

Słupsk, 8 kwietnia 2012 r.

*Radosnych i pogodnych Świąt Wielkiej Nocy,
obfitości na świątecznym stole,
serdecznych spotkań w gronie rodziny i przyjaciół,
zdrowia i powodzenia oraz prawdziwie wiosennego nastroju
życzą*



Ryszard Stus
Przewodniczący Rady Powiatu Słupskiego



Sławomir Ziemianowicz
Starosta Słupski



BANK SPÓŁDZIELCZY W USTCE



Z okazji Wielkanocy życzymy
wszystkim Mieszkańcom Ustki
i Słupska oraz gmin Ustka, Damnica,
Dębica Kaszubska, Główny, Kępice,
Postomino, Potęgowa i Smółdzino

wiosny, pękających pąków,
krokusów i przebiśniegów,
topniejących śniegów, ziemi,
która zaczyna pachnieć,
słońca, które nie tylko świeci
ale wreszcie i grzeje.

Wiosny w przyrodzie
i w życiu rodzinnym, w pracy,
na kontach bankowych!

Rada Nadzorcza, Zarząd
i Pracownicy Banku Spółdzielczego w Ustce
Oddziałów w Głównych, Kępicach
i Postominie, Filii w Damnicy,
Dębicy Kaszubskiej, Potęgowie,
Słupsku, Smółdzinie i Ustce
oraz Punktu Kasowego przy Urzędzie
Skarbowym w Słupsku



Będą stanowić o sobie!

W słupskiej hali Gryfia odbyła się uroczysta gala ogłoszenia wyników wyborów do Młodzieżowej Rady Miasta Słupska. Swoją obecnością zaszczyliła ją Hanna Zych-Cisoń, wicemarszałek województwa pomorskiego. W uroczystości uczestniczyli także przedstawiciele władz samorządowych i administracyjnych miasta.

- Cieszę się, że doszło do powołania tej rady. Wprawdzie nakłada to mnie dodatkowe obowiązki i zapowiada kłopoty, ale wasz wkład w rządzenie miastem jest wart tego – powiedział **Maciej Kobylański**, prezydent Słupska, otwierając galę.

Wybory do Młodzieżowej Rady Miasta Słupska przeprowadzone zostały 3 kwietnia. Uprawnionych do głosowania było 6.670 uczniów szkół ponadgimnazjalnych, podzielonych na 11 okręgów wyborczych. Frekwencja była bliska 70 procentom. W drodze głosowania wyłoniony został 23-osobowy skład rady. Stanowią ją będą **Marek Gabriel, Natalia Rybak, Weronika Bowzyk, Marzena Matulewicz, Michał Michałak, Jędrzej Grędecki, Alicja Szymkowicz, Cezary Czarnecki, Monika Smolukowska, Damian Bianga, Damian Rosiak, Katarzyna Broll, Barbara Mazur, Michał Zblewski, Karolina Cieplińska,**

Alicja Mańczak, Dariusz Kopczyński, Justyna Kurowska, Anna Sękowska, Monika Sowińska, Maja Urbanowicz, Patryk Wasyluk i Jakub Zychowicz.

Przypomnijmy, że decyzję o powołaniu MRM podjęta została na sesji Rady Miejskiej w Słupsku, która odbyła się 25 stycznia tego roku. Młodzieżowi radni będą organem konsultacyjnym i opiniodawczym organów samorządu Słupska w sprawach dotyczących młodzieży słupskich szkół ponadgimnazjalnych, z wyłączeniem

szkół dla dorosłych i uczelni wyższych. Zadaniem słupskiej Młodzieżowej Rady Miasta będzie opiniowanie projektów uchwał Rady Miejskiej w Słupsku dotyczących spraw młodzieży oraz reprezentowanie interesów młodzieży w organizacjach i instytucjach, do których należy miasto, a także wydawanie opinii – na wniosek Rady Miejskiej w Słupsku lub Prezydenta Miasta Słupska – dotyczących polityki młodzieżowej miasta.

Uroczystą galę uświetniły występy zespołów tanecznych i solistów z Młodzieżowego Centrum Kultury oraz Liceum Ogólnokształcącego nr 1 w Słupsku. (hrk)

Fot. Ryszard Hetnarowicz



Wstrzymane pieniądze i oświadczenie

Informacje prasowe o nieprawidłowościach w dokumentacji budowy słupskiego Parku Wodnego „Trzy fale” mają już kolejne reperkusje. Poza badaniem przez prokuraturę sprawy sfalszowanego podpisu oraz wdrożeniem kontroli zamówień publicznych Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego wstrzymał płatności na ok. 2 mln. zł związane z tą inwestycją.

Wcześniejsze doniesienia medialne skłoniły też Macieja Kobylańskiego, prezydenta Słupska do wydania oświadczenia, które poniżej przytaczamy w całości.

W związku z licznymi artykułami prasowymi zawierającym szereg kłamliwych i oszczerczych zarzutów pod adresem moich współpracowników i moim, w sprawie budowy Parku Wodnego Centrum Rekreacji, Sportu i Rehabilitacji w Słupsku, oświadczam, co następuje.

Wszystkie te zarzuty są nieprawdziwe.

W szczególności nieprawdziwy jest zarzut, że dokumentacja projektowa jest sfalszowana, a wydana na jej podstawie decyzja o pozwoleniu na budowę jest nieważna.

Sprawa jest badana przez organa ścigania, ale w żadnej mierze nie ma związku zarówno z dokumentacją projektową, jak i wykonawstwem Parku Wodnego. Przedmiotowa sprawa dotyczy tylko i wyłącznie sfalszowania podpisu jednej z projektantek, prawdopodobnie przez jej zlecenio-

dawcę. Pani ta nie jest autorem projektu, lecz była jedynie wymieniona przez kierownika projektu jako jedna ze sprawdzających. Nie była nawet weryfikowana przez Wydział Urbanistyki, Architektury i Budownictwa Urzędu Miejskiego w Słupsku, ponieważ nie przedstawiła żadnych dokumentów potwierdzających jej kwalifikacje. Nie było zresztą potrzeby weryfikacji, ponieważ dokumentacje w tym zakresie zatwierdziła inna uprawniona osoba. (opr. hrk)

Komentarz

Święta z... mniemanologią stosowaną



W polskim kalendarzu obrzędowym trudno znaleźć takie święto, które nie łączyłoby się z tradycjami ludowymi. No, może poza całkowicie współczesnymi pomysłami na czerpienie w określonym dniu przedstawicieli poszczególnych zawodów czy grup społecznych. Ale one nie mają nic wspólnego z obrzędowością, chociaż swoje ceremonie tworzą niemal na poczekaniu. Jednak żadne święta nie mogą liczbą zwyczajów konkurować z Wielkanocą.

Czytelnicy o dobrej pamięci pamiętają zapewne cykl dowcipnych felietonów (wykładów) Jana Tadeusza Stanisławskiego, zatytułowanych „O wyższości świąt Wielkiej Nocy nad świętami Bożego Narodzenia”. Satyryk poruszał w nich nie tylko struny tradycji, ale również polityki. Wynikała z nich jednoznaczna potrzeba odbudowania naszego istnienia w przestrzeni społecznej i konieczność wykorzystania ku temu niezwykle wręcz okoliczności, jaką jest budzenie się natury do życia. Pojawiały się w tych „profesorskich” felietonach niemal wszystkie atrybuty wielkanocnej obrzędowości. Miała swoje miejsce i znaczenie sól, z tajemnicy bytności wśród święconych produktów obnażane były chleb, chrzan, ser, kielbasa i wielkanocna baba. A wszystko w formie swoiście traktowanej dydaktyki i intelektualnego humoru.

Oczywiście, nie czas to, by przy świątecznym stole przywoływać i cytować profesora mniemanologii stosowanej, ale niektóre jego nawoływania warto byłoby pamiętać. Jak chociażby to odnoszące się do starego zwyczaju poszukiwania Judasza, a następnie pozbywania się go z siedzib ludzkich. Jedną z najbardziej drastycznych form było rzucanie jego kukły z wieży kościelnej i wieszanie na suchej gałęzi. Nie od rzeczy byłoby też wrócić do inicjującego obchody Triduum Paschalnego obrzędu obmywania stóp biedakom, symbolu pokory i zrozumienia dla drugiego człowieka bez względu na stan społeczny. Ale nie tylko. Jednym z najciekawszych zwyczajów tego okresu było dokonywanie ablucji jedynie po to, by zmyć z siebie całe złoto nagromadzone przez zimową gnuśność i ciemność. W niektórych regionach kraju po kąpieli w potoku czy stawie, po założeniu odświętnego odzienia, nie wolno było w drodze do domu oglądać się za siebie, by nie kusić zła do powrotu! Tylko czy teraz takie ablucje odniosłyby jakikolwiek skutek? Przecież nikt już nie wierzy w takie zabobony, a złoto i dobro stały się pojęciami wyjątkowo relatywnymi. Czegoż więc mamy się pozbywać, a co pielęgnować?

Jest wprawdzie jeden zwyczaj związany z wodą, który przetrwał, a nawet przybrał monstrualne rozmiary. To, rzecz jasna, śmigus-dyngus. Mało jest takich osób, które nie doświadczyły kubła zimnej wody wylanego nieoczekiwanie na głowę. Mało ma to wspólnego z dawną tradycją i znaczeniem, a na dodatek wywołuje emocje zupełnie odmienne od tych, które były udziałem naszych przodków. I jakkolwiek nie mówić by o brutalności tego zabiegu, to nie trudno jest dostrzec wśród nas – szczególnie w świecie polityki – takich, którym chociaż w lany poniedziałek przydałby się taki kubeł zimnej wody. Nie sądzę, by to przywróciło im zdolność myślenia, ale na pewno na jakiś czas ostudziło emocje nimi rządzące. I tego pozwól sobie im życzyć!

Czytelnikom naszej gazety życzę spokojnych, rodzinnych, ciepłych i radosnych świąt Wielkiej Nocy, a w drugi dzień świąt uniknięcia zbędnych kubłów zimnej wody! Ale nie wody w ogóle! Wszak chociaż kilkoma kroplami trzeba zapewnić sobie i najbliższym pomyślność i zdrowie na cały następny rok.

Ryszard Hetnarowicz
r.hetnarowicz@zblizenia.pl

Wyrazy serdecznego współczucia
Ewie i Zbyszkowi Bieleckim
i ich najbliższym
z powodu śmierci Mamy, Teściowej, Babci i Prababci
Eugenii Bieleckiej
składają pracownicy i współpracownicy
AUH FOTECH
i Redakcji „Zbliżenia”

Szczerze wyrazy współczucia
Ilonie Gostyńskiej-Rymkiewicz
i jej rodzinie
z powodu śmierci Babci
Krystyny Gostyńskiej
składają
koledzy, koleżanki i współpracownicy
z AUH FOTECH
i Redakcji „Zbliżenia”

DWUTYGODNIK



REGIONALNY

ZBLIŻENIA

Nakład: 10000 egz.
ISSN 138-0745

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

Druk: Polskapresse, Gdańsk

Redaktor naczelna
Leokadia Lubiniecka

Sekretarz redakcji
Ryszard Hetnarowicz

Dyrektor wydawnictwa
Zbigniew Bielecki

Skład i grafika
Ilona Gostyńska-Rymkiewicz

Redakcja i Biuro Reklamy:

al. Sienkiewicza 1/2, 76-200 Słupsk
tel./fax 059 842 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

 **KAPITAŁ LUDZKI**
INICJATYWA OŚWIATOWA ANNALES

 **UNIA EUROPEJSKA**
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Człowiek - najlepsza inwestycja

 **AKADEMIA POMORSKA
W SŁUPSKU**

Studiowanie poPŁACA! 1000 zł stypendium

 **fizyka**
 **ochrona środowiska**
 **matematyka**

m.in.  **program stypendialny**
(1000 zł stypendium może otrzymać nawet do 50% studentów i studentek)
 **wysoko płatne staże** w renomowanych firmach
 **bezpłatne certyfikaty**
 **innowacyjne rozwiązania dla osób niepełnosprawnych**

1000 zł stypendium
www.apsl.edu.pl/kierunkizamawiane

ul. Arciszewskiego 22
76-200 Słupsk
tel. 59 84 05 950

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zawód: Technik Farmaceutyczny



- **WYSOKA JAKOŚĆ NAUCZANIA**
- **PROFESJONALNE PRACOWNIE FARMACEUTYCZNE**
- **WYKWALIFIKOWANA KADRA**

ZAPRASZAMY!

NABÓR KANDYDATÓW: KWIECIEŃ - MAJ 2012



Policealne Studium Farmaceutyczne
ul. Szczecińska 36, 76-200 Słupsk
tel. 59 845 64 48, e-mail: zsa.slupsk@wp.pl
www.szkoly.stopkapers.com.pl

UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI!



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

www.sms.slupsk.pl

- » **PIŁKA NOŻNA**
- » **KOSZYKÓWKA**
- » **PŁYWANIE**

UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI!



ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH

www.zsi.slupsk.pl

- » **LICEUM PLASTYCZNE**
- » **LICEUM POLICYJNE**
- » **TECHNIKUM INFORMATYCZNE**
- » **TECHNIKUM WETERYNARYJNE**

ul. Koszalińska 9 • 76-200 Słupsk • tel. 59 845 60 70 • e-mail: sekretariat@zsi.slupsk.pl

Uaktualnij dowód!

Urząd Miejski w Słupsku przypomina o obowiązkowej wymianie dowodów osobistych po upływie ich terminu ważności. Dowód osobisty ważny jest 10 lat. W przypadku osób, które nie ukończyły 18 roku życia, jest to 5 lat.

Osoby, które w 2001 r. ukończyły 65 lat i mają dowody wydane na czas nieoznaczony – nie muszą wymieniać swojego dokumentu, ponieważ ma on ważność bezterminową. Data ważności dowodu umieszczona jest w prawym, dolnym rogu, na awersie dokumentu (strona ze zdjęciem).

Osoby, które posiadają nieważne dowody osobiste powinny niezwłocznie zwrócić się do swojego or-

ganu gminy z wnioskiem o wymianę dokumentu. Średni czas oczekiwania na nowy dowód osobisty wynosi około miesiąca. Od 1 stycznia 2010 r. nie pobiera się opłaty za wyrobienie dowodu osobistego.

Wnioski o wydanie dowodu osobistego składa się osobiście w urzędzie gminy właściwym ze względu na miejsce stałego zameldowania. Przy wymianie dokumentu obowiązują aktualne fotografie. (opr. hrk)

Rywalizowali stolarze



W Centrum Kształcenia Praktycznego Pracownie Drzewne i Budowlane odbyła się II edycja Konkursu Stolarskiego na najlepszego stolarza. Konkursowi przewodniczyła Barbara Siarkowska, dyrektor CKP. W konkursie brali udział uczniowie ze szkół o profilu drzewnym ze Szczecina, Stargardu Szczecińskiego, Wejherowa, Lęborka, Bydgoszczy i Białego Stoku.

Konkurs polegał na wykonaniu karmika dla ptaków. Wykonanie wyrobu polegało przede wszystkim na pracy manualnej przy połączeniach, montażu w całość i przygotowaniu karmika do wykończenia. Podczas trwania konkursu przyjezdni opiekunowie mieli możliwość zapoznania się z nowym obiektem CKP.

Komisja konkursu składała się z trzech nauczycieli zawodu, którzy wybrani zostali poprzez losowanie. Każdy członek komisji reprezentował inną szkołę. Pierwsze miejsce wśród 17 uczestników zdobył uczeń Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych Słupsku **Damian Palkowski** (reprezentant Centrum Kształcenia Praktycznego w Słupsku w którym odbywa praktyczną naukę zawodu). Drugie miejsce przyznano **Michałowi Repke**, również uczniowi odbywającemu praktykę w Centrum, a na trzecim miejscu znalazł się **Marek Lupa**, uczeń Zespołu Szkół Drzewnych w Bydgoszczy. Jak co roku dyrektor B. Siarkowska ufundowała specjalną Nagrodę Dyrektora dla ucznia,

który wykazał się dobrym wykonaniem zadania, ale ma dodatkowe przeszkody np. psychofizyczne. W tym roku nagrodę tę otrzymał **Marcin Maszota** z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla niesłyszących w Wejherowie.

W inauguracji konkursu uczestniczyli zaproszeni goście, grono pedagogiczne oraz sponsorzy. Pierwszą nagrodę ufundowała firma „Decor Trends” z Łodzi, drugą – firma „Frezmar” z Miastka, a trzecią – firma „Abler” ze Słupska. Nagrody rzeczowe pozostałym uczestnikom ufundowali: Urząd Miasta Słupska, Regionalny Ośrodek Europejskiego Funduszu Społecznego w Słupsku, firmy Rodan, Fiskars, Euro Time, Zakład Przemysłu Cukierniczego „Pomorzanka” oraz Usługowy Zakład Stolarski Marka Rolbieckiego.

Ze względu na duże zainteresowanie konkursem Centrum Kształcenia Praktycznego pragnie wpisać konkurs na listę konkursów kuratorskich i rozszerzyć go o uczestników z innych województw.

(opr. hrk)

Fot. CKP Słupsk

Konkursowa „Zielona energia”

Prezydent Miasta Słupska w ramach obchodów Światowego Dnia Ziemi ogłosił XV edycję konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych i gimnazjalnych z terenu Słupska pn. „Zielona energia – moc wyobraźni”.

Konkurs adresowany jest do dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół podstawowych i gimnazjalnych na terenie miasta. Jego celem jest podniesienie świadomości ekologicznej dzieci i młodzieży, rozwijanie odpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego oraz uwrażliwienie na estetykę najbliższego otoczenia. Praca zgłoszona do konkursu powinna za pomocą koloru, światła, ruchu i formy przedstawiać odnawialne źródła energii i korzyści jakie płyną z ich wykorzystania, jak również zachęcać do ich wykorzystywania.

Konkurs zostanie przeprowadzony w 3 grupach wiekowych – uczniowie klas 0-3, uczniowie klas 4-5, uczniowie szkół gimnazjalnych. Zgłoszona do konkursu praca może zostać wykonana dowolną techniką i powinna być pracą indywidualną. Należy ją opatrzyć tytułem, imieniem i nazwiskiem autora, a także umieścić informację o wieku, klasie oraz szkole, do której uczęszcza autor. Praca nie może przekraczać formatu A3. Ocenie komisji podlegać będą wyłącznie prace spełniające wymogi konkursu.

Prace plastyczne na konkurs szkoły dostarczają do sekretariatu Wydziału Gospodarki Komunalnej, Mieszkaniowej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Słupsku (pok. 219) w terminie do dnia 27 kwietnia 2012 roku. Regulamin konkursu dostępny jest w zarządzeniu Nr 172/GKMiOŚ/2012 Prezydenta Miasta Słupska z dnia 22 marca 2012 roku, umieszczonym na stronie internetowej http://bip.um.słupsk.pl/urzed_miejski/zarzadzania_prezydenta/.

(opr. hrk)

Hala czeka na sportowców

Dobiegła końca budowa hali treningowo-sportowej wraz z internatem sportowym na 40 miejsc. Okazały obiekt stanął przy Stadionie 650-lecia w Słupsku. 17 kwietnia br. zorganizowany zostanie Dzień Otwarty, który będzie połączony z uroczystością nadania nazwy nowej hali.

Stanie się ona Centrum Lekkoatletycznym w Słupsku im. Ryszarda Ksieniewicza. Patron obiektu (1933-2010) był lekkoatletą, dziesięcioboistą, rekordzistą Polski i wybitnym trenerem, któremu nadano tytuł Honorowego Obywatela Miasta Słupska.

Budowę hali rozpoczęto w październiku 2010 roku. Koszt inwestycji wyniósł 12 860 000 zł, z czego 5.596 tys. zł stanowiło dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Generalnym wykonawcą robót było Przedsiębiorstwo Robót Energetyczno-Budowlanych Budrem Roman Rybak z Luzina, które specjalizuje się w kompleksowej budowie obiektów sportowych.

Hala ma dwie kondygnacje, 80 metrów długości i 32 metry szerokości. Wewnątrz znajdują się sześciotorowa bieżnia o długości 60 metrów, zeskoki do skoku o tyczce i skoku wzwyż, skocznia do skoku w dal i trójskoku, mobilne klatki do pchnięcia kulą i ćwiczeń techniki rzutu oszczepem. Ponadto, hala posiada pełne wyposażenie do prowadzenia zajęć

ogólnorozwojowych: skrzynie, kozy gimnastyczne, drabinki, ławeczki gimnastyczne, podwieszane kółka gimnastyczne, linę i drabinkę do wspinania. Dodatkowo obiekt wyposażony został w matę tatami do prowadzenia zajęć ze sportów walki. W centrum odbywać się będą lekcje z zajęć wychowania fizycznego, treningi klubów sportowych. Będą organizowane zgrupowania zlecane przez Polski Związek Lekkiej Atletyki, Polski Związek Judo i inne stowarzyszenia sportowe. W obiekcie znajduje się centrum odnowy biologicznej, a w nim kabina do krioterapii i sauny. Zlokalizowano też siłownię, którą wyposażono w najnowocześniejszy sprzęt do ćwiczeń. Siłownia będzie udostępniana grupom zorganizowanym i osobom indywidualnym.

Przypomnijmy, że Polski Związek Lekkiej Atletyki ustanowił w Słupsku Centralny Ośrodek Szkoleniowy w konkurencjach rzutowych, co stało się podstawą do uzyskania przez zakończoną właśnie inwestycję statusu strategicznej dla sportu. Dzięki budowie hali Stadion 650-lecia spełnia wszystkie wymogi zarówno Centralnego Ośrodka Szkoleniowego, jak i obiektu, na którym będą mogły się odbywać zawody lekkoatletyczne rangi mistrzowskiej, w tym Mistrzostwa Polski Seniorów w Lekkiej Atletyce. (UM Słupsk)

Fot. Zbigniew Bielecki



Igrzyska najmłodszych

W słupskiej hali Gryfia rozegrany został Finał miejski „Marzannady” czyli Igrzysk klas I-III”. Na trybunach zasiadło około 350 uczniów klas I-III słupskich szkół podstawowych. Wszystkie dzieci miały symbole wiosny tj. kwiaty, balony, transparenty.

W finale udział wzięło 6 szkół, które wylądowały w eliminacjach grupowych przeprowadzanych w halach sportowych szkół podstawowych 5 i 10. Rywalizowały zespoły 10-osobowe, oddzielnie klas I, II, III. Łącznie z rezerwowymi na parkiecie rywalizowało ponad 210 uczniów.

Konkurencje zespołowe obejmowały 5 zabaw dla każdego rocznika, a zwycięzcę wyłoniono dodając punkty wszystkich zabaw. W klasyfikacji końcowej na pierwszym miejscu uplasowała się SP3,

a kolejne miejsca zajęły SP5, SP4, SP10, SP6 i SP2.

W przerwach między zabawami atrakcją były występy zespołu cheerleaderów „Five” z SP5 prowadzonych przez **Martę Pogorzelską**, tria oraz duetu wokalnego (również SP5), nad którymi opiekę sprawuje **Beata Kamińska** oraz zespołu tanecznego „Regeton” z SP 10, prowadzonego przez **Małgorzatę Węc**. Sędzią głównym był **Jacek Słupski**, a obsadę sędziowską stanowili studenci Akademii Pomorskiej w Słupsku.

Wszystkie zespoły uczestniczące w finale Igrzysk otrzymały puchary, dyplomy, sprzęt sportowy ufundowane przez Wydział Oświaty i Wydział Kultury i Sportu Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz słupski Szkolny Związek Sportowy. Pierwsze Igrzyska „Marzannada” zostały przeprowadzone przed 18 laty w SP1, która jest pomysłodawcą i pierwszym realizatorem „Marzannady”. Prowadzącym te rozgrywki dla szkół podstawowych i gimnazjalnych jest **Kazimierz Skiba**. (opr. hrk)



*Ciepłych, rodzinnych, pełnych
radosnej nadziei
świąt Zmartwychwstania Pańskiego,
a także kolorowych spotkań
z budzącą się do życia przyrodą
życzą*

*Prezes, Rada Nadzorcza
i Załoga
Przedsiębiorstwa
Energetyki Ciepłej
"EMPEC"
Sp. z o.o. w Ustce*

*Na Wielkanoc – wszystkim naszym
Klientom – życzymy zdrowia i pogody
ducha, wiosennej świeżości i nadziei
budującej przyszłość oraz pozytywnych
spotkań w gronie bliskich*

*Załoga i Zarząd
Wodociągów Ustka*

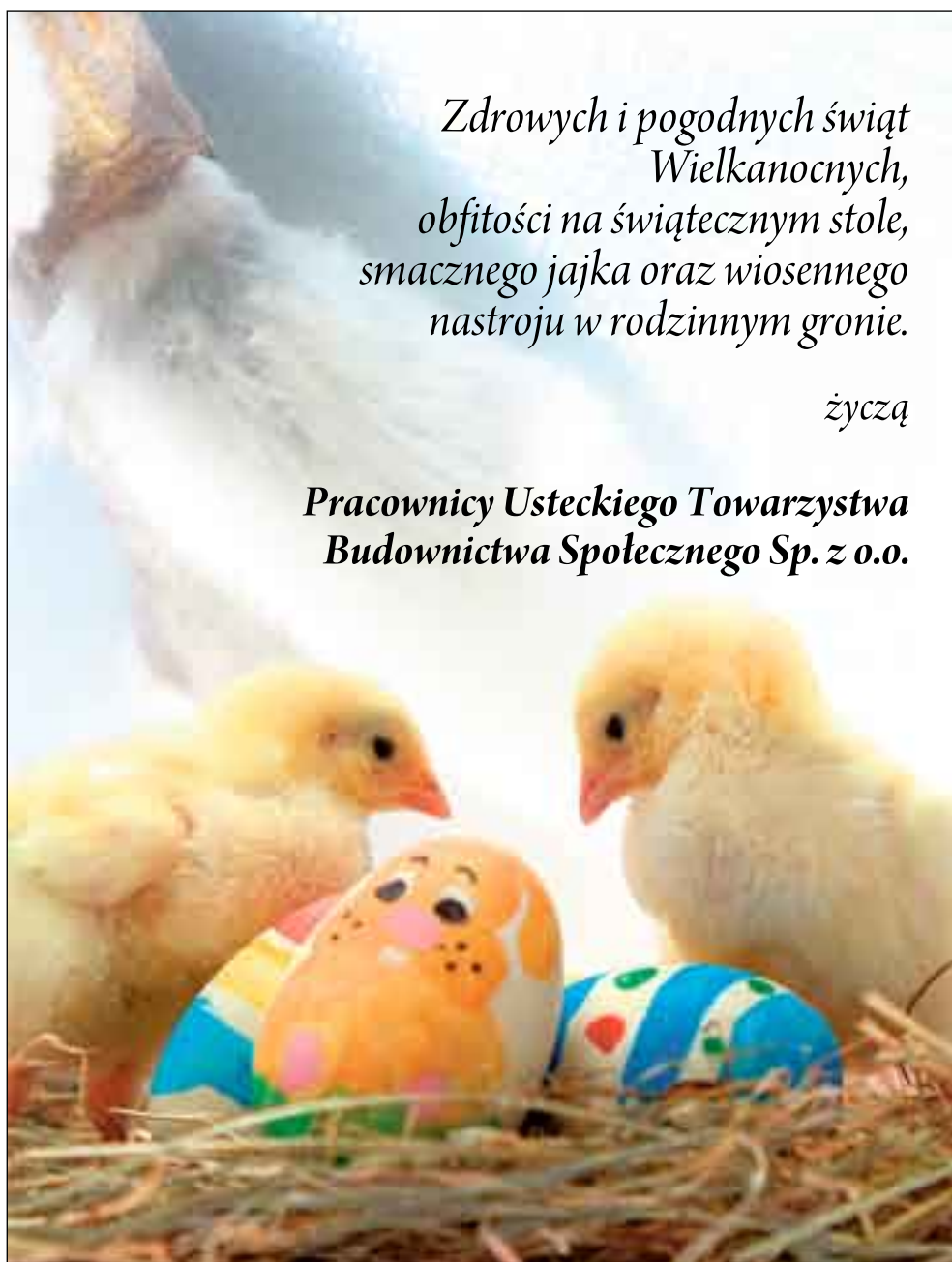


WODOCIĄGI USTKA Spółka z o.o.

76-270 Ustka ul. Ogrodowa 14

tel. (+4859) 814 47 27 fax (+4859) 815 56 31

www.wodociagi.ustka.pl



*Zdrowych i pogodnych świąt
Wielkanocnych,
obfitości na świątecznym stole,
smacznego jajka oraz wiosennego
nastroju w rodzinnym gronie.*

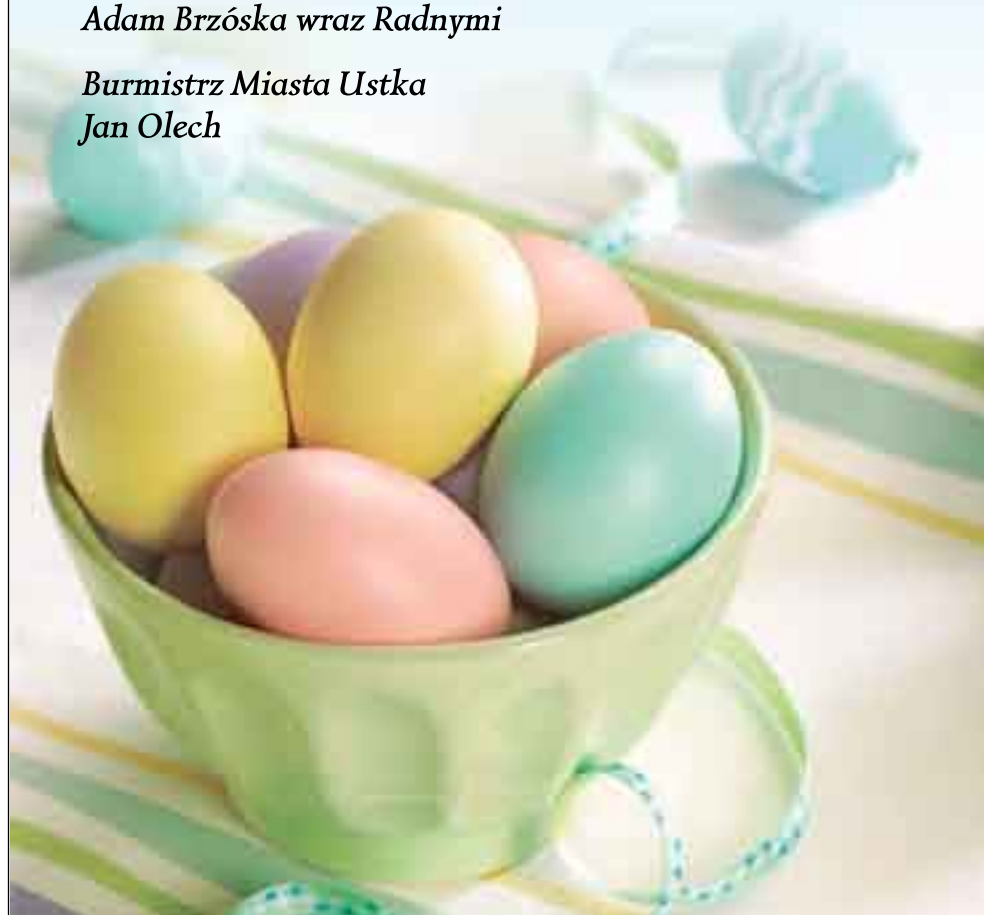
życzą

*Pracownicy Usteckiego Towarzystwa
Budownictwa Społecznego Sp. z o.o.*

*Zdrowych i pogodnych Świąt
Wielkanocnych oraz wszelkiej
pomyślności w życiu prywatnym
i zawodowym życzą wszystkim
mieszkańcom Ustki*

*Przewodniczący Rady Miasta
Adam Brzóska wraz Radnymi*

*Burmistrz Miasta Ustka
Jan Olech*



Seniorzy dla społeczności

19 marca odbył się w Warszawie Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jednym z głównych punktów programu była gala konkursu „Seniorzy w akcji. UTW dla społeczności”. Honorowy patronat nad kongresem objęła Pierwsza Dama RP, Anna Komorowska. Na sali zgromadziło się blisko 2,5 tysiące słuchaczy UTW z całego kraju.



Minister Jacek Michałowski wręcza wyróżnienie Barbarze Paszkiewicz (oba w środku).

Wśród honorowych gości obecni byli, małżonka prezydenta **Anna Komorowska** raz premier **Donald Tusk** i minister zdrowia **Bartosz Arłukowicz**. Kongres był zarazem inauguracją roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ustanowionego przez Senat RP, a przez Radę Unii Europejskiej obchodzonym jako Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Konkurs zorganizowało Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w ramach programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. – Celem konkursu była promocja wolontariatu i dobrych praktyk wypracowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku w ich działalności na rzecz lokalnych społeczności. Laureaci konkursu otrzymali statuetki, dyplomy oraz upominki rzeczowe: telefony dla seniorów i doładowania do nich – mówi **Barbara Paszkiewicz**,

wicz, prezes UTW w Ustce.

Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Żyj Kolorowo”, który od 2009 roku realizuje projekt „Kolorowa Akademia Trzeciego Wieku”, został laureatem konkursu w kategorii „Dobra praktyka UTW”. – Nasi słuchacze pomagają prowadzić zajęcia w świetlicy szkolnej Szkoły Podstawowej Nr 2, organizują cyklicznie zajęcia dla dzieci z Przedszkola Nr 1, a także uczą młode kobiety zarejestrowane w urzędzie pracy zdrowego i taniego przyrządzania potraw i spędzają czas ferii zimowych z dziećmi w Bibliotece Miejskiej w Ustce – informuje B. Paszkiewicz. – W projekt zaangażowanych jest 40 wolontariuszy z Uniwersytetu Trzeciego

Wieku. Z ich wsparcia korzysta 130 dzieci i 10 młodych kobiet. Projekt współfinansuje Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich oraz Miasto Ustka.

Po gali konkursowej słuchacze wzięli udział w panelach dyskusyjnych poświęconych wyzwaniom, jakie stoją przed środowiskiem UTW w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Dyskutowano o strategii współpracy środowiska UTW z rządem. W swoim wystąpieniu minister pracy i polityki społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz odwołał się do konkursu „Seniorzy w akcji. UTW dla społeczności”, przywołując inicjatywy laureatów jako modelowe przykłady aktywności osób starszych i solidarności pokoleń. Ustczanie wykorzystali pobyt w stolicy także na wizytę w teatrze, spotkali się z aktorem podróżnikiem Tadeuszem Chudeckim, zwiedzili Starówkę, Wilanów, Powązki oraz siedzibę parlamentu. (LL, mar)

Fot. Archiwum UTW w Ustce



W bibliotece... jak na stadionie

Atrakcyjną imprezę zorganizowano w Bibliotece Miejskiej w Ustce, podczas której uczestnicy mogli się popisać wiedzą o piłce nożnej. Wszyscy byli zgodni, że była to... rozgrzewka przed EURO 2012.

W ramach „Tygodnia z Internetem 2012” w usteckiej bibliotece jeden dzień poświęcono piłce nożnej. Odbywał się tu konkurs wiedzy z tej dziedziny sportu, a czytelnia przypominała trybunę stadionu. Wszystkich uczestników witała dyrektorka biblioteki **Gabriela Rodziewicz**, a organizowanymi kilkusobowymi zespołami zajmowali się bibliotekarze **Monika Ogrodnik**, **Agnieszka Klimaszewska-Kargul**, **Monika Nahnybida**, **Dorota Flisikowska** i **Krzysztof Konior** oraz wolontariusze z Gimnazjum UTO, **Kinga Miłoszewska** i **Marcin Polanis**. Konkursowe po-

tyczki uświetnił zespół cheerleaders ze Szkoły Podstawowej nr 2.

W konkursie zaznaczyły swoją obecność zorganizowane grupy z Ośrodka Sportu i Rekreacji, z którymi przyszła **Dorota Maniszewska** i Jantara Ustka z opiekunem **Czesławem Bujakiem**. Pytania dotyczyły byłych i zbliżających się mistrzostw Europy z udziałem polskich piłkarzy. Kto miał problemy z udzieleniem odpowiedzi mógł posilkować się Internetem. Organizatorzy pytali m.in. z kim zmierzili się biało-czerwoni podczas Euro 2008 w Austrii i Szwajcarii, dokończyć zwrotkę piosenki Bohdana Ła-

zuki „Uliczkę znam w Barcelonie...”, gdzie i kiedy odbędzie się finał Euro-2012, czy też wymienić najlepszego snajpera w historii polskiej piłki nożnej. Wszyscy uczestnicy konkursu, przeważnie uczniowie szkół podstawowych i miejscowego Gimnazjum, wykazali się świetną znajomością futbolu, ale nie do pokonania byli chłopcy z grupy „Białych” w składzie: kapitan **Jan Szymoniak**, **Wojciech Czerski**, **Paweł Stroński**, **Kewin Kamiński** i **Oskar Nowak**. Najlepsi zostali uhonorowani nagrodami i upominkami. (rym)

Fot. Ryszard Mazur

Sukces wokalistki

W sali widowiskowej Klubu 3. Flotyli Okrętów w Gdyni odbył się XVII Przegląd Form Scenicznych Marynarki Wojennej GDYNIA 2012. Znaczącą obecność na nim zaznaczyli reprezentanci Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Ustce.



Ponad czterdziestu wykonawców w trzech kategoriach konkursowych (amatorskie zespoły teatralne i teatru tańca, zespoły wokalne i wokálně-instrumentalne oraz piosenkarze-soliści) rywalizowało o tytuł laureata i prawo reprezentowania morskiego rodzaju sił zbrojnych na XV Przeglądzie Form Scenicznych Wojska Polskiego Koszalin 2012 oraz na IX Przeglądzie Piosenki Wojska Polskiego Zegrze 2012.

W kategorii piosenkarze-soliści tytuł laureata zdobyła reprezentantka Klubu CSMW w Ustce **Patrycja Woszczyzna**, która swój warsztat wokalny

doskonali pod okiem **Anny Chodny-Erbel**, instruktorki usteckiego klubu. Patrycja zapewniła sobie sukces wykonaniem utworów „Ziemio wiślan” (sł. M. Holm, muz. J. Malinowski w aranżacji specjalisty klubu CSMW Macieja Kozakiewicza) oraz „Diabeł i raj” z tekstem A. Osieckiej do muzyki K. Gaertner z repertuaru M. Rodowicz.

Piosenkarka ma 23 lata, obroniła pracę magisterską na kierunku geografia z turystyką na Akademii Pomorskiej w Słupsku. Pracuje w Radiu FAMA w Słupsku.

Robert Biernaczyk
Foto: Robert Płaczekiewicz

Posel w Ustce

Posel Platformy Obywatelskiej **Zbigniew Konwiński** uruchomił filię swojego biura w Ustce przy ul. Piłsudskiego 3 (w miejscu, gdzie swoje biuro w poprzedniej kadencji miała posel **Jolanta Szczypińska**).

Zbigniew Konwiński jest jedynym parlamentarzystą, który ma swoje biuro w tym nadmorskim kurorcie. Będzie ono czynne dwa

razy w tygodniu. W poniedziałek (w godz. 10 – 12) dyżurować będzie asystentka posła **Adriana Cerkowska** natomiast w piątek (w godz. 15 – 17) dyżur należał będzie do przewodniczącego usteckiej PO, radnego **Krzysztofa Błądkowskiego**.

Posel Z. Konwiński dyżury będzie pełnił raz w miesiącu.

(opr. hrk)





*Zdrowych, pogodnych Świąt
Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
oraz wesołego "Alleluja"*

*życzy
Zarząd
Spółki Jantar*



"JANTAR" Sp. z o.o. ul. Zygmunta Augusta 71, Słupsk
tel. +48 59 843 37 48, fax +48 59 843 37 54
e-mail: jantar@jantar.slupsk.pl
www.jantar.slupsk.pl



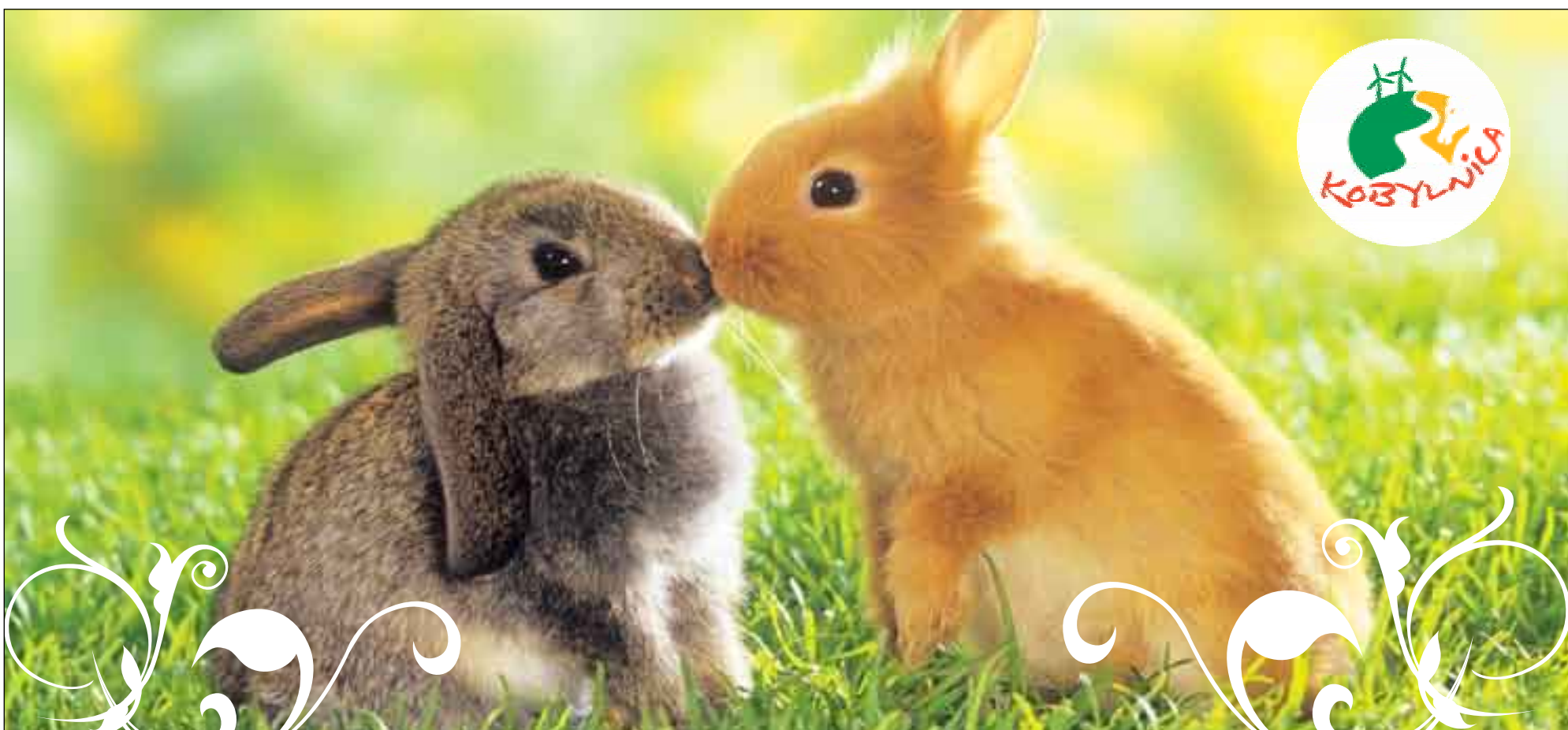
**USŁUGOWY ZAKŁAD
INSTALATORSTWA
GAZOWEGO,
SANITARNEGO
I OGRZEWANIA**

SŁUPSK, ul. Bauera 4, tel. 604 374 277

*Zdrowych, pogodnych Świąt
Wielkanocnych, pełnych
wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego
nastroju, serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród
przyjaciół oraz
Wesołego Alleluja!*

*Najlepsze życzenia Klientom
i Firmom współpracującym
w imieniu swoim i pracowników
składa*

Andrzej Baran



*Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy najserdeczniejsze życzenia:
dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa, mnóstwo wiosennego słońca
oraz samych sukcesów.*

Przewodniczący Rady Gminy

Józef Gawrych
Józef Gawrych

Wójt Gminy Kobylnica

Leszek Kuliński
Leszek Kuliński

Konkurencja dla Jarmarku Gryfitów

Nawiązując do przedwojennej tradycji handlu na Starym Rynku w Słupsku, zainicjowano działania mające na celu przywrócenie pierwotnego charakteru tego miejsca, tj. organizacji projektu pn.: Pchli Targ. Podjęcie takich działań jest również reakcją na powstałą w tym zakresie inicjatywę społeczną drobnych kupców i handlarzy.

Pchli Targ odbywać się będzie każdego roku, od maja do września, w planowanym cyklu: środa, czwartek, piątek w godz. 9.00-18.00. Do dyspozycji handlujących przekazanych zostanie 20 szt. nowych, odpowiadających swym wyglądem estetycznym zabudowie Starego

Miasta, straganów handlowych.

Na Targu można będzie nabyć lub wymienić różne towary oraz produkty, głównie używane lub sprzedawane po niskich cenach, np. wyroby rękodzieła artystycznego, starocie, biżuterię, płyty, książki, porcelanę itp. Z handlu

wyłączona zostanie tzw. przemysłówka i „chińszczyzna” oraz przedmioty i produkty, których sprzedaż wymaga koncesji lub jakie stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego. Pchli Targ nie ma być konkurencją dla organizowanego od lat Jarmarku Gryfitów. Ma na celu wzbogacenie oferty handlowej. Ponadto będzie kolejną atrakcją dla mieszkańców naszego Miasta i odwiedzających nas turystów.

Koordynatorem projektu jest Agencja Promocji Regionalnej „Ziemia Słupska”, której partnerami w tym przedsięwzięciu zostali: Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej oraz Zarząd Infrastruktury Miejskiej. Kupcy zainteresowani udziałem w Pchlim Targu w najbliższym czasie otrzymają za pośrednictwem mediów, w tym strony internetowej Miasta i APR, szczegółowe informacje dotyczące możliwości i zasad regulaminowych udziału w Targu. (APR)

Fot. Ryszard Hetnarowicz



Czy na tych kramach też zagospodzą „pchli” handlarze?

Powitali wiosnę

Regionalny Oddział PTTK w Słupsku zorganizował najmłodszym mieszkańcom miasta „Powitanie Wiosny”. Rajd pieszy znad Słupi nad stawki w Lasku Południowym wiódł dwoma trasami. Innymi ścieżkami wędrowały maluchy, a innymi ich starsi koledzy.



Każdy chciał mieć pamiątkowy znaczek

dzione przez Piotra Koszutskiego z PTTK wędrowały Aleją Brzozową i dalej duktami Lasku Południowego aż nad stawki. Tam czekało już na nich ognisko, kije i kiełbaski. Or-

Uczestnicy imprezy spotkali się na Wyspie Młyńskiej, gdzie odbył się konkurs na najbardziej ekologiczną marzannę. W sumie zgłoszono do niego blisko 40 kulek, które były „laureatkami” eliminacji szkolnych. - Tym razem nie będziemy topić żadnej marzanny - zapowiedział Janusz Grabowski z słupskiego PTTK. - Po zakończeniu rajdu zabieramy je ze sobą do szkół, do domów. Jeśli mamy zachować ekologiczne standardy, to do końca i nie zanieczyścimy Słupi.

Konkursowe rozstrzygnięcie poprzedziło wyruszenie na trasę pieszej rajdu. Maluchy prowa-

ganizatorzy zadbał także o konkursy i zabawy.

- Było bardzo fajnie. Szliśmy przez las i szukaliśmy oznak wiosny. Wszyscy na zmianę nieśliśmy marzannę - podsumował udział w rajdzie Wojtek Bednarek, uczeń pierwszej klasy Szkoły Podstawowej nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi im. Gryfitów w Słupsku.

W rajdzie wzięły udział także dzieci z innych szkół podstawowych miasta oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Słupsku. Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy znaczek. (hrk)

Fot. Ryszard Hetnarowicz

Z OKAZJI ŚWIAT WIELKANOCNYCH
WSZYSTKIM MIESZKAŃCOM I PRZYJACIOŁOM
GMINY DĘBNICA KASZUBSKA
SKŁADAMY NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA:
DUŻO ZDROWIA, RADOŚCI, SMACZNEGO JAJKA,
MOKREGO DYNGUSA, MNÓSTWA WIOSENNEGO
SŁOŃCA ORAZ SAMYCH SUKCESÓW

Jadwiga Karaś

PRZEWODNICZĄCA RADY GMINY
DĘBNICY KASZUBSKIEJ

Eugeniusz Dańczak

WÓJT GMINY
DĘBNICA KASZUBSKA

premio Opony-Serwis

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych,
spokojnych Świąt Wielkiej Nocy,
smacznego jajka,
mokrego dyngusa, a także
odpoczynku w rodzinnym gronie
wszystkim naszym Klientom
składa

Delon-Serwis



WYMIANA OPON NA LETNIE

opony
Zapraszamy do zakupu
i wymiany opon na letnie

mechanika
zawieszenia, amortyzatory, hamulce
oleje, rozrządy i inne

Delon-Serwis 2 s.c.
76-200 Słupsk
ul. Piłsudskiego 42
tel.: 0-59 84 55 130
pn.-pt. 8⁰⁰-20⁰⁰, sob. 8⁰⁰-15⁰⁰

zapraszamy



ZAKŁAD OPTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

- 👓 Duży wybór opraw okularowych i okularów przeciwsłonecznych
- 👓 Soczewki okularowe w pełnej gamie
- 👓 Soczewki kontaktowe i płyny pielęgnacyjne
- 👓 Zrealizujemy każdą receptę na okulary
- 👓 Umowa z NFZ

Słupsk, ul. Jaracza 9
tel. 59 842 58 48
Ustka, ul. Kopernika 19 (Okraglak)
tel. 59 814 41 56



KSIĘGOWA z dużym doświadczeniem szuka pracy
tel. 606 908 614



Gabinet Medycyny Estetycznej

Słupsk ul. Kotarbińskiego 7/1
dr Małgorzata Lewicka-Kisiel

- botox
- wypełnianie zmarszczek
- modelowanie ust i policzków
- rewitalizacja dekoltu i dłoni
- likwidacja nadpotliwości pach
- mezoterapia
- lifting twarzy

BEZPŁATNA KONSULTACJA

Zapraszamy panie i panów

www.botulinum.pl
Rejestracja 505-905-196

Nowo Otwarta Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów GS/012

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

Wykonujemy pełny zakres badań technicznych
"rejestracyjnych" pojazdów do i powyżej 3.5t

**WIOSENNE SPRAWDZANIE: USTAWIENIA
ŚWIATEŁ, HAMULCÓW, AMORTYZATORÓW -
GRATIS!!!**

czynna pn-pt 8-17 sobota 8-14

ZAPRASZAMY



Bilety dla Czytelników!

Wydarzenie na scenie

Już 21 kwietnia o godz. 18 i 20 na scenie Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica w Słupsku aktorzy Izabela Noszczyk i Robert Latusek z Teatru Jaracza w Łodzi zaprezentują „Związek otwarty”. Producentem spektaklu jest Scena Poczekalnia, a oboje aktorzy dobrze znani są słupskiej publiczności z ról teatralnych i filmowych.

Naci Czytelnicy zostali wyróżnieni w szczególny sposób. Na spektakl o godz. 18 organizator – słupski Teatr Impresariat – przekazał nam podwójne zaproszenie. Będzie ono wręczone w redakcji „Zbliżeń” (al. Sienkiewicza 1) tej z osób, która pierwsza zgłosi się z tym wydaniem naszej gazety. Warto pofatygować się po zaproszenie i zobaczyć ten spektakl. Tym bardziej, że I. Noszczyk zdobyła sobie serca słupskich teatromanów znakomitą kreacją w monodramie Shirley Valentine, a R. Latusek współtworzył losy bohaterów takich seriali jak „Na Wspólnej”, „Samo życie” czy Tancerze.

Sztuka noblisty Dario Fo odnosi się do tej fazy małżeństwa,

w której stygnie już temperatura uczuć, a coraz częściej pojawia się nuda i znużenie. Przychodzi czas na zdradę i... propozycję związku otwartego. W dowcipny sposób autor kreśli męskie przekonanie o tym, że prawo do takiego związku mają tylko mężczyźni. Podkreślone i tym, że w życiu małżonki pojawia się wyjątkowo atrakcyjny mężczyzna. Niemal chodzący ideał. Czy w tej sytuacji możliwy będzie związek otwarty?



Czy mężczyzna, wcześniej zdradzający niemal nałogowo, przyzna kobiecie prawo do funkcjonowania w takim związku? To trzeba zobaczyć! (hrk)

Fot. TI

Nagrodzone ilustracje

Pod koniec marca w Bibliotece Sołombalskiej Nr 5 im. B.W. Szergina w Archangielsku odbyło się podsumowanie rosyjsko-polskiego konkursu „Dzieci ilustrują książki”, dla którego inspiracją i tematyka była twórczość polskich pisarzy Jana Brzechwy, Marii Kruger i Janusza Korczaka. Konkurs „Dzieci ilustrują książki” odbył się w ramach współpracy między dwoma miastami partnerskimi, rosyjskim Archangielskiem i Słupskiem.

W konkursie wzięły udział 63 osoby. Strona polska nadesłała 12 prac, a ze strony rosyjskiej zgłoszono 53 osoby. Wśród polskich uczestników były dzieci uczące się w szkołach podstawowych nr 2 i 8 oraz czytelnicy Filii nr 6 Miejskiej Biblioteki Publicznej, uczestniczące w zajęciach amatorskiego kółka artystycznego. Dzieci stanęły przed wyjątkowo trudnym zadaniem. Musiały nie tylko przeczytać książkę, odnaleźć postać, wyłowić myśl autora, ale i wyrazić to wszystko na papierze. Uczestnicy konkursu uporali się z tym z powodzeniem!

Wernisaż literacki „Wielobar-

wność książkowej tęczy” w ART-galerii „Różany krzew” został otwarty przez młodych wykonawców z Dziecięcej Szkoły Muzycznej nr 2 im. A. P. Zagwozdinej. Grupa wokalna „Do-mi-solka” wykonała piosenkę „Świat podobny do kwiecistej łąki”. Wszystkich zebranych powitała Swietłana Iwanowna Czechowa – dyrektor lokalnej instytucji kultury „Centralny System Biblioteczny”. Odczytano również pozdrowienia od Teresy Gawlik, dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku. Dzieci, rodzice i pedagodzy, zebrani w galerii wysłuchali interesującego opowiadania o polskich

pisarzach, których utwory dzieci ilustrowały.

Wśród polskich laureatów konkursu znalazły się **Magda i Agnieszka Mioskowskie** z kółka plastycznego Filii nr 6 MBP (opiekun **Alina Jasiocha**) oraz **Patrycja Dąbrowska** ze Szkoły Podstawowej nr 2 (opiekun **Elżbieta Marszałek**). Wszyscy uczestnicy konkursu zostali wyróżnieni dyplomami i podarunkami przyznanymi przez urząd do spraw stosunków zagranicznych i turystyki mera miasta Archangielska, a także – wraz z opiekunami i pedagogami – certyfikatami udziału w konkursie. (opr. hrk)

Księżniczki tańczące w zamku

Słupska pisarka i dziennikarka **Jolanta Nitkowska-Węglarz** wydała nowy zbiór baśni pt. „Dwadzieścia tańczących księżniczek”. Jest to już jej dwudziesta druga książka, inspirowana baśniami, jakie w dzieciństwie opowiadał autorce ojciec. Dodatkowym atutem książki są kolorowe ilustracje **Adama Wajerczyka**, stanowiące zachętę dla najmłodszych czytelników.

Książka adresowana jest do szerokiego grona odbiorców, przede wszystkim słupszczan, ponieważ jej fabułę osadzono w realiach naszego miasta. Zamyśl ten przybliży mieszkańcom magiczne miejsca przestrzeni, w której żyją. Jej promocja odbyła się w Muzeum Pomorza Środkowego

podczas spotkania „Magiczna liryka – liryczna magia”. Pisarka zaprosiła na uroczystość artystów młodego pokolenia ze Słupska. Swoje niezwykłe zdolności wokalne, przy akompaniamencie **Tadeusza Picza** z Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” w Słupsku, zaprezentowali

Adriana Kuczun, Kamila Lewicka i Olaf Domaszko. Program imprezy został wzbogacony o promocję tomiku poetyckiego Jolanty Rubinię pt. „Jesienne igraszki”. Obecna na uroczystości

poetka zaprezentowała swój tomik opatrzone niezwykle ciekawymi fotografiami **Wally'ego Kulaka**, który przyjechał ze Stanów Zjednoczonych specjalnie na tą okoliczność.

Danuta Sroka

Fot. MBP



Szynkę jedzmy z umiarem

W szynce wieprzowej jest dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, które sprzyjają podwyższeniu stężenia cholesterolu we krwi i w konsekwencji odpowiadają za rozwój miażdżycy, wystąpienie niedokrwiennej choroby serca i zawał. Zdrowsze pod tym względem są wędliny drobiowe. Czy to znaczy, że mamy zrezygnować z wielkanocnej szynki? Nie. Trzeba tylko nauczyć się jeść mądrze. Warto kupić mniej szynki, ale najwyższej jakości albo – jeszcze lepiej – przyrządzić ją samemu w domu, używając do peklowania mało soli, ale za to sporo ziół, a potem upiec lub ugotować.

Jeśli jednak decydujemy się kupić szynkę gotową, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Po pierwsze nie warto sugerować się nazwami wymyślonymi przez producenta, bo zwykle wprowadzają w błąd. I tak dla przykładu szynka wiejska nie ma nic wspólnego z szynką zrobioną tradycyjnym sposobem. Gwarancją tego, że szynka została wyprodukowana według starych receptur, jest znak „wyrób tradycyjny” przyznawany przez Ministerstwo Rolnictwa.

Wyznacznikiem jakości jest cena i sprawdzona firma. Niestety,

dobra szynka nie może kosztować mniej niż 30 zł za kilogram. Jak poznać, czy szynka została właściwie zapeklowana? Po kolorze. Właściwie zapeklowana surowa szynka ma po przekrojeniu jednolity czerwony kolor, a ugotowana – różowy. Szare miejsca są dowodem na to, że mięso peklowano niestarannie i szybko się zepsuje. Jednak warto pamiętać, że różowy kolor może też świadczyć o dużej ilości konserwantów. Szynki bez żadnych konserwantów są szarobrązowe. Przekrojona szynka powinna być wilgotna, ale nie błyszcząca. O ja-

kości szynki świadczy też kruchość – dobra musi łatwo się kroić.

We właściwie skomponowanym menu ryby, mięso i jaja powinny zajmować nie więcej niż 10 proc. dziennego pokarmu. To znaczy, że jedna lub dwie kanapki z wędliną dziennie w zupełności wystarczą. Wieprzowina jest dobrym źródłem białka i dobrze przyswajalnego żelaza. Ale jest też kaloryczna i ciężko strawna. 100 g szynki wieprzowej wiejskiej to 255 kcal. Szynka zawiera dużo soli, która zaburza gospodarkę elektrolitową w organizmie.

Większość sprzedawanych w sklepach szynek jest nafaszerowana polifosforanami, które powodują zachwianie w organizmie równowagi między wapniem a fosforem, co prowadzi do obniżenia poziomu wapnia we krwi. Zawarte w szynkach białko sojowe nazywane też białkiem roślinnym lub białkiem mleka, a także wzmacniacze smaku i zapachu mogą wywołać reakcję alergiczną, bóle głowy i biegunkę. Stosowane w mieszankach peklujących azotyny potasu i sodu spożywane w dużych ilościach mają działanie rakotwórcze. Dopuszczalna ilość azotanów w szynce wynosi 150 mg/kg. (opr. I)



Ostry dodatek

Chrzan ma duże wartości odżywcze. Bogaty jest przede wszystkim w witaminę C, której jest w chrzanie więcej niż w cytrynach czy pomarańczach. Poza tym posiada trochę karotenu i witamin z grupy B. Ze składników mineralnych najwięcej ma potasu, wapnia, fosforu, magnezu, żelaza. Zasobny jest także w siarkę, mangan, miedź, a po-

nadto w olejki eteryczne (synigryna), argininę i glutaminę o właściwościach immunostymulujących, asparaginę, a przede wszystkim fitoncydy – naturalne siarczki bakteriobójcze i pod tym względem plasuje się tuż za czosnkiem i cebulą. To dzięki fitoncydom szynka obłożona tartym chrzanem nieprędko się zepsuje. (I)



Zdrowe żółtko

Jajka wielu z nas kojarzą się głównie z bombą kaloryczną i dużą zawartością białka. Okazuje się jednak, że poza białkiem w jajach znajdują się również witaminy, jony i enzymy.



W białku jaj występuje cystatyna – ważny dla zdrowia enzym, który zapobiega i hamuje rozwój paradontozy, chorób skóry oraz komórek nowotworowych. Najnowsze badania potwierdzają również wysoką aktywność antywirusową cystatyny oraz jej właściwości antybakteryjne. W trakcie badań laboratoryjnych okazało się także, że żółtko jaja może być źródłem przeciwciał chroniących nas przed różnymi chorobami oraz zapobiegających rozwojowi już istniejących.

Przeciwciała uzyskane z żółtka jaj mogą mieć zastosowanie w diagnostyce chorób zakaźnych, profilaktyce oraz terapii związanej z biegunkami oraz produkcji

suplementów. Pojawiły się doniesienia o pozytywnym wpływie tych przeciwciał na leczenie wielu chorób przewodu pokarmowego, profilaktyce i terapii u dzieci oraz o możliwości zastosowania ich w produkcji dodatków do żywności. W przyszłości planuje się wykorzystanie przeciwciał pochodzących z żółtka w sytuacjach kiedy wystąpienie nagłego ataku choroby mogłoby grozić pojawieniem się epidemii. Ponadto planuje się wykorzystanie ich w celu ochrony zdrowia kobiet w ciąży, osób szczególnie narażonych na zarażenie się wirusem HIV oraz w podnoszeniu sprawności układu immunologicznego noworodków. (opr. I)

Białko idealne?

Czy rzeczywiście dbając o zdrowe serce należy ograniczać jedzenie jajek? Nie ma zgody w tej sprawie, a najnowsze badania The American Chemical Society, udowadniają, że jajko to nie tylko „zły cholesterol”...

Właśnie ze względu na dużą zawartość cholesterolu frakcji LDL jajka nie są polecane chorym z miażdżycą, chorobą niedokrwinną serca oraz innymi schorzeniami układu krążenia, a także osobom z tzw. grup ryzyka (m.in. członkom najbliższej rodziny). Według ogólnie przyjętych zaleceń powinni oni spożywać najwyżej 2-3 jajka tygodniowo. Ilości te nie dotyczą jednak osób zdrowych. Jak udowadniają amerykańscy naukowcy przeciętny człowiek nie musi ograniczać ilości spożywanych jajek, nie obawiając się jednocześnie, że zaszkodzi swojemu sercu. Wynika to z faktu, że cholesterol, który dostarczamy naszemu organizmowi (czyli tzw. cholesterol egzogeny), jest tylko niewielką częścią cholesterolu całkowitego zawartego w naszym organizmie (reszta to cholesterol endogeny, czyli wytwarzany samodzielną drogą). Z drugiej jednak strony, trzeba pamiętać, że ta niewielka ilość cholesterolu, o której decydujemy wybierając lub rezygnując

z ulubionej jajecznicy czy omeletu, jest w rzeczywistości jedyną częścią, na którą mamy całkowity wpływ.

Żelazo, cynk, wapń, witaminy A, E, D, mikro- i makroelementy – to nie jedyne „zalety” jajka. Jak podkreślają naukowcy jest ono przede wszystkim niedrogim źródłem pełnowartościowego białka, odpowiadającego swym składem aminokwasowym „białku idealnemu” dla ludzkiego organizmu. Coraz głośniejsze mówi się także o właściwościach leczniczych, jakie jajko może wywierać na osoby... z nadciśnieniem tętniczym. Możliwy efekt terapeutyczny wiąże się z peptydami (składowymi białek). Okazuje się bowiem, że białko pochodzące z jajka i trawione w żołądku i jelicie cienkim ma zbliżoną budowę do inhibitorów ACE, czyli leków normalizujących ciśnienie tętnicze krwi. Wykazano ponadto, że największą aktywność wykazują peptydy pochodzące z jajaśka smażonego, niecomniejszą zaś z gotowanego. (opr. I)





**Obiad
Gratis!**

Godzinne wyjazdy:
Holandia
Niemcy
Belgia
Anglia

**JADĄC
Z NAMI
WSPOMAGASZ
DOMY DZIECKA**





**Przewóz
paczek**

503 198 446

www.transglass.eu



*Ciepłych, pełnych radosnej nadziei
świąt Zmartwychwstania Pańskiego,
a także słonecznych spotkań
z budzącą się do życia przyrodą
życzę*

*Rada Nadzorcza, Prezes
oraz Załoga Zakładu Gospodarki
Komunalnej w Ustce*

*Prawdziwie radosnych
Świąt Wielkanocnych,
rychłego spełnienia marzeń,
ciepła, wiary i życzliwości
na co dzień życzę*

*Nadleśnictwo Ustka
ul. Słupska 25, 76-270 Ustka*



*Zdrowych, radosnych
Świąt Wielkiej Nocy,
suto zastawionych
stołów, dużo wody w poniedziałek,
bogatego zajęcia i jak najmielszych
spotkań w gronie
Przyjaciół i Rodziny*

*Pracownikom, Emerytom i Rencistom
oraz
obecnym i przyszłym Klientom
życzę
w imieniu Zarządu*

dr Andrzej Gazicki



Garderobiana wiwisekcja

Repertuar Nowego Teatru im. Witkacego w Słupsku wzbogacił się o kolejną pozycję. I to wyjątkową, bo „Garderobianego” Ronalda Harwooda. Sztukę, po którą z ogromnym respektem – i wyjątkowo rzadko – sięgają najbardziej renomowane teatry. Najbardziej znane inscenizacje to warszawskiego Teatru Powszechnego (ze Zbigniewem Zapasiewiczem i Wojciechem Pszoniakiem, w reż. Z. Hübnera, 1986), wrocławskiego Teatru Polskiego (Igor Przegródzki i Jerzy Schejbal, reż. M. Wojtyśko, 1990) oraz Teatru Ateneum (Gustaw Holoubek i Marian Kociniak, reż. K. Zaleski, 1997).



Słupska premiera na pewno wpisuje się w ciąg najambitniejszych przedsięwzięć scenicznych tego teatru. Reżyser **Krzysztof Galos** postawił przed zespołem aktorskim niezwykle trudne zadanie. Jednocześnie zafundował widzom niecodzienną możliwość zajrzenia za kulisy teatru. Pozwolił im podglądać aktora w miejscu najbardziej dla niego intymnym – w garderobie. Nie na scenie, a właśnie tutaj dokonuje się przemiana prywatności w postać sceniczną. To w tym miejscu splatają się wszelkie emocje i racje, a artystyczna kreacja miesza z rzeczywistością. Wreszcie właśnie tutaj zobaczyć można istotę (a i prymitywizm) maskarady, która pozwala aktorowi tworzyć w widzu iluzję realności przeżyć, zdarzeń... Zamysł reżyserski i scenograficzny (**Zofia de Inez** i **Sławomir Lewczuk**) to obnażanie teatru jeszcze bardziej podkreślił. Widownia przeniesiona została na scenę, a aktorzy grają po obu stronach uchylonej kurtyny. Po tej drugiej stronie

(od widza) odegrane została scena z „Króla Leara”, a na oczach publiczności rozgrywa się dramat zawodowy i mentalny aktorskiego mistrza (Sir) i jego garderobianego (Normana). Niepozbawiony akcentów dowcipnych, a nawet frywolnych, ale bogaty przede wszystkim w szeroką gamę różnorodnych relacji międzyludzkich, uczuć i stanów ducha, takich jak przyjaźń, zaufanie, gniew, frustracja, kabotyzm, cynizm, pogodzenie z losem, introwertyzm, twórcza niemoc, euforia...

Obie postaci dramatu – **Ireneusz Kaskiewicz** jako Sir i **Krzysztof Kluzik** jako Garderobiany – zdają się być całkowicie różne. Dzieli ich nie tylko miejsce w hierarchii teatralnej, ale i skala wrażliwości. Wraz z rozwojem zdarzeń widz nabiera jednak przekonania, że obie postaci bez siebie nie mogłyby istnieć. Ba, że jest to jedna osobowość, tylko w dwóch wcieleniach! Wciąż ze sobą wiodąca spór i te spory bezustannie łagodząca. Uciekająca przed sobą i zachłannie

siebie potrzebująca. Wobec siebie zdolna do okrucieństwa, ale i czułości. Zderzająca racje i przekonanie o swojej misji z czysto ludzkimi słabościami. Lata spędzone razem przez Sir i Garderobianego odarły ich z jakichkolwiek tajemnic. Teraz, w sytuacji choroby będącego u schyłku kariery Sir, zagrożenia odwołaniem spektaklu, toczącej się za murami teatralnymi II wojny światowej dochodzi do ostatniej konfrontacji życia ze sztuką. I jak nieśmiertelne motto przewija się fraza – powtarzana przez garderobianego Normana w

bogactwo biegunowych doświadczeń niesionych przez zawód i bieg życia. Trudno byłoby znaleźć aktora, który w tak emocjonalny, ale i wyrafinowany sposób potrafiłby opowiedzieć o sobie, o cenie płaconej za „bycie teatrem”, przekazać wiedzę o tej wyjątkowej dziedzinie sztuki. I jeśli czegoś nie dopowiada, wyręcza go w tym Garderobiany. Przypomina, pobudza, drażni ambicję i sumienie, złości, obraża... w imię teatru! Bo przecież ten spektakl jest o teatrze i jego twórczej (ale i okrutnej) mocy.



chwilach załamania mistrza – że teatr jest dla widza! Przecież właśnie tego uczył go na początku pracy w zespole Sir! I teatr zwycięża nie tylko brutalną machiną historii, ale i życie.

Postać Sir w kreacji I. Kaskiewicza jest wyjątkowo osobista. Nie trzeba być znawcą biografii aktora, żeby odnaleźć w niej przeżycia wynikające z odniesionych sukcesów, poniesionych porażek. O prawdopodobieństwie scenicznej postaci decyduje tutaj

Na scenie spotkać można cały zespół Nowego Teatru. W rolę członków szekspirowskiej trupy i zakochanej w teatrze przedstawicielki widowni (przekonująca rola Hanny Piotrowskiej) wcielił się **Bożena Borek, Paulina Fonferrek, Marta Turkowska, Igor Chmielnik, Adam Jędraszek i Jerzy Karnicki**. I ich wszystkich zasługą jest, że spektakl... chce się obejrzeć kolejny raz.

Ryszard Hetnarowicz
Fot. autor

Legalna Kultura

Tylko do połowy kwietnia można zgłaszać filmy do konkursu będącego wspólną inicjatywą Pomorskiej Fundacji Filmowej w Gdyni oraz Fundacji Legalna Kultura. Jednominutowe prace powinny ilustrować przesłanie kampanii społecznej dedykowanej legalnym źródłom sztuki i kultury, które brzmi: „Korzystając z legalnych źródeł kultury, współtworzysz ją z artystami”.

Kampania Legalna Kultura gromadzi ludzi wokół legalnych źródeł kultury – promuje te które już istnieją, inicjuje powstawanie nowych i tworzy modę na korzystanie z nich. Zaprasza też swoich odbiorców i adresatów projektu do wspólnego tworzenia bazy legalnych źródeł. Długofalowym celem działania kampanii jest budowanie świadomości

odbiorców kultury w nowej cyfrowej rzeczywistości. Użytkownicy i odbiorcy kultury powinni uświadomić sobie swoją rolę w procesie jej tworzenia. Bez ich wkładu kultura nie może istnieć – zarówno w sieci, jak i poza nią. I to zadanie jest postawione przed uczestnikami konkursu.

Filmy zgłaszane do konkursu powinny wpisywać się

w przekaz kampanii Legalna Kultura i przedstawiać problematykę relacji pomiędzy twórcą i odbiorcą. Celem konkursu jest zachęcenie twórców do autorskiej prezentacji tematu odpowiedzialności i roli odbiorców za stan kultury. Istotnym elementem jest też zwrócenie uwagi na kondycję kultury w kontekście zmian cywiliza-

cyjnych i szerokiego dostępu do kultury za pośrednictwem technologii cyfrowych. Filmy można nadsyłać do 15 kwietnia br. Ich długość nie może przekraczać jednej minuty. (LL)

Regulamin Konkursu oraz szczegółowe informacje dostępne są na stronie:

www.festiwalgdynia.pl

PION KULTURALNY

Muzyczne arcydzieła

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku zaprasza na koncert dyplomowy Sylwii Janiak, która stanie za pulpitem dyrygenckim. Solistą koncertu będzie pierwszy trębacz PF Sinfonia Baltica Andrzej Tomczok, który wykona Koncert na trąbkę Aleksandra Arutuniana.

Dyrygentka kończy właśnie Akademię Muzyczną im. S. Moniuszki w Gdańsku (Wydział Dyrygentury, Kompozycji i Teorii Muzyki) w klasie prof. Elżbiety Wiesztordt. Jest także dyplomantką Wydziału Instrumentalnego w klasie skrzypiec prof. Krystyny Jureckiej. W sierpniu 2011 r. założyła Fundację wspierającą młodych artystów Sinfonia Artistica Juvenilia, której zadaniem jest założenie orkiestry symfonicznej Bałtycka Filharmonia Młodych.

W programie koncertu „Arcydzieła muzyki klasycznej”, który rozpocznie się 20 bm. o godz. 19, znalazła się m.in. słynna IX Symfonia e-moll „Z Nowego Świata” Antona Dworzaka. (hrk)

Za kulisami kabaretu

Bohdana Łazuki nie trzeba przedstawiać nikomu. Ten wszechstronnie utalentowany aktor filmowy, teatralny, estradowy na stałe wpisał się w historię polskiego kabaretu, teatru i filmu. Teraz będzie okazja spotkać się z nim 23 kwietnia o godz. 19 na scenie Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica.

Bohater wieczoru jest absolwentem warszawskiej PWST, uczniem Ludwika Sempolińskiego i Kazimierza Rudzkiego. Znany z wielu filmów, zwłaszcza komediowych i muzycznych. Doskonale pamiętamy go z brawurowo zagranej roli w filmie „Nie lubię poniedziałku”. Jest również wykonawcą wielu przebojów („Dzisiaj, jutro, zawsze...”, „Bo to się zwykle tak zaczyna”, „Bohdan, trzymaj się!”). Występował w legendarnym Kabarecie Starszych Panów, w wielu programach telewizyjnych oraz w teatrach Współczesnym, Syrenie, Kwadracie i Komedii. Podczas tego niecodziennego wieczoru zapewne będzie można liczyć na jego artystyczne i osobiste zwierzenia okraszone pysznymi anegdotami i piosenkami. (hrk)



Małe formy, ekslibrisy

Do 29 kwietnia 2012 w Małej Galerii Słupskiego Ośrodka Kultury przy ul. Braci Gierymskich 1 można będzie oglądać wystawę, będącą zwieńczeniem 5. Międzynarodowego Konkursu Na Ekslibris i Małą Formę Graficzną. Temat przewodni wystawy „Człowiek – Ziemia – Kosmos” ma związek z przypadającymi na 2011 rok obchodami 400. rocznicy urodzin wielkiego gdańskiego astronoma Jana Heweliusza.

5. Międzynarodowy Konkurs Na Ekslibris i Małą Formę Graficzną odbył się w 2011 roku w Gdańsku. Do oceny jury w składzie: **Bogumiła Omieczńska** (kustosze kolekcji ekslibrisu Muzeum Zamkowego w Malborku), prof. **Cezary Paszkowski** (artysta grafik, prof. ASP w Gdańsku), **Krzysztof Cybulski** (ASP w Gdańsku) oraz **Dariusz Syrkowski** (ASP w Gdańsku) zgłoszono ponad 330 prac 130 autorów z całego świata. W tym, z tak odległych miejsc jak Chiny, Tajwan, Japonia, Argentyna i Urugwaj.

Wystawa prezentująca zwycięskie ekslibrisy i małe formy graficzne pokazywana była już w Gdańsku, Tczewie, Malborku, Nowym Dworze Gdańskim i Bytowie, a do 29 kwietnia eksponowana będzie w Słupsku, skąd wyruszy w dalszą drogę po województwie pomorskim. (SOK)

Nokaut Gryfa

Bardzo kiepsko poczyną sobie III-ligowy Gryf Słupsk w rozgrywkach. Słupska drużyna w trzech rozegranych meczach wiosną przegrała dwa spotkania i jedno zremisowała. W Stargardzie Szczecińskim podopieczni trenera Wódkiewicza zostali znokautowani.

Trzy mecze i jeden zdobyty punkt w rundzie wiosennej to wprawdzie jeszcze nie tragedia, ale takiej gry jak z Błękitnymi w Stargardzie Szczecińskim kibice nie chcieliby więcej oglądać. Gryfici już w 1 minucie stracili bramkę a w 10 przegrywali już 0:2. W sumie ten nieudany mecz zakończył się porażką słupszczan 0:4, a Wojciech Sterczewski za złośliwy faul zobaczył czerwoną kartkę. Na szczęście pod koniec spotkania, bo w 83 minucie. Już jutro (7 kwietnia) na stadionie

przy ul. Zielonej słupszczanie będą mogli się zrehabilitować zwycięstwem nad Pogonią Barlinek.

W IV lidze na stadionach w Czarnej i Ustce nie padła ani jedna bramka. W Czarnej miejscowi Czarni zremisowali z Pomorzem Potęgowo 0:0, a w Ustce mecz Jantar z Olimpią Sztum zakończył się takim samym wynikiem. Jutro ciekawy mecz. Pomorze zmierzy się w Potęgowie z Jantarem Ustka. Początek meczu o godz. 14. (rym)

Fot. Ryszard Mazur



Seniorzy na „Orliku”

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ustce jako organizator zaprasza do udziału w Usteckiej Lidze Piłki Nożnej pn. „Orlik dla dorosłych”. Stawką zmagani piłkarskich będzie puchar burmistrza miasta. Zespoły można zgłaszać osobiście w biurze OSIiR przy ul. Grunwaldzkiej 35 lub telefonicznie 59 8145-586 lub kom. 530-682-779. (rym)

Będzie kort przy Grunwaldzkiej

Dłgie lata czekali wielbiciele tenisa ziemnego z Ustki na kort z lepszą nawierzchnią niż asfaltowa. Doczekali się. Być może już tego lata zagrają na sztucznej nawierzchni.

Jest nadzieja, że na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Grunwaldzkiej w Ustce jeszcze w tym roku powstaną nowe korty do tenisa ziemnego. Obiekt do gry w tenisa powstanie w miejscu starego kortu o nawierzchni asfaltowej, do którego wielbiciele tej dyscypliny sportu od zawsze mieli wiele zastrzeżeń. O kontuzje nie było trudno, a każdy upadek na chropowatym asfalcie sprawiał wiele kłopotów zdrowotnych. Tym samym dni asfaltowego kortu są policzone. Tuż za „Orlikiem” powstaną

dwa nowe boiska ze sztuczną nawierzchnią. – *Chcielibyśmy z budową zdążyć jeszcze przed nadchodzącym sezonem. Tak, żeby mieszkańcy Ustki i wczasowicze mogli już grać na trawiastej nawierzchni. Korty wybudujemy z funduszy Grupy Rybackiej* – powiedział **Stanisław Podlewski** dyrektor OSIiR w Ustce. Przed laty Ustka chlubiła się profesjonalnym kortem ceglącym, który znajdował się na Placu Wolności. Na nim pierwsze kroki w tej dyscyplinie sportu stawiał Wojciech Fibak, który do Ustki przyjeżdżał na wczasy. (rym)

Strażak z rekordem Polski

Rozmowa z Tomaszem Czubakiem, jednym z najlepszych polskich czterystumetrowców, rekordzystą kraju na dystansie jednego okrążenia stadionu oraz w sztafecie 4x400 m, który swoje doświadczenie przekazuje wielbicielom joggingu w ogólnopolskiej akcji „Biegam bo lubię”.

Kibice lekkiej atletyki wciąż wspominają bieg na 400 metrów podczas mistrzostw świata w Seville, w którym ustanowił pan rekord Polski ze świetnym wynikiem 44.62 sek. Nic nie wskazuje na to, by pojawił się ktoś, kto poprawi ten wynik.

– To prawda. Od tego rekordowego biegu minęło już 13 lat i rzeczywiście jakoś nie widać na horyzoncie kogoś, kto poprawiłby ten wynik. Jestem też współrekordzystą Polski w sztafecie 4x400 m z wynikiem 2.58.00 ustanowionym w 1998 roku podczas Igrzysk Dobroci w Nowym Jorku.

Wyczynowe uprawianie sportu zakończył pan w najlepszym dla siebie okresie. Mógł pan startować o wiele dłużej, co najmniej o 5,6 lat.

– Walczyłem na bieżni z przeciwnikami i z kontuzjami. Przez trzy lata dokuczała mi kontuzja ścięgna Achillesa. Z takim urazem uprawianie wyczynowego sportu jest wręcz niemożliwe. Po kilku operacjach postanowiłem zakończyć karierę sportową.

I został pan strażakiem.

– Po zakończeniu kariery sportowej myślałem o pracy w służbach mundurowych. Wybrałem straż i nie żałuję tej decyzji. Obecnie jestem ratownikiem w Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej. Zdobyłem już spore doświadczenie, niebawem czeka mnie awans na ogniomistrza.

Ma pan więc pole do popisu, bo strażacy to wysportowani ludzie.

– Ja w typowych konkurencjach pożarniczych nie startuję. Natomiast uczestniczę we wszystkich ważnych zawodach sportowych, w których biorą udział strażacy. Muszę się pochwalić, że odnotowałem w nich wiele sukcesów. Na mistrzostwach świata strażaków i policjantów w Vancouver zdobyłem złoty medal na 400 m i dwa brązowe na 100 m i sztafecie 4x400 m. Do tej pory dla straży wywalczyłem 10 medali na zawodach strażaków rangi światowej i europejskiej.

Ponadto włączył się pan do Ogólnopolskiej Akcji „Biegam bo lubię”.

– Do tej akcji włączyło się wielu zawodników i trenerów, którzy swoją wiedzę przekazują podczas zbiorowych treningów wielbicieli joggingu. Dla przykładu podam, że w Szczecinie porad udziela były maratończyk Jerzy Skarżyński, w Bydgoszczy – aktualny mistrz Europy w biegu na 800 m Marcin Lewandowski, a w Kielcach – trener kadry narodowej piłkarzy ręcznych Bogdan Wenta. W akcji uczestniczy już ponad 30 miast. Treningi dla chętnych odbywają się w każdą sobotę o godz. 9.30.

Pan prowadzi ją w Słupsku i jak wieść niesie akcja „Biegam bo lubię” cieszy się w naszym mieście coraz większym zainteresowaniem.

– Na treningi, które w każdą sobotę odbywają się na stadionie 650-lecia przy ul. Madalińskiego przychodzi



od 20 do 30 osób. Kto przyjdzie już zostaje. Robię wszystko, by treningi były ciekawe i urozmaicone. Miasta uczestniczące w tej akcji, w ubiegłą sobotę zaplanowały test Coopera. Niestety, my musieliśmy test przenieść na tydzień po świętach. W sobotę w Słupsku była fatalna pogoda, padał śnieg i wiał silny wiatr. Zapraszam zatem 14 kwietnia na godz. 9.30.

Jak zamierza pan spędzić Święta Wielkanocne?

– Pierwszy dzień świąt spędzę rodzinie z żoną Magdaleną, 6-letnią córeczką Wiktoria i 10-miesięcznym synkiem Aleksandrem. Niestety drugi dzień świąt spędzę na służbie, więc za dużo czasu nie będę miał, by posiedzieć przy stole lub pospacerować z najbliższymi.

Dziękuję za rozmowę i życzeń Wesołych Świąt Wielkanocnych.

Ryszard Mazur

Fot. autor

Tauron Basket Liga

Spóźniona wiara w zwycięstwo

Trefl Sopot – Energa Czarni Słupsk 79:76 (24:19, 22:23, 19:15, 14:19)

Koszykarze Energi Czarnych Słupsk w walce o miejsca 1-6 doznali czwartej porażki z rzędu. W sobotę przegrali z Treflem w Sopocie. Trudno było o sukces, jeśli gracze słupskiej drużyny zapomnieli, jak rzucać osobiste.

Prawie w każdej kwarcie sopocianie szybkimi atakami zdobywali przewagę. Bywało, że wynosiła ona 10 punktów, a po przerwie podopieczni trenera **Karłisa Muiznieksa** prowadzili różnicą nawet 11 „oczek”. Na szczęście Czarni skutecznie gonili zespół gospodarzy,

odrabiając poniesione straty. I gdy wydawało się, że słupski zespół powinien w końcu wyjść na prowadzenie, Trefl znowu odskakiwał na 5, 6 a nawet 8 punktów. Przykładem może być pierwsza kwarta, w której miejscowi prowadzili już 22:12, a mimo to goście zmniejszyli stratę do 5 punktów, by ostatecznie przegrać ją 19:24. Horror rozpoczął się w ostatniej odsłonie meczu. Przy stanie 75:66 dla Trefla. Kiedy do końca meczu pozostawało 2 minuty, w sopockiej hali chyba nikt nie wierzył, że Trefl może ten mecz przegrać. Tymczasem, szczęście uśmiechnęło się do podopiecznych trenera Dainiusa Adomaitisa. Po celnych rzutach **Mantasas Cesnauskisa**, „trójce” **Darnela Hinsona** Trefl prowadził już tylko 75:71, a przełomowy moment tego meczu nastąpił gdy na tablicy wyświetlano wynik z różnicą 1 „oczka” dla Sopotu (77:76). To był najlepszy moment dla Czarnych, by po raz pierwszy doprowa-

dzić do remisu a nawet objąć w tym meczu prowadzenie.

Niestety, było już za późno na zryw słupskiego zespołu. Kto jednak wie, jakim wynikiem zakończyłby się ten mecz, gdyby **Stanley Burrell**, najsukuteczniejszy gracz Energi, nie spudłował rzutu z półdystansu i dwóch osobistych przy stanie 78:76 dla Trefla. Sukces drużyna Muiznieksa może zawdzięczać doskonałej skuteczności **Filipa Dyblewicza** (25) i **Łukasza Koszarka** (22).

Słupska drużyna jest już po wyjazdowym spotkaniu z PGE Turówem Zgorzelec. Przegrała 74:83. Jutro (7 bm.) o godz. 18 zmierzy się we własnej hali z Asseco Prokodem Gdynia. W przedostatniej kolejce (11 bm.) Energę Czarnych czeka wyjazd do Włocławka, a w ostatniej kolejce (14 bm. o godz. 19), zamykającej tę fazę rozgrywek, na własny parkiecie toczyć będzie bój z Zastalem Zieloną Górą. (rym)



WIELOKROTNIE NAGRADZANA ZA DESIGN.

NOWA KIA OPTIMA.
MÓWI SAMA ZA SIEBIE.



www.kia.pl



Zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,1 do 6,0 l/100 km, emisja CO₂ od 133 do 158 g/km (wg dyrektywy e4*80/1258*2004/3). Wartości rzeczywiste mogą być wyższe w zależności od warunków i stylu jazdy. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie internetowej www.kia.pl.

CONTINENTAL AUTO SP. Z O.O.
76-200 SŁUPSK UL. SZCZECIŃSKA 40, TEL 59 848 21 05, 502 319 299