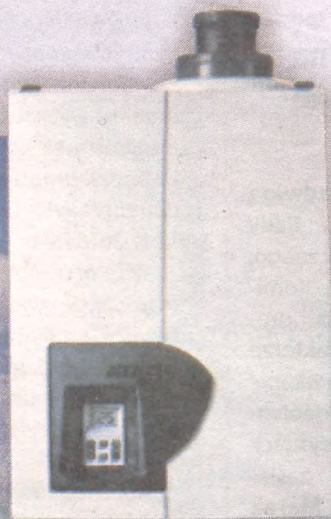
(opr. LL – źródło onet.pl)



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



Więcej niż ciepło...



FIMAL

Słupsk, ul. Zielona 7B

PŁYTY MEBLOWE • BLATY ROBOCZE

FIMAL PSB jest autoryzowanym dystrybutorem największego na świecie producenta wyrobów drewnopochodnych Kronospan Szczecinek. Jako Strefa Płyt posiadamy bogaty asortyment płyt meblowych i blatów roboczych. W naszej ofercie znajdują się także: płyty wiórowe, płyty MDF, płyty HDF, płyty formowane, płyty lakierowane i płyty akrylowe. Uzupełnieniem są fronty meblowe oraz akcesoria meblowe znanych marek. Na miejscu wykonywane są usługi stolarskie cięcia i okleinowania płyt meblowych.



ZAPRASZAMY pon. - pt. 7⁰⁰ - 18⁰⁰ sobota 7⁰⁰ - 15⁰⁰

Uchylnie, przesuwane, składane?

Drzwi tarasowe różnią się istotnie od drzwi wejściowych. Przede wszystkim są całkowicie przeszklone, co pozwala na wzrokowy kontakt z otoczeniem, nawet gdy są zamknięte.

Istnieje kilka sposobów ich otwierania. Wyróżniamy drzwi rozwieralne, uchylno-rozwieralne, przesuwne i składane. Ważnym elementem tych drzwi jest posiadanie progu - zapewnia on większą odporność na przedostawanie się wody do pomieszczenia, utrudnia jednak korzystanie z tarasu, szczególnie dla osób niepełnosprawnych. Należy więc szukać takiego rozwiązania, aby próg był jak najmniejszy, ale jednocześnie spełniał swoje zadanie.

Drugą sprawą jest izolacyjność cieplna. Ponieważ większą powierzchnię skrzydeł stanowi szyba należy używać szkła zespolonego, o odpowiednich wartościach współczynnika U. Popularne jest tu wypełnianie powierzchni międzyszybowej gazem szlachetnym (argonem) oraz napylenie tlenkami metalu, co podnosi termoizolacyjność szyb.

Ważnym elementem jest również bezpieczeństwo użytkownika. Szkło, przy ewentualnym stłuczeniu, nie może stanowić zagrożenia dla zdrowia czy życia przebywających w pobliżu osób.

Dlatego, przy produkcji drzwi balkonowych czy tarasowych powinno stosować się tzw. szkło bezpieczne: hartowane i warstwowo klejone. W ofercie wielu producentów nie jest ono jednak w wyposażeniu standardowym, można jednak zamówić je za odpowiednią dopłatą. Jednak bezpieczeństwo na uszkodzenie ciała to nie ostatnie zadanie, jakie musi spełniać szyba, dostępne są tzw. szyby antywłamaniowe, które, choć nie oprą się zaciętemu złodziejowi, opóźnią jego dostęp do mieszkania.

Dodatkową ochronę przed złodziejami stanowią również okucia. Przede wszystkim należy je tak dobrać, aby były przystosowane do częstotliwości użytkowania oraz odporne na korozję. Nie można stosować zamków, które po za-

mknięciu od zewnątrz nie dają się otworzyć od wewnątrz - w sytuacji awaryjnej, np. pożaru, drzwi takie mogą stanowić przeszkodę nie do pokonania w szybkim czasie.

Zastosowany zamek ma być również barierą dla włamywacza. Zawiasy nie mogą być dostępne od zewnątrz. Mowa tu oczywiście o tarasach domów jednorodzinnych. Jeśli chodzi o drzwi balkonowe mieszkań lub znajdujące się na piętrze wystarczy zastosowanie blokady od strony wewnętrznej: łańcuszka, zasuwki niemożliwej do otwarcia od zewnątrz.

(opr. LL, źródło Praktiker)



Jakie wybrać płytki?

Płytki do łazienki to inwestycja na długie lata, muszą być nie tylko ładne ale również trwałe. Jak je wybrać aby służyły nam jak najdłużej?

Nie tylko wygląd płytek i ich cena są istotne przy ich wyborze. Polecamy zwracać uwagę również na ich parametry. Szczególnie na nasiąkliwość i antypoślizgowość. Płytki czyścimy i odkazamy aktywnymi chemicznie detergentami, tak więc muszą mieć wysoką odporność na kwasy i zasady. Ponieważ w mieszkaniach zwykle chodzimy w miękkim obuwiu do wyłożenia podłogi wystarczają płytki ceramiczne z I klasą ścieralności.

Przy zakupie płytek powinniśmy zwrócić uwagę na kilka parametrów technicznych, takich jak: nasiąkliwość oraz antypoślizgowość. Nasiąkliwość mierzymy w procentach - im mniejsza jest jej wartość to mniejsza jest nasiąkliwość płytek. Idealne płytki powinny cechować się niską nasiąkliwością - na poziomie 3%. Innym ważnym parametrem, na który powinniśmy zwrócić uwagę jest antypoślizgowość. Oznaczamy ją w skali od R9 do R13 - wyższa wartość cechuje płytki najmniej śliskie. Podłoga w łazience powinna być bezpieczna, dlatego wybierzmy takie, które są pokryte specjalnym, antypoślizgowym im-

pregnatem albo szklivem ze zło-bieniami czy wzorami. Pamiętajmy też, że na podłodze absolutnie nie możemy układać płytek ściennych, są one znacznie mniej odporne na zarysowania, uderzenia, ścieranie, a przede wszystkim są mało wytrzymałe i śliskie.

Pomieszczenia łazienkowe są pomieszczeniami wilgotnymi, dlatego ważne aby przy ich wykańczaniu zwrócić uwagę na odpowiednie zabezpieczenie przed wilgocią. Płytki ceramiczne i materiały do ich układania oraz wykańczania nie są wodoszczelne, tylko wodoodporne. Dlatego też w łazienkach stosujemy różne rozwiązania hydroizolacyjne, które zapewnią nam pełne zabezpieczenie przed wodą i wilgocią.

A więc jakie płytki będą najlepsze? Najlepsze będą gresy, szczególnie szklivone i rektyfikowane. Cechują się małą nasiąkliwością, dużą odpornością na uderzenia, ścieranie, zarysowania i co bardzo ważne są antypoślizgowe. A ponadto cieszą oko atrakcyjnymi barwami i wzorami.

(opr. LL)

KLINK

...sam negocjuj ceny!

Kamień dekoracyjny i elewacyjny

- dystrybutor firm Stegu i Stones
- konkurencyjne ceny
- transport gratis (w promieniu 100 km)
- fachowe doradztwo

BOGACTWO
STRUKTUR
NOWOCZESNY
DESIGN



NOWOŚĆ

Zapraszamy do nowo otwartego salonu firmowego

Siemianice, ul. Słupska 50
(koło szkoły)

ZAPRASZAMY!



KAMIEŃ DEKORACYJNY



KAMIEŃ ELEWACYJNY



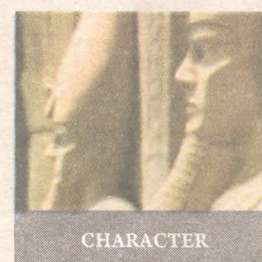
PŁYTKI CEGŁOPODOBNE



KAMIEŃ NATURALNY



ELEMENTY DEKORACYJNE



CHARACTER

Kamień dekoracyjny i elewacyjny w ofercie
ponad 100 wzorów kamienia dostępnych od ręki.

KLINK
ul. Poznańska 36
76-200 Słupsk
www.klink.slupsk.pl

Zapraszamy:
pn-pt: 10 - 17
sobota: 10 - 14

tel. 502 399 755
tel. 504 282 006
fax 59 842 80 74

DOR
Styl

OFERUJEMY:

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

ZAPRASZAMY

Szycie, montaż.
Pomiar – gratis!

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



KOMPUTERY

SKLEP - KOMIS - SERWIS

76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 1
tel. 59 840 20 80

R-Product

Kamienie dekoracyjne
Płyty dekoracyjne
Elementy sztukaterii



www.r-product.pl

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



DOM PO REWITALIZACJI W ATRAKCYJNIEJ CENIE



sprzedaż:

www.utbs.pl

Usteckie TBS Spółka z o.o.

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



„Planeta Energii”

Skąd płynie prąd i dlaczego żarówka świeci? Jakie są źródła energii odnawialnej? Dlaczego warto racjonalnie korzystać z urządzeń elektrycznych? Jak wystrzegać się zagrożeń związanych z prądem i co zrobić w przypadku porażenia? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań poznają dzieci, które wraz z nauczycielami przystąpią do organizowanego przez Grupę ENERGA ogólnopolskiego konkursu edukacyjnego „Planeta Energii”.

Komputer, czajnik bezprzewodowy, telefon komórkowy czy lodówka to stałe i bardzo ważne elementy naszej rzeczywistości. Prąd zasila mnóstwo urządzeń. Korzystają z niego nie tylko dorośli, ale także dzieci. Wymaga to od nich pewnej wiedzy i świadomości, z czym bywa różnie. Z badań przeprowadzonych na zlecenie Grupy ENERGA wynika, iż uczniowie klas I-III szkół podstawowych posiadają podstawową wiedzę na temat energii elektrycznej, ale nie znają zasad związanych z jej bezpiecznym użytkowaniem. Dodatkowo nie łączą oszczędzania energii z ochroną środowiska. Co drugie dziecko w wieku 7-9 lat nie wie, co zrobić w przypadku porażenia prądem, a prawie co piąte nie widzi zagrożeń związanych z przebywaniem w pobliżu obiektów energetycznych. Niemal połowa z nich nie wie też, jakie są źródła ener-

gii odnawialnej oraz że oszczędzanie prądu jest ważne dla przyrody.

Grupa ENERGA jako ogólnopolski dostawca energii elektrycznej od lat angażuje się w działania budujące świadomość dzieci z zakresu bezpiecznego i racjonalnego korzystania z prądu. Od 2010 roku realizuje je poprzez autorski program edukacyjny „Planeta Energii”, organizowany w formie konkursu dla nauczycieli i uczniów klas I-III szkół podstawowych. 1 września 2014 roku wystartowała kolejna edycja programu.

– To już piąta edycja konkursu. W jego poprzednich odsłonach o energii elektrycznej uczyło się z nami niemal 160 000 dzieci z całej Polski, a mobilne centrum nauki Grupy ENERGA odwiedziło aż 56 miejscowości, ciesząc się bardzo dużym zainteresowaniem. To dla nas dowód, że program jest potrzebny – mówi **Marta Dankowska**,

koordynator programu z ENERGA SA. – W październiku nasz kosmiczny Energobus, czyli laboratorium na kółkach, odwiedzi cztery wybrane miasta. Podczas tych wizyt chcemy kolejnym dzieciom i dorosłym przybliżyć idee programu oraz zachęcić do udziału w konkursie „Planeta Energii” i do walki o nagrodę główną. Nazwycięzców czeka

2-dniowa wizyta mobilnego centrum nauki Grupy ENERGA, a w nim oprócz Energobusu – mnóstwo atrakcji w 5 strefach edukacyjnych i pełna energia „sztafeta 10 miast” – dodaje.

Program prowadzony jest w formie konkursu dla nauczycieli i uczniów klas I-III szkół podstawowych. Może do niego przystąpić każdy

nauczyciel, który przeprowadzi w swojej klasie minimum trzy lekcje dotyczące energii elektrycznej, w oparciu o otrzymane od Grupy ENERGA materiały dydaktyczne. Wskazówki dotyczące konkursu oraz gotowe scenariusze lekcji i pomoce naukowe w formie elektronicznej, dostępne są na stronie PlanetaEnergii.pl. Spośród uczestników, którzy do 13 lutego 2015 r. złożą sprawozdania z przeprowadzonych zajęć, jury konkursu wybierze dziesięciu laureatów. Ogłoszenie wyników nastąpi 13 marca 2015 roku. Dziesięć zwycięskich klas zostanie nagrodzonych dwudniową wizytą mobilnego centrum nauki w swojej miejscowości. Dodatkowo przyznanych zostanie pięćdziesiąt wyróżnień, a zaangażowanie nauczycieli i dzieci premiowane będzie specjalnymi certyfikatami i dyplomami. Na każde dziecko z nagrodzonej i wyróżnionej klasy czekają także edukacyjne prezenty. (I)



Zakład Doskonalenia Zawodowego w Słupsku

ZAPRASZAMY NA KURSY:

1. Operatorów koparkoładowarek (kl. III, wszystkie typy)
2. Operatorów ładowarek jednonaczyniowych (kl. III)
3. Operatorów koparek jednonaczyniowych (kl. III)
4. Operatorów zagęszczarek i ubijaków wibracyjnych
5. Operatorów przecinarek do nawierzchni dróg
6. Montażu rusztowań
7. Operatorów obrabiarek sterowanych numerycznie

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Słupsku
ul. Szczecińska 57
tel. 59 845 27 27 wew. 411, pokój 107
www.zdz.slupsk.pl



Szczegółowe informacje: tel. 59 845 27 27

randstad

Staffing | Professionals | HR Solutions | Inhouse Services

Dla naszego Klienta, firmy z branży spożywczej poszukujemy osób do pracy tymczasowej na stanowisku:

pomocnik pracownika przetwórstwa rybnego

Miejsce pracy: Duninowo

Opis stanowiska:

- prace pomocnicze przy produkcji przetworów rybnych

Oferujemy:

- zatrudnienie w pełnym wymiarze na podstawie umowy o pracę tymczasową
- bezpłatny dojazd do pracy
- zatrudnienie w dużej stabilnej firmie

Wymagania:

- dyspozycyjność
- dobry stan zdrowia
- aktualna książeczka zdrowia SANEPID lub gotowość do jej wyrobienia.
- motywacja do pracy
- mile widziane doświadczenie w pracy fizycznej, produkcyjnej

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod numerem tel.:

609 306 704 lub przesłanie swojego CV na adres ris.ustka@randstad.pl

Agencja zatrudnienia (nr licencji 47)



Tłusta skóra twarzy

Jest zależna od uwarunkowań genetycznych oraz zmian hormonalnych (np. kobiety w ciąży lub panie stosujące pigułki antykoncepcyjne często narzekają na przetłuszczającą się skórę), ale także stres i źle dobrane kosmetyki mogą wywołać nadczynność gruczołów łojowych.

Należy sobie zdać sprawę, że powłoka tłuszczu na skórze ma wiele zalet - skóra przetłuszczona lepiej znosi proces starzenia niż skóra normalna, czego efektem jest mniej zmarszczek. Także to co dziś jest przekleństwem dla młodej kobiety, okaże się błogosławieństwem dla kobiety dojrzałej. Cera tłusta nie może być zabrudzona, trzeba jej zapewnić czystość w każdych okolicznościach. A oto inne domowe sposoby na przetłuszczoną skórę.

Maseczki z glinki lub błota są skuteczne ale krótkofalowo, dlatego wymagają regularnego stosowania. Im ciemniejsze jest brązowe zabarwienie glinki, tym lepiej wchłania ona substancje tłuszczowe. Maseczki oczyszczają skórę z

wierzchniej warstwy tłuszczu, czasami zapewniają głębokie oczyszczenie porów i trwałą poprawę napięcia skóry.

Im cieplejsza woda tym lepsze jej właściwości rozpuszczające, dlatego zalecane jest mycie tłustej skóry gorącą wodą z mydłem. Mydło wysuszające i jego stałe stosowanie to podstawa profilaktyki cery tłustej i łojotokowej. Według wielu dermatologów, nawet najzwyklejsze mydło, jeśli jest tylko często używane, wystarczająco wysusza skórę.

Preparaty ściągające skutecznie usuwają nadmiar tłuszczu przy regularnym stosowaniu np. codzienne wycieranie twarzy nasączonym wacikiem. Najlepsze z nich zawierają aceton lub alkohol np.



spirytus do nacierania i łagodniejsza nalewka z orzechów laskowych. Środki bez acetonu i alkoholu są słabsze, ale lepsze dla skóry wrażliwej.

Cera tłusta wymaga kosmetyków nawilżających. Kosmetyki do tłustej cery mają pochłaniać nadmiar tłuszczu

i pokrywać skórę tak, aby nie wyglądała na tłustą. Puder (nawet zwykła zasyпка dla dzieci) nałożony na codzienny makijaż zapewnia efekt kosmetyczny i twarz przestaje się błyszczeć na jakiś czas.

(opr. LL)

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
Opiekujemy się ludźmi

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA W NIEMCZECH!

ODDZIAŁ W SŁUPSKU
ul. Tuwima 9/1
tel. 59 715 79 11, 509 892 644
www.promedica24.pl

Tylko teraz WIOSENNE BONUSY!

Serce seniora

Miażdżyca, zawał i nadciśnienie to choroby, które często towarzyszą osobom starszym. Jakie choroby serca może wywołać złe odżywianie? Nieprawidłowa dieta może mieć w ponad 60% wpływ na rozwój chorób serca.

Biorąc poprawkę na czynniki niezależne od nas (geny, zanieczyszczenie środowiska, stresujący tryb życia) codzienna dieta wydaje się być czynnikiem nie tyle istotnym, co całkowicie zależnym od nas. Niezdrowe jedzenie, tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i cukier to pierwszy krok do cholesterolu, miażdżycy i do niewydolności serca.

Każdy, niezależnie od wieku powinien dbać o swoją dietę, jednak osoby starsze muszą szczególnie na nią uważać, nie tylko ze względu na prewencję chorób, ale również ze względu na związane z wiekiem osłabione funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Dieta seniorów powinna być urozmaicona, a porcje mniejsze niż np. 10 lat wcześniej.

- U osób starszych wiele tzw. funkcji wydzielniczych nie działa tak sprawnie jak dawniej. Enzymy trawienne wydzielane są w mniejszych ilościach, spowolniona jest perystaltyka jelit. Dieta powinna być więc lekkostrawna, oparta na produktach poddawanych zdrowszej obróbce termicznej - gotowaniu na parze, pieczeniu czy duszeniu - radzi dietetyk **Agnieszka Piskala**. - Polecam gotowane warzywa i owoce, chude mięsa, tłuste ryby oraz produkty zbożowe typu graham, sery twarogowe, umiarkowane ilości serów żółtych oraz fermentowane produkty mleczne - jogurty, kefir, maślanki, zsiadłe mleko. Produkty te są cennym źródłem bakterii probiotycznych, które usprawniają trawienie.

Osoby z chorobami serca, wysokim cholesterolem i zaawansowaną miażdżycą powinny stosować dietę o obniżonej zawartości tłuszczów zwierzęcych. Sercowcy powinni spożywać chude mięsa drobiowe oraz tłuste ryby morskie, które są niezwykle korzystne dla serca. Osoby z niewydolnością wątroby, trzustki czy dwunastnicy powinny stosować przede wszystkim dietę lekkostrawną opartą na produktach gotowanych i rozdrobnionych, takich jak zupy, kremy, czy pulpety.

- Istotne w przypadku osób starszych jest odpowiednie nawodnienie. Paradoksalnie u nich zapotrzebowanie na wodę jest większe, ale znacznie obniża się uczucie pragnienia, dlatego wiele osób w podeszłym wieku nie spożywa odpowiedniej ilości płynów. W konsekwencji może wiązać się to z nieodpowiednią ilością elektrolitów we krwi, zagęszczenia moczu i zwiększenie predyspozycji do zakażeń układu moczowego - dodaje dietetyk.

W ciągu całego życia przez nasz organizm przechodzi około 40 ton żywności - oczywistym jest więc, że to co spożywamy musi mieć wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Niestety nieodpowiednia dieta może latami nie dawać żadnych objawów - tych skutków po prostu nie widać! Są to bowiem odkładająca się w tętnicach blaszka miażdżycowa, otłuszczenie narządów wewnętrznych czy niewydolność trzustki. Robiąc cykliczne badania poziomu cholesterolu, cukru, czy po prostu mierząc ciśnienie krwi, jesteśmy w stanie namierzyć niekorzystne zmiany. (I)

Smacznie i zdrowo!

15 września ruszyła V edycja programu edukacyjnego „Żyć smacznie i zdrowo”, skierowanego do uczniów szkół gimnazjalnych. Jest ona odpowiedzią na coraz większe zainteresowanie młodzieży zdrowym odżywianiem, ekologią oraz niemarnowaniem żywności.

Poprzednia edycja odniosła wielki sukces wśród gimnazjalistów województwa pomorskiego. Wzięło w niej udział 250 nauczycieli z ponad 160 szkół, którzy wyedukowali blisko 8.500 uczniów!

Misją programu „Żyć smacznie i zdrowo” jest przekazanie młodzieży wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do podejmowania pierwszych, samodzielnych prób gotowania.

Na czym polega program i jak wziąć w nim udział? Nauczyciel musi zgłosić szkołę, wypełniając formularz na stronie www.zyj-smacznieizdrowo.pl. Organizatorzy wysyłają bezpłatny zestaw materiałów dydaktycznych, potrzebny do przeprowadzenia lekcji w klasach. Kolejnym krokiem jest przeprowadzenie zajęć dydaktycznych w oparciu o jeden z przesłanych scenariuszy lekcji. Później wystarczy już tylko zrealizować wraz z uczniami Wydarzenie Społeczne, a następnie wypełnić zgłoszenie do konkursu na stronie internetowej.

Spśród prac konkursowych wyłaniane są najlepsze. W V edycji programu szkoły mogą wygrać klasę multimedialną (tablica multimedialna, rzutnik, komputer, 30 tabletek) i dodatkowo wycieczkę do Warszawy połączoną z warsztatami kulinarnymi, 29 tablic multimedialnych wraz z

rzutnikami oraz 30 laptopów. Trzydzieści zwycięskich szkół odwiedzą organizatorzy programu. Dietetyk przeprowadzi lekcję, a tancerze, znani z You Can Dance, zrealizują zajęcia taneczne. Uczniowie otrzymają też różne gadzety związane z gotowaniem.

W IV edycji programu zostały nagrodzone aż 3 szkoły z województwa pomorskiego. Trzy nagrody główne - tablice multimedialne wraz z rzutnikami o wartości około 7 tysięcy złotych każda, trafiły do uczniów z Gimnazjum nr 27 w Gdyni, Gimnazjum Sportowego w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie i Gimnazjum nr 2 im. Ks. Jana Twardowskiego w Słupsku. (II)



Niemen Non Stop

Tegoroczny 9. festiwal młodych talentów NIEMEN NON STOP odbędzie się w 75. rocznicę urodzin i 10. rocznicę śmierci patrona festiwalu w dniach 1 – 3 października w słupskiej filharmonii.

Podczas tego największego w Polsce święta muzyki Czesława Niemena przywołane zostaną ważne rocznice związane z fenomenem twórczości artysty, w tym 50. rocznica pamiętnego występu Niemena z Niebiesko-Czarnymi przed koncertem sławnej Marleny Dietrich (i Burta Bacharacha) w warszawskiej Sali Kongresowej (1964).

Gościem specjalnym festiwalu „polskiego artysty wszech czasów” będzie Hasmik Sirojan - piękna Ormianka znana z „The Voice of Ukraine” z brawurowego wykonania songu „Dziwny jest ten świat”, który zaśpiewa też na festiwalowej scenie Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica.

Wydarzeniem tegorocznej edycji będzie promocja książki „Byłem gitarzystą Niemena” - wywiadu rzeki Witolda Górki z Tomaszem Jaśkiewiczem. Artysta

od początku związany ze słupskim festiwalem spotka się z publicznością w festiwalowym barze „Pod papugami”.

Festiwal - pod honorowym patronatem ministra kultury i dziedzictwa narodowego, prezydenta Słupska i marszałka województwa

pomorskiego organizują: Młodzieżowe Centrum Kultury i Stowarzyszenie Nota Anamnesis, a gościem honorowym będzie Małgorzata Niemen.

W finałowej „Złotej Dziesiątce” festiwalowego Konkursu Piosenki scen@niemena znalazły się trzy młode reprezentantki Słupska: Magdalena Bill, Aleksandra Hulecka, Karolina Rumaczyk, a także 18-latką Kasia Sawczuk – finalistka ostatniej edycji „The Voice of Poland”, utalentowana aktorka („Czas honoru”, „Miasto 44”, „Koniec lata” i in.) i wokalistka warszawskiego Teatru Muzycznego ROMA. (I)



„Magia trwa...”

Jubileuszowy koncert Justyny Steczkowskiej z okazji 20-lecia pracy artystycznej odbędzie się w Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” w Słupsku 1 października o godz. 19.

Justyna Steczkowska jest artystką obdarzoną niezwykłą charyzmą. Ikona mody, kwintesencja stylu i kobiecości, od lat na topie, przyciąga uwagę widzów i dziennikarzy. Prywatnie wspaniała matka, na scenie intrygująca artystka zachwyca ciepłą barwą i niemal czterooktawową skalą głosu.

Wokalistka pochodzi z artystycznej rodziny, przez pierwsze lata kształciła się w klasie skrzypiec, wybierając ostatecznie drogę nauki śpiewu dopiero w czasie studiów na Akademii Muzycznej w Gdańsku. Debiutowała w pierwszej edycji „Szansy na sukces”, którą wygrała brawurowo wykonując piosenkę Maanamu „Boskie Buenos”. Nagrodą za zwycięstwo w „Szansie na sukces” był udział w

koncercie debiutów opolskiego festiwalu. Justyna zaśpiewała na nim piosenkę „Moja intymność”. Utwór ten przyniósł jej zwycięstwo i nagrodę imienia Anny Jantar, którą odebrała z rąk Ireny Santor. To wówczas padły pamiętne do dziś słowa - apel pani Ireny o „niezgubienie tej perły”. Największe sukcesy Justyny Steczkowskiej łączą się niezmiennie z jej wielką miłością do muzyki. Pierwsza płyta, uzyskując status platyny, była efektem współpracy z Grzegorzem Ciechowskim. To właśnie z niej pochodzi tytułowy przebieg – „Dziewczyna Szamana” z 1995 roku, czy nie mniej popularny „Oko za oko, słowo za słowo”. W 1996 roku właśnie za swój fonograficzny debiut Justyna Steczkowska otrzy-



mała aż pięć Fryderyków. Niewiele mniejszą popularnością cieszyła się również platynowa, druga płyta artystki zatytułowana „Naga”. Dziś ma na koncie 13 albumów. Muzyka Justyny Steczkowskiej zawsze wymagała od słuchaczy refleksji i świadomego odbioru, zachwycając swoją różnorodnością od flirtu z popem, przez etno-folk, czy kolędy aż po klasyczne pieśni żydowskie.

W koncercie Justyna Steczkowska zaśpiewa swoje największe przeboje m.in: „Dziewczynę Szamana”, „Boskie Buenos” „Oko za oko”. Artystce towarzyszyć będzie zespół muzyczny.

Kamila Bilińska

Wielkie widowiska

Zachęcenie popularnością ubiegłorocznego pomysłu wyświetlania oper i baletów na ekranie kina Rejs postanowiliśmy kontynuować pokazy z cyklu „Wielkie Widowiska”. Nowy sezon zainaugurowała retransmisja z Teatru Narodowego z Londynu. W kolejnych miesiącach zobaczymy spektakle teatralne, przedstawienia operowe, wystawiane na deskach najlepszych teatrów Europy, widowiska baletowe, a także koncerty rockowe.

I tak 18 października 2014 kino Rejs zaprezentuje BJORK Biophilia Live, 25 października - TRUBADUR - muzyka: Giuseppe Verdi, Berlin Staatsoper, 8 listopada 2014 - TRAMWAJ ZWANY POŻĄDANIEM - National Theatre London, 22 listopada 2014 - FRANKENSTEIN - National Theatre London, 6 grudnia 2014 - DZIADEK DO ORZECHÓW - muzyka: Piotr Czajkowski, Vienna State Opera House.

Elżbieta Łukasz-Mijewska - kino studyjne REJS

Bożki słowiańskie

Warsztat Terapii Zajęciowej „Diament” przy Polskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Upośledzonych Umysłowo - Koło w Słupsku i Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku - Filia nr 8, ul. Br. Gierymskich 1 zapraszają na prezentację wystawy „Bożki słowiańskie”.

Projekt „Bożki słowiańskie” został zrealizowany na przełomie stycznia i lutego 2014 r. w pracowni technik różnych Warsztatu Terapii Zajęciowej „Diament”. W jego ramach powstało 21 portretów fotograficznych, przedstawiających luźne wyobrażenia autorów na wspomniany temat. Oprócz zdjęć powstał również filmik, w którym zademonstrowano krótkie komentarze do każdej fotografii oraz reprodukcje prac plastycznych,

dotyczących tych samych postaci mitologicznych.

Film jest dostępny na portalu internetowym YouTube. Prace pod wspólną nazwą „Bożki słowiańskie” po raz pierwszy zaprezentowane były słupskiej publiczności 17 maja br., podczas tegorocznej edycji „Europejskiej nocy muzeów”. Wystawa w bibliotece dostępna będzie do 17 października w godzinach pracy placówki. (AWP)



Trzy premiery

Już 3 października w kinach sieci Multikino będzie można zobaczyć premierowo trzy filmy: kryminał „Krocząc wśród cieni” z Liamem Neesonem, „Służby specjalne” Patryka Vegi oraz horror „Annabelle” autora zdjęć do „Naznaczonego”.

„Krocząc wśród cieni” to elektryzujący thriller Scotta Franka. Fabułę filmu oparto na motywach bestsellera Lawrence’a Blocka. Liam Neeson zarabia na życie jako prywatny detektyw. Zostaje wynajęty przez handlarza narkotyków, którego żonę porwano, a następnie zamordowano w brutalnych okolicznościach. Scudder rozpoczyna śledztwo i wkrótce odkrywa, że za śmiercią kobiety stoją seryjni mordercy, mający na koncie szereg krwawych zbrodni. Balansując na granicy prawa, detektyw robi wszystko, by powstrzymać psychopatycznych zabójców.

„Służby specjalne” to oparta na dwuletniej dokumentacji realistyczna historia, odsłaniająca kulisy życia i pracy oficerów polskich tajnych służb. Patryk Vega („PitBull”) bezkompromisowo wdzierza się w ich psychikę i prywatność. Filmowa historia rozpoczyna się, gdy dochodzi do likwidacji elitarnych Wojskowych Służb Informacyjnych, które w opinii komisji są organizacją przestępczą. „Służby specjalne” pokazują konsekwencje tej decyzji. Na

ulicę wyrzucają fachowców, którzy posiadają bardzo niebezpieczną wiedzę. Część z nich odnajduje się w świecie biznesu. Film opowiada o tych, którzy nie znaleźli pracy w cywilu. Gdy politycy orientują się, że likwidując WSI pozbawiono Polskę oczu i uszu, jeden z byłych szefów dostaje zadanie zwerbowania oficerów do nowych służb, które mają powstać.

John Form znajduje idealny podarunek dla swojej ciężarnej żony Mii - piękną i rzadko spotykaną starodawną lalkę ubraną w śnieżnobiałą suknię ślubną. Radość Mii z prezentu nie trwa jednak długo. Pewnej straszliwej nocy para zostaje napadnięta w domu przez wyznawców szatana. Okultyści przywołują istotę tak złą, że nic z tego, co uczynili, nie będzie w stanie równać się ze złowrogą bramą do świata przeklętych, jaką stanie się... Annabelle. „Annabelle” wyreżyserował John R. Leonetti („Efekt motyla 2”), autor zdjęć do takich horrorów, jak „Naznaczony” czy „Obecność”.

(MK)

Rok sportowy otwarty

Rok Sportowy 2014/2015 został oficjalnie zainaugurowany 23 września 2014 r. w Hali Lekkoatletycznej przy ul. Madalińskiego w Słupsku. Młodzi sportowcy złożyli ślubowanie, wciągnięto flagę olimpijską na maszt, jeden z zawodników odczytał apel olimpijski. Wielu sukcesów i kolejnych medali życzył sportowcom Andrzej Kaczmarczyk, pierwszy zastępca prezydenta Słupska.

Po inauguracji odbyło się oficjalne podpisanie umów sportowych między miastem Słupsk a klubami sportowymi. W czterech słupskich gimnazjach (nr 2, 4, 5 i 6) tworzone będą klasy sportowe, które współpracować będą ze słupskimi klubami: Międzyszkolnym Klubem Sportowym „Słupia”, Towarzystwem Pływackim „Skalar”, Słupskim Towarzystwem Koszykówki „Czarni” Słupsk, Towarzystwem Piłki Siatkowej „Czarni” Słupsk, Klubem Sportowym Gryf Słupsk S.A., Słupskim Klu-

bem Lekkiej Atletyki. **Edward Zdzieborski**, zastępca prezydenta Słupska podkreślił, że podpisanie umów pozwoli dzieciom, które trenowały konkretne dyscypliny w szkole podstawowej, kontynuować swoje pasje w gimnazjum.

Przez kilka następnych miesięcy uczniowie słupskich szkół będą rywalizować w ramach Słupskiej Olimpiady Młodzieży. W zawodach weźmie udział kilka tysięcy młodych sportowców. (I)

Fot. UM w Słupsku



Brąz Pomorzanek

Na terenie Centrum Szkolenia Sportowego w Krakowie - Skotnikach rozegrano Finały Mistrzostw Polski Szkół Specjalnych ZSS „Sprawni - Razem” w piłce nożnej dziewcząt.

Reprezentacja województwa pomorskiego prowadzona przez trenera **Wiesława Romańskiego** z SOSW w Słupsku złożona z uczennic SOSW Słupsk, SOSW Lębork, SOSW Bytów i ZSS w Czersku zdobyła brązowe medale i puchar ufundowany przez marszałka województwa małopolskiego. W drodze do 3-go miejsca Pomorzanki pokonały zespół województwa zachodniopomorskiego 1 do 0, zremisowały 0 do 0 z drużyną małopolską, ale uległy 1 do 3 województwu mazowieckiemu. W decydującym pojedynku o 3. miejsce rozgromiły reprezentację województwa dolnośląskiego 6 do 0 (II).

Griffons wreszcie górą!

Zespół Juniorów Griffons Słupsk w niedzielę, 28 września, brał udział w ostatnim turnieju Mistrzostw Polski Juniorów Futbolu Amerykańskiego. Podczas dwumeczu drużyna Griffons przegrała pierwszy mecz 8:12 oraz wygrała kolejny 22:14 i zajęła 3. miejsce w grupie.

W pierwszym meczu po świetnych akcjach biegowych punktował **Miłosz Stępnia**, zarabiając na konto swojej drużyny 6 punktów. Akcja, w której była możliwość podwyższenia wyniku również została wykonana poprawnie i dopisane zosta-

ły na konto zespołu dodatkowe 2 punkty. Niestety świetne biegi zwieńczone zostały kontuzją tego zawodnika w 3. kwarcie. Po zejściu z boiska formacja ofensywna nie potrafiła znaleźć sposobu na dobrze dysponowaną obronę Bydgoszcz Archers.

Rozwiązanie tego problemu udało się dopiero w drugim spotkaniu. Po opuszczeniu boiska przez podstawowego rozgrywającego - **Piotra Małka** świetną akcją biegową popisał się **Bartek Piwkowski** przebiegając z piłką ponad 60 jar-

dów. Podniosło to znacznie morale drużyny i wszyscy uwierzyli, że nadal możemy walczyć o zwycięstwo. Była to najładniejsza akcja spotkania i rozpoczęła zdobywanie punktów przez Griffons. Udało się podwyższenie Piwkowskiego i wynik brzmiał 8:0 dla Słupska. Później punkty zdobywali jeszcze **Jakub Zacharski** (6), ponownie Piwkowski (6) oraz **Paweł Małek** – podwyższenie za 2 punkty. Przeciwnikom udało się zdobyć jedynie dwa przyłożenia i ustanowić wynik na 22:14 dla Słupska. Jest to pierwsza wygrana zespołu juniorskiego w tym sezonie oraz i całego zespołu Griffons.

Co prawda większość zawodników drużyny juniorskiej występować będzie w przyszłym sezonie w sekcji seniorskiej. Cieszy wygrana, tym bardziej że treningi sekcji juniorskiej rozpoczęliśmy dopiero we wrześniu po zakończeniu sezonu seniorskiego. Przez ostatnie dwa tygodnie od turnieju, który odbył się w Słupsku, chłopcy zrobili bardzo duże postępy i pewno gdyby nie kontuzja Miłosza wynik pierwszego spotkania wyglądałby inaczej.

- *Zagraliśmy bardzo dobry mecz, bez głupich błędów i niepotrzebnych strat. Drużyna z Bydgoszczy miała ich zdecydowanie więcej. Dobrze zagrała nasza linia defensywna, która wywierała dużą presję na rozgrywającym Archers – powiedział po meczu 17-letni **Robert Perszewski** „Perszing” z Griffons Słupsk – Przed nami jeszcze wiele pracy, tym bardziej że większość z nas wystąpi w sekcji se-*

*niorskiej. Cieszymy się ze zwycięstwa. Bardzo dobrze zagrał nasz drugi rozgrywający Kamil Werner, który występował w meczu także jako linebacker (zawodnik drugiej linii obrony). Podawał on bardzo dobre piłki, jedna zakończona zdobyczą punktów po podwyższeniu. Bardzo dobry mecz zagrał też Jakub Zacharski w roli runningbacka – dodaje 17-letni **Dawid Kędra**.*

Jakub Heliński

Rowerem na „Pokopki”

Stowarzyszenie Turystyki Rowerowej „Szprycha” w Słupsku zaprasza na IV rajd rowerowy: na Pokopki Słupskie do Karżniczki.

Raj zaplanowano na 5 października. Start o godz. 10 z placu Zwycięstwa w Słupsku. Zapisy: str@rpswiat.pl oraz w dniu rajdu od godz. 9:30. W programie przejazd do Karżniczki, udział w Pokopkach, w nich wręczenie Słupskiej Bursztynowej Bulwy, Ziemniaczany Pojedynek Samorządowców Powiatu Słupskiego, konkursy degustacyjne, kiermasz owoców i warzyw, występ kabaretu Jurki. Następnie uczestnicy przejadą do Zagórzyczek na biesiadę w wigwamie i losowanie nagród wśród zarejestrowanych uczestników rajdu rowerowego. Zakończenie rajdu planowane jest na godz. 17.00.

Wypożyczanie rowerów - Zdrowe Koła: tel. 603 548 994, 606 891 668. (row)



UZDROWICIEL z FILIPIN REYNALDO JUN LITAWEN

i jego niezwykły dar uzdrawiania poprzez dłonie !!! tel. 784 608 979, 693 788 894

REYNALDO JUN LITAWEN jest jednym z najlepszych filipińskich uzdrowicieli z wieloletnim doświadczeniem i praktyką uzdrawiania oraz dużymi osiągnięciami. Wieloletni członek Christian Spiritual Regeneration Movement i Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli. Wywodzi się ze znanej rodziny uzdrowicieli na Filipinach. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w całej Europie i Polsce, Niespotykane umiejętności intuicja i skuteczność uzdrawiania, a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u setek ludzi rozwój najcięższych chorób. Efektywność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie.

Uzdrowiciel jest zdolny poprzez intensywną koncentrację, wytworzyć ogromną energię eteryczną wokół swoich rąk, którą przekazuje choremu.

Jego moc uzdrawiania pomaga w leczeniu: chorób nowotworowych, wadach serca, chorobach oczu, nerwicach, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, wrzodach żołądka i dwunastnicy, guzach i cystach, chorobach kobiecych oraz innych schorzeniach.

Jego moc oddziałuje na cały schorowany organizm, udrażniając kanały energetyczne.



Przykładem skuteczności uzdrawiania jest:

Pan Józef z Wrocławia - któremu po dwóch wizytach u uzdrowiciela ustąpiły bóle kręgosłupa i zakończył się problem z przerostem gruczołu prostaty.

Pani Maria z Krakowa - zapewnia, że dzięki wizytom u uzdrowiciela pozbyła się mięśniaków na narządach rodnych, co potwierdziły badania USG.

Pan Andrzej z Gdańska - po trzech wizytach u uzdrowiciela zdjęcie USG potwierdziło pozbycie się kamieni w woreczku i nerkach.

Pani Janina z Katowic - po wizycie u pana REYNALDO wchłonął się guz piersi, który był przeznaczony do operacji. Te przykłady to tylko znikomy procent ludzi, którym udało się pomóc w cofnięciu lub całkowitym wyleczeniu. Cieszą się oni dobrym zdrowiem i nie ukrywają, że zawdzięczają to skromnej osobie Pana Reynaldo.

**Dopóki pacjent wierzy
w istnienie sił ponad ludzkich
i jest otwarty
na działanie uzdrowicieli,
zawsze może osiągnąć pomoc.**

REYNALDO JUN LITAWEN

Zapisy i informacje
pod numerem telefonów:

**tel. 784 608 979
693 788 894**

PRZYJMUJEMY:

4-5 października – Szczecin

6 października – Kołobrzeg

7 października – Koszalin

8 października – SŁUPSK

Sprawdź najnowsze promocje Husqvarna

HUSQVARNA 236

Cena promocyjna: ~~749 zł~~

689 zł

PROMOCJA



HUSQVARNA 450e

Cena promocyjna: ~~1 849 zł~~

1 759 zł

PROMOCJA



GRATIS!
Łańcuch i 5l oleju

HUSQVARNA 560 XP®

Cena promocyjna: ~~2 999 zł~~

2 749 zł

PROMOCJA



Promocja ważna od 15.09 do 30.11.2014 r. lub do wyczerpania zapasów.

Spytaj również o inne maszyny w promocji. Zapraszamy.

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

KOBYLNICA, ul. Główna 42a, tel. 59/ 842 29 04, SŁAWNO, ul. Polanowska 30, tel. 59/ 810 44 96