



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

ZBLIŻENIA

Nakład 10 000 egz.

www.zblizenia.pl

DWUTYGODNIK REGIONALNY

Nr 2 (133) • 21 lutego 2014

KEF
IBL
ONKYO
Paradigm
ARCAM
YAMAHA
JBL
Denon

KK & RS
ul. Sygietyńskiego 1
76-200 Słupsk
tel. 59 842-83-58
www.kkrs.pl
facebook.com/kkrspl

str. 6

Szara strefa recyklingu

Każde auto wycofane z ruchu powinno trafić do certyfikowanej stacji demontażu.

str. 10

Zdrowo i kolorowo!

W słupskim Gimnazjum nr 2 propagowane jest zdrowe odżywianie.



REMONT U ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

str. 13

Fot. Zbigniew Bielecki

PL^{OSK}us

**OŚRODEK SZKOLENIA
KIEROWCÓW**

szkolenia kierowców zawodowych

- szkolenia okresowe, kwalifikacja wstępna

kursy na prawo jazdy

- kat. AM, A, A1, A2, B, B+E, C, C+E, D

76-200 Słupsk ul. J. Kilińskiego 48
tel. 59 840 43 69 kom. 604 075 939

e.mail: moje@prawojazdy.com.pl, www.moje.prawojazdy.com.pl

*z nami
zdasz
na 5+!*



Zaadoptuj psiego przyjaciela



Wszystkie osoby zainteresowane adopcją psów zapraszamy do schroniska prowadzonego przez Otoz Animals lub prosimy o kontakt telefoniczny:
od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18,
w weekendy od 10 do 15 pod numerami telefonu: **59 842 29 59** lub **601 989 535**.

BIMBEREK

Bimberek to około 4-miesięczny bardzo wrażliwy szczeniaczek. Bimberek, gdy trafił do nas panicznie bał się kontaktu z człowiekiem. Teraz cieszy się na nasz widok, pozwala się dotykać i widać już przejawy radości w oczkach maluszka. Bimberek będzie dość dużym psem o specyficznych wymaganiach. Powinien trafić do rodziny, w której poświęcono by mu dużo czasu na socjalizację. W stosunku do psa należy być cierpliwym, nie powinien mieszkać z dziećmi. Bimberek jest oswojony ze smyczą, pomalutku wychodzi z nami na spacerki.

Piesek jest zachipowany i zaszczepiony pierwszą szczepionką przeciwko chorobom zakaźnym.

Osoby zainteresowane poznaniem/adopcją Bimbnerka zapraszamy do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt znajdującego się na ulicy Portowej 11 w Słupsku od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18, w weekendy od 10 do 15 możesz też skontaktować się telefonicznie pod numerami telefonu: 59 842 29 59 lub 601 989 535.

INES

Ines to młoda, duża sunia. Trafiła do nas pod koniec października br. Była bardzo strachliwym psem. Wiemy, że od dłuższego czasu błąkała się przy usteckich działach. Sunia została poddana zabiegowi sterylizacji i rozpoczęliśmy z nią pracę nad odbudowaniem zaufania w stosunku do ludzi. Efekty są już widoczne, sunia zaczęła wychodzić z nami i naszymi wolontariuszami na spacerki. Do tej pory bała się widoku smyczy, a teraz całkiem szybko pozwala się podpiąć. Ines na razie wychodzi na spacerki w szelkach, bo boi się uścisku na szyi.

Sunia przyzwyczaja się do ludzi, zaczyna się z nami bawić, na mordce zawitać uśmiech. Ines będzie świetną kompanią do spacerów, zabaw i życia w towarzystwie dobrych ludzi. Mamy nadzieję, że znajdzie swoją drugą połówkę.

Osoby zainteresowane poznaniem/ adopcją Ines zapraszamy do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt znajdującego się na ulicy Portowej 11 w Słupsku od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18, w weekendy od 10 do 15 możesz też skontaktować się telefonicznie pod numerami telefonu: 59 842 29 59 lub 601 989 535.



BUBA

Buba to starszy pies (ur. 2003), który zachowuje się jak młodziak. Jest bardzo ciekawski i wszystko go interesuje. Szczególną ciekawość przejawia do kieszni wolontariuszy, bo wie że tam mogą być smakołyki. Jest bardzo przyjaźliwy zarówno do ludzi jak i do innych zwierząt. Buba trafił do Schroniska pod koniec maja 2011 r. z gminy Ustka, był bardzo chudy i miał całe prawe oko zaropiałe. Mimo wszystkiego co go spotkało, Buba nie utracił radości życia ani wiary w ludzi, cały czas ma nadzieję że ktoś go pokocha, a on będzie miał swoją ukochaną rodzinę i swojego pana. Buba nie jest w pełni zdrowy, ma suchość oka. Jednak jemu to wcale nie przeszkadza, musi jednak codziennie dostawać leki bezpośrednio na oko. Buba jest już przyzwyczajony do tych zabiegów, uważa to za codzienność, nie protestuje i jest bardzo cierpliwy i grzeczny, mimo iż to nie jest dla niego zbyt przyjemne.

Buba jest zaszczepiony zarówno przeciwko wściekliznie jak i chorobą zakaźnym, odrobaczony i zachipowany, czeka na swoją szansę w OTOZ Animals Schronisko dla bezdomnych zwierząt w Słupsku, ul. Portowa 11. W schronisku pobierana jest opłata adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji 601 918 119, 59 842 29 59

Nr konta: 80 1020 4649 0000 7902 0149 3816 - „na pomoc zwierzętom”

Zapraszamy również do adopcji kotów.



FOTECH

Agencja Reklamowo-Wydawnicza

Słupsk, ul. Sienkiewicza 1/2 tel./fax 59 842 98 20
e-mail: marketing@reklama.slupsk.pl
www.reklama.slupsk.pl

ALBUMY, PLAKATY,
STANDY REKLAMOWE, WIDOKÓWKI,
FOLDERY HOTELOWE, ULOTKI,
PAPIERY LISTOWE, WYDRUKI CYFROWE, KALENDARZE,
BANERY, NAKLEJKI MAGNETYCZNE
GADŻETY, DŁUGOPISY, WIZYTÓWKI,
BIZNES KARTY PLASIKOWE,
USŁUGI FOTOGRAFICZNE

reklama to nasza pasja...

200 lat!

14 lutego 2014 roku jubileusz 103 urodzin obchodził Henryk Szeligowski, jeden z najstarszych słupszczyan. W tym wyjątkowym dniu Jubilata odwiedził Andrzej Kaczmarczyk, zastępca prezydenta Słupska.

Jubilat sam przyjmował gości z uśmiechem i pełen werwy. Doskonałej formy i kondycji nie tylko fizycznej, ale i intelektualnej mogą pozazdrościć Panu Henrykowi osoby młodsze nawet o kilkadziesiąt lat. Dowcipkuje, opowiada anegdoty, bawi się z prawnukami, słucha codziennych serwisów informacyjnych, czyta. Odżywia się zdrowo, nie przyjmuje leków. Chętnie przebywa na łonie natury. Uwielbia piosenki żołnierskie, patriotyczne i te, przy których bawił się na balach ze swoją uko-

chaną żoną Wandą, którą niestety pożegnał rok temu.

Prezydent Andrzej Kaczmarczyk przybył do Jubilata z serdecznymi życzeniami, dobrym słowem i prezentem w towarzystwie Krystyny Wrycz, kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Słupsku. Panu Henrykowi przekazali między innymi oryginalny akt urodzenia z 1911 roku, który niegdyś został złożony w słupskim magistracie i odnaleziony w archiwum specjalnie na tę okazję.

Pan Henryk Szeligowski urodził się 28 stycznia 1911 roku w Ładach Polnych, obecne województwo podlaskie.

Mieszkańcem Słupska jest od 1945 roku. Przez wiele lat pracował w Powiatowym Związku Gminnych Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”.

Wraz z żoną Wandą wychował córkę i dwóch synów. Doczekał się pięciorga wnucząt i pięciorga prawnucząt. (I)

Fot. archiwum UM w Słupsku



Warto było czekać



Od czasu zimowej olimpiady w Cortina d'Ampezzo w 1956 roku do Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Soczi, polscy sportowcy szczylic się zaledwie 14 medalami, w tym tylko 2 złotymi. Pierwsze złoto w historii polskiego narciarstwa wywalczył Wojciech Fortuna w skokach podczas igrzysk w Sapporo w 1972 roku. Na drugi złoty krążek przyszło nam czekać 38 lat, gdy na najwyższym stopniu podium w Vancouver w 2010 roku stanęła Justyna Kowalczyk, zwyciężając w biegu narciarskim na dystansie 30 kilometrów. Złotego medalu wciąż nie było, nawet wtedy, gdy nasz kraj szczylił się super skoczkiem Adamem Małyszem, który podczas zimowych olimpiad w Salt Lake City (2002), w Turynie (2006) i w Vancouver (2010) nie zdołał wywalczyć złota, chociaż aż cztery razy stawał na podium zdobywając jeden brązowy i trzy srebrne krążki.

Jednak na to, co się stało w Soczi, nie liczyli nawet najwięksi znawcy zimowych dyscyplin sportowych. Na medale polskich sportowców wprawdzie liczone, ale nikt nie przewidział, że Kamil Stoch zostanie najlepszym skoczkiem i bohaterem igrzysk w rosyjskich górach Kaukazu. Skoczek z Zębu zdobył dwa złote medale na normalnej i dużej skoczni. Jak by tego było mało, złote krążki dorzucili kontuzjowana Justyna Kowalczyk w biegu na 10 kilometrów stylem klasycznym i panczenista Zbigniew Bródka w jeździe szybkiej na lodzie na dystansie 1500 metrów. Szczególnie na ten medal długo w Polsce czekano, bo aż 54 lata, gdy w Squaw Valley w 1960 roku srebrny i brązowy medal w łyżwiarstwie wywalczyły Elwira Seroczyńska i Helena Pilejczyk. Tak więc w Soczi w ciągu kilku dni biało-czerwoni zdobyli więcej złotych medali niż przez ostatnie pół wieku. Od kilku dni Wojciech Fortuna przestaje być samotnym skoczkiem narciarskim ze złotym medalem. W Soczi podziwiano naszych, ze zdumienia przecierano oczy zachodząc w głowę, jak to może być, że kraj, w którym brakuje dobrych obiektów do uprawiania sportów zimowych, nie ma krytego toru łyżwiarskiego, to jego reprezentanci w punktacji medalowej dorównują najlepszym. Być może to nie koniec dorobku medalowego? Dzień przed zakończeniem igrzysk startuje jeszcze Justyna Kowalczyk w biegu na 30 kilometrów i być może sprawi fanom zimowego sportu miłą niespodziankę stając na podium.

Ryszard Mazur

Odeszła Doktor Zofia



Odeszła na zawsze znana i bardzo lubiana słupska lekarka Zofia Klimczewska. Miała 65 lat. Przez wiele lat kierowała przychodnią przy ul. Armii Krajowej, potem pracowała w przychodni przy ul. Bohaterów Westerplatte. Rodzina, przyjaciele, znajomi i pacjenci pożegnali ją 19 lutego na starym cmentarzu w Słupsku.

Zofia Klimczewska pochodziła z Wołkowyska na obecnej Białorusi. Do Słupska przyjechała z rodzicami po II wojnie w ramach akcji repatriacyjnej. Szkołę podstawową i średnią ukończyła w Słupsku, a studia na Wydziale Lekarskim Akademii

Medycznej w Lublinie. Po studiach wróciła do Słupska z mężem Bogdanem, także lekarzem. Początkowo pracowała w słupskim szpitalu. Później związała się na wiele lat z przychodnią miejską przy ul. Armii Krajowej w Słupsku, a po jej likwidacji leczyła chorych w przychodni przy ul. Bohaterów Westerplatte.

Była specjalistą chorób wewnętrznych oraz specjalistą me-

dycyny pracy. Doktor Klimczewska była bardzo lubiana i ceniona przez pacjentów. Zawsze pogodna, uśmiechnięta, życzliwa i pomocna. Wielu nie umie pogodzić się z jej odejściem.

Wychowała dwie córki, które także są lekarkami: jedna pracuje w Słupsku, druga w Szczecinie. Doczekała się wnuka. (I)

Fot. archiwum

Serwis samochodów Terenowych

- naprawy bieżące aut terenowych
- doposażenie i modernizacja
- naprawa układów klimatyzacji
- pomoc w zakupie samochodu 4x4
- przygotowanie aut do wyprawy
- przeglądy aut przed i powyprawowe

75-130 Koszalin, ul. Szarych Szeregów 8
tel. 503 76 69 69 • 781 13 00 01
www.ice4x4.pl

DWUTYGODNIK

ZBLIŻENIA

Nakład: 10000 egz.
ISSN 138-0745

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

Druk: „RONDO” 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

Jak i komu przekazać jeden procent podatku?

Od kilku lat podatnicy mają możliwość przekazywania 1% należnego podatku na konto wybranej organizacji pozarządowej zamiast do skarbu państwa.

Z roku na rok coraz więcej organizacji jest uprawnionych do otrzymywania jednego procenta podatku. Dodatkowo w mediach widać reklamy organizacji pozarządowych zbierających 1%, na billboardach widać uśmiechnięte dzieci lub smutne zwierzęta przekonujące, że to im powinniśmy przekazać swoje pieniądze. Jednak w internecie coraz częściej można znaleźć apele, aby 1% podatku przekazywać w sposób przemysłany - organizacjom zajmującym się nie tylko pomocą konkretnym osobom czy organizacjom działającym na danym terenie.

Jak przekazać 1%

Należy wybrać organizację pożytku publicznego (OPP) upoważnioną do otrzymywania 1% podatku od obywateli. Wykaz taki dostępny jest na stronach Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, a także w bazie organizacji pozarządowych na stronach ngo.pl.

Aby przekazać 1% należnego podatku należy wypełnić odpowiednią rubrykę w zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-28, PIT-38). W rubryce „Wniosek o przekazanie 1% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego OPP” należy wpisać nazwę i numer KRS wybranej organizacji, a tak-

że kwotę, która nie może przekraczać 1% należnego podatku, wynikającego z zeznania podatkowego, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.

Wypełnione zeznanie podatkowe należy przekazać do Urzędu Skarbowego (elektronicznie lub papierowo).

Żaneta Ostrowska-Gryko

WZÓR

Prosimy - pamiętaj wypełniając PIT:

Rubryka: WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)
 - Nazwa OPP: TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ ZIEMI WIEŁOPOLSKIEJ IM. TADEUSZA MARIJ KANTORA
 - Numer KRS: 0000185175
Rubryka: INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE
 - Cel szczegółowy 1%: LUDOWY KLUB SPORTOWY "POGÓRZE" W WIEŁOPOLU SKRZYŃSKIM

H. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (Numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz wysokość kwoty na jej rzecz.	
122. Numer KRS 0000185175	Wnioskowana kwota Kwota z poz. 123 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 118, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół. kwota
I. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część H, w poz. 124 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz. 125 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz. 123. W poz. 126 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podmiotem (telefon, e-mail).	
124. Cel szczegółowy 1% LUDOWY KLUB SPORTOWY "POGÓRZE" W WIEŁOPOLU SKRZYŃSKIM	125. Wyrażam zgodę ☐
126.	

Przekazując 1% podatku pomożesz przywrócić nadzieję...



- Wystarczy, że:
- obliczysz zobowiązanie podatkowe wraz z odliczeniem 1% podatku na rzecz Organizacji Pożytku Publicznego
 - w rubryce "nazwa OPP" wpiszesz: Fundacja Pro Pomerania
 - w rubryce "nr KRS" wpiszesz: 0000121589
 - w informacjach uzupełniających wpiszesz: Mateusz Pędziwiatr

Wpłaty, które nie są związane z 1% można wpłacać bezpośrednio na subkonto fundacji:
64 1240 1835 1111 0000 1476 0888
 z dopiskiem: Mateusz Pędziwiatr

Dziękujemy za Państwa wsparcie!

Fundacja Pro Pomerania
 76-200 Słupsk, ul. Dominikańska 5-9
www.propomerania.org, e-mail: propomerania@wmc.com.pl

Prosimy o 1% dla bezdomnych zwierząt
KRS: 0000069730
www.animalsi.pl

M. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (Numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz wysokość kwoty na jej rzecz.	
122. Numer KRS 0000069730	Wnioskowana kwota Kwota z poz. 123 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 118, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół. Twój 1%
N. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część M, w poz. 124 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz. 125 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz. 123. W poz. 126 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podmiotem (telefon, e-mail).	
124. Cel szczegółowy 1% SCHRONISKO W SŁUPSKU	125. Wyrażam zgodę ☒
126.	

Banki Żywności

Twój 1% przekazany na Federację Polskich Banków Żywności to realny wpływ na rzecz walki z niedożywieniem i problemem marnowania żywności!

Środki uzyskane z 1% podatku przeznaczymy na pozyskanie większej liczby produktów żywnościowych dla najbardziej potrzebujących oraz realizację projektów zwiększających świadomość skali marnowania żywności i uwrażliwiających ludzi na problemy braku żywności.

Jak przekazać 1 procent podatku?

To proste! Wypełniając zeznanie roczne wystarczy wpisać w odpowiedniej rubryce zeznania podatkowego nr **KRS 0000063599** Federacji Polskich Banków Żywności.

FUNDACJA KLUB STRZELECKI "GRYF SŁUPSKI"

KRS: 0000026355

KLUB STRZELECKI "GRYF SŁUPSKI"
 Adres: 76-200 SŁUPSK, ZAMIEJSKA 30

Konto bankowe:

75124057901111000053851987

więcej informacji pod nr tel. 59 842 67 69

„Gwiezdny krąg”

Tegoroczna edycja olimpiady „Gwiezdny krąg”, skierowanej do uczniów szkół ponadgimnazjalnych z całej Polski, koncentrowała się na majowych wyborach do Parlamentu Europejskiego. Przyswiera jej promowanie wyborów do instytucji unijnej, a także zainicjowanie debaty na temat roli Parlamentu Europejskiego w systemie instytucjonalnym oraz aktywności eurodeputowanych z Polski.

IX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej powstała z inicjatywy miasta Słupska. Organizowana jest przez Sieć Punktów Informacji Europejskiej Europe Direct w Polsce pod przewodnictwem słupskiego punktu, przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce, stowarzyszenia „Pomorskie w Unii Europej-

skiej” przy wsparciu kuratorów oświaty.

W I etapie Olimpiady wzięło udział blisko 500 uczniów z Polski. Do II etapu zakwalifikowało się 126 osób. Natomiast do zmagania finałowego zakwalifikowało się 10 uczniów, w tym dwie osoby ze Słupska. Są to: **Adriana Picz** i **Julia Chalecka**, obie z II Liceum Ogólno-

kształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Adama Mickiewicza.

Finał Olimpiady odbędzie się 6 marca, natomiast uroczysta gala wręczenia nagród z udziałem gości honorowych 7 marca 2014 roku w Urzędzie Miejskim w Słupsku. Nagrodą główną w olimpiadzie jest staż w Brukseli ufundowany

przez Stowarzyszenie „Pomorskie w UE”. Patronat honorowy nad olimpiadą objęli: **Janusz Lewandowski** – członek Komisji Europejskiej ds. programowania finansowego i budżetu, **Ryszard Stachurski** – wojewoda pomorski, **Mieczysław Struk** – marszałek województwa pomorskiego. (I)

HAFT KOMPUTEROWY LOGA, IMIONA NA ODZIEŻY ITP.

Słupsk
al. Sienkiewicza 1
tel. 607 887 774



Laboratorium SIGMA

www.labsigma.pl

Słupsk, ul. Wileńska 30
(dawna Przychodnia Kolejowa)

Zapraszamy:
Pn - Pt 06.45 - 17.00
Sobota 08.00 - 12.00

NOWOŚĆ

wykonujemy
Wit. D3
i INSULINĘ

czas oczekiwania
1 DZIEŃ

Dotyk piękna – fotografie w PKS-ie

Pierwszą wystawę w mini galerii „Po Drodze” można obejrzeć w poczekalni słupskiego dworca PKS. Są to zdjęcia słupszczyzny Andrzeja Szczebiotki.

Przedstawiają owady na polnych roślinach, uchwycone w ulubionych przez fotografa porach: o świcie i na styku popołudnia z wieczorem. Gra detalu z owym szczególnym światłem zatrzymuje nas przy barwach i szczegółach otoczenia, które zwykle mijamy, nie mając czasu na zachwyt.

Andrzej Szczebiotko, ur. w 1951 w Poznaniu, jest zawodowym fotografem od 25 lat. Jego pasją jest przyroda i krajobrazy północnej Polski; wielokrotnie nagradzany, wystawiał w Warszawie, Poznaniu i Słupsku.

Ekspozycja dworcowa „Dotyk piękna”, zorganizowana we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną, jest pierwszą w mini galerii „Po Drodze” i potrwa do końca



lutego. W marcu pasażerowie PKS-u obejrzą Słupsk z lat 70. i 80., a w kwietniu plenery rzeźbiarskie galerii Poraj. (MZ)

Fot. Marek Zagalewski

Popraw jakość życia

Trwa rekrutacja mieszkańców Słupska, którzy chcą uczestniczyć w terapiach Środowiskowego Domu Samopomocy. Placówka ma bardzo szeroką ofertę dla osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną, które chcą być aktywne i mają zamiar poprawić jakość swojego funkcjonowania.

Środowiskowy Dom Samopomocy to placówka z wieloletnimi tradycjami. Działa w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Wolne miejsca, którymi personel ŚDS chce zainteresować mieszkańców przeznaczonych są dla osób dorosłych, chorych i zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie do 65. roku życia. Głównym celem realizowanym w ŚDS jest rehabilitacja społeczna

ludzi niepełnosprawnych oraz kształtowanie właściwych postaw społecznych. Cele i zadania realizowane są poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju integracyjnych spotkaniach artystyczno-kulturalnych, socjoterapeutycznych, kompleksowej rehabilitacji i terapii w ośrodku oraz w różnych placówkach kulturalno-oświatowych. Poza pracą opiekuńczą, terapeutyczną psychologiczną oraz

stałą opieką psychiatryczną prowadzone są również koła zainteresowań, tzw. warsztaty terapii zajęciowej: teatralno-kabaretowe, geograficzno-przyrodnicze, muzyczne z elementami choreoterapii, arteterapia, kinezyterapia, zajęcia ogrodnicze, kulinarne, filmowe i fotograficzne, nauka języka niemieckiego, zajęcia relaksacyjne w Sali Doświadczania Świata.

W 2010 r. założono w ośrodku pierwszą w Polsce

Telewizję Osób Niepełnosprawnych. ŚDS współpracuje z wieloma placówkami kulturalno-oświatowymi w kraju i za granicą, w ramach rozwoju integracji grupowej i społecznej.

Więcej informacji na temat ŚDS oraz zasad przyjmowania osób do placówki można uzyskać dzwoniąc pod numer 59-842-26-53 lub odwiedzając osobiście placówkę. ŚDS mieści się przy ul. Kościuszki 3. (SF)

PROMEDICA24

BEZPIECZNA PRACA
W NIEMCZECH

OPIEKA NAD
OSOBAMI STARSZYMI

ODDZIAŁ W SŁUPSKU

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

Pracuj z liderem na rynku!



ReYu.NET
Internet na wsi. Twoje okno na świat



Wybierz najlepszego Operatora!
Teraz jesteś w zasięgu!
Wejdź na www.reyu.net.pl



Biuro Obsługi Klienta:
ul. Miedziana 8 76-200 Słupsk
tel. +48 59 722 08 17
email: biuro@reyu.net.pl

Zapisy do przedszkoli

Już od marca rusza rekrutacja do słupskich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych znajdujących się w szkołach podstawowych. Dotyczy ona dzieci, które rozpoczną edukację przedszkolną w roku szkolnym 2014/2015. Do publicznego przedszkola można posłać dziecko, które ukończyło 3 lata.

Rodzice, którzy chcieliby posłać swoje dzieci do placówek miejskich są zobowiązani do złożenia wniosków o przyjęcie dziecka między 3 a 31 marca br. Szczegółowe zasady rekrutacji zostały określone w rozporządzeniu prezydenta Słupska. (I)

Szara strefa recyklingu?

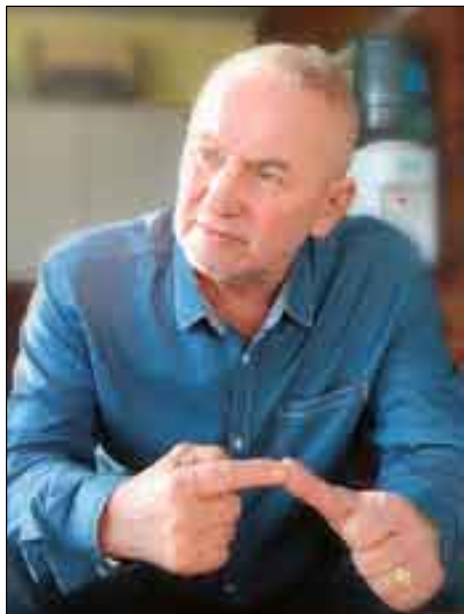
Ustawa sprawy recyklingu odpadów niebezpiecznych precyzuje jasno. Każdy samochód wycofany z ruchu powinien trafić do certyfikowanej stacji demontażu. Tymczasem w tej dziedzinie działa wyjątkowo rozległa szara strefa. Efekty tej „działalności” widać na dzikich wysypiskach w lasach i na nieużytkach.

Słupsk i powiat nie są wyjątkami na tej recyklingowej mapie. **Zbigniew Adkonis**, właściciel słupskiej stacji demontażu pojazdów, a jednocześnie członek zarządu ogólnopolskiego Stowarzyszenia Forum Recyklingu Samochodów ocenia, że nielegalnym demontażem aut w naszym regionie zajmuje się kilkadziesiąt podmiotów. Ogromna większość z nich to firmy nieposiadające nie tylko koncesji na taką działalność, ale nawet niefigurujące w rejestrze podmiotów gospodarczych.

- Odpowiedzialność za demontaż i właściwe zagospodarowanie części spoczywa na stacji – mówi Zbigniew Adkonis. - Koncesjonowane punkty rozliczane są z każdego kilograma przyjętego auta. Przecież składa się ono nie tylko z blach i części metalowych. Samochód w równej mierze zbudowany jest z tworzyw sztucznych, gąbek, skór czy szkła. Niektóre z tych elementów powinny trafić do recyklingu, a niektóre tylko na złom. Tymczasem mamy sytuację, że całe kanapy i fotele, zdezelowane tablice rozdzielcze lądują w lasach i w przydrożnych rowach. Grzybiarze niejednemu mogliby powiedzieć o piętrzących się stertach gąbek. To jest efekt pracy „dzikich” warsztatów i garaży zajmujących się demontażem pojazdów.

Przedsiębiorca nie dopatruje się winy za ten stan rzeczy w błędnie skonstruowanej ustawie. Ona akurat jest dobrze pomyślana. Chodzi o przestrzeganie jej zapisów. A wszystko zaczyna się od wwożenia do Polski aut wyrejestrowanych za granicą. Już tutaj mamy łamanie przepisów o transgranicznym przemieszczaniu odpadów niebezpiecznych. Później nie kontroluje się, dokąd takie auta zostają dostarczone i co się z nimi dzieje. Większość przywożona jest jako magazyn części zamiennych, ale niektóre ponownie trafiają do rejestracji. Zdaniem Z. Adkonisa wystarczyłoby pójść śladem takiego transportu i skontrolować, gdzie stoją auta częściowo rozebrane. Do tego potrzebna byłaby jednak współpraca służb celnych i odpowiednich komórek samorządowych. Warto przy tym pamiętać, że najniższa kara za nieuprawniony demontaż pojazdów to 10 tys. złotych.

Przedsiębiorca nie kryje swoich pretencji chociażby do słupskiego Starostwa Powiatowego. - Rozumiem ludzi, którzy z biedy decydują się na pozostawienie auta w jakimś garażowym warsztacie. Dostają za nie 200-300 złotych i są szczęśliwi podwójnie. Raz, że pozbyli się przysłowiowego złomu, a dwa, że wpadło im trochę grosza do kieszeni. Ale nie



mogę zrozumieć służb ochrony środowiska w naszych samorządach. Nie robi się praktycznie nic, żeby taki proceder ukrócić. Kontrole są zjawiskiem nie tylko rzadkim, ale jeszcze są poprzedzane ich awizowaniem. Który z „lewych” punktów demontażu zostawi na swojej posesji taki zdezelowany samochód? W dniu kontroli wszystko jest na cacy! A najwięcej takich „dzikich” punktów jest właśnie w powiecie – zapewnia Z. Adkonis i na poparcie tej tezy wskazuje kilka z nich.

Koszt recyklingu jednego samochodu, to suma około 1 tysiąca złotych. Do rzeczywistego recyklingu trafia 85% pojazdu. Przedsiębiorca uzyskuje dopłatę 500 złotych do każdej tony. I z tą sumą wiąże się pomysł na przeciwdziałanie szarej strefie w tej branży. Każdy właściciel rejestrowanego w Polsce auta płaci właśnie 500 złotych na recykling. Jeśli państwo zwracałoby mu te pieniądze przy przekazywaniu auta do demontażu, to ukróciłoby nielegalny proceder. Korzyści z tego byłyby obopólne, ale przede wszystkim nie cierpiałoby środowisko naturalne.

W naszym powiecie są tylko dwie koncesjonowane stacje demontażu pojazdów. Zbigniew Adkonis jest jedynym takim przedsiębiorcą w mieście. - Zabiegałem o to, żeby mieć zakład wyposażony najlepiej, jak tylko można. Kosztowało mnie to 2,5 miliona złotych, z czego 1,5 miliona uzyskałem z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. Mogę powiedzieć, że prowadzę rasową firmę recyklingową, ale świadomość właścicieli aut nie nadąża za staraniami przedsiębiorców. Dość powiedzieć, że w naszym rejonie wyrejestrowywanych jest rocznie około 1,5 tysiąca samochodów. Zaledwie 30% z nich trafia do koncesjonowanych punktów demontażu. Reszta, a właściwie ich resztki, można odnaleźć w podsłupskich zagrodach, lasach i na polach. I jakoś nikomu nie przychodzi do głowy, że działa na swoją szkodę. A wystarczy oddać samochód do stacji posiadającej odpowiednie uprawnienia - dodaje przedsiębiorca.

Media pełne są apeli i napomnień związanych z ochroną środowiska. Ten obowiązek stał się już wyświechtanym frazesem w rozmowach i dyskusjach polityków. Zamiast nich warto byłoby działać, a najlepiej zrobiłyby to odpowiednie służby lokalnych samorządów. One najlepiej wiedzą, gdzie skierować kontrolne kroki. Tylko, że działać trzeba chcieć. (hrk)

Fot. Zbigniew Bielecki

Marzenia o nauce

Rusza piąta edycja programu stypendialnego „Marzenie o Nauce” Edukacyjnej Fundacji im. prof. Romana Czerneckiego (EFC). O 80 nowych stypendiów ubiegać się będą najzdolniejsi gimnazjaliści z terenów wiejskich, którzy marzą o nauce w najlepszych liceach w kraju. Dzisiaj pod opieką Fundacji znajduje się już 240 uzdolnionych licealistów.

Program „Marzenie o Nauce” EFC skierowany jest do zdolnej, niezamożnej młodzieży gimnazjalnej z terenów wiejskich. Oprócz zapewnienia wszystkiego, co potrzebne do nauki w najlepszych liceach w kraju (zakwaterowanie, wyżywienie, pomoce naukowe, nauka języków obcych, etc.) EFC pomaga rozwijać pasję oraz uczy twórczego myślenia. W ramach opieki stypendyści biorą udział w warsztatach oraz letnich i zimowych wyjazdach. Młodzież objęta jest pomocą profesjonalnego opiekuna oraz psychologa.

- Fundacja kładzie duży nacisk na rozwój osobowościowy. Dzięki temu Stypendyści są bardziej świadomi swojego potencjału i możliwości. Większość naszych podopiecznych już wspomina o chęci kontynuacji nauki na najlepszych uniwersytetach w kraju i zagranicą – podkreśla **Joanna Bochniarz**, prezes Fundacji EFC.

Stypendystami programu mogą zostać uczniowie klas trzecich gimnazjum, którzy przejdą

pozytywnie dwie fazy rekrutacji oraz zostaną przyjęci do liceum wskazanego przez EFC. Warunkiem ubiegania się o stypendium jest ukończenie pierwszego semestru nauki ze średnią ocen min. 4,75 bądź osiągnięcie tytułu finalisty lub laureata olimpiad kuratorskich konkursów przedmiotowych. Dodatkowym kryterium jest średni dochód na osobę w rodzinie, nieprzekraczający 840 zł netto miesięcznie.

W pierwszym etapie rekrutacji kandydaci powinni wypełnić i wysłać do 31 marca br. formularz zgłoszeniowy na stronie www.efc.edu.pl. 9 kwietnia ogłoszone zostaną wyniki pierwszej fazy naboru. W ramach drugiego etapu kandydat odbywa rozmowę kwalifikacyjną z regionalnym koordynatorem EFC, a także musi dostać się do wskazanego przez Fundację liceum. Ostateczną decyzję o przyznaniu Stypendium podejmuje niezależna komisja. Lista nowych stypendystów znana będzie na początku lipca br. (I)



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)




KAPITAŁ LUDZKI
INICJATYWA WSPÓŁNOTY

CZŁOWIEK NAJLEPSZA INWESTYCJA

Gmina Kępice realizuje projekt:

„Czas na zmiany, czas na biznes”

CO OFERUJEMY:

- Szkolenia z zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej
- Doradztwo indywidualne oraz coaching
- Dotacje inwestycyjną na założenie własnej działalności gospodarczej do 40.000 zł
- Wsparcie pomostowe przez 6 miesięcy do 1600 zł

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W PROJEKcie?

- Bezrobotni mieszkańcy gminy Kępice
- Osoby, które nie prowadziły działalności gospodarczej w okresie co najmniej 12 miesięcy przed datą przystąpienia do projektu
- Osoby, które stały się pracownikami z przyczyn dotyczących zakładu pracy w okresie nie dłuższym niż 6 miesięcy przed dniem przystąpienia do projektu

REKRUTACJA LUTY/MARZEC 2014
UDZIAŁ W PROJEKcie JEST BEZPŁATNY

Szczegółowych informacji udziela:
Urząd Miejski w Kępicach, pok. 104
ul. Niepodległości 4, 77-230 Kępice
tel. 59 857 66 21 www.63

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Drożej za wodę i ścieki

Ustecka spółka Wodociągi chce od kwietnia tego roku podwyżki cen za wodę i ścieki. Spółka występowała o podwyżkę już jesienią zeszłego roku, ale wówczas radni nie wyrazili zgody. Nie zgodzili się także na wprowadzenie tzw. miesięcznego abonamentu: 10 zł za dostarczanie wody i 16 zł za odprowadzanie ścieków. Teraz wszystko wskazuje na to, że podwyżka wejdzie w życie.

Burmistrz Ustki powołał specjalny zespół ds. weryfikacji wniosku taryfowego Wodociągów. Zespołowi przewodniczył Marek Kurowski, naczelnik Wydziału Inwestycji, Infrastruktury Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego. - Zweryfikowaliśmy wniosek pozytywnie – powiedział przewodniczący, który jednocześnie nie kryje, że osobiście ma wątpliwości czy podwyżka jest zasadna. Niestety, wejdzie ona w życie nawet wtedy, kiedy nie zgodzą się na nią radni, gdyż pozwala na to prawo. - Prawda jest taka, że w Ustce znacznie spadło zużycie wody. Ludzie oszczędzają, bo od zużytej wody płacą za wywóz śmieci, a te są również coraz droższe. Nie ma już także dużych przemyśle-

wych odbiorców wody, takich jak kiedyś był Korab, Łosoś czy Ustecka Stocznia. Jeszcze dwadzieścia lat temu ustczanie zużywali rocznie około 2 milionów metrów sześciennych wody. W ubiegłym roku zużycie wyniosło już tylko 915 tysięcy metrów.

Wodociągi uzasadniają podwyżkę wzrostem cen wynagrodzeń pracowników, inflacją oraz wzrostem

cen energii, a także koniecznością modernizacji głównej przepompowni ścieków. M. Kurowski zauważa jednak, że spółka może starać się o pieniądze na inwestycje z funduszy unijnych i ochrony środowiska, a podnoszenie cen dla ubożających mieszkańców to wyjście po najmniejszej linii oporu. Ostatnia podwyżka była w Ustce dwa lata temu. (I)

Obecnie gospodarstwa domowe płacą 2,22 zł brutto za metr sześcienny wody, a firmy 2,26 zł. Za odbiór ścieków wszyscy płacą jednakowo – 5,03 zł od metra sześciennego. Według nowych stawek, mieszkańcy od kwietnia tego roku mają płacić 2,29 zł za metr sześcienny wody, firmy – 2,33 zł, a za ścieki – 5,50 zł. Średnio ceny wzrosną o około siedem procent.

Ustczanie wspomogli dzieci

Okolo 10 tysięcy złotych udało się zebrać podczas koncertu charytatywnego, który odbył się w usteckim Domu Kultury. Koncert zorganizowali pracownicy Domu Kultury przy współudziale Wydziału Promocji ratusza, stowarzyszenia „Bene Vita” i słuchaczy Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pieniądze przeznaczone są dla dzieci Marka Wierzchowskiego, tragicznie zmarłego kucharza z Ustki.

Pan Marek został znaleziony martwy obok wiaduktu kolejowego w Ustce pod koniec grudnia zeszłego roku. Był osobą znaną w mieście i lubianą. Samotnie wychowywał dwoje dzieci: 7-letnią Martynkę i 19-letniego Darka. Po śmierci ojca dzieci znalazły się w bardzo trudnej sytuacji. Na szczęście z pomocą pospieszili pra-

cownicy opieki społecznej, rodzina i przyjaciele zmarłego. Teraz dzieci dostały dodatkowe wsparcie finansowe. Jeszcze do końca lutego można wpłacać pieniądze na konto utworzone w usteckim Banku Spółdzielczym: 41 9315 0004 0000 5861 2000 0050, Stowarzyszenie Pomocy „Bene – Vita”, z dopiskiem „pomoc dla Rodziny Marka”.

W koncercie wystąpili: Karina Werra, Patrycja Woszczyzna, zespół: Ewelina Bogucka, Paweł Kuczun, Norbert Szumny, Paweł Korneluk,



Występ Kariny Werry

a także Katarzyna Miszewska, zespół Muszelki, Anna Chodyna, Łukasz Kowalczyk, Monika Kusiak, 3sta, zespół Patchwork, Natalia Szymańska, Katarzyna Dacków, Akademia Sportów i Sztuk Walki PROTECTOR - Kuba Team.

W czasie koncertu odbyły się licytacje pamiątek po panu Marku, zakupić też można było cegiełki, z których dochód w całości przekazany zostanie dzieciom tragicznie zmarłego – informuje **Aldona Staszewska-Klimek**, dyrektorka Domu Kultury. (I)

Fot. archiwum Domu Kultury



Ustczanie licznie przybyli na koncert

Dalekobieżnym z Ustki

Słupski PKS rozpoczął w Ustce stałą sprzedaż biletów na kursy dalekobieżne swoich autobusów. - Mieliśmy bardzo dużo sygnałów w tej sprawie, zwłaszcza od wczasowiczów i kuracjuszy, którzy odwiedzają Ustkę przez cały rok – mówi prezes PKS Mirosław Kaźmierski.

Dotąd po bilet trzeba było jechać na dworzec do Słupska, ewentualnie kupić go przez internetową stronę PKS-u. Poza tym raz w miesiącu pracownik PKS-u odwiedzał z biletami ośrodki wczasowe.

Co prawda latem była jeszcze kasa przy pętli, ale

czynna tylko w dni robocze i krótko. Teraz bilet można kupić w obiekcie informacji turystycznej Lokalnej Organizacji Turystycznej LOT



Na drugi brzeg

Kładka nad kanałem portowym w Ustce cieszy się dużym powodzeniem nie tylko wśród mieszkańców, którzy skracają sobie dzięki niej drogę ze wschodniej na zachodnią stronę miasta. W dni wolne przyjeżdża do Ustki wielu mieszkańców Słupska i okolicznych miejscowości, którzy czekają na otwarcie kładki tylko po to, by się nią przespacerować. Jest też atrakcją dla przebywających w mieście kuracjuszy i turystów.

Kładka została oddana do użytku w grudniu ubiegłego roku. Jest otwierana o pełnej godzinie na kwadrans od rana do godz. 18. W sezonie letnim ma być czynna do północy. Kładka ma 53 metry długości. Waży 60 ton. Znajduje się na wysokości latarni morskiej i zapory olejowej. Kosztowała 4,5 mln złotych. Większość pieniędzy miasto pozyskało z dotacji unijnej.

Najbardziej charakterystycznym elementem konstrukcji jest 20-metrowy stalowy pylon, na którym opiera się cała konstrukcja. Na jego szczycie

jeszcze przed tegorocznym sezonem turystycznym pojawi się kamera internetowa. Kładka zostanie też oświetlona. Prace przy instalacji oświetleniowej już się rozpoczęły. Radni przeznaczyli w budżecie Ustki na kamerę oraz iluminację kładki 100 tysięcy złotych z miejskich pieniędzy.

Przypomnijmy: kładkę zaprojektowała i wykonała ustecka firma Hydro-Naval. Jest to jedyna tego rodzaju uchylna, napędzana silnikiem elektrycznym, konstrukcja w Europie. (I)

Fot. Zbigniew Bielecki



Ustka i Ziemia Słupska przy ul. Marynarki Polskiej 87. Punkt sprzedaży czynny będzie przez cały rok, obecnie w godz. 8-16, a w sezonie od 8 do 20.

- Punkt LOT-u jest naturalnym miejscem odwiedzianym przez przyjezdnych szukających informacji o regionie i dogodnych połączeniach z innymi miastami – dodaje prezes Kaźmierski. (MZ)

Fot. Marek Zagalewski



Na sprzedaż posiadam dom jednorodzinny z garażem dwu stanowiskowym o pow. 155,18m² w zabudowie parterowej z możliwością adaptacji poddasza w Dębnicy Kaszubskiej w stanie surowym zamkniętym z instalacją elektryczną, na działce o pow. 905m², wybudowane w technologii tradycyjnej: ściany z bloczków H+H, kominy systemowe, strop drewniany, więźba dachowa krokwiowa, dach pokryty dachówką cementową, stolarka okienna PCV w kolorze złoty dąb, profile 6-komorowe, 3-szybowe, drzwi wejściowe antywłamaniowe, brama garażowa "HORMAN" z napędem elektrycznym w kolorze złoty dąb.

Media:

woda, kanalizacja, prąd w budynku.

Lokalizacja:

Dębica Kaszubska, 13 km od Słupska. Dom usytuowany w jednym z najwyższych punktów otoczony lasami, droga dojazdowa gminna utwardzona płytami betonowymi 350 m od centrum miejscowości.

SPRZEDAŻ BEZ POŚREDNIKA!!!

tel. 501 405 181, e-mail:ark-bud@wp.pl

Azbest groźny dla zdrowia

Wielu Polaków wciąż mieszka w domach pokrytych szkodliwym azbestem. Produkcja i stosowanie azbestu zostały zakazane w Polsce w 1997 roku, w Unii Europejskiej dopiero osiem lat później. Polski rząd zakłada, że wszystkie materiały zawierające tę substancję muszą zniknąć z naszego kraju do 2032 roku. Jednak ze względu na ogromne koszty wydaje się to mało prawdopodobne.

Szacuje się, że w Polsce mamy około 15,5 mln ton azbestu. W ciągu ostatnich 10 lat udało się usunąć zaledwie 10 proc. Jeśli proces ten nie zostanie przyspieszony, to potrwa jeszcze prawie sto lat! Azbest był produkowany na masową skalę od połowy XX wieku. Szczyt popularności przeżywał w latach 70. ubiegłego wieku, kiedy pokrył większość budynków stawianych na polskiej wsi. Zastąpił droższą dachówkę. Z płyt cementowo-azbestowych zbudowana jest też część bloków z wielkiej płyty, mają one elementy azbestu w płytach ociepleniowych lub azbestowe balkony. Stosowany był głównie z powodu niskiej ceny, niepalności, wytrzymałości mechanicznej, termoizolacyjnej oraz odporności na warunki atmosferyczne. Nie mówiło się wówczas o jego szkodliwości na ludzkie zdrowie.

Problem dla zdrowia pojawia się w momencie, gdy płyta ulega uszkodzeniu, starzeniu się czy w trakcie demontażu np. dachu. Powietrze wypełnia wtedy rakotwórczy pył azbestowy. Włókna tej substancji dostają się do organizmu człowieka z wdychanym powietrzem. Za najniebezpieczniejszy uważa się azbest krokidolitowy (niebieski) stosowa-

ny w Polsce do 1985 roku. Nie stwierdzono negatywnego wpływu na zdrowie eternitu produkowanego od lat 90. XX w.

Za utylizację azbestu odpowiedzialny jest właściciel nieruchomości. Tymczasem zdjęcie z dachu i utylizacja metra kwadratowego azbestu kosztuje średnio 30 złotych. W przypadku dachu o powierzchni 150 metrów daje to 4,5 tysiąca złotych. Do tego doliczyć należy koszt zakupu i montażu nowego pokrycia. To jeden z głównych powodów, dla których usuwanie azbestu idzie jak po grudzie. Warto jednak wiedzieć, że wiele gmin dofinansowuje usunięcie materiałów zawierających azbest. Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej dotuje preferencyjne kredyty udzielane przez Bank Ochrony Środowiska na wymianę dachów.

Montaż i demontaż eternitu można wykonać we własnym zakresie tylko w przypadku bezpiecznych wyrobów produkowanych od lat 90. XX wieku. Demontaż starszych produktów należy powierzyć specjalistycznym firmom. Ich spis znajdziemy w lokalnych wydziałach ochrony środowiska. **(opr. I)**

GN.6840.1.2014



WÓJT GMINY DĘBNICA KASZUBSKA

Dębica Kaszubska, dnia 17.02.2014r.

**ogłasza publiczny ustny nieograniczony przetarg
na sprzedaż praw własności niżej wymienionych nieruchomości zlokalizowanych
w pobliżu atrakcyjnych terenów nieopodal jeziora Dobrskiego i jeziora Krzynia
"WARTO MIEĆ DOMEK NAD JEZIOREM".**



Lp	POŁOŻENIE	NR DZIAŁKI, POW. (ha)	CENA WYWOŁAWCZA NETTO (zł)	WADIUM (zł)	TERMIN
1	Brzezinec	128, pow. 2,3431 ha	58 578,00	5 900,00	24.03.2014, godz. 9.00
2	Dębica Kaszubska	1250/10, pow. 0,1020 ha	40.000,00 + VAT	4.000,00	24.03.2014, godz. 9.30
3	Gogolewo	370, pow. 0,1323 ha	27.407,00 + VAT	2.800,00	24.03.2014, godz. 10.00
4	Gogolewo	371, pow. 0,1318 ha	27.306,00 + VAT	2.800,00	24.03.2014, godz. 10.30
5	Gogolewo	372, pow. 0,1293 ha	26.802,00 + VAT	2.700,00	24.03.2014, godz. 11.00
6	Gogolewo	373, pow. 0,1308 ha	27.104,00 + VAT	2.800,00	24.03.2014, godz. 11.30
7	Gogolewo	374, pow. 0,1300 ha	26.943,00 + VAT	2.700,00	24.03.2014, godz. 12.00
8	Krzynia	372 i udział 1/11 w dz. nr 383, pow. 0,3520 ha	75.870,00	7 600,00	24.03.2014, godz. 12.30
9	Krzynia	373 i udział 1/11 w dz. nr 383, pow. 0,3301 ha	71.491,00	7 200,00	24.03.2014, godz. 13.00
10	Krzynia	374 i udział 1/11 w dz. nr 383, pow. 0,3300 ha	71.471,00	7 200,00	24.03.2014, godz. 13.30
11	Krzynia	381 i udział 1/11 w dz. nr 383, pow. 0,3945 ha	92.261,00	9 300,00	24.03.2014, godz. 14.00
12	Krzynia	382 i udział 1/11 w dz. nr 383, pow. 0,4472 ha	94.911,00	9 500,00	24.03.2014, godz. 14.30

Gmina Dębica Kaszubska przedkłada ofertę nabycia wyżej wymienionych działek nad jeziorem Dobrskim, miejscowość Gogolewo – 25 km od Słupska, które jest atutem Gminy Dębica Kaszubska, położone wśród lasów i wzgórz. Teren wokół jeziora jest bardzo atrakcyjnym miejscem dla budownictwa turystyczno - rekreacyjnego. Gmina posiada tutaj działki do sprzedaży o powierzchniach około 13 arów, które objęte są miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Największym bogactwem gminy Dębica Kaszubska są lasy, które stanowią ponad połowę powierzchni gminy oraz wody powierzchniowe - rzeki, jeziora i ogólnie pojęte piękno przyrody, zwłaszcza w ramach zlokalizowanego w obrębie gminy Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi”. Wszystko to sprawia, że teren gminy jest atrakcyjny dla różnorodnych form wypoczynku indywidualnego i zbiorowego, uprawiania turystyki wodnej, rowerowej oraz pieszej, wędkowania, zbioru runa leśnego, szeroko pojętego wypoczynku weekendowego i agroturystyki. Wobec tego również oferujemy kupno działek w pobliżu jeziora Krzynia, gdzie można korzystać z tych walorów. Ponadto Gmina zaprasza również do przetargu na kupno działki rolnej w obrębie Brzezinec i działki pod zabudowę mieszkaniową w Dębicy Kaszubskiej.

Przetarg na sprzedaż praw własności wyżej wymienionych nieruchomości odbędzie się w sali konferencyjnej Urzędu Gminy Dębica Kaszubska, ul. Zjednoczenia 16a.

Pełne ogłoszenie o przetargu na sprzedaż w/w nieruchomości będzie zamieszczone pod adresem internetowym www.ug.debnicakaszubska.ibip.pl, www.debnica.pl, na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Gminy Dębica Kaszubska i na tablicach sołectw Gminy.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju nr 17 w budynku Urzędu Gminy Dębica Kaszubska, lub pod numerem telefonu 59 8132321 (m.zendarska@debnica.pl), w godzinach pracy urzędu, tj. poniedziałek 8.00-16.00, wtorek-piątek 7.00-15.00.

OSIEDLE NAD STAWEM

Mieszkania, w których drzemią uczucia...



Najlepsza lokalizacja.

Super ceny!



- Nowoczesna architektura
- Liczne i atrakcyjne przeszklenie
- Duże balkony
- Funkcjonalny układ mieszkań
- Starannie dobrane elementy drewniane

Słupsk
ul. Zamiejska

I ETAP
REALIZACJI

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

OKTAN
INVESTMENT

Żyj smacznie!

Lekcje o zdrowym odżywianiu przeprowadziło w województwie pomorskim 213 nauczycieli ze 152 gimnazjów. Zajęcia zostały zrealizowane w ramach ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, w którym bierze udział już ponad 86.000 gimnazjalistów z całej Polski!

To już IV edycja programu, którego celem jest zmniejszenie problemu nadwagi i otyłości wśród młodzieży. Nauczyciele, którzy zgłoszą się do programu poprzez wypełnienie formularza na stronie www.zyjsmaczniezdrowo.pl, otrzymu-

ją bezpłatny zestaw materiałów dydaktycznych, opracowany przez specjalistów żywieniowych i metodyków.

Następnym krokiem jest przeprowadzenie lekcji na podstawie co najmniej 1 z 12 scenariuszy lekcji otrzymanych w zestawie. Kolejnym etapem jest konkurs, na który gimnazjaliści mogą przygotować do 3 prac w wybranym formacie: plakat, film lub wydarzenie społeczne.

IV edycja programu „Żyj smacznie i zdrowo” została objęta patronatem honorowym Rzecznika Praw Dziecka, Ośrodka Rozwoju Edukacji, Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych, Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW oraz Fundacji Klubu Szefów Kuchni. (I)

Zdrowo, wesoło i kolorowo, jest na co dzień w Gimnazjum nr 2 w Słupsku. Od września prowadzone są liczne akcje propagujące zdrowy styl życia, aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie!

Zdrowo i kolorowo

W trosce o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, doceniając znaczenie drugiego śniadania dla zdrowia i kondycji psychofizycznej, z inicjatywy wicedyrektorki szkoły **Teresy Raczkowskiej** wprowadzono w I semestrze we wszystkich klasach wspólne śniadania z wychowawcą. Uczniowie zdobywali podczas nich wiedzę na temat znaczenia tego posiłku oraz sposobu przygotowania tak, by było wartościowe, smaczne i zdrowe. Młodzież pomysł „kupiła”. Wkrótce większość klas co tydzień z własnej inicjatywy jadła na przerwach drugie śniadanie z wychowawcą.

Po ferii dyrektorka szkoły **Jolanta Wiśniewska**, wychodząc naprzeciw tak świetnie rozpoczętej akcji, wprowadziła specjalną, przedłużoną o 5 minut przerwę śniadaniową. Teraz codziennie uczniowie we własnym gronie wraz z nauczycielami jedzą wspólne drugie śniadania w klasach. Młodzież prześciga się w pomysłach na zdrowy posiłek, królują kanapki z ciemnego pieczywa, warzywa i owoce, coraz częściej pojawiają się sałatki owocowe i warzywne.

- Nie znaczy to jednak, że wszyscy uczniowie Gimnazjum nr 2 jedzą tylko zdrową i wartościową żywność, ale proces został rozpoczęty, a pierwsze efekty już są widoczne To



Uczniowie klasy II a zjadają zdrowe drugie śniadanie

bardzo budujące - mówi inicjatorka akcji Teresa Raczkowska.

- Od czasu wprowadzenia wspólnych śniadań znacznie spadła sprzedaż drożdżówek i zapiekanek, natomiast wzrosła sprzedaż bułek ziarnistych z sałatką i serem, jabłek, mandarynek i wody mineralnej - twierdzi **Małgorzata Błaszczak**, agentka sklepu szkolnego.

- Lubimy wprowadzone przerwy śniadaniowe. Już nie jest obciachem przynoszenie do szkoły kanapek. To też świetna okazja do pobycia razem w klasach, a nie tłoczenia się na ciasnych korytarzach - mówi **Wiktoria Kałuża**, uczennica kl. II b.

- Tak szybko jak przed wspólnym śniadaniem nie pustoszeją korytarze przed żadną lekcją - żartuje dyrektorka Jolanta Wiśniewska i dodaje: - W szkole realizujemy wiele programów profilaktycznych i zdrowotnych, m.in. projekt „Zachowaj równowagę” realizowany w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, organizujemy i bierzemy udział w licznych konkursach, również kulinarnych. Prowadzimy szereg akcji, na przykład uwielbianą przez młodzież „W piątek zdrowo i kolorowo”, w której uczniowie podczas długiej przerwy częstują koleżanki i kolegów zdrowymi przekąskami z warzyw i owoców.

(T.R.)



HOLIS

Gabinet Terapii Naturalnej

BADANIE TOKSYN W ORGANIZMIE MASAŻE - KOLOROTERAPIA - AKRUPRESURA

Zapraszam do gabinetu dzieci, młodzież, dorosłych.
Zabiegi dotykem, zapachem, dźwiękiem i kolorem pomagają:

- ulżyć w bólu, napięciach mięśni, problemach jelitowych i ciśnieniowych
- uaktywnić układ odpornościowy
- przywrócić równowagę ciała, umysłu i ducha
- ujędrnić ciało

Zabiegi:

- bioterapia
- akupresura stóp
- glinkoterapia
- świecowanie uszu
- koloroterapia
- masaże: relaksacyjny, antycellulitowy, ujędrniający
- malowanie obrazów emocjonalnych
- badanie zawartości toksyn w organizmie aparatem Salvia
- światłoterapia antydepresyjna aparatem Valkee (słuchawki)

5 % ZNIŻKI
DLA STUDENTÓW,
EMERYTÓW
I OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH

SPRZEDAŻ PRODUKTÓW MARKI SOFRI I MASSADA

Słupsk, ul. Staszica 14 (wejście przez sklep "Dymka")

Umów się na zabieg już teraz: 604 436 515

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:

12 MARCA-Szczecin
13 MARCA-Kołobrzeg
14 MARCA-Koszalin
15 MARCA-SŁUPSK

Bezdietność – dramat wielu rodzin

W Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, zwiększa się częstość występowania niepłodności. Przyczyn tego zjawiska należy upatrywać zarówno w uwarunkowaniach społecznych, jak i medycznych. Niektóre choroby towarzyszące, urazy, czynniki genetyczne, środowiskowe, styl życia czy odkładanie decyzji o macierzyństwie obniżają szansę lub wręcz uniemożliwiają zajście w ciążę bez wsparcia medycznego.

Większość par odbiera niezamierzoną bezdietność jako dramatyczny problem życiowy, destabilizujący funkcjonowanie rodziny (55% respondentów badania Ośrodka Studiów nad Płodnością Człowieka określa niepłodność jako utratę szansy na prawdziwy dom, macierzyństwo/ojcostwo). Chęć posiadania własnego potomstwa jest tak silnym pragnieniem, że niepłodne pary podporządkowują całą swoją aktywność próbom osiągnięcia sukcesu prokreacyjnego. Obciążenie psychologiczne osób poddających się leczeniu jest ogromne – ponad połowa z nich utożsamia swoją chorobę bezpośrednio z obniżonym poczuciem własnej wartości i stanami depresyjnymi.

Aby



na leczących się na niepłodność, niezbędne jest właściwe podejście do pacjenta. Niepłodnym parom należy się właściwa opieka medyczna i psychologiczna, zgodna ze współczesnymi zasadami medycyny rozrodu. Jak deklarują pacjenci, dobry standard leczenia i obsługi w klinice leczenia niepłodności to dla nich przede wszystkim personel medyczno-psychologiczny zapewniający poczucie komfortu i bezpieczeństwa (83% wskazań). Znaczenie ma też świadomość otrzymania kompleksowej informacji o ścieżce leczenia (80%) i możliwość współdecydowania o przebiegu terapii (68%).

pierzo po minimum 2 latach starań o dziecko. Większość par deklaruje, że w momencie przedłużających się, bezskutecznych prób zajścia w ciążę gotowa była przyjąć każde dostępne rozwiązanie. Długość procesu decyzyjnego świadczy jednak o stosunkowo dogłębnym waznieniu przez parę decyzji o in vitro. Skąd taka ostrożność?

Tylko 27% osób przed przystąpieniem do zabiegu zdecydowanie uważało, że in vitro to uznana na świecie i bezpieczna metoda wspierająca poczęcie. Na pytanie, czy wybór leczenia metodą sztucznego zapłodnienia stanowił trudność, 44% wyraziło

wątpliwości wynikające z faktu, iż zabieg zapłodnienia pozaustrojowego to wyzwanie finansowe (większość badanych podjęło leczenie przed wprowadzeniem programu refundacyjnego). 25% respondentów deklaruje, iż obawiała się trudów i uciążliwości samego leczenia. Co ósmy badany określa swoje obiekty jako zastrzeżenia natury etycznej (religijnej).

Jak wynika z badania, wyzwanie dla osób borykających się z problemem niepłodności stanowią nie tylko własne poglądy, ale i spodziewane przekonania oraz oceny najbliższego otoczenia odnośnie wykonania zabiegu. Co prawda blisko 2/3 respondentów deklaruje, że cie-

pełnym wsparciem swojego otoczenia, a jedynie ok. 5% spotkało się z falą krytyki, ciągle aż co trzeci pacjent utrzymuje fakt poddania się procedurze in vitro w tajemnicy.

Do myślenia daje także fakt, iż 30% pacjentów, którzy w wyniku zabiegu stali się rodzicami, nie wie, czy powie swojemu dziecku o sposobie, w jaki zostało poczęte. To ewidentny dowód na to, że pomimo 25-letniej tradycji leczenia pozaustrojowego w Polsce, wciąż pozostaje ono tematem tabu.

**Opracowanie: Maria Konieczna
Ośrodek Studiów nad Płodnością Człowieka**



Sposób na zimowe osłabienie

Gdy temperatura za oknem spada, spowalnia także nasz metabolizm. Równowaga zostałaby zachowana gdybyśmy w porze zimowej mogli zwolnić nieco tempo – krócej pracować, więcej wypoczywać i poświęcić czas na przyjemności. Nieliczni z nas mogą sobie na to pozwolić, dlatego tak ważna jest rola diety, aby utrzymać wewnętrzny spokój.

Zima jest tym czasem, kiedy chętniej sięgamy po tłuste mięsa i zawiesiste sosy, ale także rezygnujemy z dodatkowej aktywności fizycznej. Aby nie dać się wciągnąć w błędne koło i kolejny rok z rzędu nie odchudzać się przed wyjściem na plażę, powinniśmy dostosować dietę do warunków panujących za oknem. Przede wszystkim organizm podczas miesięcy szarych i zimnych zużywa więcej energii na utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała i jego ogrzanie. Dlatego w zimie podstawą powinno być spożywanie ciepłych posiłków, najlepiej trzech głównych – śniadania, obiadu i kolacji.

W diecie uwzględnić należy jak najwięcej produktów zbożowych, które powinny stanowić do 60% spożywanych kalorii w ciągu dnia. Dostarczają nam one cennych witamin z grupy B, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także wzrost syntezy serotoniny, hormonu szczęścia, w organizmie. Prekursor serotoniny - tryptofan, znajdują się także w takich produktach jak suszone daktyl, mleko, papaja, banany, truskawki, mango, nerkowce, żółtko jaja, mięso indyka, ryby, żółty ser i twaróg. Kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3,

zawarte w tłustych rybach morskich, skorupiakach, tofui, migdałach, orzechach włoskich, jak również w niektórych olejach roślinnych – lnianym, arachidowym i rzepakowym, zapewniają prawidłowe działanie komórek nerwowych, a także zwiększają wrażliwość receptorów błon komórek mózgowych na działanie serotoniny.

Śniadanie powinno składać się z miseczki płatków śniadaniowych na ciepło z dodatkiem orzechów, suszonych owoców i ziaren. Tak zbilansowany posiłek nie dość, że pobudzi nasz metabolizm, to także pozwoli nam sprawnie funkcjonować przez cały dzień. Dzięki wysokiej zawartości cynku i selenu wzmocni także układ odpornościowy. Nie zapominajmy również o przyprawach! Imbir czy cynamon idealnie komponują się ze zbożami oraz mają silne działanie rozgrzewające. Równie ważne jest nawadnianie organizmu. Napój imbirowy czy szklanka soku owocowego, która stanowi jedną z 5 zalecanych przez dietetyków porcji owoców i warzyw, są idealnym uzupełnieniem porannego posiłku. Kawa i herbata mają jedynie krótkotrwałe działanie rozgrzewające, a ponadto powodują wysuszenie organizmu.

Odpowiedzialne są za to związki purynowe, takie jak kofeina, teofilina czy teobromina, które mają działanie moczopędne.

Obiad zimowy powinien być dobrze doprawiony – warto użyć kardamonu, anyżu, majeranku, kminku, jałowca, rozmarynu, chrzanu czy pieprzu. Przyprawy te, poza aromatem i smakiem, rozgrzeją organizm. Ze względu na właściwości odżywcze powinniśmy również częściej podczas tej pory roku sięgać po nasiona roślin strączkowych. Stanowią one idealny zamiennik mięsa w potrawach obiadowych, a dania na ich podstawie są sycące i rozgrzewające. Podawać je należy w towarzystwie produktów zbożowych, takich jak np. makaron czy kasza, warzyw korzeniowych, kapustnych oraz czosnku i cebuli. Surówkę obiadową z powodzeniem możemy zastąpić gotowaną jarzynką, buraczkami na ciepło czy zasmażaną marchewką z groszkiem.

Jedyną słuszną kolacją w zimie jest kolacja na ciepło. Idealnie sprawdzą się zupy - kremy. Zawiesiste, z dużą ilością warzyw, z dodatkiem kasz, odżywią organizm po całym dniu pracy i przygotują do nocnego spoczynku.

Anna Różyk

JAK SPRAWDZIĆ, CZY MOJE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI?

Moja 15-letnia córka coraz częściej woli przesiadywać w swoim pokoju, niż spędzać czas wspólnie ze mną i moim mężem. Stała się nerwowa i zmieniła sposób ubierania się. Obawiam się, że zaczęła brać narkotyki. W jaki sposób mogę to sprawdzić?

Zaniepokoiło Panią, że córka stała się nerwowa, zmieniła dotychczasowy styl ubierania się, rzadziej spędza z Państwem czas. Czasem rzeczywiście takie zmiany wynikają z eksperymentów z narkotykami, jednak znacznie częściej wymienione przez Panią zmiany wynikają z okresu dojrzewania.

W opisie zachowania Pani nastoletniej córki nie ma nic niepokojącego, natomiast zdaje sobie sprawę, że w tak krótkiej wiadomości może być trudne przekazanie wszystkiego, co budzi Państwa niepokój. Zaniepokojenie powinny wywołać nagła zmiana towarzystwa, zwiększona agresywność lub senność, natomiast poważne obawy zaobserwowanie powiększonych źrenic, śladów po wkłuciu, kradzież pieniędzy z domu lub popadanie w konflikty z prawem. Jeśli ma Pani poważne wątpliwości odnośnie trzeźwości swojego dziecka, może Pani poprosić ją o zrobienie testów na obecność narkotyków w moczu. W aptekach dostępne są testy wykrywające najpopularniejsze środki psychoaktywne.

Judyta



KTO POWINIEN ZROBIĆ TEN „PIERWSZY KROK”?

Czy kobiecie wypada pierwszej podrywać faceta? Czy nie jest to „niemęskie” i czy nie zostanie to potraktowane jako zwykłe narzucanie się?

Standardy tego, co jest dopuszczalne, a co nie, stopniowo się zmieniają, ale oczywiście odpowiedź na to pytanie inaczej będzie brzmiała w zależności od dokładnego przypadku. Tym niemniej powiedziałabym, że w większości wypadków inicjatywa ze strony kobiety zostanie odebrana bardzo pozytywnie i to nawet jeśli mężczyzna nie jest zainteresowany – dyskretnie się

wtedy wymówi. Dla wielu mężczyzn kobieta wykazująca inicjatywę może być wręcz szczególnym obiektem zainteresowań i może to działać na jej duży plus.

Jeśli chodzi o to, czy jest to „niemęskie” - kobieta, która uważa, że jest to „niemęskie”, po prostu nie będzie mężczyzną podrywała. Ta, która uważa, że może to być męskie, będzie podrywała mężczyzn. To kryterium nie ma więc większego znaczenia. Zdecydowanie nie będzie to również traktowane jako narzucanie się, oczywiście pod jednym warunkiem – że jeśli kobieta usłyszy „nie”, uszanuje to, dokładnie w ten sam sposób, w jaki sama oczekiwałaby uszanowania jej własnego „nie” przez potencjalnego amanta.

Judyta

CO ZROBIĆ, GDY DOSKWIERA NIEŚMIAŁOŚĆ?

W polskim społeczeństwie wciąż tkwi jeszcze mit, że pewność siebie jest czymś co się po prostu ma. Je-

te kawę?” „A co, jeśli będę zbyt długo szczotkowała?”

Podejrzewam, że tak nie jest. Te zachowania są dla Ciebie po prostu naturalne i automatyczne i pewnie nawet o nich zbyt mało myślisz. W tych sytuacjach już jesteś pewna siebie. Powiem nawet więcej: jesteś w nich tak pewna siebie, że zapewne w ogóle nie myślałaś o nich dotąd z perspektywy pewności siebie lub jej braku. A to dlatego, że z pewnością siebie jest trochę jak ze zdrowiem. Zdajemy sobie z niej sprawę albo wtedy, gdy nam jej brakuje, albo wtedy gdy widzimy kogoś, kto zdaje się wykazywać nią w wyjątkowym stopniu. Tymczasem w dużej części sytuacji w swoim życiu już jesteś pewna siebie, a jedyne czego potrzebujesz, to po prostu nauczyć się jak przenieść te umiejętności tam, gdzie jeszcze Ci ich brakuje.

Pewność siebie da się wyćwiczyć!

Może to wymagać dużo czasu i wysiłku, zwłaszcza, jeśli nie wiesz jak się do tego zabrać. Możesz też



śli nie urodziłaś się pod szczęśliwą gwiazdą, jeśli nie masz tego w genach, jeśli nie masz „tego czegoś”, to koniec – zostaje się pogodzić z rolą szarej myszki. No, co najwyżej można dobrać odcień szarości, ale pewnych rzeczy po prostu się nie przeskoczy. Pewności siebie nie da się wyćwiczyć...

Prawda jest taka, że pewność siebie to umiejętność jak każda inna. Jest jak taniec, czytanie czy gotowanie. Niektórym może przychodzić nieco łatwiej, inni mogą potrzebować trochę więcej pracy nad jej rozwinięciem, ale przy odpowiednim programie rozwoju, każdy może być pewny siebie.

Być może Cię to nie przekonuje. Poproszę Cię więc o mały kredyt zaufania – wystarczający na to, żebyś pozwoliła sobie coś sprawdzić. Pomyśl o sytuacji, gdy rano robisz sobie herbatę albo kawę do śniadania. Albo kiedy myjesz zęby. Czy wtedy masz problemy z pewnością siebie? Czy zastanawiasz się „co o mnie pomyślą?” „Czy dobrze sypię

znacząco przyspieszyć i ułatwić ten proces. Wystarczy, że zdecydujesz się na skorzystanie z pomocy kogoś, kto zajmuje się tymi sprawami zawodowo.

Cena nieśmiałości

Nieśmiałość i brak pewności siebie są jednymi z najczęstszych problemów, z jakimi borykają się ludzie. Mają poważne konsekwencje dla życia osobistego i zawodowego dotkniętych nimi osób. Utrudniają kontakty z innymi ludźmi, zmniejszają szansę na zbudowanie satysfakcjonującego związku, przeszkadzają w rozwoju własnej kariery i dbaniu o swoje prawa. Wiele spośród osób cierpiących w wyniku nieśmiałości i braku pewności siebie traktuje taką sytuację jako wyrok. Tak jednak bynajmniej nie musi być. W większości wypadków zaledwie kilka sesji, wspartych własną pracą między nimi, pozwala na uzyskanie znaczącej poprawy w tym zakresie.

Judyta

ROZSZYFRUJ GO PO ZDJĘCIU

Jesteś ciekawa, czy partner będzie Ci wierny i nigdy Cię nie zdradzi? Koniecznie poproś go, aby pokazał Ci swoje zdjęcie klasowe z czasów podstawówki!

Zdjęcia z dzieciństwa oraz czasów młodości mogą bardzo wiele powiedzieć o Twoim partnerze. Na pewno jesteś ciekawa, czy facet, w którym jesteś zakochana po uszy, rzeczywiście jest Ci wierny i czy mu na Tobie zależy. Od dzisiaj możesz się o tym przekonać. Wystarczy, że poprosisz mężczyznę, aby pokazał Ci swoje zdjęcie klasowe z podstawówki.

Zastanawiasz się, co możesz z niego wyczytać? Spieszymy z odpowiedzią! Jeżeli na zdjęciu klasowym Twój facet jest roześmiany i zadowolony z życia - możesz być spokojna. Jak dowodzą najnowsze amerykańskie badania, takie zachowanie w latach szkolnych owocuje w przyszłości dojrzałymi i odpowiedzialnymi mężczyznami, którzy rzadziej zdradzają swoje partnerki.

Powód do niepokoju możesz mieć jednak, kiedy zauważysz, że na zdjęciu Twój wybranek ma smutną minę, jest nadąsany i zamknięty w sobie. Taki typ facetów częściej zdradza!

Judyta

POZNAJ SIEBIE

Wpadasz w złość i często wypowiadasz słowa, które ranią, a później ich żałujesz. Dopada cię smutek, który nie chce odejść, lęk, którego nie możesz się pozbyć, a czasami jedno i drugie. Krzyczysz, płaczesz... dopiero później przychodzi refleksja: „Po co ja to zrobiłam, dlaczego płakałam, czy ktoś, kogo lubię i szanuję zasłużył na słowa, które w przyпадzie emocji wypowiedziałam zadając mu ból?” Ból, który w takich chwilach refleksji sama odczuwasz, bo wstyd ci za to, że nie zapanowałaś nad swoimi emocjami.

Kluczem do zapanowania nad emocjami jest wiedza o sobie samym. Emocje, jakie odczuwasz, nie są pozostawione same sobie i nie jest prawdą, że nie możemy nad nimi zapanować. Owszem, nie możemy pozbyć się emocji w ogóle, a szczególnie tych złych, które uzewnętrznione w postaci jakichś irracjonalnych zachowań, powodują wyrzuty sumienia. Ale czy są emocje złe i dobre? Wszystkie mają za zadanie pobudzić cię do działania, do zrobienia czegoś, co pozwoli ci się od nich uwolnić.

Emocje pozostawione same sobie łopoczą jak żagiel na wietrze, ale możemy, jak wytrawny żeglarz, zapanować nad nimi i nadać naszym zachowaniom odpowiedni kierunek. Sterem jest twoja świadomość przeżywania w danej chwili uczuć i emocji a przede wszystkim umiejętność

ich nazwania: „Teraz czuję złość”, albo: „Teraz jest mi smutno”. Daje ci to szansę koncentracji na tym co czujesz i skupieniu się na tym, co o tych emocjach myślisz.

Taka pełna świadomość uczuć, da ci szansę na zadanie sobie pytania, czy faktycznie powinnaś odczuwać to co czujesz, ale również wybór działania jakie możesz podjąć, żeby tego uczucia się pozbyć. Czasami wystarczy „przepędzić” emocje krótkim stwierdzeniem: „nie będę o tym myśleć”, częściej jednak, musisz podjąć wysiłek, żeby nie poddać się impulsowi, którego skutków będziesz żałować.

Ważne jest, że wiesz co czujesz i nie będziesz się tym uczuciem zadrećcać, tylko szybciej podejmiesz działanie, żeby się go pozbyć. Poznanie siebie polega na wypracowaniu sobie takiego sposobu myślenia o emocjach, żeby nieprzyjemny dla ciebie stan, utrzymywał się jak najkrócej.

Istotną rolę w poznaniu siebie odgrywa twoje nastawienie do tego co cię spotyka i jakie emocje wywołuje. Jeżeli będziesz fałszywie rozpoznawać intencje docierających do ciebie sygnałów, twoje samopoczucie będzie złe. Wyobrażenie, że cały świat jest nastawiony przeciwko tobie, jest absurdalne. Ludzie popełniają błędy, ranią, nie zdając sobie z tego sprawy, więc wzmocnienie w sobie tolerancji do otaczającego nas świata i innych ludzi, pozwoli ci na większy komfort emocjonalny.

Poznanie siebie pozwala na utrzymaniu się w pewnym stanie równowagi i nie wpadaniu ze skrajności w skrajność. Nasze życie emocjonalne nie powinno być ani czarne ani białe. Nadmierna, nieustająca radość z emanującym, wręcz przyklejonym uśmiechem na ustach, daje innym poczucie fałszu i brak naturalności.

Twoje życie emocjonalne, przypomina strojenie fortepianu. Kiedy usłyszysz dźwięk kamertonu twoich emocji, powinnaś rozpoznać co to za dźwięk i naciągnąć lub poluzować odpowiednią strunę w wachlarzu swoich zachowań tak, aby oba dźwięki, ze sobą rezonowały. Pamiętaj też, że struny pękają wraz z wybuchem gniewu, lub nie dźwięczą wcale, kiedy nie są naciągnięte przez uczucie smutku i przygnębienia. Dlatego staraj się rozpoznawać co czujesz w danej chwili i jakie towarzyszą ci emocje. Zadбай aby twój nieprzyjemny stan emocjonalny trwał jak najkrócej. A więc działaj, a nie pogrążaj się w smutku.

Judyta

Czekamy na Wasze listy i maile z dopiskiem Judyta. Adres redakcji: Słupsk, al. Sienkiewicza 1/2

judyta.zblizenia@gmail.com.

Remont u Świętego Mikołaja

W grudniu 2013 r. zakończono wymianę dachu byłego kościoła św. Mikołaja – siedziby Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku. W październiku 2013 r. dokonano również odbioru budowlanego części średniowiecznego muru miejskiego, który znajduje się obok budynku św. Mikołaja. Środki na powyższe cele zostały zabezpieczone przez organizatora biblioteki – jednostkę samorządu terytorialnego. Nad pracami konserwatorskimi czuwał Miejski Konserwator Zabytków oraz Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków.

Uporządkowany został również teren wokół budynku dzięki hojności słupskich darczyńców – firm budowlanych, aktywnej współpracy z Aresztem Śledczym oraz z Zarządem Inwestycji Miejskiej. Niemniej jest to tylko wstęp do dalszych konserwacji i remontów, które powinny być jak najszybciej przeprowadzone, bowiem przez lata zaniedbań budynek oraz teren wokół nich uległy poważnej degradacji. Samo miejsce jest silnie posadowione historycznie, stanowi niekwestionowaną wartość kulturową Pomorza. Dzieje kościoła św. Mikołaja oraz klasztoru Norbertanek zostały opisane przez Halinę Machurę, Zdzisława Machurę oraz Zofię Madeła w książce pt. „Przedziwne dzieje Kościoła św. Mikołaja i Zakonu Norbertanek”.

Kościół św. Mikołaja znajdował się na lewym brzegu Słupi w północno-wschodniej części starego miasta. Z uwagi na jego wezwanie – św. Mikołaja - patrona kupców i żeglarzy oraz położenie – można domniemywać, iż wybudowano go bardzo wcześnie. Nie jest znana dokładna data powstania budynku, niemniej stoi on na dwóch skarpach, w miejscu w którym pierwsi koloniści stworzyli podstawy do tego, by powstało miasto. Jego posadowienie w stosunku do przebiegu rzeki stanowiło znak nawigacyjny określający położenie portu rzecznej dla pływających po rzece jednostek.

Na początku kościół był budynkiem drewnianym. W XIV w. zaczęto wznosić świątynię w stylu gotyckim, z czerwonej cegły, z charakterystyczną, kwadratową w przekroju poziomym wieżą, usytuowaną od strony południowo-zachodniej. Obok kościoła wybudowano jednopiętrowy murowany klasztor, przylegający południową ścianą do świątyni. Budynek osadzono na solidnych kamiennych fundamentach. Kościół posiadał



bezpośrednie połączenie komunikacyjne z klasztorem, który biegł równoległe do obronnego muru miejskiego. Mur znajdował się tuż za budynkami klasztornymi, oddzielony od nich wąską uliczką, zwaną po roku 1945 Krętą (dawniej Holstentormauerstrasse).

Powstanie kościoła i klasztoru

Przez wiele lat obiekt pełnił funkcję świątyni, służąc na przemian katolikom, luteranom i wyznawcom prawosławia. Pełnił funkcję zboru garnizonowego, ośrodka edukacyjnego, magazynu, wozowni, kwatery wojskowej oraz remizy strażyackiej. Pierwsza wzmianka o świątyni ukazała się w dokumencie z roku 1276, niemniej jednak nie jest to data ostateczna. Można domniemywać, że funkcjonował już w 1240 r., ponieważ w dokumencie książęcym pochodzącym z tegoż roku pojawia się imię pierwszego kapelana. Dokument księcia Mściwoja II z 1281 roku po raz pierwszy wymienia klasztor i kościół św. Mikołaja jako świątynię z nim związaną. Przybycie norbertanek do zakonu datuje się na 1284 r. Książę gdański Mściwój II przekazał im wówczas istniejący już od lat kościół. Świątynię wielokrotnie trawiły pożary. Odbudowywano ją, zachowując jej pierwotny kształt z charakterystyczną wieżą. Pierwsze graficzne przedstawienie kościoła odnaleziono na

słynnej mapie Eliharda Lubinusa z 1618 r., przedstawiającej Pomorze i szkice miast pomorskich. W panoramie miasta jest w północnej jego części widoczny fragment z sylwetką kościoła. Miał on wówczas inną niż obecnie wieżę. Była zakończona stożkowym hełmem.

W roku 1665 wielki pożar miasta strawił klasztor i kościół, pozostały jedynie mury. Dopiero w 1673 roku nakryto ruiny kościoła dachem. W 1771 r. miasto Słupsk uzyskało budynek od pruskiego skarbu królewskiego z przeznaczeniem na szkołę. Ewangelickie władze kościelne przychyliły się do tej decyzji. Funkcję ośrodka edukacyjnego budynek pełnił do 1945 r.

Wojenne zniszczenia i odbudowa

W pierwszych dniach po zajęciu Słupska przez Armię Czerwoną w marcu 1945 roku, w czasie roznieconego przez czerwonoarmistów pożaru Starego Miasta, spłonął dawny kościół św. Mikołaja. Wypalone zostało wnętrze i dach. Pozostały jedynie zewnętrzne mury konstrukcyjne i wieża. Zdewastowany budynek klasztorny został ograbiony i opuszczony. Stare Miasto stało się wielkim gruzowiskiem. Powodem tak ogromnych zniszczeń było podpalenie słupskiej starówki, gdzie w południowej jej pierzei Niemcy zorganizowali skład amunicji. W tym miejscu komentarz jest

zbędny. Trzy urokliwe kamienice, które zdobią rynek dzisiejszego miasta uratował sprzyjający wiatr i padający śnieg, który schłodził budynki z zagrożenie spłonieniem. Ruiny obu obiektów, nacechowanych wiekiem

i wartością, doczekały się inwentaryzacji pomiarowej dopiero w 1955 r. W tym czasie mury klasztoru sięgały jeszcze w niektórych miejscach wysokości pierwszego piętra. Czas zrobił jednak swoje. Mury zostały rozebrane i wykorzystane do odbudowy zniszczeń w innych częściach miasta. Budynek kościoła św. Mikołaja miał więcej szczęścia, bowiem postanowiono odbudować obiekt, jako gotycki zabytek pomorskiego budownictwa sakralnego. Pozostały atrakcyjne z punktu widzenia architektonicznego fragmenty z wiązaniami wendyjskimi i gotyckimi (głównie sąsiadujące z murem obronnym).

Prace projektowe dotyczące odbudowy zabytku trwały od 1961 r. do 1965 r. Już w 1962 r. sporządzono projekt architektoniczny odbudowy dawnego kościoła, opracowany przez mgr inż. arch. J. Majdeckiego z Pracowni Konserwacji Zabytków w Warszawie. 25 marca 1963 roku na posiedzeniu Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Koszalinie zapadła decyzja o wyrażeniu zgody na zastosowanie przygotowanej w Warszawie dokumentacji do odbudowy obiektu zabytkowego, byłego kościoła św. Mikołaja w Słupsku przy ul. Krętej z przeznaczeniem na bibliotekę. Na tym posiedzeniu wyrażono także zgodę na opracowanie dokumentacji dotyczącej dobudowy do obiektu zabytkowego nowe-

go pawilonu. Ta dobudowa w kształcie łagodnego łuku miała zająć miejsce dawne go klasztoru Norbertanek.

Maria Dąbrowska w słupskiej księżnicy

W roku 1965 w ruinach kościoła rozpoczęto prace ziemne. Robotnicy usuwający gruz dokopali się do podziemnych kruchty kościoła, w których spoczywały kości chowanych tam mniszek. Podczas robót odkryto również czaszki mężczyzn i dzieci. Budowa biblioteki trwała długo, ze względu na potrzebę zachowania dawnego wyglądu kościoła i przystosowania jego wnętrza do wymogów księżnicy. Wyposażenie biblioteki jak na ówczesne czasy było bardzo nowoczesne, zaś siedziba uchodziła za jedną z najpiękniejszych w Polsce. Koszt odbudowy wyniósł 12 milionów złotych. W roku 1970 zakończono budowę. Rozpoczęły się prace związane z przeniesieniem i uporządkowaniem księgozbioru. Uroczyste otwarcie obiektu nastąpiło 10 września 1971 roku. Przy okazji otwarcia nadano nowej bibliotece imię wielkiej pisarki Marii Dąbrowskiej i wybito okolicznościowy medal. Przy wejściu do biblioteki na lewym portalu wmurowano kamienną tablicę z napisem: „Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku, wrzesień 1971”.

Wartość kultury

Od 1971 r. wiele się zmieniło, budynek oraz teren wokół niego uległy degradacji, zmieniają się użytkownicy biblioteki oraz ich potrzeby. Nastąpił czas zmian dla instytucji kultury dyktowany przemianami technologicznymi, multimedialnością, digitalizacją, dostępnością, etc. Zatem nie tylko wartość zabytku, w którym mieści się biblioteka, ale również wartość działań w kontekście społecznienia kultury nabrały innego znaczenia. Dziś na wspomnianą wartość budynku zabytkowego patrzymy z perspektywy ekonomii kultury. Wiele miast opiera swój rozwój na silnym związku z kulturą. W tym miejscu odwołam się do modelu CLUR (culture-led urban regeneration), czyli rewitalizacji opartej na kulturze jako narzędziu odnowy miast i ich społeczności. Ewaluacja ról pełnionych przez nowoczesne, imponujące wizualnie i stające się wizytówką

miasta budynki bibliotek publicznych dowodzi, że placówki te nie ograniczają się do reagowania na nowe trendy miejskiego planowania, ale też mogą aktywnie przyczyniać się do rozwoju miasta poprzez zmianę wizerunku tych miejsc, wkład w różnicowanie tkanki miejskiej i ożywienie miejskich terenów oraz wdrażanie lokalnych innowacji, twórczości i współpracy, a w konsekwencji – stymulowanie ożywienia gospodarczego i pomocy w rozwiązywaniu wielu problemów społecznych i ekonomicznych.

Atrakcyjność biblioteki

Mimo zmian bibliotekarze z pokorą służą ludziom i historii, integrując tradycyjne formy z najnowszą technologią informacyjno-komunikacyjną. A trzeba przyznać, że są w tym niekwestionowanymi mistrzami, bowiem od lat tworzą i zarządzają informacją. Biblioteka publiczna zawsze była i jest naturalnym miejscem społecznym, wspierającym, bezpiecznym i przyjaznym, otwartym dla wszystkich. Za usługi biblioteczne użytkownik nie musi płacić. Słupska księżnica posiada obok księgozbioru tradycyjnego również bogaty zbiór cyfrowych książek dla osób niewidomych, w jej strukturach funkcjonuje Bałtycka Biblioteka Cyfrowa, która zajmuje 11. miejsce na 106 bibliotek cyfrowych w Polsce. MBP realizuje szereg programów edukacyjnych na rzecz dzieci, młodzieży oraz udostępnia wiedzę praktyczną seniorom. Działania kierowane do mieszkańców stanowią „pakiet” ich potrzeb. Nie narzucamy sztywnych ram w kontekście funkcjonowania biblioteki, realizujemy potrzeby mieszkańców, które za moment mogą się zmienić. Celem jest stworzenie przyjaznych przestrzeni oraz wyposażenie techniczne, aby dostęp do usług bibliotecznych stał się atrakcyjny, a przez to pożądanym, również przez odbiorców najbardziej wymagających. Miejmy nadzieję, że nowe rozdanie uniijnych środków pozwoli na rozwój Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku, której patronuje Maria Dąbrowska przy wsparciu św. Mikołaja. To wyjątkowe miejsce, które wymaga „światła”, tej iskry, która nada mu prawdziwy sens.

Danuta Sroka

Nie myśl tylko o pieniądzach i pracy, bo stracisz to, co w życiu najważniejsze. Postaraj się nabrać więcej dystansu od zawodowych obowiązków i niekończącego się wyścigu z konkurencją. Miłość, rodzina i przyjaciele bardziej warczą są twojej troski i uwagi.

kiewicz 1/2. Nagrodę z poprzedniego numeru wylosowała Pani **Jolanta Gastołek**. Po odbiór zapraszamy do redakcji. Gratulujemy!

Jedzie blondynka w wełnianej czapce na motorze. Policjant zatrzymuje motor i się pyta:

- Czemu pani ma wełnianą czapkę a nie kask?
- Proszę pana, ja zrobiłam taki eksperyment: z 50 piętra zrzucałam wełnianą czapkę i kask. Kask się połamał, a czapka była cała.

WYŚLIJ SMS O TREŚCI „KONTAKT” pod nr 609 300 225- Oddzwonimy !!!

Tauron Basket Liga

Utrzymać pierwszą szóstkę!



Koszykarze Energi Czarnych Słupsk ponieśli ósmą porażkę w rozgrywkach drugiej rundy zasadniczej. Podopieczni trenera Andreja Urlepa przegrali na własnym parkiecie z PGE Turów Zgorzelec. Mimo porażki nie jest jeszcze źle.

Mimo porażki Czarni znajdują się wciąż wśród zespołów, które w fazie play off będą rozgrywać mecze o czołowe miejsca w rozgrywkach TBL. Poziom rozgrywek w sezonie 2013/2014 jest na tyle wyrównany, że w czubie tabeli panuje niespotykany tłok. Na pierwszych trzech miejscach znajdują się – Stelmet Zielona Góra, Trefl Sopot i PGE Turów Zgorzelec z jednakową ilością punktów (po 32). Tuż za nimi z niewielką stratą 4 punktów znajdują się Energa Czarni i Anwil Włocławek. Pierwszą szóstkę uzupełnia jeszcze Rosa Radom tracąc do uciekającej piątki trzy „oczka”. Walka o szóstkę więc

trwa, bo tylko tyle zespołów powalczy o medale mistrzostw TBL. Trudno cokolwiek wyrokować, bo podana powyżej kolejność może się jeszcze zmienić.

Na Czarnych oczekują niezwykle trudne mecze m.in. z Treflem Sopot, wybitnie niewygodnym AZS Koszalin na szczęście na własnym parkiecie i bardzo trudny mecz we Włocławku z tamtejszym Anwillem. Zapewne trener Chudeusz będzie chciał się zrewanżować za porażkę w Słupsku. Na własnym terenie Czarni zagrają ponadto ze Stabilliem Jezioro Tarnobrzeg. Z tym przeciwnikiem Energa nie powinna mieć żadnych problemów. (rym)

Dominacja piłkarzy

Na uroczystej Gali w Dolinie Charlotty ogłoszono wyniki 54. plebiscytu „Głosu Pomorza” na najlepszych sportowców i trenerów za 2013 rok.

Najlepsi sportowcy i trenerzy oraz wielu gości bawiło się na uroczystej gali. Zapewne humor dopisywał piłkarzom, bo to właśnie oni zajęli wiele czołowych miejsc.

Najlepsi sportowcy – 1. Wojciech Piątak (piłka nożna Drutex Bytovia Bytów), 2. Henryk Pytlak (piłka nożna Pomorze Potęgowe), 3. Agnieszka Łazańska (piłka ręczna Słupia Słupsk), 4. Joanna Terefenko (lekkoatletyka Jantar Ustka), 5. Dominika Nowakowska

(lekkoatletyka KB Bracia Petk Lębork).

Wśród trenerów zwyciężył Paweł Janas (Drutex Bytovia Bytów), 2. Anita Unijat (piłka ręczna Słupia Słupsk), 3. Jerzy Walczuk (boks Czarni Słupsk). Za talent roku uznano judokę Piastę Wrzeście Mateusza Winiarczyka. Honor uesteckich lekkoatletów, którzy w minionym 2013 roku mieli moc sukcesów ratowała Joanna Terefenko, młodzieżowa mistrzyni Polski w biegu na 3 km przez przeszkody. (rym)

Fot. Ryszard Mazur



Joanna Terefenko uplasowała się na czwartym miejscu.

Piłka nożna przed sezonem

Grają towarzysko

Na Wybrzeżu warunki pogodowe - przynajmniej na razie – są na tyle dobre, że zespoły piłkarskie wyższych i niższych klas grają mecze towarzyskie na otwartych boiskach.

Do ciekawego pojedynku doszło w Gdyni, gdzie I ligowa Arka (4. miejsce w tabeli) zmierzyła się z II ligowym Pomorzem Potęgowe.

Wygrali pierwszoligowcy 4:0. W pierwszej połowie był to nawet wyrównany mecz, toteż piłkarze z Potęgowa remisowali z Arką

0:0. Niestety, w drugiej odsłonie gdynianie wykorzystali wszystkie błędy gości strzelając im aż 4 bramki. W zespole Pomorza testowano **Szymona Zajęca** z Gryfa Wejherowo i Bartosza Pionka z Bałtyku Gdynia.

W Lęborku miejscowa Pogoń nie dotrzymała kroku Gedanii

Gdańsk przegrywając 0:5 (0:2). Dużo bramek bo aż 9 padło w meczu Startu Miastko z Radunią Stężycą. Wygrał Start 5:4 przegrywając do przerwy 3:4. Ostre strzelanie urządzili sobie piłkarze Gryfa Słupsk. IV ligowiec pokonał na własnym boisku Spartę Sycewice aż 9:0. (rym)

Jadą na Puchar Europy

Jak przepracowali okres zimowy oszczepnicy z Ustki, niebawem się przekonamy. Pierwszy sprawdzian dla oszczepników odbędzie się w Portugalii.

Dwójka lekkoatletów: oszczepniczka **Barbara Madejczyk** i oszczepnik **Dawid Kościów** wyjeżdżają do Portugalii, gdzie zostanie rozegrany Rzutowy Puchar Europy. Pani Barbara jest aktualną mistrzynią Polski, natomiast jej młodszy kolega jest piątym oszczepnikiem w kraju. Jak twierdzi trener **Henryk Michalski** oszczepnicy z Ustki solidnie przepracowali okres zimowy i powinni dobrze wypaść w zawodach.

(rym)

Fot. Ryszard Mazur



Oszczepnicy ze swoim trenerem (z prawej)

Lekkoatletyczne wydarzenie roku

Od 7 do 9 marca w Sopocie odbywać się będą Lekkoatletyczne Halowe Mistrzostwa Świata. Zapewne wielu miłośników lekkiej atletyki z regionu słupskiego zechce na nie pojechać.

Partnerem narodowym Lekkoatletycznych Halowych Mistrzostw Świata Sopot 2014 jest Grupa Energa, która wspólnie z **Anną Rogowską**, brązową medalistką Igrzysk Olimpijskich w Atenach, inauguruje współpracę mającą na celu popularyzację mistrzostw, jednego z najważniejszych wydarzeń sportowych tego roku w Polsce. Dla Anny Rogowskiej, zawodniczki Sopotkiego Klubu Lekkoatletycznego, to niepowtarzalna szansa na zdobycie medalu w rodzinnym mieście.

Lekkoatletyczne Halowe Mistrzostwa Świata w Sopocie to dla

Polski, po Euro 2012, jedno z najważniejszych międzynarodowych wydarzeń sportowych ostatnich lat i najistotniejsze lekkoatletyczne wydarzenie w tegorocznym sezonie. Po raz pierwszy w stuletniej historii Międzynarodowego Stowarzyszenia Federacji Lekkoatletycznych (IAAF) zawody tej rangi odbędą się w Polsce, na specjalnie przygotowanej do tego celu bieżni i infrastrukturze wybudowanej w Ergo Arenie. Szacuje się, że zmagania lekkoatletów w dniach 7-9 marca zobaczy w telewizji ponad 140 milionów widzów na całym świecie.

Od ponad 6 lat Energa realizuje kompleksowy program Energa Athletic Cup, z którego skorzystało już około 5 tysięcy młodych sportowców z Pomorza. Przebiega on w oparciu o działalność 8 ośrodków, które uzyskują m.in. doposażenie w specjalistyczny sprzęt treningowy i startowy. Młodzi lekkoatleci otrzymują możliwość udziału w zawodach kontrolnych SKLA czy w zgrupowaniach treningowych. Mają też okazję do fachowych konsultacji z trenerami SKLA oraz spotykają się z olimpijczykami. (I)

Słupia z nowym trenerem

Nie tak dawno w zespole piłki ręcznej Słupi Słupsk zaszły zmiany. Pierwszym trenerem drużyny została Anita Unijat. Funkcję trenera przejęła od Michała Zakrzewskiego, który po wielu latach zrezygnował z pracy z piłkarkami.

Dotychczas pierwszoligowym piłkarkom się nie wiodło. Z trenerem Zakrzewskim notowały same porażki. W tabeli drużyna zajmowała przedostatnie miejsce. Zarząd

klubu przyjął rezygnację trenera Zakrzewskiego, a na powstały wakat zatrudniono dotychczasową trenerkę junierek Anitę Unijat, która ze swoimi podopiecznymi od-

niosła sporo sukcesów. Pani Anita w przeszłości rozgrywała w Słupi wiele spotkań od młodziczek do senierek włącznie. Jeszcze jako juniorka zdobywała wielokrotnie mistrzostwo Polski. Grała w ekstraklasie w drużynie Słupi i innych drużynach tej klasy rozgrywek. Zmiana trenera wyszła Słupi na dobre. Słupia zaczęła w końcu wygrywać, opuszczając miejsce zagrożone spadkiem z I ligi. Nowej trenerce Anicie Unijat życzymy samych zwycięstw i rychłego powrotu do superligi. (rym)

Dla nas jakość jest najważniejsza

A co dla Ciebie jest ważne?



www.oktanpomorze.pl



**Zapraszamy
na nasze
stacje:**

-  Słupsk, ul. Portowa
-  Słupsk, ul. Westerplatte
-  Słupsk, ul. Wrocławska
-  Ustka, ul. Słupska
-  Sławno, ul. Gdańska
-  Nowa Dąbrowa

OKTAN
Każda kropla ma znaczenie!

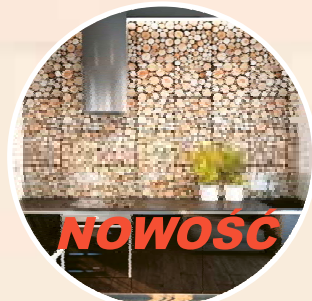
KLINK

...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



Zapraszamy do nowo otwartego
salonu firmowego

Siemianice, ul. Słupska 50
(koło szkoły)



KAMIEŃ DEKORACYJNY



KAMIEŃ ELEWACYJNY



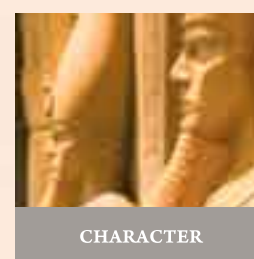
PŁYTKI CEGŁOPODOBNE



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