



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

ZBLIŻENIA

Nakład 10 000 egz.

www.zblizenia.pl

DWUTYGODNIK REGIONALNY

Nr 14 (145) • 4 listopada 2014

str. 5



Zabawowe miasteczko

Żłobek miejski przy ul. Andersa w Słupsku walczy o 50 tysięcy złotych na budowę zabawowego miasteczka ruchu drogowego dla maluchów.

str. 13



Koncert z Anną Staśkiewicz

Na koncert skrzypaczki Anny Marii Staśkiewicz w towarzystwie słupskiej orkiestry zapraszamy do filharmonii 7 listopada 2014 r. o godz. 19

str. 15



Trzy razy na podium

Wyjątkowo bogaty i udany sezon w kolarstwie przełajowym zaliczył Roman Dobosz, który przejechał więcej kilometrów niż zaplanował

Honorowi i zasłużeni



str. 4

Fot. Zbigniew Bielecki



SERWIS AUTA PRZED ZIMĄ AutoDoktor

Sprawdzenie 43 punktów w samochodzie osobowym, w tym: płynów eksploatacyjnych, zawieszenia, oświetlenia...

Z tą reklamą zapłacisz **50 zł**

regularna cena to 150 zł

BOSCH DIESEL SERVICE LAUBER

Słupsk, ul. Poznańska 64, tel. +48 (59) 840 35 60, kom. + 48 607 907 150
www.lauber.bosch-service.pl



Sekret pięknej skóry i idealnej sylwetki**Wypróbuj na własnej skórze!**

W podślupskiej Kobylnicy rozpoczęło działalność pierwsze na całym Pomorzu Studio WELLSTAR, w którym klienci mają możliwość odzyskać piękną, młodą skórę oraz zrzucić zbędne kilogramy. Mogą też zakupić specjalne urządzenia do zabiegów kosmetycznych w warunkach domowych.

WELLSTAR działa od 10 lat w siedmiu krajach europejskich na zasadzie przyjaznych klientom klubów. Jest ich już ponad 200. Najpierw firma oferowała tylko suplementy diety, ale po wprowadzeniu na rynek nowych produktów, nastąpił jej bardzo szybki rozwój, a liczba klientów gwałtownie wzrosła.

Co oferuje WELLSTAR?**BYAS MOVE Eye Lifter**

– najmniejszy na świecie mikrowibracyjny lifter do oczu wmasowujący specjalne serum kwasu hialuronowego w okolice oczu, który likwiduje zmarszczki oraz sprawia, że oczy nie są zmęczone.

BYAS MOVE MST Eye Lifter

łączy w sobie specjalne czyste serum kwasu hialuronowego z profesjonalną technologią odmładzania skóry dla oczu.

MST™ jonoforeza i MST™ mikrowibracja została specjalnie zaprojektowana dla wrażliwej skóry wokół oczu i doprowadza dwucząsteczkowy hialuronowy kompleks składników o wysokiej wydajności do głębokich warstw naszej skóry. Różne rozmiary cząsteczek kwasu hialuronowego umożliwiają wiązanie dużych powierzchni cząstek wilgotności, przez co optymalnie odżywiają i nawilżają nawet najgłębsze warstwy naszej skóry. Dzięki kwasom hialuronowym budowa naturalnego kolagenu i elastyny jest stymulowana poprzez fibroblasty. Delikatna skóra wokół oczu jest przez to jędrniejsza, bardziej elastyczna i sprężysta. **BYAS Face Lifter** dzięki opatentowanej technologii MST (multisynchronicznej) wprowadza serum kwasu hialuronowego głęboko w skórę przez co

efektywnie zwalcza zmarszczki i zwiórczałą skórę.

BYAS Body Lifter to najnowocześniejszy Hi-Tech z kliniki urody do zrzucenia nadwagi. Dzięki frekwencji radiowej i EMS (elektrycznej stymulacji mięśni) aparat stapia nadmierne kilogramy od wewnątrz organizmu i sprawia, że ciało jest bardziej jędrne.



– Zabiegi wykonywane w profesjonalnym salonie z wykorzystaniem wymienionych urządzeń są nie tylko skuteczne, ale i tanie. Jeden kosztuje od 2 do 4 euro – mówi **Tomasz Hubert**, dystrybutor produktów firmy WELLSTAR w regionie słupskim. – Jest też możliwość zakupu urządzeń i samodzielnego korzystania w warunkach domowych, gdyż jest to dość proste. Ceny są różne i zależą od aparatu, ale istnieje możliwość zakupu na raty. Oczywiście należy pamiętać, że aby osiągnąć spodziewany efekt, potrzebna jest seria zabiegów, a nie tylko jeden.

Urządzenia odmładzające i odchudzające można przetestować bezpłatnie w Studiu X w Kobylnicy przy ul. Głównej 55, tel. 502 665 639, od poniedziałku do piątku w godzinach 10–19, w soboty w godzinach 10–17.



**PRZETESTUJ
na własnej skórze!**

STUDIO X

**Z tym kuponem zapraszamy do
BEZPŁATNEGO wypróbowania naszych urządzeń**

Kobylnica, ul. Główna 55, tel. 502 665 639

pn. – pt. 10–19 sobota 10–17

**Domy
w morelach**



**Domy
w morelach**

BOLESŁAWICE KOŁO SŁUPSKA

**Spokój
nowoczesność
komfort**

**DOMEK JEDNORODZINNY
W ZASIĘGU TWOICH
MOŻLIWOŚCI!**



www.domki.slupsk.pl

tel. +48 602 345 151



Centrum obsypane nagrodami

Usteckie Centrum Informacji Turystycznej zostało wyróżnione czterema gwiazdkami Polskiego Systemu Informacji Turystycznej. To najwyższa z not, jaką otrzymać może taka placówka. Natomiast w Poznaniu odbyły się najważniejsze dla branży turystycznej targi w Polsce - TOUR SALON 2014. Podczas ich otwarcia wręczona została nagroda specjalna w kategorii Najlepsze Centrum Informacji Turystycznej w Polsce. Otrzymała ją Lokalna Organizacja Turystyczna Ustka i Ziemia Słupska, która prowadzi uesteckie CIT.

- Jesteśmy dumni, że to właśnie nasze Centrum otrzymało tak cenne w branży turystycznej wyróżnienia – nie kryje jego dyrektor **Włodzimierz Wolski**. - Regionalna Komisja Certyfikacji Punktów Informacji Turystycznej w województwie pomorskim oceniła naszą siedzibę, to jest wygląd obiektu, jego oznakowanie, godziny otwarcia, funkcjonalność, asortyment materiałów płatnych i bezpłatnych, a także kompetencje pracowników CIT, w tym wykształcenie, doświadczenie, znajomość języków obcych – dodaje dyrektor Wolski.

Ustecka Lokalna Organizacja Turystyczna powstała w 2004 roku. Natomiast certyfikacja Informacji Turystycznych prowadzona jest od 4 lat. Jej celem jest ocena, weryfikacja oraz standaryzacja jednostek prowadzących obsługę ruchu turystycznego w Polsce.

Natomiast nagrodę specjalną przyznał jeden z najpoważniejszych portali



branżowych „Aktualności Turystyczne”. Jego redaktor naczelny Dariusz Liwanowski wręczając statuetkę Włodzimierzowi Wolskiemu powiedział: – Chcieliśmy tą na-

godą zwrócić uwagę na świetne zarządzanie i pracę zespołu uesteckiego Centrum Informacji Turystycznej oraz znakomitą współpracę z władzami lokalnymi, która może być wzorem dla innych regionów. Zdradził, że uesteckie CIT wielokrotnie odwiedzali anonimowo

klienci z redakcji „Aktualności Turystycznych” i Polskiej Organizacji Turystycznej i zawsze byli obsługiwani na najwyższym poziomie. Zwrócił uwagę, na fakt, że w organizacji pracują ludzie z pasją. Dodał, że uesticka LOT w dużym stopniu utrzymuje się z działalności gospodarczej, a inne tego typu organizacje mogą brać przykład z tego, jak Centrum Informacji Turystycznej funkcjonuje nie tylko z samej dotacji publicznej.

Komisja zauważyła także liczne inicjatywy LOT, wśród nich budowę pomnika uesteckiej syrenki oraz publikacje dotyczące Ustki i Ziemi Słupskiej wydane przez LOT. (I)

Fot. Zbigniew Bielecki



Oni już wygrali

Wybory samorządowe dopiero za dwa tygodnie, ale znamy już skład Młodzieżowej Rady Miasta Słupska drugiej kadencji. Uroczysta gala ogłoszenia wyników odbyła się 31 października w Słupskim Ośrodku Kultury.

Frekwencja w wyborach, które odbyły się w 22 słupskich szkołach 15 października 2014 roku wyniosła 71,6%. Najwyższa była w okręgu wyborczym nr I, czyli w I Liceum Ogólnokształcącym i wyniosła 91,5%, najmniejsza w okręgu nr IV, czyli w V Liceum Ogólnokształcącym i wyniosła 53,3%. W okręgu XIII, w skład którego weszło 10 szkół, w niektórych szkołach odnotowano 100% frekwencję.

W wyborach zmierzyło się 69 kandydatów. Najwięcej chętnych było w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr

1 w Słupsku, bo aż 11. Najmniej (po 1) w II Liceum Ogólnokształcącym, Społecznym Liceum Ogólnokształcącym i Zasadniczej Szkole Zawodowej. W Młodzieżowej Radzie Miasta Słupska II kadencji zasiądzie 23 radnych.

- W dniu wyborów Miejska Komisja Wyborcza oraz Szkolne Komisje Wyborcze nie odnotowały incydentów uniemożliwiających przeprowadzenie głosowania czy też powodujące konieczność unieważnienia głosowania w którymkolwiek okręgu wyborczym – informuje **Karolina Chalecka** z biura prasowego słupskiego ratusza. (I)

1000 ex librisów

Od 24 października do 24 listopada w uesteckim Domu Kultury można podziwiać część I wystawy Ex libris z kolekcji praskiego zbioru grafiki DRIT, której kustoszem i opiekunem jest **Pavel Hlavaty**. Zgromadzono w niej prace artystów z Europy, Chin i Japonii. Znajdują się tu też grafiki autorstwa Pavla Hlavatego. Wernisaż wystawy odbędzie się 7 listopada o godz.18.

Ex libris (łac. z książ) to forma graficzna, druk, który właściciel wklejał do książki, przez co oznaczał swoją własność. Wiek XIX i XX przemienił ex libris w grafikę artystyczną. Obecnie ex libris spełnia głównie funkcję kolekcjonerską. (I)

XX Komeda Jazz Festival



Tradycyjnie, rokrocznie w listopadzie, odbędzie się szczególny, bo jubileuszowy, już 20. festiwal Krzysztofa Komedy (www.komedajazz.com). Krzysztof Komeda, „Chopin Jazzu” pełni z „niebios” rolę patrona, Jego muzyka jest kanwą festiwalu.

Przez te 20 lat na nowo starałem się definiować i adaptować do zmieniającej się bardzo szybko rzeczywistości muzykę Krzysztofa Komedy. Myślę, że muzyka Komedy jest ciągle poprzez swoje piękno i urok niezwykle atrakcyjna dla słuchaczy. Przez te lata doczekała się wielu zaskakujących interpretacji, aranżacji, przekomponowań, stała się twórczym tworzywem dla wielu wybitnych artystów.

Gwiazdą jubileuszowego 20. festiwalu niewątpliwie będzie guru polskiego i europejskiego jazzu - Tomasz Stańko ze swoim znakomitym „New York Quartet”. Tomasz Stańko jako młody, obiecujący „trębacz z Krakowa” debiutował w zespole Komedy z pół wieku temu. Będzie znakomita okazja, by oprócz kompozycji Stańki posłuchać muzyki Komedy w „stańkowskiej” interpretacji.

Na jedyny koncert w Polsce przylatuje amerykańskie trio „The Bad Plus” (Ethan Iverson, Reid Anderson, Dave King) z intrygującym programem z najnowszej, zbierającej entuzjastyczne recenzje krytyków i fanów płyty CD „Inevitable Western”. Będzie to fantastyczny, emocjonujący wieczór w gdańskiej Filharmonii na Ołowiance. W propozycjach XX KJF również koncert znakomitej wokalistki i pianistki – Afroamerykanki Karen Edwards z zespołem. Ponadto Trio Artura Dutkiewicza z programem z najnowszej płyty „Prana” niewątpliwie przepełni słuchaczy pozytywną energią. Bardzo interesująco zapowiada się koncert „Classic meets jazz”, w którym posłuchamy kompozytorów muzyki klasycznej inspirowanych się elementami jazzu: G. Gershwin, M. Kapustin, M. Mover, C. Debussy. Wykonawcami będą kameraliści: kwartet smyczkowy Q4Q, Federowicz Stroynowski Duo, Classic Duo.

Polecamy także imprezy towarzyszące XX KJF jak: promocja książki Ryszarda Hetnarowicza „20 lat Komeda Jazz Festival”, projekcja filmu z muzyką K. Komedy „Niewinni czarodzieje”, koncert zespołu „Critical LeVeL”.

Osobiście zapraszam Państwa na premierowe wykonanie muzyki z najnowszej autorskiej płyty „Leszek Kułakowski Looking Ahead” z przepiękną muzyką i wspaniałymi artystami: Christoph Titz, Krzysztof Lenczowski, Piotr Kułakowski, Tomasz Sowiński, Tomasz Grzegorski. Tytuł płyty nawiązuje, mam nadzieję, do następnych 20 festiwali komedowskich, które są jeszcze przed nami. Ja nie oglądam się wstecz, a Państwo?

Leszek Kułakowski, dyrektor artystyczny festiwalu
(Program festiwalu na stronie 15.)

HAFT KOMPUTEROWY LOGA, IMIONA NA ODZIEŻY ITP.

Słupsk, al. Sienkiewicza 1, tel. 607 887 774

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.słupsk.pl
www.fotografia.słupsk.pl

Honorowi i zasłużeni

Ustce przybyło dwoje nowych Honorowych Obywateli Miasta. To prezes Banku Spółdzielczego Irena Klein i Tomasz Iwan, były piłkarz kadry narodowej, obecnie dyrektor polskiej reprezentacji. Pośmiertnie uhonorowany medalem „Za zasługi dla Miasta Ustka” został Zenon Lewand, były dyrektor Przedsiębiorstwa Połowów i Usług Rybackich „Korab” w Ustce.



Uroczystość odbyła się podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej. Oprócz licznie przybyłych mieszkańców, na sesję przyjechali: **Ryszard Lorek**, prezes Spółdzielczej Grupy Bankowej S.A. z Poznania oraz **Adam Nawalka**, trener piłkarskiej kadry narodowej, który podarował miastu pamiątkową koszulkę z meczu z Niemcami z podpisami wszystkich zawodników.

Burmistrz **Jan Olech** przedstawił uzasadnienia, które poprzedziły decyzje kapituły ds. tytułów i odznaczeń oraz usteckich radnych. Powiedział między innymi: – Pani Irena Klein kieruje usteckim Bankiem Spółdzielczym od 34 lat. W tym czasie rozbudowała placówkę na niemal wszystkie gminy powiatu słupskiego i jedną w powiecie sławieńskim. Zwiększyła zatrudnienie z 18 do 62 osób. Stworzyła bank uniwersalny. Pod jej kierownictwem bank nie ograniczył się do działalności stricte finansowej, lecz stał się mecenasem kultury i sztuki, instytucją wspierającą oświatę, sport, organizację pozarządową, organizację imprez, a także środowisko rybackie. Bank kierowany przez Irenę Klein od lat plasuje się w czołówce banków spółdzielczych w Polsce. Zawodowa i społeczna działalność pani prezes została doceniona przez władze państwowe, resortowe i samorządowe. W 2002 roku została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. W lipcu 2014 została wyróżniona przez prezydenta RP Złotym Medalem za Długoletnią Służbę. Jest Honorowym Ambasadorem Ustki w dziedzinie gospodarki. Irena Klein jest osobą skromną, życzliwą, nie odmawia pomocy po-

trzebującym. Cieszy się niepodważalnym autorytetem wśród bankowców i lokalnej społeczności. Zarówno w życiu społecznym jak i zawodowym zasługuje na wzór do naśladowania.

– Jestem zaszczycona, że dołączyłam do tak znakomitego grona Honorowych Obywateli, w którym wcześniej znaleźli się Udo Rust, Eugeniusz Brzóska i Witold Lubiniecki. Miło mi, że zostałam wyróżniona tym tytułem jako pierwsza kobieta. Ustka jest moją małą ojczyzną i zawsze starałam się uczestniczyć w rozwoju miasta i wspierać potrzebujących – powiedziała **Irena Klein** i podziękowała burmistrzowi, radnym oraz mężowi Zenonowi za ogromne wsparcie każdego dnia.

Prezentując sylwetkę **Tomasza Iwana** burmistrz Olech powiedział, że urodzony w 1971 roku piłkarz karierę sportową zaczynał w usteckim Jantarze. Potem grał w klubach poznańskich, następnie w Holandii i Austrii. W 1995 roku zadebiutował w reprezentacji Polski, z którą rozegrał 40 spotkań i zdobył 4 bramki. Od 2013 roku jest dyrektorem reprezentacji Polski. Jest też organizatorem finałów Beach Soccera w Ustce, promuje miasto poprzez sport w kraju i zagranicą.

Tomasz Iwan podziękował za wyróżnienie swoim rodzicom i trenerowi Adamowi Nawalce. Przypomniał, że swoje pierwsze treningi odbywał jako uczeń SP-1 w tej samej sali, w której odbywa się uroczystość nadania tytułów. – Teraz będę jeszcze bardziej odpowiedzialny za promocję Ustki – zapewnił.

Przypominając sylwetkę **Zenona Lewand** burmistrz powiedział, że kierował on „Korabiem” od 1955 do 1981 roku,

co w tamtych czasach było swoistym ewenementem. Po zakończeniu wojny i służby wojskowej Z. Lewand najpierw pracował w handlu w Szczecinie, a potem związał swój los z Ustką. Z niedużego zakładu stworzył przedsiębiorstwo, które przez lata należało do najlepszych w Polsce. Ściągnął do Ustki wielu specjalistów z różnych stron kraju. Nie ograniczał się wyłącznie do połowów i przetwórstwa. To dzięki niemu powstała w mieście największa spółdzielnia mieszkaniowa „Korab”, w której obecnie mieszka jedna trzecia ustczan. W 1981 roku Zenon Lewand przeszedł do służby dyplomatycznej i wyjechał do Monrowii w Liberii. Zmarł 3 sierpnia 1983 roku w Słupsku.

Medal „Za zasługi dla Miasta Ustka” odebrała córka **Jolanta Lewand-Paprocka**, która przypomniała, że to dzięki jej Ojcu powstał klub i hotel Dom Rybaka, pracownicy w tamtych ciężkich latach mogli się zaopatrywać w sklepie Baltona, a w mieście odbyły się Centralne Dni Morza. Dyrektor szczylił się nadanym przez pracowników przydomkiem „Tato”, gdyż każdy w potrzebie mógł się zwrócić do niego jak do ojca. – Od śmierci Taty minęło już ponad 30 lat – powiedziała. – Mam żal do siebie, że wcześniej nie pomyślałam o jego uhonorowaniu. Umysłowili mi to dopiero dawni korabiowcy, gdy pracowałam w Ustce jako lekarz – dodała.

Nowi Honorowi Obywatele otrzymali listy gratulacyjne od senatora RP **Kazimierza Kleiny**.

(LL)

Fot. Zbigniew Bielecki



Ambasador Adam Wasylew

Od wielu lat władze Ustki nagradzają osoby i instytucje, które przyczyniają się do promocji nadmorskiego uzdrowiska, przyznając im statuetkę i honorowy tytuł Ambasadora Ustki. To prestiżowe wyróżnienie otrzymali m.in. pochodzący z Ustki były reprezentant kraju w piłkę nożną Tomasz Iwan czy Natasza Caban, żeglarka, która samotnie opłynęła świat.



W tym roku tytuł Ambasadora otrzymał **Adam Wasylew**, właściciel restauracji „Syrenka”. Statuetka wręczona została na uroczystej gali w Domu Kultury.

Dzięki przeprowadzonej przez znaną restauratorkę Magdę Gessler w jego restauracji kuchennej rewolucji o Ustce było głośno w ogólnopolskich mediach. Odcinek z usteckiej „Syrenki” oglądała w TVN rekordowa widownia, szacowana na 3,5 miliona widzów. Dzięki programowi o Ustce było głośno na antenie nie tylko TVN – czytamy w uzasadnieniu kapituły nagrody, która w tym roku miała wyjątkowo twardy orzech do zgryzienia. Mieszkańcy zgłosili bowiem aż jedenastu kandydatów i każdy zasłużył na ten tytuł. Kapituła nominowała więc trzech spośród których wyłoniła jednego.

W gronie nominowanych znaleźli się: dr n. med. **Zoran Stojcev**, ordynator oddziału chirurgii ogólnej, naczyniowej i onkologicznej szpitala wojewódzkiego w Słupsku za organizację dorocznych Usteckich Dni Onkologicznych, które gromadzą wybitnych lekarzy specjalistów z całej Polski i zagranicy oraz **Elżbieta i Jan Nagórni**, właściciele kultowej herbaciarni i winiarni.

Wyróżnienie i nominacje wręczyli: burmistrz Ustki **Jan Olech** i przewodniczący Rady Miasta **Adam Brzóska**. – Życzę sobie i całej społeczności naszego miasta jak najwięcej takich przyjaciół, jakich znaleźliśmy w państwa osobach. To niezwykle cenna przyjaźń, bo sprawia, że miasto nie obdarzone zyskuje na wartości – powiedział burmistrz.

Ceremonię uświetnił występ utalentowanej usteckiej wokalistki **Kariny Werry**. (I)

Nowe umowy słupskiego PKS

Z tarczą wrócili przedstawiciele słupskiego PKS-u z Międzynarodowych Targów Transportu Zbiorowego Transexpo w Kielcach. Nasza firma ze słowacką Troliga Bus była współwystawcą dwóch montowanych przez Słowaków autobusów Pegasus o wysokich normach emisji spalin euro 5 i 6.



Z lewej prezes PKS Mirosław Kaźmierski, z prawej Marian Troliga, właściciel słowackiej montowni autobusów.

PKS ma umowę z Troligą na sprzedaż w Polsce autobusów i części zamiennych tej firmy. Już w Kielcach zakupem Pegasusów zainteresowały się przedsiębiorstwa przewoźne ze Szczecina i Łodzi.

Tymczasem dla uproszczenia procedur handlowych, związanych m.in. z przewalutowaniem i różnicami w VAT Troliga Bus powołała spółkę Troliga Bus Polska z siedzibą w Rzeszowie. Będzie ona pośredniczyć w formalnościach między Słowakami

a słupskim PKS-em – w Kielcach podpisano umowę w tej sprawie.

Ciekawostką w ofercie Troligi/ PKS-u będą elektrobuse. Prezes PKS SA Mirosław Kaźmierski: – Nasi słowaccy partnerzy współpracują w tej kwestii z inżynierami z Niemiec, Holandii i Polski i są już w koń-

cowej fazie projektu. Na początku przyszłego roku także słupszczanie będą mogli obejrzeć jeden z dwóch prototypów; jeszcze w tym samym roku planujemy rozpoczęcie sprzedaży elektrobusew.

Również przy okazji kieleckich targów słupszczanie podpisali z Troligą Bus Polska umowę na sprzedaż części zamiennych i podzespołów do autobusów różnych marek.

(MZ)

Odzież dla bezdomnych

Wielką zbiórkę zimowej odzieży dla osób bezdomnych prowadzi Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Słupsku. Akcja kierowana jest do wszystkich ludzi dobrej woli chcących pomóc.

Pilnie potrzebna jest odzież, która zabezpieczy potrzeby osób bezdomnych w miesiącach jesiennych, a w szczególności zimą. Potrzebne są przede wszystkim rzeczy dla mężczyzn jak: ciepłe kurtki, swetry, spodnie, kalesony, skarpety, bielizna, czapki, rękawiczki itp. – Nasze zapasy zostały już wyczerpane – wyjaśnia **Klaudiusz Dyjas**, dyrektor MOPR. – Dlatego zwracamy się do ludzi dobrej woli i firm, aby wsparły osoby bezdomne tą formą pomocy rzeczowej. Przyjmujemy wszystkie ciepłe rzeczy, które mogą zalegać niewykorzystane w naszych szafach, a będą nieocenionym wsparciem dla naszych podopiecznych. Szukamy przede wszystkim odzieży dla mężczyzn, gdyż środowisko osób bezdomnych tworzą w większości panowie – dodaje szef MOPR.

Osoby chcące włączyć się w akcję pomocową, mogą ubrania osobiste przynieść do siedziby MOPR przy ul. Słonecznej 15D, do Zespo-

łu ds. osób bezdomnych i uchodźców. Punkt znajduje się na parterze, z wejściem z boku budynku. Osoby, które nie mogą odwiedzić Ośrodka, chęć oddania ubrań mogą zgłosić telefonicznie. W takim przypadku pracownicy MOPR

Pracownicy MOPR przez cały rok pracują w środowiskach osób bezdomnych. Działania szczególnie intensyfikowane są na jesień oraz zimą, gdyż te pory roku z uwagi na niskie temperatury zagrażają zdrowiu i życiu osób bezdom-

nych, szczególnie tych, które żyją w tak zwanych miejscach niemieszkalnych: działkach, pustostanach, kłatkach schodowych, piwnicach itp.

Pracownicy MOPR systematycznie prowadzą patrole, oferując pomoc, namawiają



dojadą na miejsce i odzież odbiorą. Zgłoszenia należy kierować pod numer telefonu 59-84-020-84 (Zespół ds. osób bezdomnych i uchodźców). Pod tym numerem można także uzyskać dodatkowe informacje dotyczące akcji.

do przeniesienia się do noclegowni. Wydawane są dodatkowe racje żywności. Osoby bezdomne objęte są także wsparciem finansowym.

Z danych pracowników MOPR wynika, że w Słupsku przebywa około 200 osób bezdomnych. (SF)

Zabawowe miasteczko ruchu drogowego

Żłobek miejski przy ul. gen. Andersa uczestniczy w konkursie „Fundacji Aviva – To dla mnie ważne”, w którym nagrodą główną jest 50 000 zł na realizację projektu zgłoszonego przez Zespół Żłobków Miejskich.

Słupski żłobek zgłosił do konkursu budowę placu zabaw - mini miasteczka ruchu drogowego, na którym podopieczni placówki będą mogli poprzez zabawę poznać przepisy ruchu drogowego, zasady bezpiecznego poruszania się po drogach, chodnikach, ścieżkach parkowych i ścieżkach rowerowych. Ponadto opiekunowie będą uczyć dzieci rozpoznawania sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych a także oznakowania, które mogą spotkać w pobliżu rzek lub zbiorników wodnych.

Aby słupskie dzieci mogły korzystać z „Mini Miasteczka Ruchu Drogowego” potrzebne jest zwycięstwo w konkursie, a to jest możliwe dzięki głosowaniu na projekt zgłoszony przez żłobek z ul. Andersa. Głosy można oddawać na stronie Fundacji Aviva.

Głównym celem projektu jest stworzenie placu zabaw o bezpiecznej nawierzchni, ze ściankami manipulacyjnymi i ekstremalnymi. Trzywieżowy tor przeszkód malucha imitujący olbrzymią ciężarówkę z elementami manipulacyjnymi, labiryntem z elementami infrastruktury - ścieżki rowerowe, drogi, ulice, chodniki, zebry, Podstawowe znaki drogowe (nakazu, zakazu, ostrzegawcze), sygnalizatory świetlno-dźwiękowe imitujące światła na przejściu dla pieszych. Będzie statek małego pirata, posiadający wewnętrzną plażę, stanowisko ratownika, flagi oraz inne atrakcyjne dla dzieci elementy typu ścianka wspinaczkowa i zjeżdżalnia. Plac ma być wyjątkowy, niestandardowy. Pracownicy żłobka zauważają

problem jakim jest brak poczucia bezpieczeństwa dzieci i ich rodziców podczas spacerów i generalnie poruszanie się po drogach, chodnikach, nawet miejskich placach zabaw, parkach gdzie funkcjonują ścieżki rowerowe. Pragną zgodnie z zasadą „czym skorupka za młodu nasiąknie...” zaszczerpić w podopiecznych bezpieczne zasady funkcjonowania społecznego, stworzyć plac na miarę „Mini Miasteczka Ruchu Drogowego”. Do współpracy zachęcają rodziców m.in. poprzez dni otwarte na placu zabaw, zachęcając tym samym całe rodziny do przestrzegania przepisów prawa normujących bezpieczne poruszanie się i zachowywanie na drodze i nad wodą.

Bezpośrednimi odbiorcami projektu będą dzieci od 1 roku życia do 3 roku życia, ich rodzice oraz dzieci przebywające w świetlicy środowiskowej, która mieści się również w budynku żłobka. (I)





freshlook
ZAKŁAD STOLARSKI

Oferujemy:

- schody
- drzwi
- tarasy
- meble
- szafy, wnęki

Tylko z drewna !!!

indywidualne projekty
indywidualna wycena
konsultacje
dojazd, pomiar gratis !!!
ponad 10 lat doświadczenia

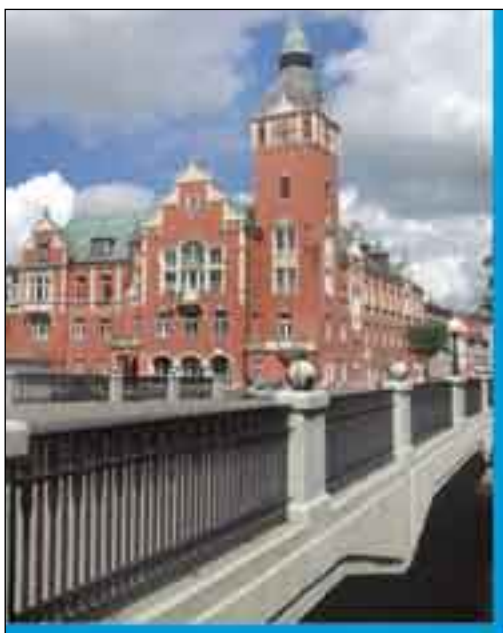






tel. +48 660 100 055

OBSŁUGA KLIENTA:
tel. 501 312 530



Przewodniczący Rady Powiatu
w latach 2006 - 2014

Lista nr 11 Pozycja 10

Ryszard Stus, lat 61, lekarz medycyny, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii ukierunkowany na leczenie ciężkich stanów u dzieci, szczególnie noworodków.

W latach 1990-2004 twórca i ordynator Oddziału Intensywnej Terapii Dziecięcej, uhonorowany Srebrnym Krzyżem Zasługi za znaczne obniżenie śmiertelności noworodków w Regionie Słupskim. Wcześniej lekarz - kierownik przychodni Międzyzakładowej w Dębicy Kaszubskiej.

Od 2004 dyrektor naczelny Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. W latach 1989-1993 radny Gminy Dębica Kaszubska, od 1998 radny Powiatu Słupskiego. W politykę zaangażowany pod wpływem autorytetu takich ludzi jak Jacek Kuroń, Tadeusz Mazowiecki, Władysław Bartoszewski.

Żona Krystyna, lekarz rodzinny ośrodków w Dębicy Kaszubskiej i Borzęcinie, córka Olga, pedagog i historyk sztuki, syn Bartłomiej, lekarz rodzinny.



„Samorządność” Powiatu Słupskiego KANDYDAT DO RADY POWIATU SŁUPSKIEGO

Szanowni Państwo!

Zwracam się do Was po raz piąty jako kandydat do Rady Powiatu Słupskiego. Los sprawił, że od 1998 roku, czyli od ustanowienia powiatów jestem przedstawicielem swoich Wyborców, w tym ostatnie dwie kadencje jako przewodniczący Rady. Podobną ciągłość zachował ścisły Zarząd Powiatu i z dumą mogę powiedzieć, że dzięki temu w ocenie Związku Powiatów Polskich jesteśmy **NAJLEPSZYM POWIATEM W POLSCE**. Z jakim trudem wykonujemy swoje zadania przy wciąż skromnych środkach – nie trzeba dodawać. Zapewniam, że wraz ze wzrostem ekonomicznym Rzeczypospolitej będziemy wszyscy coraz wyraźniej odczuwali poprawę warunków życia w Regionie Słupskim.

Jednym z elementów ogromnego postępu w zakresie bezpieczeństwa obywatelskiego stał się długo oczekiwany nowy Szpital. Tego zadania podjąłem się decyzją Marszałka Województwa z roku 2004 otrzymując do dyspozycji ogromne środki Województwa Pomorskiego jak i Unii Europejskiej i Norweskigo Mechanizmu Finansowego razem ponad 260 mln. złotych. Tym samym, od roku 2011 mamy jeden z **najnowocześniejszych szpitali w Europie**. Jako lekarz i dyrektor dałem z siebie wszystko, aby wraz z Zespołem dokonać sprawnego przeniesienia Szpitala do nowej siedziby. To była najpoważniejsza operacja logistyczna w historii Słupska. Opuszczając Gdynię w 1978 roku nie przewidywałem, że dane mi będzie na Ziemi Słupskiej realizować tak poważne zadania. Trafiłem jednak na Waszą życzliwość dającą nadzieję i siły. Dziękuję. Z tą nadzieją proponuję Państwu pochylenie się nad listą nr 11 kandydatów „Samorządności” do Rady Powiatu Słupskiego. Są to starannie dobrani, mieszkający, wykształceni Obywatele cieszący się zaufaniem swoich środowisk. Z pewnością zrobią wszystko, aby w grze zespołu jakim jest Rada Powiatu wykrzesać z siebie jak najwięcej aktywności i kreatywności.

Já, **Ryszard Stus** już tradycyjnie zamykam listę „Samorządności” Powiatu Słupskiego, licząc na poparcie Sympatyków i Przyjaciół. Serdecznie pozdrawiam i życzę trafnych decyzji.

Andrzej Kaczmarczyk

kandydat na prezydenta Słupska

MOJE ZAMIERZENIA DLA PRZYSZŁOŚCI SŁUPSKA:

- Rozbudowa infrastruktury miejskiej, dokończenie budowy ringu kanalizacyjnego
- Tworzenie warunków do powstawania nowych miejsc pracy poprzez rozbudowę istniejących i budowę nowych zakładów, m.in. w strefie ekonomicznej w Słupsku, Redzikowie i Głobinie
- Zaprojektowanie i budowa dalszej części ringu miejskiego od ul. Poznańskiej do ul. Westerplatte
- W ramach modernizacji linii kolejowej Gdynia Chylonia – Szczecin zaprojektowanie i budowa tunelu od ul. Wojska Polskiego do ul. Towarowej w Słupsku
- Budowa nowej wielofunkcyjnej hali widowiskowo – sportowej w zależności od pozyskania środków zewnętrznych

PO PIERWSZE GOSPODARKA!



RAZEM ZROBIMY WIĘCEJ
Marek Kurowski

KANDYDAT NA BURMISTRZA USTKI
MAREK KUROWSKI
www.kurowski-ustka.pl

Nazywam się **Marek Kurowski**, mam 58 lat. Ustka to moje Miasto. Miasto, w którym chcę żyć i pracować dla dobra lokalnej społeczności.

Mam wykształcenie wyższe i aż 14-letnie doświadczenie w pracy samorządowej. Byłem sekretarzem Urzędu Miasta, zastępcą naczelnika i naczelnikiem Miasta Ustka. W latach 2007-2012 pełniłem odpowiedzialną funkcję wiceburmistrza Ustki. Obecnie jestem Naczelnikiem Wydziału Inwestycji, Infrastruktury Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta w Ustce, gdzie nadzoruję zmieniające oblicze Miasta inwestycje. Przez ponad 10 lat prowadziłem własną firmę.

Dzięki doświadczeniu zdobytemu w samorządzie i biznesie wiem, na czym polega sprawne zarządzanie Miastem, finansami publicznymi i kierowanie ludźmi. Problemy Mieszkańców i Miasta są mi doskonale znane. Co więcej, każdego dnia mojej pracy w ratuszu staram się je sukcesywnie rozwiązywać. Dlatego też, wychodząc na wprost oczekiwaniom wielu ustczan, którzy chcą, by Ustką kierował doświadczony i skuteczny gospodarz, ubiegam się o funkcję Burmistrza Miasta Ustka. Dobrze wiem, co trzeba zrobić, by nam wszystkim żyło się lepiej. Czasu nie są łatwe, Ustka potrzebuje kompetentnego i sprawdzonego menedżera, przyjaznego lokalnej społeczności i transparentnego w swoich działaniach. Jestem przekonany, że razem możemy jeszcze więcej.

Jako **Burmistrz Ustki** chcę postawić na rozwój miasta, lepsze warunki życia mieszkańców, wspieranie przedsiębiorczości i tworzenie przyjaznego klimatu do samorealizacji młodych Ustczan. **Chcę to robić poprzez:**

- 1 skuteczne pozyskiwanie funduszy europejskich,
- 2 kontynuację rewitalizacji starej części Ustki,
- 3 uzbrojenie terenów podstrefy Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej przy ul. Dąrowskiej, pozyskiwanie nowych inwestorów,
- 4 budowę obwodnicy od ul. Ogrodowej do ul. Zubrzyckiego,
- 5 budowę marina jachtowej, przebudowę basenu rybackiego i przystani kajakowej na rzece Słupi,
- 6 przebudowę parku między osiedlem Kościelnika, a ul. Wilczą,
- 7 budowę promenady po zachodniej stronie miasta,
- 8 budowę nowych ścieżek rowerowych,
- 9 na terenach kolejowych stworzenie centrum przesiadkowego poprzez budowę parkingów dla samochodów osobowych, autobusów, rowerów, postoju taksówek,
- 10 kontynuację budowy mieszkań komunalnych i socjalnych,
- 11 budowę nowego Domu Kultury wraz z biblioteką oraz "Orlika" w zachodniej części Ustki.

KANDYDAT NA BURMISTRZA
MAREK KUROWSKI

CZESŁAW KOSIAK

KANDYDAT NA RADNEGO DO RADY POWIATU SŁUPSKIEGO OKRĘG NR 2, LISTA NR 11, POZ. 2

**KOMITET WYBORCZY WYBORCÓW
„SAMORZĄDNOŚĆ POWIATU SŁUPSKIEGO”**

Jestem związany z gminą Główny od urodzenia i problemy tej gminy nie są mi obce, podobnie jak gmin Smołdzino i Ustka.

Byłem radnym gminy Główny, przewodniczącym Rady Gminy, a następnie przez ponad 10 lat wójtem gminy.

Będąc wójtem podejmowałem wiele działań zmierzających do poprawy życia mieszkańców gminy. Zrealizowałem inwestycje związane z budową trzech sal sportowych w Głównych, Pobłociu i Żelkowie oraz oczyszczalni ścieków a także wiele kilometrów wodociągów i kanalizacji.

Realizowałem wspólnie z powiatem słupskim zadania inwestycyjne dotyczące budowy i remontu dróg. Stwarzałem odpowiednie warunki do nauki oraz spędzania czasu wolnego dzieciom i młodzieży z naszej gminy poprzez budowę i remonty świetlic wiejskich. Organizowałem wypoczynek dla dzieci w górach i na Litwie. Z mojej inicjatywy gmina jako jedna z pierwszych w kraju realizowała projekt „Przedszkolak”, który jest kontynuowany do dzisiaj. Wspierałem działalność kulturalną i sportową oraz rozwój Kół Gospodyń Wiejskich.

Jestem przekonany, że moje doświadczenie samorządowe może być przydatne w pracach Rady Powiatu Słupskiego. W swoich działaniach będę dążył do stwarzania jak najlepszych warunków do dalszego rozwoju gmin, które będę reprezentował.



WYBORY SAMORZĄDOWE 16 LISTOPADA 2014



Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP

Prezydent KONWIŃSKI

#WybierzPrzyszłość
www.wybierzprzyszlosc.slupsk.pl



OKRĘG
WYBORCZY

nr
1

OS. NIEPODLEGŁOŚCI
I PIASTÓW

KANDYDACI NA RADNYCH MIEJSKICH W SŁUPSKU



**Marcin
DADEL**

Socjolog, wykształcenie wyższe, 33 lata, żonaty, dwie córki. Prowadzę własną firmę informatyczną i doradczą. Współpracuję z organizacjami pozarządowymi i samorządami. Do 2014 r. pracowałem w Kancelarii Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego.



**Bogusław
DOBKOWSKI**

73 l., żonaty, 2 synów, 4 wnuczek. Mgr inż. budownictwa. Radny w Słupsku i Przewodniczący Komisji Budżetu, Rozwoju Gospodarczego i Promocji Miasta. Pasje: ogródek, teatr, kino, turystyka, polityka, działalność społeczna, sport i aktywny tryb życia.



**Kazimierz
CZYŻ**

62 l., żonaty, 2 dzieci, 2 wnuczek. Lekarz (diabetolog), łączący głównie chorych na cukrzycę. Od lat zarządzam słupskimi zakładami opieki zdrowotnej. Podróżnik. Posiadam największą kolekcję dzwonek na Pomorzu. Moja dewiza: Należy kochać ludzi.



**Małgorzata
GRADZIUK**

31 l., wykształcenie wyższe. Studia podyplomowe z Analityki medycznej oraz Zarządzania w ochronie zdrowia. Zatrudniona w Regionalnym Centrum Krewi i Kardiologii w Słupsku jako Kierownik Działu Zapewnienia Jakości. Pasje: literatura, sport.



**Tomasz
CZUBAK**

41 l., żonaty. Wykształcenie średnie techniczne. Ratownik w JRG1 w KMSP w Słupsku, trener akcji „Biegam B.O. Lubię”. Pasje: sport praktycznie i teoretycznie, podróże oraz rodzina.



**Ireneusz
SZLUFIK**

Inżynier mechanik, rzeczoznawca samochodowy, działacz Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku.



**Arkadiusz
BRASEWICZ**

Wykształcenie: Politechniki Koszalińska - Inżynierskie Zastosowania Komputerów - Mechanika i Budowa Maszyn na Wydziale Mechanicznym. Od 2006 do 2010 roku dyrektor Towarzystwa Edukacji Bankowej w Słupsku. Od 2010 roku właściciel firmy "BRASS".



**Alina
JASIOCHA**

50 l., mężatka, 2 dzieci. Wykształcenie wyższe - bibliotekarz, nauczyciel i pedagog. Pracuję w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Jestem kierownikiem jednej z Filii. Pasje: dobra książka, praca społeczna, wolontariat.



**Tomasz
KROPLEWSKI**

53 l., żonaty, syn. Kierownik Centrum Aktywizacji Zawodowej w PUP w Słupsku. Studia teologii ogólnej, studia podyplomowe: informatyka dla nauczycieli, doradztwo zawodowe. Pasja: łowiectwo.



**Janina
PABICH**

58 l., mężatka, syn. Ukończony Umię. Gdański. Wydział Biologii i Nauk o Ziemi. Od 1994 r. wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 8. Atuty: znajomość problematyki oświatowej, pracowitość, komunikatywność, szacunek dla ludzi, rzetelność, uczciwość.



**Jakub
HELINSKI**

26 l., żonaty, wykształcenie średnie, trener kat. B PLFA oraz trener IFAF Europ. Jestem listonoszem Poczty Polskiej. Trener futbolu amerykańskiego Griffona Słupsk. Pasje: historia, futbol amerykański, perkusja.



**Małgorzata
PALILO**

43 l., mężatka. Wykształcenie średnie. Pracuję jako pielęgniarka. Pasje: książki, podróże, wspólne spędzanie czasu z rodziną.



**Tadeusz
MICHONSKI**

46 l., żonaty. Wykształcenie: wyższe pedagogiczne, 3 fakultety, 3 podyplomowe. Aktualnie specjalista ds. rozwoju zawodowego PUP Słupsk. Pasje: turystyka, wysokogórskość.



**Iwona
KOSICKA**

35 l., mężatka, 3 dzieci. Nauczycielka w Zespole Szkół Agrotechnicznych w Słupsku. Pasje: sport (bieganie i aerobik), książki, rodzina.

OKRĘG
WYBORCZY

nr
2

ZATORZE

KANDYDACI NA RADNYCH MIEJSKICH W SŁUPSKU



**Jarosław
TEODOROWICZ**

40 l., żonaty, 2 dzieci, absolwent Uniw. Ekonomicznego w Poznaniu. 12-letnie doświadczenie w pracy w samorządzie. Kieruję Wydziałem Rozwoju Lokalnego i Integracji Europejskiej w Urzędzie Miasta Ustka. Zainteresowania: gospodarka, ekonomia, bieganie i kolarstwo.



**Mieczysław
JAROSZEWICZ**

72 l., żonaty, córka, 2 wnuczek. Przez 31 lat dyrektor muzeum w Słupsku. Mgr historii i kulturoznawstwa. Wiceprezes Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego, wiceprzewodniczący Komitetu Organizacyjnego Festiwalu Pianistyki Polskiej.



**Bogumiła
DULEWICZ**

2 dzieci, 3 wnuczek. Emerytowana nauczycielka jęz. polskiego. Ławnik w Sądzie Okręgowym - 3 kadencja. Obecnie asystent w kancelarii adwokackiej. Chciałabym być radną znaną, nie anonimową, być bliżej ludzi.



**Jolanta
KARSKA**

44 l., mężatka, 2 synów, wykształcenie wyższe-Uniwersytet Szczeciński, pracownik biurowy, preser i trener UKS BYG SŁUPSK przy SP 3, organizatorka turniejów piłki nożnej. Pasja: sport.



**Jerzy
SZULC**

67 l., żonaty, 2 dzieci, 2 wnuczek. Wykształcenie wyższe prawnicze. Emeryt, przewodniczący Komisji Rewizyjnej w Klubie Strzeleckim Gryf Słupsk. Pasje: wędkarstwo, grzybobranie, działka.

 Ełyta ZUBKA 38 l., mężatka, syn i córka. Z zawodu radca prawny od 2004 r. 12 lat doświadczenia w obsłudze prawnej firm i samorządowych jednostek organizacyjnych, działalność gospodarcza (kancelaria radcy prawnego) od 2005 r.	 Andrzej PAWELEC 66 l., żonaty, 2 wnuków, wykształcenie wyższe, emerytowany nauczyciel języka polskiego w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Słupsku. Pasje: podróże – piesze wędrówki, teaturne widowiska.	 Jan ROZENEK 61 l., żonaty, 2 dzieci. Mgr inż. zootechniki. Ponad 30 lat pracuję jako gł. specjalista w PDDR Oddział Słupsk. Członek Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Rolnictwa oraz Towarzystwa Przyjaciół Wina i Grodnu. Sądownik i przyjaciel działkowców.	 Grażyna ROPIAK 50 l., mężatka, 2 dzieci. Wykształcenie wyższe, pedagogiczne. Pracownik administracji publicznej w jednostce samorządowej. Jako radna chciałabym zająć się problemem bezrobocia oraz opieką społeczną i socjalną.	 Konrad SOSNOWSKI 30 l., kawaler. Doświadczenie w zarządzaniu (od lat menadżer średniego szczebla, wykształcenie wyższe, biegle j. niemiecki i angielski). Pasje: ekonomia, finanse (gów), media, polityka, sport, literatura naukowa, podróże.
---	---	---	---	---



KANDYDACI NA RADNYCH MIEJSKICH W SŁUPSKU

ŚRÓDMIEŚCIE

nr 3

OKRĘG WYBORCZY

 Beata CHRZANOWSKA Mężatka, babcia, 2 synów. Technolog żywności. Zainteresowania: turystyka, malarsstwo, żywoność i jej jakość. Ponad 25 lat pracuję w oświacie.	 Patryk ROZENTAL Żonaty, córka. Pomysłodawca i jeden z założycieli Fundacji Progresja. Obecnie odpowiada za tworzenie i rozwój działalności gospodarczej fundacji w firmie DGP sp. z o.o.	 Bernadetta LEWICKA 56 l., mężatka, lekarz. Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa w słupskim szpitalu. W latach 1997-2000 Pełnomocnik Wojewody ds. realizacji Narodowego Programu Zdrowia w wojew. słupskim.	 Kamil BIERKA 23 l., tech. administracji. Obecnie student Akademii Pomorskiej. Laureat konkursów historycznych na szczeblu miejskim, powiatowym i ogólnopolskim.	 Igor KUC-MIKŁASZEWICZ 43 l., wykształcenie wyższe pedagogiczne, nauczyciel historii, wojska i logistyki. Studia podyplomowe – zarządzanie oświatą oraz logistyka i transport.	 Anna KAMIŃSKA-GABRYŚ 43 l., mężatka, 2 córki. Mgr finansów i bankowości. Własna działalność gospodarcza. Pasje: bieganie i aktywny wypoczynek.
 Paweł DAJER 43 l., wykształcenie wyższe – mgr matematyki i studia podyplomowe – informatyka, nauczyciel. Dyrektor SP nr 9. Pasje: koszykówka.	 Ryszard OGRABEK 59 l., emeryt, wykształcenie wyższe pedagogiczne. Zainteresowania: inżynierskie (projektowanie techniczne), komunikacja miejska, muzyka poważna, smooth jazz.	 Beata FABICH 42 l., wdowa, 2 dzieci. Wykształcenie: średnie zawodowe. Pasje: wędkarstwo.	 Monika DRAMIŃSKA 31 l., córka. Pracuję w szpitalu w Słupsku, gdzie prowadzę Terapię Zajęciową z dziećmi. Od 2 lat Przewodnicząca Rady Rodziców w SP z oddziałami przyszpitalnymi nr 9 w Słupsku.	 Bartosz ARSZYŃSKI 51 l., wykształcenie pedagogiczne. W latach 1991-2007 współtworzyłem redakcję Głosu Słupskiego. Obecnie pracuję w prywatnej firmie. Liczne sukcesy fotograficzne.	 Jan HURUK 54 l., żonaty, 2 dzieci. Olimpijczyk Barcelony 1992r., lekkoatleta, wielokrotny medalista pucharu świata, mistrzostw Polski. Wykształcenie średnie techniczne. Prowadzę Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy w Podgórku.



KANDYDACI NA RADNYCH MIEJSKICH W SŁUPSKU

OS. WESTERPLATTE I AKADEMICKIE

nr 4

OKRĘG WYBORCZY

 Jan LANGE Radny Rady Miasta drugą kadencję, 2 dzieci, wykształcenie wyższe, przedsiębiorca branży turystyczno-komunalnej. Zainteresowania: historia, trydł.	 Anna ROŻEK 39 l. Wykształcenie wyższe – WSP Słupsk, historia. Studia podyplomowe: administracja i zarządzanie finansami. Pracuję w Delegaturze Urzędu Marszałkowskiego w Słupsku. Pasje: kajakarstwo, nordic walking.	 Paweł KĄDZIĘLA 40 l., żonaty, 2 synów. Mgr historii, studia podyplomowe – pośrednictwo pracy. Pracuję w Powiatowym Urzędzie Pracy w Słupsku na stanowisku z-cy dyrektora. Zainteresowania: polityka, historia.	 Małgorzata KLIMKOWICZ 53 l., mężatka, 2 dzieci, słupszczanka od urodzenia, przedsiębiorca. Prezes Fundacji Instytut Balticum. Wykształcenie średnie techniczne.	 Sebastian IRZYKOWSKI 38 l., żonaty, 2 dzieci. Wykształcenie wyższe, mgr pielęgniarstwa. Pielęgniarz w Stacji Dializ w Słupsku. Pasje: działalność na rzecz Środowiska Pielęgniarek i Położnych, informatyka.
 Rafał KLEPIN 40 lat, żonaty, 1 dziecko, wykształcenie wyższe ekonomiczne, pasje: żeglarsstwo, sporty wodne.	 Renata BORECKA 44 lata, wykształcenie średnie. Aktualnie jestem fryzjerką. Pasje: podróże, dobre kino, czytanie, praca to moja pasja.	 Mariusz KAMIŃSKI 51 lat, 4 dzieci. Obecnie studiuję gospodarkę przestrzenną. Własna działalność. Pasje: żeglarsstwo (instruktor żeglarsstwa i motorowodny), praca społeczna z ludźmi.	 Katarzyna WOLNOWSKA 23 l., panna. Studentka studiów magisterskich na kierunku filologia angielska (Wydział Anglistyki, UAM). Pasje: przekład techniczo-naukowy oraz medycyny, sport, literatura.	 Lukasz SZWEDO Kawaler. Wykształcenie wyższe, pedagog. Pracuję w Powiatowym Urzędzie Pracy w Słupsku na stanowisku pośrednik pracy. Pasje: sport (piłka nożna, rolki, rower), film, muzyka, praca z ludźmi.

Szanowni mieszkańcy naszej gminy!

Z Państwa woli, razem z Radami Gminy, odpowiadam za dwie kadencje funkcjonowania i rozwoju gminy Dębica Kaszubska. Perspektywę 2007-2013 wykorzystaliśmy maksymalnie dla pozyskania środków koniecznych do inwestycji poprawiających warunki naszej egzystencji. Zostały zrealizowane przedsięwzięcia z zakresu dostarczania wody i odbioru ścieków, remontu ośrodków zdrowia, budowy dróg i chodników, obiektów szkolnych, sakralnych, kulturalnych, sportowych oraz projektów oświatowych za łączną kwotę około 60 mln złotych.

Naszym sukcesem było pozyskiwanie środków ze wszystkich możliwych źródeł, takich jak: Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Agencja Nieruchomości Rolnych, Lasy Państwowe, Starostwo Powiatowe w Słupsku, Program Rozwoju Obszarów Wiejskich, Regionalny Program Operacyjny, Europejski Fundusz Społeczny, a także wpłaty osób fizycznych oraz środki z naszego budżetu.

Środki pozyskiwały: Urząd Gminy, szkoły, w tym na projekty międzynarodowe, Ośrodek Pomocy Społecznej, Gminny Ośrodek Kultury, parafie oraz liczne stowarzyszenia. Dziękuję wszystkim zaangażowanym osobom za wysiłek włożony w wyżej wymienione działania.

Komitet Wyborczy Wyborców Ponad Podziałami, tworzą odpowiedzialni, mający społeczny autorytet kandydaci. Idąc rozpędem, zdobyłym doświadczeniem, współpracą z gminnymi i poza gminnymi instytucjami oraz zachęcony opinią mieszkańców, postanowiłem ubiegać się o ponowny wybór na Wójta Gminy Dębica Kaszubska. Zgodnie z naszym hasłem „Z NAMI BEZPIECZNIE W PRZYSZŁOŚĆ” zabiegać będziemy o:

- funkcjonowanie żłobka;
- przedszkole dla wszystkich dzieci;
- dobrą edukację w szkołach podstawowych i gimnazjum;
- wsparcie dla podmiotów gospodarczych tworzących nowe stanowiska pracy;
- dobrą opiekę medyczną, w tym funkcjonowanie stacji pogotowia ratunkowego w Dębicy Kaszubskiej;
- funkcjonowanie domu opieki pobytu dziennego dla osób starszych i niepełnosprawnych;
- wspieranie stowarzyszeń i organizacji pozarządowych;
- dokończenie budowy infrastruktury wodno-kanalizacyjnej w gminie obejmującej miejscowości: Mielno, Malanec, Jawory, Gogolewko, Borzęcin, Brzezinec, Leśnia, Troszki, Ochodza, Goszczyno, Motarzyno, Spole, Dobrzec, Dobra;
- budowy dróg;
- wojewódzkiej: Dębica Kaszubska – Unichowo
- powiatowych: Brzezinec – Podkomorzyce, Budowo – Jawory, Gałęzów – Niepogledzie, Dębica Kaszubska – Podwiczyn, do Brzezina, Krzywania, Krzyna, Jamrzyna, Goszczyna,
- gminnych: w Dębicy Kaszubskiej, Dobrej, Żarkowie, Troszkach, Gogolewie, Leśni, Budowie, Dobieszewie
- budowę sali gimnastycznej przy SP w Gogolewie;
- ujęcia wody w Gogolewie, Krzyna.

Państwo mnie znacie, a ja znam prawie wszystkich mieszkańców. Wiem, jakie problemy nurtują poszczególne wspólnoty sołeckie, znam indywidualne problemy rodzin. Odpowiedzialne zarządzanie to nie pomyślnie na nieroztropne wydawanie pieniędzy, ale szukanie rozwiązań na pozyskiwanie dochodu dla gminy. Ujęte w Wieloletnim Planie Inwestycyjnym przedsięwzięcia uzupełniają dotychczasowe inwestycje, stwarzając godne warunki do życia naszej gminnej społeczności, zachęcając zarazem inwestorów zewnętrznych do wyboru Gminy Dębica Kaszubska na miejsce swoich inwestycji.

Tu żyjemy, tu mieszkamy, tu chcemy wspólnie realizować marzenia i oczekiwania mieszkańców. Komitet Wyborczy Wyborców Ponad Podziałami przedstawia odpowiedzialną ofertę zarządzania naszą gminą, dlatego też zachęcamy do oddania głosu na naszego kandydata na wójta i naszych kandydatów na radnych.

WYBORY SAMORZĄDOWE 2014 KWW Ponad Podziałami Kandydat na Wójta Gminy Dębica Kaszubska



Eugeniusz

Dańczak

BEZPIECZNIE W LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ

www.ponad-podzialami.org



Ewa Mathiak - okręg nr 1

Mieszkam w Krzywaniu. Znam bardzo dobrze problemy nurtujące mieszkańców mojej miejscowości, a także: Skarszewa Górnego, Skarszewa Dolnego i Grabina. Będę zabiegać o poprawę warunków życia, lepsze drogi, miejsca pracy, kulturę i sport w naszych miejscowościach.



Elżbieta Fryckowska - okręg nr 2

Mężatka od 31 lat, dwoje dorosłych dzieci: Marta i Gabriel. Od 1984 roku pracuję jako nauczyciel w Szkole Podstawowej w Dębicy Kaszubskiej, przez 8 lat byłam również jej dyrektorem. Jako radna mającej kadencję dbałam przede wszystkim o oświatę, kulturę i sport - szczególnie bliskie mojemu sercu. Zadanie na przyszłość to zapewnienie jak najlepszych warunków, by te dziedziny mogły się rozwijać.



Izabela Czyż - okręg nr 3

Jestem mężatką, mam dwie córki w wieku szkolnym. W Dębicy Kaszubskiej mieszkam 15 lat. Posiadam wykształcenie wyższe techniczne. Pracuję jako nauczyciel chemii w gimnazjum. Jako radna chciałabym zająć się edukacją dzieci i młodzieży, propagowaniem zdrowego stylu życia, problemami osób niepełnosprawnych.



Włodzimierz Nierychlewski - okręg nr 5

Żona. Od 24 lat jestem mieszkańcem Dębicy Kaszubskiej. Wykształcenie wyższe. Od 3 lat jestem członkiem Rady Sołeckiej Dębica Kaszubska. Myślę, że działając w radzie sołeckiej zdobyłem doświadczenie, które pomogę w pełnieli funkcji Radnego Gminy. Moim celem jest dbanie o poprawę warunków życia mieszkańców naszej gminy.



Włodzisław Zieliński - okręg nr 6

Żona, troje dzieci. Pasa z rodziną byłem trudną, ale dzięki ogromnej satysfakcji, napędza do dalszego działania i nieważności pomocy, co staram się robić do dnia dzisiejszego jako radny obecnej kadencji. Jestem przekonany, że następne cztery lata będą nadal owocowały w działaniu, dzięki którym nasza gmina będzie piękniejsza, a Nam wszystkim będzie żyło się lepiej.



Genowefa Jank - okręg nr 7

Od 40 lat mieszkam w Dębicy Kaszubskiej. Jestem mężatką, mam troje dzieci. Przez 38 lat pracowałam w Zespole Szkół Rolniczych w Słupsku w charakterze nauczycielki języka polskiego. Obecnie jestem na emeryturze, mam trochę wolnego czasu, który pragnęłabym poświęcić pracy na rzecz innych ludzi i środowiska w którym mieszkam.



Elżbieta Stawicka - okręg nr 8

Od urodzenia mieszkam w Podwiczynie. Jestem mężatką, mam dwoje dzieci i jednego wnuka. Pracuję w Ośrodku Zdrowia w Dębicy Kaszubskiej, jako pielęgniarka środowiskowa. Lubię rozmawiać z ludźmi, poznawać ich problemy i szukać rozwiązań. Będę starała się sumiennie i uczciwie wywiązać powierzoną mi funkcję oraz godnie reprezentować mieszkańców Podwiczyna i Mielna.



Zbigniew Damaszk - okręg nr 9

Mieszkaniec Starca - włościan sołtyś, żona, czworo dzieci. W ostatnim udano nam się zbudować plac zabaw, boisko piłkarskie, oraz budynek, z którego jesteśmy szczególnie dumni - nową świetlicę - remizę. Znam problemy lokalnej społeczności. Jestem przekonany, że pełniąc funkcję radnego będę w stanie spełnić oczekiwania mieszkańców. Razem możemy więcej!



Beata Stachowicz - okręg nr 10

Mężatka, troje dzieci. Pracuję jako instruktorka świetlicy wiejskiej w Podku Małym. Którego jestem mieszkańką. Od lat podejmuję starania, aby mieszkańcy naszej gminy integrowali naszych mieszkańców. Mam przyjemność być w naszym mieście, wspierając rozwój kultury i sportu w naszej gminie.



Izabela Tabaka - okręg nr 11

Mężatka, troje dzieci, radna obecnej kadencji. Jestem organizatorem wielu imprez sportowych i rekreacyjnych dla mieszkańców naszej gminy. Z sukcesami pozyskuję środki z funduszy unijnych dla szkoły i UKS-u. Cel dalsza współpraca i pomoc w pozyskiwaniu środków zewnętrznych stowarzyszeniom, czuwanie nad prawidłową realizacją inwestycji.



Beata Sowińska - okręg nr 12

Od 20 lat mieszkam w Gogolewie. Mężatka, dwoje dorosłych dzieci. Dużo czasu poświęcam pracy społecznej, ponieważ kontakt z ludźmi, możliwość wymiany poglądów, wspólne rozwiązywanie problemów, daje mi dużo satysfakcji. Doskonale znam problemy mieszkańców mojej, oraz sąsiednich miejscowości. Jako radna gminy będę kontynuowała pracę na rzecz naszej społeczności.



Paweł Pałubicki - okręg nr 13

Od urodzenia mieszkam w Kotowie. Jestem żonaty, mamy troje dzieci. Od zawsze oddziałem się społecznie, wielokrotnie pełniłem funkcję radnego gminy Dębica Kaszubska. Startuję w nadchodzących wyborach, gdyż chcę w dalszym ciągu skutecznie i efektywnie zabiegać o rozwój naszej gminy.



Stanisław Labuda - okręg nr 14

Przez wiele lat byłem sołtysem Budowa. Mam bardzo dobry kontakt z mieszkańcami, znam praktycznie każdą rodzinę. Już dziś możemy cieszyć się z gruntownie wyremontowanej świetlicy, kościoła a także dróg i chodników. Lecz trzeba pracować dalej, dlatego jako radny gminy, będę wspierał działania zmierzające do dalszej poprawy warunków życia naszych mieszkańców.

W świecie otyłych

24 października obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Otyłością. Problem dodatkowych kilogramów dotyczy aż 61% mężczyzn i 42% kobiet w Polsce, co stanowi 51% populacji całego kraju! Otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważne zagrożenie dla zdrowia. Dlatego ważne jest, by wciąż mówić o prewencji i metodach leczenia. Bo z otyłością można walczyć i co więcej, wygrać!

Problem z nadmierną liczbą kilogramów dotyka już co drugiego dorosłego Polaka, a coraz częściej zaczyna również dotyczyć dzieci i młodzieży. Najnowszy raport Światowej Organizacji Zdrowia prezentujący wyniki analizy stanu odżywiania, aktywności fizycznej i otyłości w 28 państwach członkowskich UE pokazuje, że w Polsce, wśród 11-latków aż 36% chłopców i 23% dziewczynek cierpi na nadwagę lub otyłość. Sytuuje to Polskę w grupie krajów, w których częstotliwość występowania takich zaburzeń jest najwyższa. Nie bez powodu zatem otyłość nazywana jest dzisiaj „epidemią XXI wieku”. To problem, który może dotyczyć wszystkich, bez względu na wiek i płeć.

O tym, że nadwaga i otyłość są zagrożeniem dla zdrowia wiedzą już dzisiaj wszyscy. Często jednak osobom, których ten problem nie dotyczy, ciężko wyobrazić sobie i zrozumieć „codzienny świat”

osób otyłych. – *By wczuć się w taką codzienność przypomnijmy sobie nasze ostatnie wakacje, kiedy zmuszeni byliśmy dźwigać ciężki 20-kilogramowy plecak turystyczny czy walizkę. Wyobraźmy sobie teraz, że osoba z np. 60-kilogramową nadwagą nosi codziennie trzy takie bagaże, w dodatku bez odpoczynku i możliwości pozbycia się go po dotarciu na miejsce* – tłumaczy **Konrad Gaca**, trener i specjalista do spraw żywienia.

Poza koniecznością codziennego „noszenia” ze sobą swojej otyłości, osoby z dodatkowymi kilogramami zmagają się jeszcze z szeregiem innych trudności. Problemy ze znalezieniem odpowiedniej odzieży, butów, karcące spojrzenia przechodniów – czy konieczność kupowania podwójnych miejsc w środkach transportu, tak jak zdarza się to np. w Stanach Zjednoczonych. Tego typu problemów jest w „ich świecie” znacznie więcej.

Co zrobić z nadprogramowym bagażem kilogramów? Schudnąć! Oczywiście łatwo powiedzieć, ale jak to zrobić? Osoby z nadwagą decydujące się na rzucenie zbędnych kilogramów często robią to nieumiejętnie. Chcąc poprawić swój stan zdrowia i wygląd nie podchodzą do procesu odchudzania kompleksowo, lecz stosują niebezpieczne dla zdrowia restrykcyjne diety. Sieją one spustoszenie w organizmie prowadząc do efektu jo-jo. W rezultacie zamiast mniej, kilogramów jest jeszcze więcej. Powoduje to frustrację i spadek motywacji.

– *By schudnąć, nie wystarczy przerzucić tony węgla. W odchudzaniu nie działają jednorazowe zrywy. Niezbędne jest podejście systemowe* – mówi Konrad Gaca. – *Sukces, czyli pożądaný spadek wagi, osiągnąć można jedynie poprzez pracę w trzech obszarach jednocześnie: trwałej zmiany swojego sposobu żywienia, włączenie*

ćwiczeń fizycznych w swój tygodniowy plan zajęć oraz odpowiedniej motywacji – dodaje ekspert.

Proces odchudzania prowadzi przede wszystkim do poprawy stanu naszego zdrowia. Często znikają powiązane z otyłością i nadwagą choroby – cukrzyca typu II, nadciśnienie czy zwyrodnienie kręgosłupa. Tracące wagę osoby odzyskują formę psychicz-

ną i fizyczną. Wypracowując piękną sylwetkę, zaczynają lubić różne formy aktywności. W ich życiu zachodzi rewolucja – wypracowują lepsze relacje w związkach, budują poczucie własnej wartości lub zaczynają nowy etap kariery zawodowej. Osiągają to wszystko dzięki systemowemu podejściu i własnej determinacji.

Ewa Zambrzycka-Rozner



Elżbieta Mikulska po metamorfozie kompleksowej kuracji odchudzającej

Gabinet Stomatologiczny

Agnieszka Koczerga

Specjalista Chirurgii Stomatologicznej

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

Zapraszamy: poniedziałek–piątek 9.00–18.00

www.koczerga.pl

Wiele osób unika wizyt u stomatologa uważając, że skoro nie bolą ich zęby, to nie potrzebują dentysty. Ich problemy zaczynają się jednak dużo wcześniej niż wtedy, gdy pojawia się ból. Wczesna diagnostyka umożliwia rozpoczęcie leczenia, zanim pojawią się dokuczliwe dolegliwości, a ponadto zwykle oznacza też znacznie mniejsze wydatki.

Przegląd uzębienia to okazja, by stwierdzić, czy nie pojawiają się problemy. Pacjenci niekiedy unikają takich diagnostycznych wizyt, obawiając się wydatków z nimi związanych i tego, że lekarz zmusi ich do kolejnych, kosztownych wizyt. Z tego powodu oferujemy bezpłatne przeglądy stomatologiczne z diagnostyką bez dalszych zobowiązań ze strony pacjenta.

Zapraszamy!

BEZPŁATNE PRZEGLĄDY będą się odbywać do 21 listopada 2014.

Prosimy o wcześniejsze umawianie się telefoniczne na bezpłatny przegląd zębów pod numerem: **59 842 86 57**

**BEZPŁATNE PRZEGLĄDY
STOMATOLOGICZNE.
Bez zobowiązań.**



Gotuj lokalnie

Rośnie popularność produktów regionalnych, zarówno w polskich domach, jak i wśród profesjonalnych szefów kuchni. Również młodzi pasjonaci sztuki kulinarnej przekonali się, że polskie produkty lokalne są wartościowe – można przyrządzić je na wiele niestandardowych sposobów, łączyć smaki, przełamywać schematy i tworzyć nowe, oryginalne przepisy.

Podczas finału programu „Gotuj lokalnie”, realizowanego przez Fundację Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, to właśnie produkty regionalne odegrały główną rolę w zmaganiach o wygraną. W polskiej kuchni coraz częściej



docenia się produkty regionalne, które mogą stanowić nie tylko dodatek do potrawy, ale też podstawę dania głównego. Wzrasta także rola młodych szefów kuchni, którzy dzięki świeżemu spojrzeniu na kwestię gotowania, nie boją się eksperymentowania z produktem i realizowania swoich oryginalnych pomysłów. Na młodych i ambitnych uczniów szkół gastronomicznych stawia także Fundacja EFRWP, która realizuje program „Gotuj lokalnie”. Na laureatów czekał kurs w Akademii Kulinarnej Marcina Budynka, pod okiem samego szefa kuchni. Zwycięzcy konkursu zostali uczniami szkół gastronomicznych w Gorzowie Wielkopolskim i Kościelcu.

– Jestem dumny z uczestników programu „Gotuj lokalnie”, którzy wykazali się profesjonalizmem i pasją do gotowania. Przepisów na dania finałowe, które zostały przygotowane przez uczniów, nie powstydziliby się żaden doświadczony szef kuchni. Niektóre z nich, np. suflet cze-

koladowy z oscypkiem, pierogi z pokrzywą czy pierś z gęsi podana na konfiturze z cebuli zaskoczyły nas nie tylko niecodziennym połączeniem smaków, ale także wyeksponowaniem w daniu produktu lokalnego, który w każdym z nich grał główną rolę – mówi Marcin Budynek, założyciel i właściciel Akademii Kulinarnej.

Zwycięzcy zachwycili jurorów pieczonymi policzkami wieprzowymi w dućcie kaszanki, chrzanowej fasoli i esencji z majeranku oraz strudlem rolowanym z kozim serem, makiem i duszonymi wiśniami w półtoraku. Wśród pomysłów znalazły się również przepisy na zapiekany ser kozi w towarzystwie botwinki i pora w sosie jabłkowo-buraczkowym z chipsem z ziemniaka, comber z sarny z sosem z czarnego bzu, babeczką z pęczaku, pianką z buraka oraz puree z topinamburu czy karminadle śląskie z pańkrautem.

Justyna Iżycka

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!

Ukryty cukier

Nie da się ukryć, że nie wszystko, co wydaje nam się być zdrowym i pełnowartościowym produktem, takowym jest. Często pod etykietką, na której widnieją kłosa zboża, świeże owoce i warzywa, ukrywają się tony cukru.

Przede wszystkim, należy bardzo uważnie czytać etykiety i zdawać sobie sprawę z tego, że oprócz nadania słodkiego smaku, cukier pełni także rolę konserwantu. Dlatego też, pamiętajmy, że cukrem jest sacharoza, glukoza, dekstroza, fruktoza, maltodekstryna, sorbitol, galaktoza, syrop kukurydźniany, koncentrat soku owocowego, miód, syrop glukozowo-fruktozowy. Czasem może okazać się, że oprócz cukru w składzie nie ma prawie nic innego.

Jedna puszka napoju gazowanego zawiera 40 gramów cukru, co przy dziennej zalecanej normie – 50 gramów – jest ilością niemal kosmiczną. Ponadto – żeby tak słodki napój nie miał konsystencji gęstego syropu – dodaje się do niego kwasu fosforowego, który niszczy nasze kości. Słodka trucizna. Większość płatków śniadaniowych, nawet tych określanych przez producenta jako „fit”, zawiera 20 g cukru w porcji. Warto więc wybrać nieprzetworzone

płatki, zarodki czy otręby zbożowe. Ketchup dodany do posiłku niepostrzeżenie znacznie zwiększa jego kaloryczność. Owoce w puszcze z lekką przekąską nie mają nic wspólnego. Aby się nie popsuli, trzeba je zakonserwować w ogromnej ilości cukru, co sprawia, że ich porcja może zawierać nawet do 25 gramów cukru.

Wiadomo, że trzeba unikać sosów sałatkowych na bazie majonezu, bo są kaloryczne i tłuste. Niemniej jednak, w ich odmianach light tłuszcz zastępuje się cukrem pod różnymi postaciami, co dla zdrowia

organizmu tak naprawdę nie stanowi większej różnicy. Do sałatek najlepiej własnoręcznie przygotować sos na bazie kilku kropel oliwy, soku z cytryny i świeżych ziół.

Soki owocowe są mistrzem w udawaniu zdrowego produktu. Jednak tylko świeżo wyciśnięte soki bez grama substancji dodat-

kowych zasługują na uznanie. Jogurty również powszechnie znane są jako te służące zdrowiu. Trzeba jednak wiedzieć, że jogurty czy serki owocowe potrafią mieścić nawet do 5 łyżeczek cukru w porcji. O wiele lepiej wybrać jogurt naturalny i samodzielnie dorzucić do niego owoce.

OKULIŚCI ZAPRASZAJĄ NA BADANIA
p. Hilary
OPTYK
Maciej Gawlik
Słupsk, ul. Wiejska 5a, tel. 59 84 11 322
Słupsk, ul. Jaracza 9, tel. 59 842 58 48
Ustka, ul. Kopernika 19 (Okraglak), tel. 59 814 41 56
optyk.słupsk.pl
AUTORYZOWANY PARTNER
RODENSTOCK
See better. Look perfect.

APTEKA N A K O P E R N I K A Słupsk, ul. Kopernika 37 (dawny budynek RDT) pn.-pt. 8:00-21:00 sob. 8:00-15:00 tel. 59 844 95 10	APTEKA N A H U B A L C Z Y K Ó W pasaż Czerwona Torebka Słupsk, ul. Hubalczyków 13, lok. B pn.-pt. 8:00-20:00 sob. 8:00-15:00 tel. 59 715 31 52	APTEKA N A G I E R Y M S K I C H Słupsk, ul. Kossaka 23B, lok. B (Villa Piast) pn.-pt. 8:00-20:00 sob. 8:00-15:00 tel. 59 723 55 55
--	---	---

Słupsk – wczoraj i dziś

W Sali Rycerskiej Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku czynna jest wystawa „Słupsk – wczoraj i dziś”. Została wzbogacona filmem powstałym na kanwie wywiadów przeprowadzonych z mieszkańcami Słupska (Polakami i Niemcami), którzy znaleźli tu swój dom po 1945 r. Ich opowieści przybliżają historię miasta, a zwłaszcza życia codziennego w pierwszych latach powojennych.



Muzeum Pomorza Środkowego gromadzi zbiory kultury niematerialnej od 2012 roku, wpisując się tutaj m. in. wywiady przeprowadzane z osobami przesiedlonymi na tzw. Ziemię Odzyskaną ze wschodu i z Polski po 1945 r. oraz tymi, którzy tutaj po wojnie zostali.

W jubileuszowym roku dziewięćdziesięciolecia słupskiego muzealnictwa, MPŚ przygoto-

wało wystawę, na której eksponowane zdjęcia (ok. 500 szt.) ukazują miasto przed i po drugiej wojnie światowej. Zdjęcia pokazują codzienne życie ulicy, kamienice i domy mieszkalne, budynki reprezentacyjne i użyteczności publicznej, ale także ludzi i wydarzenia.

Oglądając wystawę można zauważyć, że miasto nieustannie się zmienia, nie brakuje też miejsc,

które zachowały swój historyczny charakter i można je bez trudu rozpoznać.

Autorem większości fotografii, wykonywanych w latach 1972-2014 jest słupski fotoreporter Jan Maziejuk. Część zdjęć pochodzi z zasobów muzeum, a ich autorami są: **Witalis Mojsiejenko, Edward Hacker, Jan Fiderer, Stanisław Szpilewski, Henryk Matuszewski, Franciszek Lachiwicz, Jerzy Szandomirski, Andrzej Zboriski, Bogdan Piskozub, Feliks i Danuta Ptaszyńscy, Andrzej Pajderski, Edward Wójtowicz, Jan Bułhak, K. Bytnerowicz, Danuta Dąbrowska, Danuta Derecka, Józef Dańda, Zofia Krzymuska, Czesław Orłowski, Ireneusz Wojtkiewicz, T. Zboriski, J. Fischer** oraz wielu innych, anonimowych fotografów.

Na wystawie widz ma okazję zobaczyć, jak fotografia porównawcza wykracza poza ramy tradycyjnego rozumienia czasu, natomiast znajdujące się pod zdjęciami podpisy i opisy mają pomóc w umiejscowieniu w czasie i przestrzeni prezentowanych obiektów i miejsc.

Ekspozycja przypomina wiele szczegółów i wydarzeń związanych z historią miasta, przywołuje obraz wielu nieistniejących ulic, miejsc zapisanych w pamięci nie tylko najstarszego pokolenia słupszczyzan, ale również ich dorosłych obecnie dzieci.

Zdjęcia nie tylko dokumentują zniszczenia, ale także niezwykle powrót do życia powojennego Słupska oraz energię jego nowych mieszkańców odbudowujących miasto. (I)

Fot. Jan Maziejuk

Pasje w drewnie ukryte

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na wystawę czasową „Pasje w drewnie ukryte”, którą można oglądać w Młynie Zamkowym od 22 października do 15 grudnia 2014 r.

Wystawa jest pokłosiem III Międzynarodowego Pleneru Rzeźbiarskiego Artystów Nieprofesjonalnych, który odbył się w Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach w dniach 31 sierpnia – 9 września 2014 r. W plenerze wzięło udział 10 osób. Uczestnikami byli artyści ze Słupska i powiatu słupskiego, z innych powiatów województwa pomorskiego, z powiatu cieszyńskiego, współpracującego z powiatem słupskim, a także z Niemiec. Rzeźby, które powstały, nawiązują do życia i pracy dawnych mieszkańców wsi słowińskich.

Plener został dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Pomorskiego i Centrum Edukacji Regionalnej w Wągrowie. Organizatorem pleneru było Sto-



warzyszenie na rzecz Rozwoju Regionu Słowińskiego KLUKA w partnerstwie z Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. (I)

Koncert z Anną Marią Stańkiewicz

Na koncert skrzypaczki Anny Marii Stańkiewicz w towarzystwie słupskiej orkiestry zapraszamy do filharmonii 7 listopada 2014 r. o godz. 19.



Anna Maria Stańkiewicz jest laureatką III nagrody na XIII Międzynarodowym Konkursie im. H. Wieniawskiego w Poznaniu w 2006 r. (skrzypaczka uhonorowana została podczas tego konkursu także nagrodą za najlepsze wykonanie koncertu skrzypcowego Mozarta oraz nagrodą przyznaną w plebiscycie słuchaczy Programu 2 Polskiego Radia dla najlepszego uczestnika tego konkursu), laureatką I nagrody i nagrody specjalnej na V Międzynarodowym Konkursie im. K. Szymanowskiego w Łodzi, zwyciężczynią Ogólnopolskich Przesłuchań Skrzypków w Elblągu, XVI Ogólnopolskiego Konkursu Bachowskiego w Zielonej Górze, zdobywczynią nagrody specjalnej za najlepsze wykonanie koncertu Mozarta na XXII Międzynarodowym Konkursie Valsesia Musica we Włoszech.

Na koncercie w Słupsku w wykonaniu orkiestry Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” pod batutą Bohdana Jarmołowicza usłyszymy „V symfonię c-moll” Beethovena oraz „Trzy utwory w dawnym stylu” na orkiestrę smyczkową Henryka Mikołaja Góreckiego. Anna Maria Stańkiewicz wraz z orkiestrą wykona „II koncert skrzypcowy d-moll” Henryka Wieniawskiego. (I)

Fot. Aleksander Bryła



XX KOMEDA JAZZ FESTIVAL

10 XI o 19.00, Plac Wolności 1
• „Critical LeVel”

12 XI o 19.00, Filharmonia i Teatr
• Leszek Kułakowski
„Looking ahead”

• Tomasz Stańko
„New York Quartet”

13 XI o 19.00, Plac Wolności
• Kwartet Q4Q
• Federowicz Stroykowski Duo
• Classic Duo

15 XI o 19.00, Plac Wolności
• Artur Dutkiewicz
„PRANA”

• Karen Edwards

www.komediajazz.com

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

Gryf liderem

Zespoły IV ligi Pomorze rozegrały 14. kolejną spotkanie. Kibice słupskiego Gryfa oraz Jantara Ustka mają powody do zadowolenia. Gryf w tabeli znalazł się na pozycji lidera, natomiast Jantar plasuje się na piątym miejscu.

Słupska drużyna gromiąc 7:1 miasteczki Start objęła prowadzenie w rozgrywkach i wszystko wskazuje, że pierwsze miejsce w tabeli na dłuższą będzie należeć do Gryfa.

W pojedynku ze Startem gryfici popisali się niezłą skutecznością, a trzy bramki z siedmiu strzelonych zdobył Jarosław Felisiak. Dotychczas słupszczanie tylko raz zeszli z boiska pokonani

w siódmej kolejce przez rezerwy Drutexu/Bytovii Bytów 1:2. Gryfici ponadto szczytą się najwyższym zwycięstwem w trwających rozgrywkach od czasu gdy rozgromili Amatora Kiełpino 12:0!

Całkiem dobrze radzi sobie w bieżącej rundzie rozgrywek Jantar z Ustki. Podopieczni trenera Piotra Piszki plasują się na piątym miejscu, ale wciąż ich strata do pierwszej trójki jest tak znikoma,

że każdy mecz może przynieść przetasowania w czołówce. Przypomnijmy, liderujący Gryf ma 33 punkty, drugi zespół w tabeli Wierzyca Pelplin posiada podobny dorobek, a trzeci w tabeli Jaguar Kokoszki Gdańsk zajmuje trzecie miejsce mając 30 punktów. Tym samym gdańszczanie mają tylko dwa punkty przewagi nad czwartym KP Starogard Gdański i piątym Jantarem Ustka, zespołami które zgromadziły po 28 punktów.

W kolejnych pojedynkach Gryf i Jantar zagrają na własnych boiskach. Słupszczanie zmierzają się z niezbyt wymagającym Powiślem Dzierżog, toteż powinni zainkasować trzy punkty. Natomiast Jantar zmierzy się z Pogonią Łębork uchodząc za faworyta w tym pojedynku. (rym)

Trzy razy na podium

Kluby i indywidualni wielbiciele sportu podsumowują kończący się sezon letni. Nie oznacza to, że w okresie jesienno-zimowym będą z dala od uprawiania ulubionych dyscyplin. Sezon MTB podsumował również ustczanin Roman Dobosz.

Wyjątkowo bogaty i udany sezon MTB miał ustczanin Roman Dobosz, który przejechał więcej kilometrów niż zaplanował. Mimo, że w trakcie sezonu miał problemy zdrowotne, plan swój zrealizował z nawiązką.

Trudne, a niejednokrotnie ekstremalne zawody kończył w dobrej formie i na bardzo dobrych miejscach. Uczestniczył z powodzeniem w cyklicznych zawodach Skandia Lang oraz w kilku maratonach m.in. w Kościerzynie, Wejherowie, Gdyni, Korzybiu, Żarnowcu

i Polczynie. – Ze wszystkich startów pozostało mi dużo wrażeń i wspomnień. Przygoda gonila przygodę Nie brakowało też chwil mrozących krew w żyłach – opowiedział wielbiciel MTB z Ustki.

Kto był na zawodach kolarstwa przełajowego był zapewne świadkiem niebezpiecznych wywrotek i kraks. To wszystko nasz bohater przeżył i ma to za sobą. W wielu ważnych i trudnych wyścigach Roman Dobosz stał na podium.

(rym)



Roman Dobosz prowadzi peletonik do mety.

Tauron Basket Liga

Energa Czarni... bez fajerwerków

Koszykarze Energi Czarnych Słupsk rozegrali w lidze cztery mecze. Na razie zespół niczym nie zaimponował. Dwukrotnie wygrali i tyleż samo ponieśli porażek.

Cztery spotkania wprowadzając jeszcze o niczym nie świadczą, ale faktem jest, że niektóre zespoły już na samym początku dostały zadyszki. Zupełnym falstartem rozpoczął Anwil Włocławek, który zaliczył cztery porażki i to z drużynami, które zapewne o mistrzostwo walczyć nie będą. Utytułowa-

wany zespół przegrał kolejno: z beniaminkami Polski Cukier Toruń, Wilkami Morskimi Szczecin oraz Asseco Gdynia i Rosą Radom.

Zdecydowanie lepiej wystartowali gracze Energi Czarnych, którzy z dwoma zwycięstwami plasują się w środku tabeli i wszystko wskazuje, że dla Energi Czarnych

nadejdą lepsze dni.

Podopieczni trenera **Dejana Mijatovicia** przegrali z PGE Turów i Śląskiem Wrocław, ale te porażki ujmą im nie przyniosły. Turów i Śląsk to wymagające i utytułowane kluby. Energa Czarnych czeka więc bardzo trudny pojedynek na początku listopada w Koszalinie. Tamtejszy AZS liderował w TBL przez trzy kolejki też zdaje się być w niezłej formie. Wynik tego pojedynku jest sprawą otwartą. W Słupsku liczy się, że Energa Czarni wrócą z tar-
(rym)



Pomorsko Mazurska Hodowla Ziemniaka Sp. z o.o.
Lider w branży!

Sadzeniaki na Twoje pole!

*Prowadzimy zapisy na sadzeniaki!
Serdecznie zapraszamy!*

20 LAT
1994-2014

ANR

Oferujemy najlepsze polskie odmiany w wysokich stopniach kwalifikacji:
odmiany jadalne: BRYZA, TAJFUN, GAWIN, IGNACY, OWACJA, ALTESSE, IRYS, IRGA, AMETYST
odmiany skrobiowe: HINGA, HARPUN, GLADA, JUBILAT, BORYNA, KASZUB, INWESTOR

Pomorsko Mazurska Hodowla Ziemniaka Sp. z o.o. z siedzibą w Strzeczynie
Strzeczyno 11, 76-024 Świeszyno tel. +48 94 316 12 95
www.pmhz.pl

Przed drugą kolejką

Wszyscy zebrani na bocznym boisku Jantara w Ustce byli świadkami pierwszej kolejki Słupskiej Ligi Szkolnej, którą specjalnie dla szkół przygotowali Griffons Słupsk.

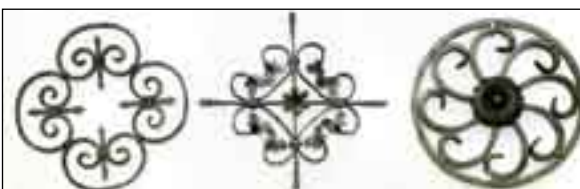
W pierwszym spotkaniu po bardzo wyrównanym meczu wygrał zespół Mechanik Hammers z Zespołu Szkół Mechanicznych i Licealnych nad Zespołem Szkół Informatycznych Tytanami 8:6. Drugie spotkanie pomiędzy 3. LO Angels a Patriotami Ustka zakończyło się wynikiem 12:28. Najlepszymi zawodnikami I kolejki zostali **Bartosz Lewandowski** (rozgrywający Angels) oraz **Kamil Werner** (linebacker Mechanik Hammers)

- Jest to świetna inicjatywa i rozrywka dla młodzieży ze szkół średnich. Obserwuję tych chłopaków od początku przygotowań do ligi i jestem pod dużym wrażeniem. Wszyscy mają ogromny potencjał by za kilka lat grać na najwyższym w Polsce poziomie. Mam nadzieję, że przynajmniej kilka osób zdecyduje się dołączyć do Griffonsów i rozwijać – mówi Paweł Chlebny.

- Jestem mile zaskoczony, młodzi zawodnicy nie sprawiają problemów, na wszystkich treningach tryskają energią i chęcią gry. Podczas treningu uczę ich podstaw futbolu amerykańskiego, a dokładnie bloków, podań i czym dokładnie jest ten sport – dodaje Łukasz Jankowski.

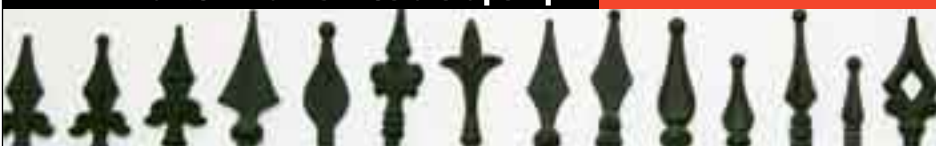
Przed nami kolejny etap ligi szkolnej – II kolejka, w której zmierzą się ZSI Tytani – 3 LO Angels oraz Mechanik Hammers z Patriotami Ustka.

Jakub Heliński



www.hurtowniarzemiosla.slupsk.pl

Nasz asortyment to przede wszystkim:
blachy, rury, płaskowniki, pręty
żebrowane i gładkie, pręty
kwadratowe, kształtowniki zimnocięte
i walcowane, profile zamknięte,
akcesoria i automatyka do bram
przesuwanych, elementy kute do krat,
plotów i balustrad



Hurtownia Stali RZEMIOSŁO
Słupsk • ul. Przemysłowa 19 A
tel. 59 841 11 66 • 606 107 301
biuro@hurtowniarzemiosla.slupsk.pl

Sprawdź najnowsze promocje Husqvarna

HUSQVARNA 236

Cena promocyjna: ~~749 zł~~
689 zł


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

HUSQVARNA 450e

Cena promocyjna: ~~1849 zł~~
1759 zł

GRATIS!
Łańcuch i 5l oleju

HUSQVARNA 560 XP®

Cena promocyjna: ~~2999 zł~~
2749 zł


Sprawdź również o inne maszyny w promocji. Zapraszamy.

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

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



zajęte	zajęte	zajęte	zajęte	zajęte
<i>Styczeń</i> P W Ś C P S N	<i>Luty</i> P W Ś C P S N	<i>Marzec</i> P W Ś C P S N	<i>Kwiecień</i> P W Ś C P S N	
<i>Maj</i> P W Ś C P S N	<i>Czerwiec</i> P W Ś C P S N	<i>Lipiec</i> P W Ś C P S N	<i>Sierpień</i> P W Ś C P S N	
<i>Wrzesień</i> P W Ś C P S N	<i>Październik</i> P W Ś C P S N	<i>Listopad</i> P W Ś C P S N	<i>Grudzień</i> P W Ś C P S N	
zajęte	zajęte			120 x 130 mm
				120 x 100 mm

2015

Fot. Zdzisław Bielicki
Wydawnictwo FOTECH, al. Sienkiewicza 1/2, Słupsk, tel. 59 842 98 20

FOTECH

Agencja Reklamowo-Wydawnicza
Słupsk, al. Sienkiewicza 1/2, tel. 59 842 98 20 marketing@reklama24.pl



Zapraszamy do skorzystania
z miejsca reklamowego
w kalendarzu planszowym
(format B1) na 2015 rok.
Atrakcyjne ceny, duże powierzchnie.

Zachęcamy do zgłoszeń
ilość miejsc – jak widać – ograniczona!

WYKONUJEMY RÓWNIEŻ:

KALENDARZE FIRMOWE
Z INDYWIDUALNYM PROJEKTEM
JEDNO I TRÓJDZIELNE,
WIELOPLANSZOWE,
PLAKATOWE

