



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

ZBLIŻENIA

Nakład 10 000 egz.

www.zblizenia.pl

DWUTYGODNIK REGIONALNY

Nr 7 (138) • 9 maja 2014

str.4



I turniej miast Ustka-Darłowo

Dobra zabawa i promocja nadmorskiego wypoczynku podczas turnieju miast w Dolinie Charlotty.

str. 13



Wciąż szukam nowych inspiracji

Kuba Stankiewicz promuje w Słupsku swoją płytę poświęconą Wojciechowi Kilarowi



str. 11

Dbamy o skórę stóp

Zanim założymy sandały, zadbajmy o urodę naszych stóp.



Majówka u strażaków

str. 6-7

Fot. Zbigniew Bielecki



BS Lauber Serwis samochodowy

Filtr kabinowy i serwis klimatyzacji z rabatem **10%**



Oddychaj pełną piersią!
Filtry kabinowe Bosch

tel. +48 (59) 840 35 60, kom. + 48 607 907 150
www.lauber.bosch-service.pl



Postaw na nowoczesną edukację fitness. Zostań profesjonalnym instruktorem fitness!



W ankiecie przeprowadzonej wśród klientów klubów fitness uczestnicy mieli scharakteryzować swojego wymarzonego instruktora. „Przyjazny dyktator”, energetyczny przystojniak” - można było przeczytać wśród odpowiedzi. Dalej wymieniano: życzliwy, z poczuciem humoru, komunikatywny, mający dużą wiedzę, kreatywny, dynamiczny, wysportowany. - Jaki więc ma być instruktor fitness, aby chciało się z nim ćwiczyć. I jak zostać takim właśnie instruktorem? - pytamy Agnieszkę Mickiewicz właścicielkę Międzynarodowej Akademii Fitness i Aerobiku IFAA w Polsce.

Redakcja: Czy poczucie rytmu i dobra kondycja wystarczą, aby zostać instruktorem fitness?

A.M.: Mając poczucie rytmu, dobrą kondycję i pamięć ruchową kandydat na instruktora spełnia podstawowe wymagania do podjęcia szkoleń. W ramach edukacji i praktyki zawodowej doskonalą te cechy. Żeby jednak osiągnąć profesjonalizm, musi posiadać wszechstronne umiejętności. Instruktor jest trenerem i nauczycielem. Jest też animatorem i specjalistą od rozrywk. Musi być dobrym psychologiem i motywującą osobowością. Stanowi wzór do naśladowania. Do tego niezbędne są: doskonała sylwetka, kondycja fizyczna, technika pracy z ciałem. Co tu dużo mówić, żelazne zdrowie to jego atut. Podobnie jak wyrazista osobowość i doza przywódczego charakteru.

Redakcja: Dużo tego, jak na kogoś, o kim się czasem mówi „dziewczyna od skakania”. Jak wygląda kształcenie instruktorów fitnessu?

A.M.: Jeżeli ktoś od dawna ćwiczy w klubie fitness i chce zmienić swoją pasję w atrakcyjny zawód, powinien pomyśleć o dobrej szkole. Takiej, która oferuje szeroki wybór kursów od poziomu podstawowego, do specjalizacji w różnych kierunkach, wysoką jakość i dużą liczbę praktycznych go-

dzin, sprawdzoną, wykwalifikowaną kadrę nauczycieli. Warto przejrzeć oferty szkół fitness działających lokalnie i je porównać. Najważniejsze, to podjąć od początku trafną decyzję o wyborze szkoły. Pozwoli to oszczędzić czas i pieniądze. Akademia IFAA szczeni się tym, że „przychodząc do nas, trafiasz od razu w dobre ręce”. To nasze motto, które chętnie powtarzam, bo przychodzi do nas немало osób, rozczarowanych wcześniejszymi kursami.

Redakcja: Czym wyróżnia się Pani szkoła?

A.M.: Naszym atutem jest międzynarodowy charakter i jednocześnie dopasowanie do potrzeb polskich klubów i instruktorów. Akademia IFAA wywodzi się z Niemiec, gdzie powstała ponad 30 lat temu. Treści szkoleń rozwijały się tam wraz z rozwojem fitnessu oraz wyników badań naukowych i doświadczeń klubów fitness. W Polsce działamy piąty rok, prowadząc szkolenia w dziesięciu miastach Polski. W województwie pomorskim mamy swoje oddziały w Gdyni (klub PURE Jatomi Klif) oraz w Słupsku. Sukces szkoleniowy IFAA opiera się na kilku elementach. Naszym celem nie jest jedynie przekazywanie wiedzy, teoria to zbyt mało w tym zawodzie. W równym stopniu

trenujemy umiejętności i motywację. Nauka ma charakter praktycznego treningu z zastosowaniem nowoczesnych zaleceń pedagogiki i metodyki. Pracuje się zarówno indywidualnie, jak i wykorzystując współpracę grup; komunikacja między prowadzącymi a grupą jest zawsze dwukierunkowa. Szkolenie ma wydobyc z uczestnika jego osobiste predyspozycje i je doskonalować, rozwijać warsztat, ale także osobowość instruktora. Dbają o to polscy i zagraniczni szkoleniowcy. Polską kadrę, która składa się obecnie z 20 osób, uzupełniają doświadczeni nauczyciele zagraniczni, jak: Mathias Naujocks, Viola Bayer, Marcus Schweppe (Niemcy), Steve Feinberg (USA), Ivan Robustelli (Włochy), Abby Aouragh (Maroko).

Redakcja: Wspomniała Pani o Słupsku. Jakie możliwości szkoleniowe mają mieszkańcy miasta i okolic?

A.M.: Bardzo szerokie. Naszym szkoleniowcem jest Katarzyna Żywica z Fitness Studio Angela. IFAA współpracuje z nią od kilku lat. Jest w pełni profesjonalna, co dla nas oznacza, że uczy według naszych międzynarodowych standardów. Doskonale nawiązuje kontakt z grupą, dzięki czemu jej szkolenia są skuteczne. Co ciekawe, na szkolenia do Fitness Studio Angela

przyjeżdżają osoby z dużych aglomeracji, jak np. z Trójmiasta. Wasza trenerka cieszy się dużym uznaniem.

Redakcja: Jak zostać instruktorem fitness?

A.M.: Pierwszy krok, to ukończenie kursu wprowadzającego w zagadnienia zajęć grupowych fitness. Uczymy, jak prowadzić ćwiczenia z grupą przy muzyce. Po tym krótkim kursie uczestnik kontynuuje edukację w ramach szkolenia Instruktor Zajęć Grupowych Fitness. Trwa ono 7 weekendów i obejmuje najważniejsze zagadnienia, jak tworzenie choreografii na podłódze i na stepie, metodykę i technikę ćwiczeń, anatomię człowieka i fizjologię

wysiłku, ćwiczenia wzmacniające i kształtujące sylwetkę. Można także wybrać inne kursy, jak: Trener Aqua, Indoor Cycling, Strething, Vinyasa Power Yoga, Trener Personalny, Pilates i wiele innych. Niektóre z tych szkoleń są dostępne już po ukończeniu kursu wprowadzającego, do innych wymagamy Instruktor Zajęć Grupowych Fitness. Najintensywniejszy okres szkolenia trwa zwykle około 2 lat. W tym czasie instruktor może już pracować i doszkalać się weekendowo. W tym zawodzie nie można się nudzić, co udowadniają tysiące instruktorów fitness w całym kraju.

Redakcja: Dziękuję.



BLIŹNIAK

Słupsk
Leszczyńskiego 10D
59/ 841 79 00

żaluzje
drewniane
i bambusowe

rolety
zewnętrzne
i tekstylne

moskitiery
markizy
plisy

www.blizniak.com



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

Słupsk, ul. Bauera 4, tel. 59 84 44 293, kom. 604 374 277

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



Dni przedsiębiorczości

7 i 8 maja Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. W Słupsku zorganizowała „Dni otwarte funduszy europejskich”. Gościem specjalnym był europoseł Janusz Lewandowski, komisarz UE ds. budżetu i programowania finansowego.

Prezes PARR **Mirosław Kamiński** po powitaniu gości, wśród nich prezydenta Słupska **Macieja Kobylińskiego**, przypomniał jak Agencja pozyskiwała w ciągu minionych 10 lat członkostwa Polski w UE fundusze unijne na rozwój przedsiębiorczości w regionie słupskim.

Z kolei **Janusz Lewandowski** podsumował 10 lat funkcjonowania Polski i Pomorza w strukturach UE oraz wskazał szanse dla dalszego rozwoju w latach 2014 – 2020. W drugim dniu spotkanie uświetniła **Boże-**

na Batycka, znana bizneswomen, twórczyni marki Batycki słynnej z ekskluzywnej galanterii skórzanej, która przedstawiła wizerunek kobiecy w biznesie.



Fot. Zbigniew Bielecki

Wszyscy chętni mogli obejrzeć Pracownię Automatyki, Robotyki i Systemów Wizyjnych w Słupskim Inkubatorze Przedsiębiorczości powstałej z unijnej dotacji.

(LL)

Pożegnanie elewów

Komendant Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej kmdr Robert Kozacki pożegnał na uroczystej zbiórce pierwszy tegoroczny turnus służby przygotowawczej do NSR. Po czterech miesiącach szkolenia 201 marynarzy - elewów zdało egzaminy specjalistyczne, co umożliwiło im podpisanie kontraktów do Narodowych Sił Rezerwowych.

Ochotnicy rozpoczęli służbę przygotowawczą na początku stycznia. Po miesiącu złożyli przysięgę wojskową, po czym przez kolejne dwa miesiące kontynuowali proces szkolenia podstawowego, aby poznać podstawy wojskowego rzemiosła. Wszyscy odbyli ćwiczenia ze szkolenia ogniowego i taktycznego, terenoznawstwa i łączności, wychowania fizycznego, szkolenia medycznego, regulaminów, szkolenia inżynierino-saperskiego i obrony przed bronią maso-



wego rażenia. Ćwiczyli Strzelanie z kbkAK w różnych warunkach, zakładanie odzieży ochronnej, składanie i rozkładanie broni na czas, pokonywanie taktycznego toru przeszkód, poznawali budowę i przeznaczenie min, posługiwanie się busolą i środkami łączności, zakładanie opatrunków na rany postrzałowe.

Po egzaminie ze szkolenia podstawowego przeszli na fazę szkolenia specjalistycznego, które obejmowało specjalności wojskowe z obsługi między innymi: armaty przeciwlotniczej, sprzętu do likwidacji skażeń, urządzeń sygnalizacyjnych, torped i okrętowych wyrzutni, systemów wodno-paliwowych i powietrznych czy min, trałów i bomb głębinowych – w sumie 16 specjalności wojskowych. Po zdaniu egzaminu końcowego w specjalności wojskowej elewi podpisali kontrakty oraz otrzymali przydziały kryzysowe w jednostkach wojskowych Marynarki Wojennej oraz Wojsk Łądowych.

Robert Biernaczyk

Podatkowy zawrót głowy

Tam gdzie rząd podnosi podatki, wpływy do budżetu spadają. Tam gdzie ich choćby nie rusza, rosną - wynika z najnowszego raportu Związku Przedsiębiorców i Pracodawców.

Rząd przesadził z podwyżkami różnych podatków. Mimo podniesienia stawek dochody budżetu spadają. I podatki znów idą w górę. - To przypomina gaszenie pożaru benzyną - uważa Cezary Kazimierczak, prezes ZPP.

- Podwyżka VAT z 22 do 23 proc. nie dała dodatkowych dochodów. Widać to też w przypadku akcyzy. Po zwiększeniu jej stawek na papierosy i alkohol wpływy budżetowe maleją - mówi Mariusz Pawlak, główny ekonomista ZPP. ZPP powołało się na dane Ministerstwa Finansów. Wyliczało, że dochody państwa w 2013 r. wyniosły 279,2 mld zł, z czego 241,7 mld zł były to dochody podatkowe. Oznacza to sumę łącznie o 8,4 mld zł niższą niż rok wcześniej. - Zgodnie z ustawą budżetową na 2014 r. dochody budżetu w tym roku mają wynieść jeszcze mniej, bo zaledwie 277,8 mld zł - zauważa ZPP.

Mimo podwyżki spadają wpływy z VAT. - Z podatków, przy których rząd choćby nie „majstrował”, czyli PIT i CIT, wpływy nieznacznie, ale z roku na rok rosną - przekonuje ZPP.

- W 2008 r. ówczesny minister finansów Jacek Rostowski powiedział, że rząd nie zajmuje się teoriami zmarłych ekonomistów, czyli Laffera. A szkoda - mówi Robert Gwiazdowski, przewodniczący rady nadzorczej ZPP. I tłumaczy ideę krzywej Laffera. - Jeśli stawka podatku wynosi zero, to dochody budżetu z tego podatku oczywiście też wynoszą zero. Jeśli stawka podatku to 100 proc., to wpływy z tego podatku wyniosą zero. Jeśli zatrudnimy niewolnika, to musimy mu zostawić choćby miskę zupy, bo w przeciwnym przypadku umrze z głodu. W tym sensie stawka podatku nie może wynosić 100 proc. - dodał.

W przypadku krzywej Laffera istotny jest tzw. punkt E. To moment, w którym mimo zwiększenia podatków wpływy z nich przestają rosnąć, ba, zaczynają spadać. - Problem w tym, że wszyscy wiedzą, że punkt E jest, ale większość nie wie, gdzie. To tak jak ze słynnym punktem G - drwi Robert Gwiazdowski. - Nasi politycy nie potrafią znaleźć tego punktu.

Filip Stankiewicz

OSIEDLE NAD STAWEM

Mieszkania, w których drzemią uczucia...

Najlepsza lokalizacja.

Super ceny !

OKTAN INVESTMENT

SPRZEDAŻ MIEZKAW

tel. 662 209 342

www.oktaninvestment.pl

DWUTYGODNIK



REGIONALNY

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.slupsk.pl
www.fotografia.slupsk.pl

Marynarze wsparli akcję „Motoserce”



Na zaproszenie Stowarzyszenia Motocyklistów EAGLES FREE GROUP z Kongresu Polskich Klubów Motocyklowych, Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Ustce oraz Ośrodek Szkolenia Nurków i Płetwonurków w Gdyni włączyły się w VI edycję ogólnopolskiej zbiórki krwi pod nazwą „Motoserce – Motocykliści Dzieciom”. Marynarze przedstawili sprzęt i wyposażenie w czasie akcji promocyjnej, wspierającej potrzebę honorowego krwiodawstwa.

W Parku Bródnowskim w Warszawie, reprezentanci CSMW i OSNiP (jednostki, od listopada zeszłego roku podległej pod CSMW) wzięli udział w akcji wspierającej ideę honorowego krwiodawstwa. „Motoserce” odbywało się jednocześnie w ponad 50 miastach. Akcji towarzyszyło wiele przedsięwzięć i imprez plenerowych. Jednostki Marynarki Wojennej przybliżyły swoją specyfikę pokazami sprzętu wojskowego 3. Flotylli Okrętów, Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej oraz Ośrodka Szkolenia Nurków i Płetwonurków Wojska Polskiego w Gdyni. Marynarze pokazali m.in. łódź hybrydową, pojazd podwodny, specjalistyczny sprzęt nurkowy oraz sprzęt ratownictwa morskiego i medycznego, a także symulator budowy okrętu. W akcji wzięli udział również przedstawiciele Klubu Marynarki Wojennej Riwiera,

a ciekawą prezentację marynarzy uzupełniło stanowisko prezentacji i nauki wiązania węzłów marynarskich.

Dowództwo Generalne RSZ podczas centralnej imprezy w stolicy zorganizowało pierwszą dużą akcję promocyjną, gdzie można było zapoznać się z ideą połączonego dowodzenia wszystkimi rodzajami sił zbrojnych, a także ze specyfiką działania i wyposażeniem jednostek Wojsk Lądowych, Sił Powietrznych i Marynarki Wojennej. Żołnierze włączyli się też w akcję

krwiodawstwa, zachęcając swoim przykładem do oddania krwi, odbieranej przez zespół Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa oraz cywilne stacje krwiodawstwa. Usteccy marynarze w sposób ciągły realizują ideę honorowego krwiodawstwa. W tym roku odbyły się już trzy akcje HDK, w czasie których kadra, słuchacze kursów i elewi służby przygotowawczej do NSR oddali przeszło 50 litrów krwi. (RB)

Fot. CSMW



I turniej miast Darłowo - Ustka

W Święto Konstytucji 3 Maja w Dolinie Charlotty odbył się I turniej miast Ustka – Darłowo. Był to efekt podpisanej w grudniu ubiegłego roku umowy między obydwoma samorządami i właścicielem Charlotty o wspólnej promocji.

Podczas turnieju drużyny obu miast zmagaly się w siedmiu konkurencjach na specjalnym torze przeszkód wzorowanym na telewizyjnej zabawie Wipeout – Wymiatacze. Można powiedzieć, że obie drużyny wyszły obronną ręką.

Ustka zdobyła jeden punkt więcej, ale Darłowo miało lepszy i głośniejszy doping. Tak więc obie drużyny wyjechały z Doliny Charlotty z pucharami. Jednak nie punkty były najważniejsze w tej imprezie, lecz dobra zabawa i promocja nadmorskiego wypoczynku. Nic więc dziwnego, że część uczestników uznała, że głównym zwycięzcą została właśnie Dolina Charlotty, bo to ona zyskała najwięcej na reklamie swoich obiektów.

Niektórzy narzekali, że imprezy nie zorganizowano na terenie uesteckiego



Ośrodka Sportu i Rekreacji, gdzie w sposób znakomity wzbogaciłaby miejski kalendarz imprez.

Oprócz rywalizacji turniejowej widzowie mogli obejrzeć pokazy akrobatyki i sztuk walki. Rekord Polski w skoku wżwż na rowerze

pobił mistrz Europy oraz wicemistrz Świata **Marcin Bugajewski**. Przeskoczył poprzeczkę ustawioną na wysokości 129 cm ustanawiając tym samym nieoficjalny rekord Europy. (I)

Fot. UM Ustka

**ZAKŁAD
KAMIENIARSKI**

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

Najtaniej na Pomorzu!

CERBUD
SALON KUCHEN

Największy wybór produktów ceramicznych

**plytki ceramiczne, mozaiki, kamień naturalny,
klinkiery i elewacje, wanny, kabiny,
ceramika sanitarna**

Słupsk, ul. Poznańska 82, tel. 506 113 881
www.cerbud.biz, biuro@cerbud.biz

Dziesięciolecie wielkiej budowy

Pierwsza dekada polskiego członkostwa w UE to w regionie słupskim dziesięciolecie wielkiej budowy. Cały szereg inwestycji przeniósł nas na inny poziom cywilizacyjny. Chodzi m.in. o realizację programu gospodarki wodno-ściekowej czy remonty ulic.

W ciągu minionej dekady Słupsk pozyskał z UE na różnego rodzaju inwestycje i projekty ponad 365 mln zł. Do najciekawszych należy wdrożenie systemu E-edukacji, dzięki któremu ponad 13 tys. słupskich uczniów ma dziś dostęp do platformy e-learningowej i dzienników elektronicznych.

Klamrami spinającymi pierwsze 10 lat Słupska w UE powinny być Park Wodny i ring miejski. Aquapark nie będzie jednak zwieńczeniem pierwszej dekady Słupska w Unii. Aquapark zaczęto budować w 2011 r. Miał kosztować 57,7 mln zł i być gotowy w czerwcu 2012 r. Dwa lata później gotową w 70 proc. inwestycję wstrzymało rozwiązanie umowy z wykonawcą z powodu opóźnienia. Na aquapark wydano dotychczas 42,5 mln zł. Do jego dokończenia potrzebne było jeszcze 33,9 mln zł. Miasto miało 16,5 mln zł. Szukało 17,4 mln zł, ale nie

znalazło. Wykorzystane 2,9 mln zł z unijnej dotacji Słupsk będzie musiał zwrócić z odsetkami. Szacowana na 192 mln zł budowa ringu miejskiego nie jest zagrożona. UE dała na to zadanie 163 mln zł. Przetarg wygrał Budimex za 109 mln zł.

Prof. Marek Dutkowski, kierownik Katedry Badań Miast i Regionów Uniwersytetu Szczecińskiego ocenia, że miasta, które tak jak Słupsk, utraciły status wojewódz-

stwa, cierpią na brak samostereowności. Przez ośrodki wojewódzkie tym miastom jest się trudno przebić. Droga krajowa nr 6 nie jest priorytetem ani dla Gdańska, który stawia na A1, ani dla Szczecina bardziej zainteresowanego trasą S3. Impulsem rozwojowym, zdaniem profesora, mogłoby stać się odwołanie woj. śródkowopomorskiego.

(opr. LL na podstawie PAP)
Fot. Zbigniew Bielecki



Słupszczanie w finale Net Masters Cup

Półfinały największego w Polsce konkursu wiedzy o technologiach informatycznych dobiegły końca. Drużyna ze Słupska, pokonując ponad 2500 zespołów z całej Polski, w tym 165 z województwa pomorskiego, wywalczyła sobie miejsce w finale. 17 czerwca w Warszawie zmierzy się z resztą finalistów w walce o nagrodę główną – pakiet opieki na studiach, w tym stypendium finansowe. Organizatorami konkursu są Netia, Grupa Allegro oraz Cisco.

Drużyna Bezbeki z Technikum nr 6 w Słupsku zdobyła jedno z trzech finałowych miejsc przypadających na okręg nr 1, czyli województwo pomorskie, kujawsko-pomorskie i warmińsko-mazurskie. Tym samym po raz kolejny potwierdziła silną pozycję uczniów ze Słupska w dziedzinie informatyki – w ubiegłym roku drużyna ze Słupska także dotarła do finału konkursu, wygrywając konkurs o „dziką kartę”.

Amadeusz Dzieciół, Maciej Górczyn i Bartłomiej Ludwisiak pod opieką **Szymona Buraka** wykazali się bardzo szeroką wiedzą, znacznie wykraczającą poza program szkolny i obejmującą m.in. takie dziedziny jak: algorytmika, programowanie, bazy danych, sieci komputerowe, podstawy telekomunikacji, systemy operacyjne, informatyka gospodarcza czy bezpieczeństwo w sieci. Dodatkowo uczestnicy musieli wykazać się

wieloma praktycznymi umiejętnościami – pracy w grupie, szybkiego wyszukiwania informacji, łączenia ze sobą faktów.

Poza drużyną ze Słupska, w wielkim finale w Warszawie udział weźmie łącznie 21 trzyosobowych drużyn z całego kraju. W finale wyłonione zostaną trzy najlepsze drużyny młodych faszynatów technologii informatycznych w Polsce. Członkowie zwycięskiej drużyny otrzymają pakiet pełnej opieki podczas nauki na uczelni wyższej na kierunku informatycznym (stypendium finansowe, staż, warsztaty i wejściówki na prestiżowe konferencje naukowe). Nagrodzone będą również drużyny, które zajmą drugie i trzecie miejsce – ich członkowie i opiekunowie otrzymają nagrody rzeczowe.

Ludmiła Sandros

Umowa na ring

W Urzędzie Miejskim w Słupsku podpisana została umowa z wykonawcą zadania inwestycyjnego pod nazwą „Nowy przebieg drogi krajowej nr 21 w Słupsku”. Ze strony miasta umowę podpisał Jarosław Borecki, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Ze strony wykonawcy, firmy Budimex Budownictwo Sp. z o.o. z Warszawy - dyrektor Artur Popko.

Słupski ring, jak nazywana jest ta inwestycja, ma usprawnić komunikację lokalną oraz transportową z pominięciem centrum miasta.

Koszt robót budowlanych wynikający z przetargu wynosi ponad 109 mln złotych brutto. Inwestycja obejmuje trzy etapy.

Pierwszy to odcinek od ul. Poznańskiej do ul. Szczecińskiej obejmuje budowę nowej drogi i przebudowę ul. Koszalińskiej wraz z budową wiaduktu o długości 61 metrów nad torami kolejowymi. Jest to 1840 metrów dwujezdniowej drogi o jezdniach szerokości 7 metrów i 2 ronda.

Etap drugi to odcinek od ulicy Szczecińskiej do ul. Grunwaldzkiej wraz z przebudową i budową ulic 11 Listopada, Piłsudskiego oraz Rejtana. To łącznie 3400 metrów dwujezdniowej drogi o jezdniach szerokości 7 metrów i 6 rond.

Etap trzeci od ulicy Grunwaldzkiej do ul. Bałtyckiej obejmuje przebudowę ulicy Braci Staników oraz budowę połączenia do ulicy Portowej przez Słupską Specjalną Strefę Ekonomiczną. To 1500 metrów dwujezdniowej i jednojezdniowej drogi o szerokości jezdni 7 metrów, 3 ronda, 32-metrowej długości wiadukt nad torami PKP. (I)

Maj w Rejsie

Kino studyjne Rejs w Młodzieżowym Centrum Kultury w Słupsku (al. 3 Maja 22) przygotowało na maj kilka bardzo interesujących propozycji.

15 maja zaprasza na spotkanie z reżyserem „Hardkor Disco” **Krzysztofem Skoniecznym**, 17 maja na maraton filmowy „REJS z horrorem” podczas Nocy Muzeów i aż dwa festiwale filmów dokumentalnych

Przez cały miesiąc aż skrzyć się będzie od gwiazd, które zagospodzą w naszym kinie. Szukajcie więc na ekranie Claudii Cardinale, Woody’ego Allena, Sharon Stone, Colina Firtha, Nicole Kidman,



Scena z baletu Marco Spada

(Planete+Doc i Watch Docs). Dwa razy zaprasza też na wielkie widowiska, raz na balet z Teatru Bolszoi Marco Spada albo Córka Rozbójnika, a raz na retransmisję z Metropolitan Opera z Nowego Jorku opery Eugeniusz Oniegin z **Mariuszem Kwietniem, Piotrem Beczałą i Anną Nętrebko** w rolach głównych.

Stellana Skarsgård, Christoph Waltz i wielu innych. W maju nie zabraknie też propozycji dla najmłodszych widzów, wszak zbliżający się Dzień Dziecka to świetny pretekst na wypad do kina z lato-roślą. Na koniec miesiąca do Rejsu zawita „Portugalska wiosna”.

Elżbieta Łukasz-Mijewska



**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)

Majówka w Dębnicy Kaszubskiej

Majowy wydłużony weekend (od 1 do 4 maja) w gminie Dębica Kaszubska przebiegał pod znakiem obchodów Święta Dnia Strażaka. W dniach tych gmina gościła delegacje strażaków ochotników z niemieckiej gminy Schwärzenbek-Land.

Współpraca z partnerską niemiecką gminą trwa już ponad 10 lat. W wyniku tej współpracy jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej pozyskały 4 samochody pożarnicze.

w Borzęcinie, Gogolewie, Budowie i Podwilczynie, prezentując swoje organizacje i wyposażenie jednostek. Spotkania te służyły wymianie doświadczeń jak i pro-

BARTEK na część byłego komendanta gminnego OSP śp. druha **Zdzisława Bartodziejskiego** wszyscy strażacy w kolumnie marszowej udali się na uroczystą



cze i cały szereg wyposażenia gaśniczego.

Spotkania druhow z OSP z niemieckimi strażakami cechuje wzajemna przyjaźń i wymiana doświadczeń. W dniu 2 maja **Thomas Stich** wraz z pozostałymi członkami delegacji Freiwillige Feuerwehr w Gros Pampau przekazał druhom z OSP Sarnice lekki samochód pożarniczy z autopompą i 600 litrowym zbiornikiem na wodę. Spotkanie to służyło zaprezentowaniu praktycznych możliwości gaśniczych dostarczonego sprzętu jak i wspólnym ćwiczeniom. Po czym gospodarze podejmowali gości w remizie OSP Sarnice na wspólnej wieczery i strażackiej zabawie.

W czasie kilkudniowej wizyty gości z niemieckiej gminy podejmowali druhowie jednostek OSP

cesowi integracji społeczności lokalnych w ramach wspólnoty Unii Europejskiej.

W niedzielę, 4 maja, wszystkie jednostki OSP z gminy Dębica Kaszubska uczestniczyły w uroczystych obchodach swego święta, które zainicjowano uroczystą mszą świętą w kościele pw. św. Jana Chrzyciela w Dębicy Kaszubskiej. Była to okazja do zaprezentowania i poświęcenia nowo zakupionego dla jednostki OSP Dębica Kaszubska średniego samochodu gaśniczego MERCEDES Benz ATEGO 1319 AF. Po poświęceniu samochodu przez proboszcza parafii **ks. Jana Gilmeistra** i nadaniu mu imienia

zbiórkę na plac przed Gminnym Ośrodkiem Kultury w Dębicy Kaszubskiej.

Postać byłego komendanta przewijała się we wspomnieniach **Jana Dziemińskiego**, który przez wiele lat z nim współpracował i przejął po nim dowodzenie dębickimi strażakami. Poczesne miejsce zajmuje także w kronikach strażackich ochotników tej gminy. - *Druh Zdzisław Bartodziejski, niemal przez wszystkich nazywany Bartkiem, był jednym z założycieli struktur strażackich w naszej gminie, które funkcjonują od 1946 roku – mówi Daniel Worona, obecny prezes OSP w Dębicy Kaszubskiej. - Funkcje naczelnika jednostki pełnił od początku istnienia jednostki. Włożył ogromny wkład w jej rozwój. Organizował obozy szkoleniowe dla młodzieży, zainicjował budowę remizy przy ulicy Leśnej. Jego dziełem było także pozyskanie pierwszego prawdziwego wozu strażackiego – stara 244. Nadając nowemu samochodowi imię Bartek, chcieliśmy wyrazić uznanie dla działalności i roli Zdzisława Bartodziejskiego, jaką odegrał nie tylko w życiu strażaków, ale i całej gminnej społeczności.*

Wójt gminy, prezes Zarządu Gminnego ZOSP RP druha **Eugeniusz Dańczak** po przyjęciu meldunku złożonego przez druha **Marka Pietrzaka**, komendanta gminnego OSP i powitaniu na uroczystej zbiórce, uhonorował w asyście zaproszonych gości 28 zasłużonych strażaków odznaczeniami i nagrodami za aktyw-



ność i zasługi dla pożarnictwa. W uroczystościach uczestniczyli druhowie wszystkich jednostek OSP w gminie oraz zaproszenie goście: **Zbigniew Konwiński** - poseł na sejm RP, **Ryszard Stus** - przewodniczący Rady Powiatu Słupskiego, **Grzegorz Falkowski** - zastępca komendanta miejskiego PSP, wdowa po byłym ko-

mendancie gminnym OSP **Maria Bartodziejska**, goście z niemieckiej gminy Shwarzenbek-Land, **Jadwiga Karaś** - przewodnicząca Rady Gminy i radni, sołtysi oraz mieszkańcy gminy Dębica Kaszubska.

Krystian Czapiewski
Fot. Zbigniew Bielecki



Strażacy wyróżnieni podczas majowego święta:

Złotymi medalami „Za zasługi dla pożarnictwa” uhonorowani zostali: Teresa Kozdroń-Kołacka, Wojciech Żukowski, Tadeusz Kwiatkowski.

Srebrnymi medalami „Za zasługi dla pożarnictwa” wyróżnieni zostali: Kazimierz Stawicki, Mariusz Leman, Krzysztof Mostowy, Zbigniew Kaspari.

Brązowe medale „Za zasługi dla pożarnictwa” otrzymali: Tomasz Stich, Detlef Hanck, Piotr Mostowy, Konrad Rączka, Adam Krycki, Tomasz Terkiewicz, Dariusz Myszkowski, Edyta Terkiewicz, Ewa Myszkowska, Paweł Terkiewicz.

Odznakami „Wzorowy Strażak” wyróżnieni zostali: Radosław Dub, Izabella Tabaka, Renata Rejkowicz, Krystian Czapiewski, Emilia Puczek, Joanna Terkiewicz, Tomasz Duch, Marcin Kot, Paweł Urbaniak, Krzysztof Chyb, Sławomir Stach.



Święto szkoły

W Szkole Podstawowej im. Leśników Polskich w Motarzynie odbyły się uroczyste obchody święta szkoły. Na uroczystości obecni byli Eugeniusz Dańczak - wójt gminy Dębica Kaszubska, liczni leśnicy z Januszem Adamem Sterczewskim - nadleśniczym Nadleśnictwa Leśny Dwór i Krzysztofem Rudnikiem, zastępcą nadleśniczego Nadleśnictwa Bytów. Uroczystość poprowadziła nauczycielka przyrody Lidia Jureń.

Nie zabrakło radnych z gminy Dębica Kaszubska, rodziców, byłych nauczycieli i oczywiście dzieci łącznie z przedszkolakami.

Specjalnymi gośćmi była grupa 10 dzieci z Turcji wraz z dyrektorem szkoły w Iğdir **Engin Rizaoglu** i nauczycielką **Hacer Özbek**. Szkoła w Motarzynie od września 2013 r. realizuje program „Partnerskie projekty szkół” Comenius. W ramach projektu dzieci z Turcji goszczą 10 dni w Polsce, następnie dzieci z Polski, z Kaszubskiego Zespołu Jantar, w szkole w Turcji. Podczas pobytu w Polsce dzieci wspólnie uczestniczą w przygotowanych prezentacjach, dyskusjach i prelekcjach, zawodach sportowych. Zwiedzają ciekawe miejsca (m.in. wycieczki do

700-letniej lipy w Motarzynie, izby regionalnej, spływie kajakami po jeziorze Głębokim, do elektrowni wodnej i leśniczówki w Gałęźni, łąki na ruchome wysevky i do parku dinozaurów).

Podczas części artystycznej dzieci z Turcji w regionalnych strojach wspaniale zaprezentowały swoje tańce regionalne, zakończone stylizowanym tańcem z użyciem flagi tureckiej i polskich chorągiewek. Zaprezentował się

także Kaszubski Zespół Dziecięcy Jantar ze szkoły w Motarzynie, obchodzący 10-lecie istnienia. Dzieci przedstawiły spektakl teatralny



- bajkę „O czerwonym Kapturku” z wyraźnym motywem „leśnym”-nawiązującym do imienia szkoły.

Gabriel Konkel



Kaszubski Zespół Dziecięcy „Jantar”

Zespół założono w 2003 roku. Założycielem i prowadzącym zajęcia jest **Gabriel Konkel**. Muzykę przygotowuje i wykonuje **Agnieszka Musiał**. Przygotowywaniem strojów i opieką podczas wyjazdów zajmuje się **Wiesława Konkel**. Zespół wielokrotnie prezentował się w środowisku lokalnym a także na powiatowych i gminnych dożynkach, uroczystościach o charakterze społecznym i religijnym. Aktualnie do zespołu należy 30 dzieci. W repertuarze: polonez kaszubski, nenka, szewiec, kowal, wele wetka, Mareszka, dżek. W VIII Pomorskim Przeglądzie Zespołów Folklorystycznych, Biesiadnych i Kapel Podwórkowych im. św. Andrzeja w Debrznie zespół Jantar zdobył Grand Prix. Stroje uszyła mieszkanka Motarzyna **Elżbieta Kseniak**, wyhaftowały **Beata Komar**, **Kazimiera Lehmann**, **Katarzyna Owczarek**, **Anna Zynda**. Oryginalne buty uszył szewc w Kartuzach. Wzorów użyczył i radą służył znany regionalista **Franciszek Kwidzyński** z Kartuz.

Zostań inżynierem studiując w Wydziale Zamiejscowym Gdańskiej Szkoły Wyższej w Słupsku

Inżynierowie to specjaliści, na których popyt pracodawców jest dużo większy niż podaż kandydatów. Polskie uczelnie mają renomę i umożliwiają zdobycie wykształcenia na wysokim poziomie. Są to jednak studia trudne i wymagające dużego zaangażowania ze strony studenta, co może niektórych zniechęcać do zdobycia dyplomu inżyniera. Rynek pracy pokazuje jednak, że trud się opłaca i będzie opłacał się nadal – brak kadry inżynierskiej staje się bowiem widocznym problemem naszej gospodarki.



Wychodząc naprzeciw potrzebom rynku pracy Gdańska Szkoła Wyższa prowadzi studia inżynierskie w Wydziale Zamiejscowym w Słupsku na kierunku Zarządzanie i inżynieria produkcji. Jego absolwenci będą inżynierami, specjalistami w określonej dziedzinie technicznej, potrafiącymi zaprojektować produkt i sprawić, aby wszedł on do produkcji. Staną się także menedżerami obeznanymi w ekonomii zarządzania majątkiem firmy, fachowcami znającymi się na rachunkowości, prawie, ekonomii i logistyce.

Studia inżynierskie trwają 7 semestrów i kończą się uzyskaniem tytułu inżyniera.

Ramowy plan zajęć wyodrębnia trzy grupy przedmiotów. Pierwsza – podstawowa, to m.in.: matema-



tyka, ekonomia, marketing. Druga, to przedmioty kierunkowe m.in.: zarządzanie jakością, logistyka, zarządzanie produkcją i usługami, projektowanie, grafika inżynierska. Przedmioty specjalnościowe, stanowiące trzecią grupę ramowego planu zajęć.

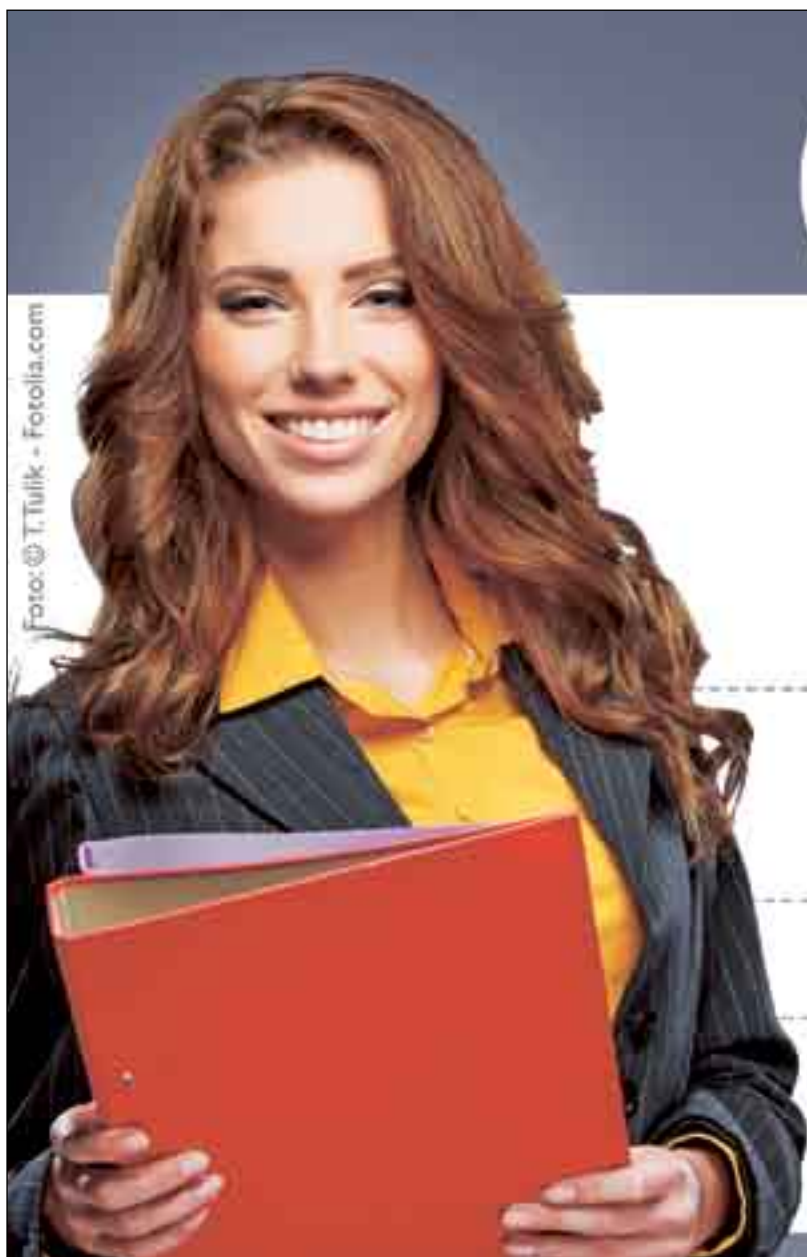
W trakcie nauki na kierunku Zarządzanie i inżynieria produkcji student wybiera specjalność. Specjalnościami oferowanymi przez Gdańską Szkołę Wyższą są: inżynieria ochrony środowiska, logistyka i zarządzanie transportem, bezpieczeństwo i higiena pracy, wzornictwo przemysłowe oraz inżynieria budownictwa. Po studiach zdobyta wiedza pozwoli na podjęcie pracy we wszystkich działach gospodarki, gałęziach przemysłu oraz poszczególnych przedsiębiorstwach o charakterze produkcyjnym lub usługowym.

Gdańska Szkoła Wyższa otrzymała akredytację Polskiej Komisji

Akredytacyjnej, certyfikaty „Wia-rygodna szkoła” i „Dobra uczel- nia, dobra praca” przyznane przez Akademickie Centrum Informacyj- ne oraz tytuł JAKOŚĆ ROKU 2012.

- Jesteśmy silni i wiarygodni, cze- go dowodem jest otrzymanie tytułu JAKOŚĆ ROKU 2012. Nasi nauczyciele akademicy należycie przygotowują absolwentów do pracy w wybranej specjalności lub do dalszych studiów na poziomie magisterskim – mówi **Aleksandra Friedberg**, dyrektor Promocji i Rozwoju Gdańskiej Szko- ły Wyższej.

Szczegółowe informacje na temat rekrutacji można znaleźć na stronie internetowej uczelni: www.gsw.gda.pl oraz uzyskać telefonicznie pod numerem **59 841 47 45**, mailem: slupsk@gsw.gda.pl lub w Wydziale Za- miejscowym Gdańskiej Szkoły Wyższej w Słupsku, ul. Kosza- lińska 9, bud. Zespołu Szkół In- formatycznych.





GDAŃSKA SZKOŁA WYŻSZA

www.gsw.gda.pl

WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY W SŁUPSKU

www.SLUPSK.gsw.gda.pl

NOWE
kierunki

ZARZĄDZANIE
I INŻYNIERIA PRODUKCJI
studia inżynierskie

ADMINISTRACJA

☎ 59 841 47 45
Słupsk, ul. Koszalińska 9

Gimnazjaliści nagrodzeni!

Znamy już zwycięzców IV edycji ogólnopolskiego konkursu „Żyj smacznie i zdrowo”. W województwie pomorskim przyznano aż 3 nagrody główne. Zestaw interaktywny o wartości 7.000 złotych trafi do klasy I z Gimnazjum nr 27 w Gdyni, klasy III b z Gimnazjum Sportowego w Człuchowie i klasy II b z Gimnazjum nr 2 im. Ks. J. Twardowskiego w Słupsku.

Konkurs był częścią programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, którego głównym celem jest nauka młodzieży zasad prawidłowego i zdrowego odżywiania. Z województwa pomorskiego 249 nauczycieli zgłosiło do udziału w pro-

gramie 6991 gimnazjalistów ze 163 pomorskich szkół. W całej Polsce w realizację „Żyj smacznie i zdrowo” zaangażowanych jest już ponad 38% szkół gimnazjalnych.

Trzy zwycięskie klasy z Pomorza przygotowały prace w kategorii wydarzenie społeczne i film, za które jury przyznało im najwyższe nagrody w konkursie – tablice multimedialne.

Wręczenie nagród, lekcja pokazowa z użyciem tablicy interaktywnej, spotkanie z dietetykiem oraz warsztaty taneczne z gwiazdami You Can Dance odbędą się

na przełomie maja i czerwca w siedzibach zwycięskich szkół. Zaproszeni zostaną przedstawiciele lokalnych władz i instytucji edukacyjnych, dziennikarze oraz władze szkoły.

Klasy, które otrzymają laptopy to: klasa II b z Gimnazjum nr 4 w Wejherowie, klasa I z Zespołu Szkół w Krynicy Morskiej i klasa II b z Publicznego Gimnazjum nr 5 im. Sejmu Polskiego w Słupsku.

Pomimo zakończenia konkursu nauczyciele w dalszym ciągu mogą zgłaszać się do programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” po zestawie dydaktyczne. Wystarczy wejść na stronę internetową www.zyjsmacznieizdrowo i wypełnić zgłoszenie. IV edycja programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” potrwa do 27 czerwca.

Magdalena Ciesielska



Szansa na stypendium

Indeks Start2Star to wyjątkowy projekt stypendialny, którego celem jest wspieranie młodych, zdolnych ludzi w trudnej sytuacji materialnej. W ramach programu co roku wybieranych jest 20 studentów z całej Polski. Każdy stypendysta otrzymuje co miesiąc 1300 złotych przez cały regulaminowy okres studiów.

- Szukamy ludzi z pasją. Chcemy wspierać te osoby, które już w szkole średniej mają wizję swojej przyszłości i rozwijają swoje zainteresowania – mówi Ewa Paga, prezes zarządu Fundacji 2065 im. Leśława A. Pagi - *Mimo bezpłatnego systemu edukacji studiowanie na dobrej uczelni to duży koszt. Zdolni maturzyści nie muszą rezygnować ze swoich ambicji naukowych z powodu trudności finansowych.*

Warunkiem przyznania stypendium jest zobowiązanie do przepracowania po studiach 5 lat w Polsce. - *Chcemy w ten*

sposób zachęcić aktywnych, zdolnych ludzi do pozostania w kraju i udowodnić, że w Polsce można zrobić karierę zawodową – dodaje Ewa Paga.

Aby ubiegać się o stypendium należy wykazać w przedostatniej klasie szkoły ponadgimnazjalnej średnią minimum 4,0, a miesięczny dochód w rodzinie w ciągu ostatnich dwóch lat podatkowych nie może przekroczyć 1000 zł na osobę. Żeby aplikować, wystarczy wypełnić w Internecie na stronie www.paga.org.pl formularz zgłoszeniowy, w którym oprócz

osiągnięć kandydata chcemy poznać jego uzasadnienie ubiegania się o przyjęcie na dany kierunek studiów i o przyznanie stypendium. Spośród nadesłanych aplikacji Komisja Stypendialna wybiera sześćdziesiąt osób, które zaprasza w czerwcu na rozmowy kwalifikacyjne. Przyjazd kandydatów dofinansowany jest przez Fundację. Podczas rozmów kandydaci mogą osobiście przekonać Komisję, że to w nich warto zainwestować. Termin składania zgłoszeń upływa 16 maja 2014. (I)

ADR HDS

NABÓR NA WÓZKI WIDŁOWE

tel. +48 603 880 639



Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.
prowadząca Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej
zaprasza na

Targi Ekonomii Społecznej

14 maja 2014 r. godz. 11.00-17.00

Słupski Inkubator Technologiczny, ul. Portowa 13B

W programie:

- spotkanie nt. kreowania wizerunku z Pauliną Młynarską, dziennikarką radiową, prasową i telewizyjną, współprowadzącą program „Miasto kobiet” w TVN Style godz. 13.00-15.00
- stoiska promocyjne podmiotów ekonomii społecznej
- doradztwo nt. tworzenia i finansowania podmiotów ekonomii społecznej
- Grill

Udział w Targach jest bezpłatny!

Zapraszamy:

- organizacje pozarządowe
- przedsiębiorców
- młodzież
- podmioty ekonomii społecznej
- nauczycieli i wykładowców
- osoby pracujące i bezrobotne

Człowiek - najlepsza inwestycja!

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.
prowadząca Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej
ul. Obrońców Wybrzeża 2, 76-200 Słupsk
Tel. 59 841 28 92, fax 59 841 32 61
www.owes.slupsk.pl info@owes.slupsk.pl

Partnerzy:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH & SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



TECHNIKUM INFORMATYCZNE
TECHNIKUM WETERYNARYJNE
LICEUM POLICYJNE
LICEUM PLASTYCZNE
LICEUM MEDYCZNE NOWOŚĆ
GIMNAZJUM i LICEUM SPORTOWE

Zespół Szkół Informatycznych
ul. Koszalińska 9 • 76-200 Słupsk
tel. 59 841 0079 • e-mail: sekretariat@zsi.slupsk.pl
WWW.ZSI.SLUPSK.PL

DECATHLON

SŁUPSK

Góra od kostiumu
Nahia

24^{zł}₉₉

Dół od kostiumu
Nahia

24^{zł}₉₉

Buty do wody
Tribord 100

39^{zł}₉₉

Zestaw
Karaiby 100

59^{zł}₉₉

Szorty kąpielowe
Hendaia

14^{zł}₉₉

Kurtka żeglarska
**Navistan
Raincoastal**

129^{zł}₉₉

TRIBORD
DESIGNED BY WATER

*Ciesz się
woda*

Jak dbać o zdrowie stóp?

Wiosną i latem ciepłe buty ustępują miejsca sandałkom. W tym czasie warto szczególnie zadbać o zdrowie i pielęgnację stóp, by w pełni cieszyć się zaletami odkrytych butów. Stopy, które stanowią skomplikowany system kości, mięśni, więzadeł i ścięgien, ze względu na swoją wyjątkową funkcję utrzymania w pionie całego organizmu, narażone są na różne dolegliwości. Odpowiednia pielęgnacja umożliwi zapobieganie infekcjom i wspomże leczenie osłabionej kondycji skóry stóp, czyniąc ją piękną i zadbaną.



Podstawowe zabiegi, czyli regularne mycie, skracanie paznokci, usuwanie zrogowiałej skóry, która powstaje na stopach, uchroni ją przed pęknięciami, które mogą sprzyjać infekcjom. Twarda i sucha skóra stóp może zostać w bezpieczny i skuteczny sposób usunięta za pomocą pilnika do stóp, który jest wygodny i prosty w użyciu.

Podczas wizyt na basenie czy korzystania z ogólnodostępnych łazienek, stopy narażone są na infekcje grzybicze. Wywoływane są one przez powszechnie występu-

jące drobnoustroje, rozwojowi których sprzyjają ciepłe i wilgotne warunki. Niebezpieczny jest również kontakt z zakażonym obuwem czy tekstyliami – skarpetami, ręcznikami, dywanem. Infekcja atakuje wówczas łożysko paznokcia powodując żółte, brązowe lub mętne zabarwienie płytki, jej nierówność lub zgrubienie oraz uniesienie krawędzi. Nieleczona grzybica może doprowadzić do utraty paznokcia.

Grzybica stóp jest infekcją, która oprócz dolegliwości fizycznych, takich jak

swędzenie czy suchość skóry, powoduje również dyskomfort psychiczny polegający na zakłopotaniu. Na szczęście w aptekach jak i dobrych drogeriach można bez trudu kupić preparaty do stóp zawierające skuteczną substancję czynną terbinafinę (terbinafine hydrochloride), która wyróżnia się efektywnością i szybkim czasem leczenia. Substancja ta zapobiega rozwojowi ścian komórek grzybiczych, osłabiając je tym samym i doprowadzając do ich zanikania. Stosowanie leku przeciwgrzybicznego do stóp jeden lub dwa razy na dobę, łagodzi świąd i dyskomfort już po kilku dniach, prowadzi również do ustąpienia zaczerwienienia czy łuszczenia skóry i chroni przed nawrotem zmian chorobowych.

Tylko regularne nawilżanie skóry, uchroni ją przed wysuszeniem i pękaniem. Przesuszonej skórze stóp pęka,

łuszczy się i traci estetyczny wygląd. Bywa również, że skóra stóp twardnieje i rogowacieje na skutek długotrwałego lub powtarzającego się nacisku wynikającego z noszenia nieodpowiedniego obuwia lub sposobu chodzenia. Krem zmiękczający twardą skórę stóp czyni ją bardziej miękką i elastyczną.

Nieprzyjemny zapach stóp bywa powodem krępujących sytuacji i dezaprobaty otoczenia. Zapach ten powstaje w wyniku rozkładania wilgoci przez bakterie - na stopach znajduje się więcej gruczołów potowych niż na jakiegokolwiek innej części ciała, co stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii, którym sprzyja ciepło i wilgoć. Dlatego warto sięgnąć po dezodorant, który zneutralizuje nieprzyjemny zapach, ochroni przed jego ponownym pojawieniem się i skutecznie osuszy stopy. (LL)

Zdrowe piknikowanie

Majówki i lato to czas, kiedy częściej będziemy grillować i spotykać się na piknikach. O tym, jak zdrowo piknikować, mówi Agnieszka Piskala, starszy specjalista ds. żywienia Nestlé Polska S.A.

Czy Polacy lubią piknikować?

- O tak! Coraz więcej supermarketów proponuje kosze piknikowe czy wszelkie akcesoria, które są nam potrzebne na piknik. A oznacza to, że Polacy coraz częściej zaprzyjaźniają się z tą formą spędzania wolnego czasu i zdrowego spożywania posiłków.

Dlaczego warto organizować pikniki?

- Pikniki to fajna forma spędzania czasu, bo przede wszystkim musimy się gdzieś przemieścić, żeby taki piknik zorganizować i najczęściej wybieramy wycieczki rowerowe. Jest to ciekawe połączenie aktywności fizycznej ze smacznym jedzeniem w plenerze, często połączonym z dodatkową aktywnością ruchową, taką jak spacer, gra w piłkę, w badminta.

Jakich produktów wystrzec się przy wyprawie na piknik?

- Produktów przygotowywanych na bazie surowego mięsa czy surowej ryby, np. sushi i tatar. Nie powinniśmy również brać wędlin, które mają krótki okres do spożycia, np. polędwicy czy szynki.

Co zatem możemy przygotować?

- Możemy zabrać ze sobą wędliny, które mają długą trwałość – kiełbasę, kabanosy czy grillowane mięso z kurczaka. Produkty, bez których nie obędzie się kolorowy piknik, to oczywiście warzywa i owoce. Możemy przygotować gotowe sałatki z pomidorów czy papryki, ponieważ one długo zachowują swój kształt i fakturę. Na pewno nie zabieramy na piknik sałaty, która bardzo

szybko straci swoją jędrność. Zapomnijmy również o sosach majonezowych czy jogurtowych, ponieważ mogą szybko się zepsuć. Możemy zabrać sos winegret, przechowany w słoiczku, który będzie fajnie uzupełniał całą sałatkę.

A pieczywo?

- Piknik kojarzy się z długą bagietką, wystającą z koszyka i jest to bardzo dobry pomysł. Ale oczywiście zachęcam do tego, żeby zabrać ze sobą pełnoziarniste pieczywo czy np. bułeczki grahamki.

Co pić, żeby szybko ugasić pragnienie?

- Spędzanie kilku godzin w plenerze, połączone z aktywnością fizyczną na pewno sprawi, że będziemy mieli ogromne pragnienie. Co więc zabrać do picia? Mnie piknik kojarzy się z kom-



potem rabarbarowym, który przygotowywała moja mama, więc może warto sięgnąć do tradycji. Jeśli jednak stawiamy na nowoczesność, weźmy ze sobą wodę mineralną, najlepiej niegazowaną. Wszystkie soki czy słodzone napoje gazowane nie są odpowiednimi produktami na piknik. Nie tylko sprawią, że będzie chciało nam się pić, ale jednocześnie są bardzo kaloryczne i mogą powodować wzdęcia. (ŻH)

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!

Owocowa przekąska

Wiosna sprzyja spędzaniu wolnego czasu na świeżym powietrzu, a słońce zachęca do wyjścia z domu. Szykując się na rowerową wycieczkę czy długi spacer nie zapomnijmy zabrać ze sobą czegoś do przekąszenia, aby uzupełniać spadki energii. Zamiast batonów czy chipsów przygotujmy zdrowe i pełne witamin przekąski.

Jak pokazało badanie „Co Ci szkodzi?” przeprowadzone na zlecenie marki TYMBARK, niemal każdy z nas niezdrowo podjada (84 proc.). Co więcej, respondenci wskazali, że podczas wypoczynku najczęściej w ich koszyku lądują batoniki, wafelki czy chipsy. Zamiast tego lepiej sięgnąć po owocowy koktajl.

W sklepach dostępne są cztery ciekawe warianty smakowe, a wśród nich: ananas i kokos, brzoskwinia i mango, truskawka z bananem oraz śliwka i jabłko. Ten ostatni jest dodatkowo wzbogacony otrębami i ziarnami zbóż pszenicy, owsa oraz jęczmienia. Porcja owoców w owocowym kok-

tajlu to przekąska, po zjedzeniu której zdecydowanie czujemy się lekko, a zarazem jesteśmy pełni energii do działania. Dzięki dodatkowej zawartości zbóż, jest również cennym źródłem błonnika wspierającego prawidłową przemianę materii i obniżającego poziom cholesterolu. (DL)



Ambiwalentność odczuć

Zaliczam się do tej grupy, którzy mogliby jeszcze wypić, ale zabrakło już pieniędzy. W związku z tym – siłą rzeczy wytrzeźwiałem. Zupełnie przytomny – jak biblijny Cham, który szydził z zamroczonego winem i nagiego tatusia Noego (winogrodnika z zawodu) – podzielił się kilkoma przemyśleniami, zanim i mnie dosięgnie ta niewspółmierna co do winy kara. Odwieczna bowiem zasada: „co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie” – obowiązuje od zawsze i do zawsze.

Trudno jest dziś dokonać podziału na miasto i wieś. Dziś miejsca zamieszkania i pracy są przekornie odwrotne, podobnie zresztą jak praktykowane dotąd formy relacji między tymi społecznościami. Ten pozorny paradoks jest wynikiem zmian ustrojowych, ambicji, mody, stylu życia, majątności, wykształcenia. Tak powstał fundamentalny problem, gdzie organizm ludzki schodzi na dalszy plan, bo procesy psychologiczne i socjologiczne zakłócają nasze samopoczucie. Psychiatria, to dziedzina medycyny, która musi się zająć nami przede wszystkim. Nasze potencjalne „drzewo genealogiczne” powinno zawierać psychiatryczną ocenę naszej kondycji społeczno-kulturowej. Zilustruję to dowcipem świadczącym o obłądnie w ustaleniu prawdziwej tożsamości pochodzeniowej. Na wiejskiej dyskotekie podchodzi chłopak z miasta i proponuje: „zatańczymy?” „Z miastowymi nie kicam” – słyszy. Mądrzejszy o to doświadczenie podchodzi do następnej: „pokicamy?” Usłyszał: „Spadaj wieśniaku”. To zrozumiałe, że - z przyczyn ode mnie niezależnych – stałem się ofiarą powołania lub ofiarą losu. Cechy te i postawa zachowawcza też nie zrekomensowały mi braku wiedzy, także rozgoryczenia – dlaczego przegrałem darowany mi czas pracy na roli. Dziś wydaje mi się, że zbyt często unosiłem swój pusty łeb ku niewymiernemu niebu, zamiast dbać o wymierną

ziemię ojczystą, bo przecież praca na roli była moim niebem i modlitwą jednocześnie. Moje „transcendentalne” myślenie podpowiada mi, że i bez pracy na roli mam się dobrze. Z producenta (Made In Poland) – awansowałem na nabywcę (Made In China). Teraz, jako „obywatel świata”, przyswajam sobie potrawy nowej generacji: hamburger, pizza, hod-dog, spaghetti, cappuccino. Jem chińskie jaja, czosnek, kapustę, truskawki. Ubieram się w chińskie ciuchy. Nawet tamtejsza elektronika stała się udziałem mojej polskiej tożsamości. Ba, nawet polskie święta mają oprawę i symbole produkowane w Chinach.

Źródłem wszelkiego „dziania się” jest głupota. W polityce czy sztuce miernota jest nicością, ale w każdej radzie miejskiej czy gminnej, także przy wyborach – cnotą. To żywioł, który przelewa się to w prawo, to w lewo naszego życia społecznego. Człowiek prosty najczęściej wykazywał się szlachetnym myśleniem. Jest to coś więcej, niż szlachetne pochodzenie. Bycie człowiekiem prostym – byle nie prostakiem – to poszukiwana cecha osobowości. Wielka to szkoda, że polski chłop i robotnik przekonał się ze zdumieniem raz kolejny, że nie jego jest jeszcze królestwo, potęga i chwała na tej ziemi. To efekt prostactwa, a nie efekt prostego i szlachetnego myślenia.

Klemens Rudowski



SPRZEDAŻ BEZ POŚREDNIKA!!!

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.

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

Dla nas jakość jest najważniejsza

A co dla Ciebie jest ważne?



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!

www.oktanpomorze.pl

Wciąż szukam nowych inspiracji

- Jazz jest wyższą formą abstrakcji i chyba to mnie tak w nim zafascynowało – mówi Kuba Stankiewicz. Wybitny pianista jazzowy odwiedził Słupsk w ramach promocji swej płyty poświęconej twórczości jednego z największych polskich kompozytorów - Wojciecha Kilara zatytułowanej „Kilar”. Nam opowiedział między innymi o swoich muzycznych początkach i miłości do jazzu.

Dlaczego właśnie jazz, a nie na przykład rock. Dlaczego fortepian, a nie gitara? Co takiego kręcącego jest w jazzie?

- Bardzo trudne pytanie. Kiedy chodziłem do podstawówki, były dwie frakcje: frakcja fanów The Beatles i frakcja The Rolling Stones. Ja nie należałem do żadnej, aczkolwiek bliżej mi było zawsze do Beatlesów. Zawsze jednak gdzieś krążył w moim życiu jazz. Pamiętam jak w domu próbowałem spisać z płyty solówkę Armstronga, co mi się koniec końców nie udało, ale w ten sposób próbowałem kopiować mistrzów. Potem okazało się, że niechcący postępowalem tak jak Charlie Parker, który kopiował Colemana Hawkinsa. Dlaczego jazz? Jazz zawsze był, jest i będzie w jakiś sposób niszowy i nie będzie trafiał do wszystkich. Być może ze względu na to, że jest to trudniejsza nieco muzyka od pozostałych gatunków. Muzyka jaka na co dzień nas otacza, która sęczy się w radio, w sklepach, w kawiarniach, ma prosty, nieskomplikowany rytm, nie wymagający angażowania się. Natomiast jazz jest pewną wyższą formą abstrakcji i chyba to mnie tak w nim zafascynowało. A zaczynałem od gry na fortepianie. Jako dziecko chodziłem do szkoły muzycznej i naturalną kolejną rzeczą było, że zetknąłem się także z pianistami. Jako bardzo młody chłopak założyłem wraz z kolegami zespół. Nikt z nas nie umiał natomiast mieliśmy bardzo dużo energii i determinację, żeby się nauczyć. A to nie było łatwe. Dostęp do muzyki był bardzo ograniczony. Dziś mamy youtube, myspace, Facebook, natomiast w czasach kiedy ja zaczynałem - nie było materiałów nutowych, w bibliotece muzycznej jedyną pozycją były zaś ragtime'y Scotta Joplina. Także chcąc nie chcąc trzeba było

włożyć sporo wysiłku, żeby zdobyć nagrania; trzeba było być bardzo zdeterminowanym.

Współpracował Pan z wieloma cennionymi muzykami, między innymi ze Zbigniewem Namysłowskim, Maciejem Sikałą, Scottem Hamiltonem. Co Panu dają takie spotkania? Wszak każdy z nich to inna osobowość, inne spojrzenie na dźwięk, na sposób pracy.

- Takie spotkania dają duże doświadczenie. Jako młody chłopak miałem okazję współpracować z mistrzami, takimi jak Jan "Ptaszyn" Wróblewski czy Zbigniew Namysłowski. Obaj posiadają swój własny styl muzyczny, łatwo rozpoznawalny, a ja miałem możliwość grania ich muzyki. Teraz kiedy na jakimś koncercie mam swoją wizję muzyczną, to często łapię się na tym, że wiele z tych rzeczy to są rzeczy, które jakby tkwią we mnie zasłyszane od moich muzycznych partnerów - co jest naturalną kontynuacją, tu nic nie bierze się znikąd. Dzisiaj młodzi muzycy jazzowi, pytani kto jest ich ulubionym pianistą, odpowiadają: Brad Mehldau, Herbie Hancock - wymieniają bardzo współczesnych muzyków, nie zdając sobie sprawy, że ci ludzie wychowali się na przeszłości. Dziś młodzi ludzie rzadko sięgają do literatury muzycznej, z lat 40., 50., a to właśnie wtedy kształtował się jazz.

Jest Pan zwolennikiem czy przeciwnikiem definiowania jazzu? Czy nazywanie czegoś jazzem skandynawskim, pol-

skim czy amerykańskim w ogóle ma sens?

- Nie jestem zwolennikiem definiowania jazzu. Jazz jest słowem, które dla każdego co innego znaczy. Pojawiły się jakieś dziwne terminy typu acid jazz, które dla mnie nic nie znaczą. Moim zdaniem lepiej byłoby zamiast „jazz” używać określenia: „współczesna muzyka improwizowana”. To bardziej pojemny termin.

Czy Pana zdaniem szkoła muzyczna może wykształcić dobrego jazzmana? Zdania na ten temat są podzielone. Michał Urbaniak uważa, że takie szkoły kształcą rzemieślników, którzy odtwarzają jazz. Z kolei Jan „Ptaszyn” Wróblewski był zdania, że to czego nauczą w takich szkołach, jest punktem wyjścia, podstawą, a bez wyobraźni i odwagi daleko nie zajdą, bo jazz wymaga wyjścia poza schematy, otwarcia się na świat. W przeciwnym razie pozostaje się tuzinkowym artystą estradowym,

który będzie produkować porządną muzykę, ale pozbawioną własnego charakteru.

- Żadna szkoła jeszcze nikogo niczego nie nauczyła, jeżeli ktoś sam nie chciał się nauczyć. To dotyczy nie tylko jazzu, ale edukacji w ogóle. Dobra szkoła muzyczna daje możliwość poznania muzyków, możliwość grania. Raz zdarzyło mi się, że podchodzi do mnie student i pyta, co ma grać żeby zarabiać pieniądze. Odpowiedziałem - zmienić zawód. To nie jest tak, że jak kończymy szkołę muzyczną to uważamy, że właściwie wszystko już umiemy i odcinamy kupony. Ja cały czas słucham muzyki, szukam nowych inspiracji, nowych pomysłów i to mnie trzyma. To daje mi siłę i energię do tego by tworzyć.

Czym kierował się Pan przy wyborze utworów na płytę Kilar? Wszak Wojciech Kilar napisał melodii wiele: do polskich filmów, francuskich, niemieckich, amerykańskich, drama-

tów, romansów, a nawet kreskówek...

- Utwory Kilara posiadają duży potencjał jazzowy. Zresztą pan Wojciech nigdy nie odżegnywał się od jazzu. Na przełomie lat 50. i 60. grywając w Paryżu, wieczorami chodził po paryskich klubach jazzowych i pisał artykuły, dzielił się wrażeniami „pokoncertowymi” z występów Milesa Davisa czy Johna Coltrane'a. Mnie udało się kilkakrotnie z nim porozmawiać w sprawie płyty - zachęcał mnie do zmian harmoniczných; ja starałem się być jak najbardziej wierny oryginałowi, mając szacunek do kompozytora, a on zachęcał mnie do własnych interpretacji. Nie potrafię tej płyty zaszufladkować bo nie jest do końca jazzowa, nie jest do końca filmowa, nie jest też do końca klasyczna. Starałem się uchwycić taki kilarowski, trochę romantyczny rys, który jest wszechobecny w jego twórczości.

(mm)

Fot. Michał Siergiejewicz



Kuba Stankiewicz należy do ścisłej czołówki polskich pianistów jazzowych, czego potwierdzeniem jest m.in. nominacja do nagrody Akademii Fonograficznej Fryderyk 2013 w kategorii Album Roku - Muzyka Jazzowa. Jest laureatem nagrody Oscara Petersona oraz półfinalistą Międzynarodowego Konkursu Pianistów Jazzowych im. Theloniousa Monka w Waszyngtonie.

W ubiegłym roku nakładem wrocławskiej marki V Records ukazał się jego solowy album pt. „Kilar” z jazzowymi interpretacjami utworów światowej sławy kompozytora muzyki filmowej Wojciecha Kilara. Miłośnikom muzyki improwizowanej Stankiewicz jest doskonale znany jako lider jazzowych kwartetów (wysoko cenione albumy „Northern Song” i niedawno wydany, nominowany do nagrody Fryderyka album „Spaces”). Tym razem pianista prezentuje się w roli solisty.

Kapela Wileńska

Z okazji jubileuszu 25-lecia istnienia Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Grodna w Słupsku zaprasza na koncert Kapeli Wileńskiej, który odbędzie się 12 maja o godz. 19.15 w sali Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” w Słupsku.

Kapela Wileńska zaczęła działalność w 1988 roku, kiedy to grupka młodych chłopców, połączona miłością do polskiej pieśni i prowizorycznie muzykująca od kilku lat postanowiła utworzyć kapelę. Jej pierwszy skład stanowili: „Wujek Maniek” - wujek wszystkich niemal członków zespołu, czyli solista **Marian Wojtkiewicz**,

kierownik artystyczny, skrzypek **Zbigniew Lewicki**, kontrabasista **Gerard Łatkowski**, grający na banjo, banjoli, gitarze, harmonijce ustnej **Artur Płószto**, perkusista **Waldemar Łatkowski**, gitarzysta **Andrzej Paukšto** oraz akordeonista **Romuald Piotrowski**.

Idea utworzenia Kapeli Wileńskiej na wzór warszawskiej

czy lwowskiej okazała się bardzo twórcza i oryginalna. Nie mieli wzorców do naśladowania, Wilno nigdy nie miało bowiem kapeli. Zaczęli intensywnie poszukiwać starych tekstów oraz tworzyć nowe. Na ich repertuar złożyły się popularne i lubiane przeboje dwudziestolecia międzywojennego wyśmienite retro wileńskie,

lwowskie, warszawskie.

Repertuar Kapeli ciągle się wzbogaca w nowe utwory. Niektóre udaje się ratować z mroków zapomnienia. Piosenki są wyszukiwane i zbierane nie tylko na Litwie, ale i w Macierzy. Do słów poetów wileńskich **Alicji Rybałko i Aleksandra Śnieżko** komponuje **Zbigniew Lewicki**, czuwając zarazem nad aranżacją, poziomem artystycznym oraz reżyserią koncertów.

Jako pierwsi w historii powojennego Wilna przygotowali program polskich

piosenek patriotycznych „Dnia pierwszego września”, na które złożyły się utwory nie tylko z ostatniej wojny, lecz również pieśni powstań polskich, legionowe, ułańskie. (KB)



HOROSKOP 09.05 – 22.05.2014

♈ BARAN

Problemy, z którymi się zetkniesz na gruncie zawodowym i wymagania, jakie los postawi przed tobą, będą okazją do hartowania charakteru! I tak powinieneś je potraktować. Pewne dylematy i rozterki związane z partnerem znów staną się aktualne. Postarasz się postawić na swoim za wszelką cenę.

♉ BYK

W sprawach zawodowych właśnie teraz masz szansę przełamać pewne schematy, odejść od długoletnich nawyków i zrobić coś po swojemu. Musisz jednak bardziej uważać na finanse. Może dochodzić na tym tle do nieprzyjemnych rozmów zarówno w rodzinie, jak i wśród znajomych.

♊ BLIŹNIĘTA

Możesz wycofać się z pewnych projektów, które wymagają dużego zaangażowania. Poczujesz gorycz, ale przyszłość pokaże, że takie posunięcie było potrzebne i słuszne. Pewna znajomość z przeszłości wyda się teraz niezmiernie interesująca. Czekają Cię flirty i romanse...

♋ RAK

Najbliższe dni na pewno spędzisz aktywnie. Twoje zajęcia mogą wymagać ruchliwości, a nawet wysiłku fizycznego. Dla relaksu wybierz się na rajd po sklepach. Nie trzeba dużych sum, byś odczuł przyjemność z zakupów. Realizacja planów zawodowych niespiesznie posuwa się do przodu.

♌ LEW

Warto pokonać lenistwo i bardziej przyłożyć się do pracy. Niebawem skończy się zamieszanie w interesach i finansach. Wyjdiesz na prostą! I nawet jeśli nie wszystkie twoje oczekiwania zostaną spełnione, to przynajmniej będziesz wiedział, na czym stoisz i jaka jest twoja sytuacja.

♍ PANNA

Wiele spraw, w których teraz panuje chaos, uporządkuje się, uspokoi. Możesz podjąć poważne decyzje, które przyniosą ci materialne korzyści. Nie trzymaj się uparcie utartej ścieżki i starych metod działania. Trzeba zaryzykować, podjąć wyzwanie. Powinieneś zacząć osławiać się z tą myślą.

♎ WAGA

Będzie kwitnąć życie towarzyskie, odnowisz stare kontakty z dawnymi znajomymi. Zakochasz się bez pamięci albo umocnisz swój dotychczasowy związek. Czekają cię większe wydatki. Możliwe jednak, że zaciśniesz pasa, aby nie popaść w dług. W tych dniach pieniądze nie będą się ciebie trzymać.

♏ SKORPION

Pojawią się nieprzewidziane przeszkody i trudne zadania do wykonania. Będziesz bardzo pobudzony, a nawet agresywny, czym możesz zaszkodzić zarówno sobie, jak i innym. Lubisz iść pod prąd, ale nie trzeba zaraz wyważać otwartych drzwi. Brawura wcale nie wyjdzie ci na dobre.

♐ STRZELEC

Najbliższe dni mogą obfitować w napięcia, problemy. Nie dotkną one ciebie bezpośrednio, ale możesz w nich uczestniczyć za sprawą rodziny, bliskich osób. Trudno ci będzie przejść obojętnie wobec trosk ludzi, z którymi łączą cię związki uczuciowe. Spróbuj pomóc w miarę swoich możliwości.

♑ KOZIOROZEC

Brak zajęć na pewno ci nie grozi. Pokonasz każdą przeszkodę, i niewykluczone, że w zawodowych sprawach zajądą znaczące zmiany. W tym czasie możesz spokojnie podpisać korzystne dla siebie umowy, podjąć wiążące decyzje i postawić kropkę nad „i” w ważnych kwestiach.

♒ WODNIK

Szczęście dopisze wam przede wszystkim w sprawach towarzyskich, w kontaktach z kolegami z pracy oraz innymi osobami, z którymi łączą was wspólne zainteresowania. Więcej uwagi trzeba będzie poświęcić sprawom materialnym, bytowym, poruszyć jakieś drażliwe kwestie finansowe.

♓ RYBY

Aby nie dopuścić do jakiegos konfliktu lub nieprzyjemnej sytuacji, uciekniesz się do fortelu, a nawet małego kłamstwa. Jeśli wymyślisz je w dobrej wierze, nikomu przy tym nie szkodząc, powinieneś się rozgrzeszyć. W sprawach zawodowych będziesz bardziej przekonujący niż zwykle.

KRZYŻÓWKA

Sierść	Imię męskie	Imię męskie	Epidemia, mór	Sposób, droga do celu	Powierzchnia skóry	Wulkan na Sycylii	
Kurtka wstawiana	Trójka i para	Londona			Przepletywa przez Myslenice		
12				Imię męskie	23		26
Kolejka, etap	9		Część spłaty			Pozer, szpaner	11
			Parów		17		
				Personel, załoga, obsługa			
Smakolysk, specjal	Rozkaz, dekret carski			Stopień mistrzowski w dżudo		Ostatnie dni karnawału	Thomas, pisarz niemiecki - "Czarodziejska góra"
Tragi	Żartobliwość o małym dziecku	Rakieta świetlna			20	Halucynacja, przywidzenie, złudzenie	16
13							19
Rozżarzona cząstka	Kobieta, przyczyna czegoś	21	Z kury	Kolor różowoczerwony		Libacja, balanga	14
						Nocny wypoczynek	10
6						Cygan	7
Statek do przewozu pasażerów i ładunków							Pożyczkowa, zapomogowa
W obrębie gatunku						Karciany listek	
				Pasożyt żywiący się krwią	Nakładka, skuwka		
					Przyroda		
Zaciąg, rekrutacja	Skupisko ryb	3				Stolica Jordanii	Sanna
Dzieci	Grecki bóg wojny	1		Urządzenie do wysypywania materiałów			
					Plecionka ze sznurka	25	
						Pomost spacerowy prostopadły do brzegu morza lub jeziora	Reklamowany proszek
2							Najdłuższy dopływ Włgi
Stosowany w budownictwie i chirurgii	18	... Lipiński	Zapach spalenizny	5			
					W nim przekupka		
				22			
			Bucha z kotła	29		Dolna kończyzna	24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z zaznaczonych krutek, od 1 do 30 utworzą rozwiązanie.

Nagrodą jest obiad lub kolacja dla dwóch osób w restauracji „Franciszka” w Słupsku, przy ul. Jedności Narodowej 3. Rozwiązanie prosimy dostarczyć do 19 maja 2014 r. pod adresem: Redakcja „Zbliżenia”, Słupsk, al. Sienkiewicza 1/2. Nagrodę z poprzedniego numeru wylosował Pan Bogdan Barcikowski. Po odbiór zapraszamy do redakcji. Gratulujemy!

kańska” w Słupsku, przy ul. Jedności Narodowej 3. Rozwiązanie prosimy dostarczyć do 19 maja 2014 r. pod adresem: Redakcja „Zbliżenia”, Słupsk, al. Sienkiewicza 1/2. Nagrodę z poprzedniego numeru wylosował Pan Bogdan Barcikowski. Po odbiór zapraszamy do redakcji. Gratulujemy!

kańska” w Słupsku, przy ul. Jedności Narodowej 3. Rozwiązanie prosimy dostarczyć do 19 maja 2014 r. pod adresem: Redakcja „Zbliżenia”, Słupsk, al. Sienkiewicza 1/2. Nagrodę z poprzedniego numeru wylosował Pan Bogdan Barcikowski. Po odbiór zapraszamy do redakcji. Gratulujemy!

Dobry żart tyńfa wart

- Nadal nie dostałem przelewów za wykonane zlecenie. Dlaczego?

- Bo widzi pan... U nas się nie przelewa.

- Cześć stary! Kopę lat! Co u Ciebie słychać? Nadal się spotykasz z tą śliczną

blondynką?

- Ech, ta historia skończyła się tragicznie 8 lat temu...

- O mój Boże, co się stało?

- Pobraliśmy się i mamy trójkę dzieci.

W drobny mak rozbiła męską logikę, po tym jak przez 40

minut usiłowała wytłumaczyć policjantowi drogówki brak prawa jazdy. Prawo jazdy została w innej torebce, ponieważ wczoraj miała inne buty.

Do małej dziewczynki podchodzi bandyta: - Ej, mała, a jak ci odetnę

paluszek, to ile ci zostanie?

- Tsy...
- Trzy? Jak to trzy!?
- A, bo pan jus do mnie podchodził...

Pewna dziewczyna postanowiła zerwać ze swoim chłopakiem, ten ją bowiem

stale poprawiał, gdy tylko coś mówiła. Przychodzi zatem do chłopaka i mówi:

- Wasia, musimy poważnie porozmawiać.
- Mam na imię Jura.
- O widzisz?! Co bym nie powiedziała, to stale coś ci nie pasuje!

PROFESJONALNE ZWALCZANIE

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

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

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



WANGA

Kazimierz Ciskiewicz

w swojej ofercie posiadamy:

- szeroki asortyment nagrobków
- jedną z największych wystaw (ponad 100 szt.)
- atrakcyjne ceny
- fachową obsługę
- nagrobki na zamówienie

Ustka, ul. Słupska 12,
ul. Darłowska 29
tel./fax 59 814 54 24, kom. 784 773 786, 880 144 250



Błękitna Wstęga Parsęty**„Dziadek” wśród twardzieli**

Rzeką Parsętą z Krosina do Ząbrowa odbył się maraton kajakowy na dystansie 100 kilometrów. Wśród twardzieli nie zabrakło znanego kajakarza z Ustki Romana Brzezińskiego, dla kajakarskiej braci „Dziadka”.

Mogłoby się wydawać, że Parsęta, nizinna rzeka, mająca źródła na pojezierzu drawskim i wpadająca do Bałtyku, dla zaprawionych kajakarzy amatorów nie stanowi specjalnych trudności w jej pokonaniu. Tymczasem okazało się, że 100-kilometrowy odcinek dopiero w ostatniej fazie wyścigu był co nieco łaskawy. Na całej trasie maratończycy w kajakach mieli wiele trudnych odcinków, a co za tym idzie sporo tzw. przenoszek, co było niezwykle wyczerpujące. Na wielu odcinkach zarośla i zwalone w nurcie drzewa na długo kajakarzom pozostały w pamięci.

Wśród 27 śmiałków w zawodach uczestniczył też Roman Brzeziński „Dziadek”, który od ponad 30 lat amatorsko uprawia tę dyscyplinę sportu. – Po raz drugi w życiu zmierzyłem się z dystansem 100 kilometrowym. Pogubiłem się na



Kajakarz z Ustki na mecie.

mocno zakręconym odcinku tracąc sporo dystansu do czołówki. Na nieco łatwiejszym szlaku odrobiłem sporo strat i w efekcie uplasowałem się na 14. miejscu – powiedział nam po zawodach „Dziadek”.

Zwycięzcą maratonu został kajakarz z Warszawy **Kazimierz Rebiński**. Startująca jedyna kobieta **Renata Miszczak** uplasowała się na 19. miejscu. Tylko jeden zawodnik na 8 kilometrów przed metą nie wytrzymał trudów tego wyścigu. Wszyscy otrzymali pamiątkowe medale oraz dyplomy.

(rym)

I liga piłki ręcznej kobiet**Słupia bezpieczna**

Drużyna piłki ręcznej kobiet Słupia Słupsk nie jest zagrożona degradacją do niższej klasy rozgrywek. Podopieczne trenerki Anity Unikat pokonały AZS Lublin i tym samym pozostają w I lidze.

Przypomnijmy: kiedy Anita Unijat objęła funkcję pierwszego trenera Słupia, zespół znajdował się w kiepskiej sytuacji, plasując się na samym dole tabeli. Trenerce udało się wyciągnąć drużynę z zagrożonej degradacją strefy i Słupia wciąż pozostaje w I-ligowych rozgrywkach. Cenne punkty Słupia ostatnio wywalczyła na wyjeździe

z MKS AZS Lublin wygrywając 22:19.

Słupszczankom pozostaje do rozegrania jeszcze jeden mecz z UKS Kościerzyną, znajdującym się na pozycji wicelidera. W pojedynku z AZS Lublin najwięcej bramek (9) zdobyła **Agnieszka Łażańska**, najlepsza snajperka w zespole i czołowa w lidze. (rym)

Kazimierz Wojcieszuk nie żyje

Znajomi, koledzy i przyjaciele z niedowierzaniem przyjęli wiadomość o śmierci Kazika. O problemach zdrowotnych tego wysportowanego 60-letniego mężczyzny wiadano, ale nikt nie wierzył, że Kazik przegra z chorobą. Znany był z ogromnego zamiłowania do joggingu. Biegi na długich dystansach były jego pasją. Słynął z niezwyklej systematyczności do treningów. Uczestniczył w biegach maratońskich w kraju i zagranicą. Był świetnym kolegą i dobrym człowiekiem. Cechował Go niezwyklej szacunek do ludzi. Zawsze był uśmiechnięt i tryskając humorem. Wśród wielbicieli joggingu Usteckiego Klubu Biegacza „Tupot” uchodził za duszę towarzystwa. Żegnaj Kazimierzu. Będzie Cię brakowało. (rym)

Tauron Basket Liga**Kto? Trefl czy Czarni?**

Po rywalizacji w II etapie rozgrywek TBL układ tabeli sprawił, że koszykarzom Energi Czarnych Słupsk przypadło szóste miejsce.

Tym samym w ćwierćfinale fazy play off, grają oni z Treflem Sopot, drużyną z miejsca trzeciego. Stawka tego pojedynku jest niezwykle wysoka. Zwycięska drużyna znajdzie się w strefie medalowej.

W zasadzie udział w zmaganiach TOP-6 był tylko formalnością, gdyż cała szóstka pozostawała by zagrać w ćwierćfinale. Czarni w tej fazie gry nie popisali się. Wygrali tylko dwa spotkania: z Rosą Radom i Anwilem Włocławek. Pozostałe mecze przegrali zajmując ostatnie szóste miejsce, a to skojarzyło ich z Treflem Sopot, który na tym etapie był trzeci.

W bilansie wszystkich spotkań w rundzie zasadniczej i TOP-6

Czarni z Treflem wygrali tylko raz ponosząc trzy porażki. Jednak te spotkania przechodzą do historii i nie mają znaczenia w pojedynkach ćwierćfinałowych, w których gra się do trzech zwycięstw. Gospodarzami dwóch pierwszych spotkań była drużyna Trefla. W Sopocie w pierwszym bardzo zaciętym pojedynku wygrał Trefl 77:71. W Czarnych bardzo dobry pojedynek rozgrywał Garrett Stutz zdobywca 29 punktów. Niestety, drugi

mecz też zakończył się porażką Czarnych 75:83, toteż Treflowi do awansu potrzebne było jedno zwycięstwo, natomiast Czarnym trzech.

Oba zespoły są już po dwóch pojedynkach rewanżowych w Słupsku, a w tych lepszy okazał się team **Andreja Urlepa**. Tym samym, o tym kto awansuje do półfinałów zadecydował wczorajszy, piąty mecz w Sopocie. O jego wyniku poinformujemy w późniejszym terminie. (rym)

**Słupska Klasa Okręgowa****Lider z Ustki nie odpuszcza**

Drużyna usteckiego Jantara wciąż przewodzi w rozgrywkach słupskiej klasy okręgowej. Po zwycięstwach nad Czarnymi Czarne i Swe Pol Link Bruskowo Wielkie, ustczanie umocnili pozycję lidera i tylko jakieś fatum mogłoby ich pozbawić IV ligowej premii.



Zespoły Czarnych i Jantara tuż przed meczem.

Przez jakiś czas drużynie Jantara z Ustki po piętach deptały dwie drużyny – Czarni Czarne i Start Miastko.

rozgrywek toczyć się będzie o tytuł wicemistrzowski między Czarnymi i Startem. Zapewne ostatniego sło-

Obecnie przewaga podopiecznych trenera **Piotra Piszki** jest na tyle wysoka, że nie ma nawet mowy o pozbawieniu ich awansu o klasę wyżej. Do zakończenia rozgrywek pozostało jeszcze kilka kolejek, ale nie wniosą one żadnych zmian na pozycji lidera. Walka natomiast do końca

wa nie powiedzieli jeszcze piłkarze Prime Food Brdy Przechlewo. – Rozgrywki trwają i wszystko może się zdarzyć. Nasz zespół do ostatniego meczu nikogo nie będzie lekceważył. Naszym celem jest awans. Zrobimy wszystko, by nie roztrwonąć zdobytej przewagi i osiągnąć upragniony cel. – powiedział trener Piszko.

W ostatnim pojedynku Jantar pokonał pewnie 5:0 MKS Debrzno. Natomiast punkty pogubiły zespoły Czarnych i Startu. (rym)

Fot. Ryszard Mazur

Wyboksowały trzy medale

W Grudziądzu odbyły się Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek w boksie. Pięściarki Czarnych Słupsk wróciły z trzema medalami.

Podczas mistrzostw świetnie Słupska stając trzy razy na podium. się spisały młode pięściarki ze Słupska stając trzy razy na podium. Podopieczne trenera **Jerzego**

Walczuka zdobyły dwa srebrne i jeden brązowy medal. Srebrne wywalczyły: **Paulina Gut** w wadze do 57 kg i **Natalia Łykus** w kategorii do 64 kg. Medal brązowy przypadł **Karolinie Ruszczyńskiej** w wadze do 48 kg. (rym)

Daleki rzut i egzotyczne podróże

Podczas Memoriału im. Wilhelma Nowickiego w Zgorzelcu, świetnie spisała się oszczepniczka Jantara Ustka **Klaudia Maruszewska**. Ustczanka ponadto została uznana najlepszą zawodniczką memoriału.

Posyłając oszczep na odległość 49,84 m, Klaudia poprawiła rekord życiowy. Wynik ten dał jej pierwsze miejsce w zawodach, i sprawił, że znalazła się w ekipie, która pojedzie na kwalifikacje europejskie, które 31 maja/1 czerwca tego roku odbędą się w Baku (Azerbejdżan). Tam Klaudia będzie walczyć o jedno

z 7 miejsc kwalifikujących do II Igrzysk Olimpijskich Młodzieży w dalekim Nankin w Chinach.

Klaudia ma dopiero 17 lat i wszystko wskazuje, że trener Michalski dochowa się kolejnej wartościowej oszczepniczki, którą jest aktualna rekordzistka Polski **Barbara Madejczyk**. (rym)

Fot. archiwum klubu



Klaudia Maruszewska (Jantar Ustka)



Dorota www.gardias.eu

GARDIAS

do Parlamentu Europejskiego

LISTA NR 5 POZYCJA NR 1