



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

ZBLIŻENIA

Nakład 10 000 egz.

www.zblizenia.pl

DWUTYGODNIK REGIONALNY

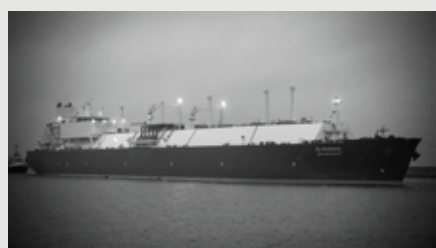
Nr 7(153) GRUDZIEŃ 2015 r.

Walka o kolej

We wtorek 8 grudnia w Urzędzie Miejskim w Słupsku przy jednym stole zebrali się przedstawiciele Miasta Słupska, Gminy Potęgowo, Gminy Smołdzino, Gminy Główny, Gminy Kępice, Powiatu Słupskiego, Gminy Kobylnica, Gminy Słupsk, Miasta Ustka oraz Gminy Ustka.

str. 5

Pierwszy gazowiec wpłynął do Świnoujścia



str. 7

Przybywa Święty Mikołaj!!!



str. 12



Fot. Zbigniew Bielecki

Łodowisko już czynne – czytaj na stronie 6

*Najserdeczniejsze życzenia wesółych,
zdrowych i spokojnych Świąt
oraz szczęśliwego Nowego Roku
naszym Drogim Czytelnikom
życzy redakcja*





Życie butelki PET

ORGANIZACJA GOSPODARSTWA
REKOPOL



Popularny polietylen, w skrócie PET, wykorzystywany głównie do produkcji butelek, to nowoczesne i powszechne tworzywo. Niestety, nie pozostaje bez wpływu na środowisko, dlatego też każdy z nas musi dbać o odpowiednie gospodarowanie tego typu odpadami. Aby łatwiej zrozumieć potrzebę segregacji, warto poznać proces życia najpopularniejszej butelki świata.

Butelka PET wypełniona np. wodą mineralną na sklepowej półce nie stoi długo. Po ugaszeniu pragnienia pojawia się problem prawidłowego zagospodarowania powstałego własnie odpadu. Zgodnie z ideą segregacji odpadów, butelka z tworzywa sztucznego powinna trafić do żółtego pojemnika lub worka. Nie ma znaczenia, czy nakrętka zostanie odkręcona, ponie-

waż perforatory w zgniataczach poradzą sobie z tym problemem. Butelkę należy jednak zgnieść, dzięki czemu więcej odpadów zmieści się do pojemnika.

Selektywnie zbierane odpady z żółtego pojemnika (lub w żółtych workach) zostaną odebrane przez pracowników PGK. Nie ma mowy o mieszaniu odpadów! Podstawowa praca wykonana przez nas

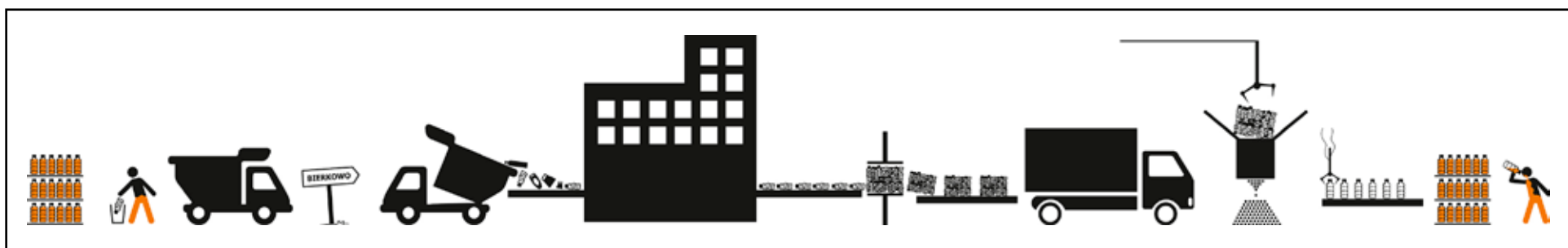
w domach jest bardzo szanowana, ponieważ dzięki niej można odzyskać nawet 10 razy więcej surowców wtórnych. Plastikowe odpady są przewożone do specjalistycznej sortowni w Zakładzie Unieszkodliwiania Odpadów, gdzie zostaną doczyszczane, podzielone na frakcje (według koloru i materiału), sprasowane i przygotowane do przekazania recyklerowi.

Ten swoją pracę rozpocznie od pocięcia całego materiału na drobne płatki, które trafią do pojemnika z wodą. Tam w prosty sposób oddzielony zostanie polipropylen (PP), czyli surowiec, z którego wykonane są nakrętki, od polietylenu (PET), bowiem pierwszy z nich wypływa na powierzchnię, a drugi po prostu tonie.

Czyste surowce wtórne

trafiają na oddzielne taśmy produkcyjne. Płatki PET w granulatorach przetwarzane są na granulki, które są już gotowym półproduktem. Granulat po obróbce termicznej przekształcany jest w tzw. preformy, czyli miniaturowe butelki PET z ostatecznie wykształconym gwintem. Po nadmuchaniu sprężonym powietrzem butelka typu PET jest już gotowa.

Butelka zostaje napełniona płynem, tym razem może być to napój gazowany, ofoliowana wraz z innymi i trafia w zgrzewkach do hurtowni, a następnie do sklepów. Podobny proces może być powtarzany nawet ośmiokrotnie. Warto o tym pamiętać, mając na uwadze fakt, że PET w środowisku naturalnym może rozkładać się przez nawet pół tysiąca lat!



Kłopotliwe odpady? Odwiedź PSZOK

Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, znany wszędzie jako dość tajemniczy „PSZOK”, to miejsce, w którym możemy pozostawić kłopotliwe odpady komunalne, a także nadmiar odpadów zbieranych selektywnie. W naszym mieście zlokalizowane zostały dwa takie punkty, cieszące się rosnącą popularnością wśród słupszczan.

PSZOK'i dla mieszkańców miasta Słupska znajdują się w bazach Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej: przy ul. Bałtyckiej 11A oraz przy ul. Szczecińskiej 112. Punkty czynne są w dni powszednie w godz. od 7:00 do 18:00 oraz w soboty w godz. od 7:00 do 15:00. Najważniejszą ich cechą jest to, że odpady od mieszkańców przyjmowane są w nich nieodpłatnie. Do PSZOK'ów mogą trafić:

- ▶ Papier i tektura
- ▶ Szkło białe i kolorowe
- ▶ Tworzywa sztuczne, metale i odpady wielomateriałowe
- ▶ Zużyty sprzęt elektryczny

i elektroniczny

- ▶ Leki
- ▶ Chemikalia i inne odpady niebezpieczne
- ▶ Meble i inne odpady wielkogabarytowe
- ▶ Zużyte opony
- ▶ Zużyte baterie i akumulatory inne niż przemysłowe i samochodowe
- ▶ Odpady zielone
- ▶ Odzież i tekstylia
- ▶ Odpady budowlane i rozbiórkowe - w ilości 1m3 na nieruchomości zamieszkałą na rok (odpady pochodzące z samodzielnie prowadzonych drobnych prac remontowych, nie wymagających pozwole-

nia na budowę, zgłoszenia zamiaru budowy lub wykonania robót).

Zgodnie z obowiązującą ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach każdy samorząd musi dysponować ogólnodostępnym PSZOK'iem. Podpowiadamy, że mieszkańcy Gminy Kobylnica swoje odpady mogą przywozić do swojego punktu w Słupsku przy ul. Bałtyckiej 11A, natomiast mieszkańcy Gminy Słupsk mogą korzystać z PSZOK'ów zlokalizowanych również przy ul. Bałtyckiej oraz na terenie Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów w Bierkowie.



rys. Arkadiusz Szadkowski

DWUTYGODNIK



REGIONALNY

ZBLIŻENIA

Nakład: 10000 egz.
ISSN 138-0745

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

Druk: „RONDO” Koszalin

Redaktor naczelny

Tomasz Włodkowski

Redaguje zespół

Dyrektor wydawnictwa

Ewa Bielecka

Skład i grafika

AW-R FOTECH

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.reklama24.słupsk.pl

www.fotografia24.słupsk.pl



BAR ROLMASZ

zestawy po 10 PLN + zupa gratis!

smacznie tanio swojsko

Stacja Paliw ROLMASZ
Słupsk, ul. Fabryczna 1, tel. 509 929 466

*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
zdrowia, szczęścia i miłości
w gronie rodziny i przyjaciół
oraz poczucia bezpieczeństwa
przez cały Nowy 2016 Rok
naszym Pracownikom i Kontrahentom*

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



Dwie nagrody dla Centrum Inicjatyw Obywatelskich podczas XXI Gali Bursztynowego Mieczyka w Gdańsku!

W Europejskim Centrum Solidarności odbyła się XXI Gala Nagrody Bursztynowego Mieczyka im. Macieja Płazyńskiego, podczas której rozdano nagrody organizacjom pozarządowym z województwa pomorskiego jako docenienie ich działalności.

Kapituła Nagrody Bursztynowego Mieczyka, przyznając wyróżnienia za działalność w mijającym roku, brała pod uwagę takie kategorie jak: pomoc społeczna, ochrona środowiska i edukacja ekologiczna, kultura, społeczeństwo obywatelskie, edukacja i współpraca międzynarodowa. W tym roku nagroda specjalna Rzecznika Praw Obywatelskich trafiła do zespołu Centrum Inicjatyw Obywatelskich ze Słupska za szczególne osiągnięcia w dziedzinie budowania społeczeństwa obywatelskiego. CIO jako jedyna organizacja spośród wszystkich laureatów tegorocznej gali otrzymała jeszcze jedną nagrodę – Bursztynowy Katamaran – jako uznanie za partnerską współpracę międzysektorową. Nagroda ta jest przyznawana przez Radę Działalności Pożytku Publicznego Woje-

wództwa Pomorskiego oraz Pomorską Radę Organizacji Pozarządowych.

„Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że nasza praca została zauważona i doceniona. Nagroda Rzecznika Praw Obywatelskich jest bardzo prestiżowa i motywująca do dalszego działania. Natomiast Bursztynowy Katamaran to wyróżnienie, które należy się nie tylko nam, ale także wszystkim samorządom z pomorskiego, które intensywnie pracowały z nami w ostatnim roku. Są to samorządy, które rozumieją, że rozwój to nie tylko nowe drogi i infrastruktura, ale to także kształtowanie partnerskich relacji z organizacjami pozarządowymi i swoimi mieszkańcami – bardzo często dużo mniej efektywne i o wiele trudniejsze do zbudowania niż kolejny park wodny czy stadion.”- mówiła

szeffowa CIO Marta Makuch. Centrum Inicjatyw Obywatelskich po raz drugi jest laureatem nagrody Bursztynowego Mieczyka. Pierwszy raz organizacja otrzymała nagrodę w 2006 roku. (MM)



Liceum Plastyczne w Słupsku podpisało porozumienie o współpracy z koszalińską uczelnią

Liceum Plastyczne przy Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku podpisało 7 grudnia porozumienie o współpracy z Instytutem Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej.

Strony związane porozumieniem będą współpracować w obszarze dydaktyczno – wychowawczym. Współpraca będzie miała na celu popularyzację designu i architektury oraz krzewienie wrażliwości artystycznej wśród młodzieży. Młodzież i peda-

godzy Liceum Plastycznego przy ZSI w Słupsku wraz ze stroną koszalińską będą mogli uczestniczyć w szkoleniach, konferencjach, sympozjach oraz różnego rodzaju uroczystościach. Instytut Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej reprezentowali: prof. dr hab. Jacek Ojrzanowski – Dyrektor Instytutu Wzor-

nictwa Politechniki Koszalińskiej oraz dr Magdalena Berlińska, Kierownik Zakładu Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej. Liceum Plastyczne przy ZSI w Słupsku reprezentowała Dyrektor mgr inż. Marzena Łach. Założenia współpracy zostały szybko wcielone w życie – przy okazji podpisania porozumienia

młodzież i pedagodzy z słupskiego plastyka zostali zaproszeni przez dr Magdalenę Berlińską i prof. dr hab. Jacka Ojrzanowskiego na warsztaty w Instytucie Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej, które odbyły się w tym samym dniu.

Red. i fot. Daniel Stawski



Region słupski walczy o kolej

Dziesięć samorządów podpisało wspólny list do rządu w sprawie „transportowego wykluczenia” regionu.



W Urzędzie Miejskim w Słupsku przy jednym stole zebrali się przedstawiciele Miasta Słupska, Gminy Potęgowo, Gminy Smołdzino, Gminy Główny, Gminy Kępice, Powiatu Słupskiego, Gminy Kobylnica, Gminy Słupsk, Miasta Ustka oraz Gminy Ustka. Samorządowcy zjednoczyli się we wspólnym apelu do Ministra Infrastruktury i Budownictwa, Ministra Skarbu Państwa oraz Marszałka Województwa Pomorskiego. Apel ten miał formę podpisanego przez nich wszystkich porozumienia, w którym poruszono kwestię komunikacji kolejowej. „W imieniu mieszkańców i władz regionu słupskiego, informujemy, że jesteśmy zbulwersowani dalszą marginalizacją zachodniej części Województwa Pomorskiego w zakresie komunikacji kolejowej, która ciągle postępuje” – tak brzmiały pierwsze słowa dokumentu. Samorządowcy zaapelowali w ten sposób o podjęcie szybkich i efektywnych kroków zmierzających

do przywrócenia Słupskowi dworca o statusie wojewódzkim nie tylko na papierze. - Mamy coraz mniej połączeń dalekobieżnych, PKP od 13 grudnia wyłącza linię Słupsk - Ustka. To jest po prostu marginalizacja i wykluczenie komunikacyjne. Według wszelkich badań jesteśmy najbardziej zmarginalizowanym regionem komunikacyjnie w Polsce. Zlikwidowano pociąg Gwarek, który ze Słupska woził pasażerów do Poznania, Wrocławia i Katowic. - Nie ma sensownego połączenia z Warszawą, by być w miarę wcześniej coś załatwić i wrócić. Podróż trwa ponad sześć godzin. Do Krakowa - jedenaście godzin. Rozmawialiśmy z PKP i na obietnicach się skończyło. Tak jak z Pendolino. Miało być i nie wiadomo, czy w ogóle będzie - mówi prezydent Słupska Robert Biedroń. Duże zastrzeżenia mają też samorządowcy z okolic Słupska. - Wycina się połączenia Kępice i Miastka, często pociągi odjeżdżają o porach

kompletnie niepraktycznych, a kolejarzy dziwią się, że wożą powietrze. Jeśli pociąg odjeżdża 15 minut przed tym, jak młodzież ze szkół średnich kończy lekcje to jak pasażerowie mają do niego wsiąść? - pytał wójt Gminy Kobylnica Leszek Kuliński. Jednym z problemów pomorskich gmin leżących wokół trasy kolejowej Stargard Szczeciński- Lębork jest brak drugiego toru. Samorządowcy od wielu lat postulują budowę drugiego toru do Lęborka. Bez niego pociągi będą nadal stać na tzw. postojach technicznych w oczekiwaniu na zwolnienie toru. Przez stację Gdańsk Główny dziennie przejeżdża ponad 370. składów pociągu. Dane wskazują, że połączenie do Słupska stanowi jedynie 10 proc. połączeń, które są w Gdańsku. Bez dobrego skomunikowania z resztą województwa, nie jest możliwy zrównoważony rozwój naszego regionu.

(TW)

fot. Karolina Chalecka



Tomasz Włodkowski

Czeka nas dyktatura, rządu odwetu i głupoty

W Polsce jest taka fatalna tradycja zdrady narodowej. powiedzieć raczył pan „prezes wszystkich Polaków” – Jarosław Kaczyński. To jest jakby w genach niektórych ludzi, tego najgorszego sortu Polaków. Ponieważ nie zgadzam się tak jak większość moich znajomych z poglądami Prezesa, przekonywałem wszystkich znajomych obrażonych tym epitetem, że ani oni ani ich dzieci i rodzice a nawet dziadowie nie są dziadami z tego najgorszego sortu. Jednym słowem wszyscy protestujący z całym domowym dobytkiem i inwentarzem, mogą kłaść się spać z czystym sumieniem że to tylko zjadliwy zespół poglądów, które wyznaje Jarosław Kaczyński i jego zwolennicy. Wyznawcy prezesa o złą sytuację Polski obwiniają nie tylko „komunistów i złodziei”, ale przede wszystkim obcych, co skutkuje paranoicznym i nieprzerwanym poszukiwaniem wrogich agentów, bo prawdziwymi sternikami władzy w naszym kraju byli do tej pory według nich Rosjanie, Niemcy, Żydzi i maso- ni. Ich wizja państwa pełna jest konserwatyzmu obyczajowego, nietolerancji i nacjonalizmu. Jakkolwiek próbę podważania tych poglądów traktują jako bluźnierstwo i zdradę narodową. Prezes swoim stwierdzeniem niechcący pomógł organizatorom marszu w obronie demokracji, a jego obraźliwe słowa spowodowały że w sobotnim proteście dziesiątki tysięcy Polaków „najgorszego sortu” pokazało gdzie mają poglądy Prezesa i arogancję rządzących. To prawda, że PiS wygrał wybory uzyskując większość parlamentarną i może bez przeszkód realizować swoje obietnice wyborcze. Nie musi jednak przy tym

łamać konstytucji majstrując przy Trybunale Konstytucyjnym, chyba że chce przejąć media i samorządy i sprawować władzę totalitarną. Na to nie może być jednak obywatelskiej zgody. Mandat na sprawowanie władzy prawie absolutnej przez Prezesa jest bowiem bardzo cieniutki, bo podczas ostatnich wyborów z spośród bez mała 31 mln osób uprawnionych do głosowania do urn poszło tylko 15 i pół mln ludzi z czego dokładnie 5711687 osób zagłosowało na Zjednoczoną Prawicę (czytaj PiS), a 10 i pół mln na inne partie. Idąc tym tokiem rozumowania, zakładając jednocześnie, że 15 mln osób, które nie poszły głosować mają gdzieś zarówno obowiązek obywatelski jak i wszystkich polityków i dodając do tego 10 mln głosujących na inne partie wychodzi nam oczywistość, że na jednego „prawdziwego Polaka” przypada blisko pięciu tych z „najgorszego sortu”. To oni nie pozwolą by prawi i sprawiedliwi zamiast realizować swoje obietnice wyborcze dalej próbowali łamać konstytucję. Patrząc na dowożone autokarami z różnych stron Polski zorganizowane grupy „spontanicznych manifestantów” na niedzielny marsz poparcia dla rządu, na gotowe hasła, szturmówki i wyreżyserowane okrzyki coraz trudniej jest mi pogodzić się z używaniem przez obecnie rządzących zamazujących rzeczywistość frazesów „w imieniu narodu polskiego” i „dla dobra Polski”. Marsz zorganizowano 13 grudnia, jakże pamiętą dla nas wszystkich rocznicę depcząc przy tym wszystkie ideały walczącej wtedy Solidarności. Mam wrażenie, że nadchodzi czarna dyktatura - rządu odwetu i głupoty!

A P E L

Młodzieżowe Centrum Kultury w Słupsku rozpoczęło przygotowania do 24. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbędzie się dnia 10 stycznia 2016 r. Tym razem kwesta odbędzie się pod hasłem:

24. Finał WOŚP Mierzymy wysoko!

Na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych oraz dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorów

Słupski Sztab WOŚP zwraca się do wszystkich Słupszczyzan, ludzi dobrej woli, firm prywatnych i państwowych z gorącą prośbą o Dary Serca: od mieszkańców miasta, kolekcjonerów i innych darczyńców oczekujemy na unikatowe i wartościowe przedmioty oraz inne dobra kultury; od biur podróży, hoteli, ośrodków wypoczynkowych, restauracji na ufundowanie pakietów rekreacyjnych, wycieczek, dwuosobowych kolacji itd.; od centrów handlowych na bony zakupowe; od lokalnego biznesu na finansowe wsparcie organizacji 24. Finału (nr konta: 22 1140 1153 0000 2180 6100 1005). Prosimy, zgłaszać dary w siedzibie Słupskiego Sztabu WOŚP (Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, 76 - 200 Słupsk, tel./fax 59 84 311 30). Znajdą się one na aukcji Allegro WOŚP.” Jednocześnie pragniemy poinformować, że w roku 2015 Wojewódzki Szpital

Specjalistyczny w Słupsku otrzymał nieodpłatnie z Fundacji WOŚP następujący sprzęt:

2 kardiomonitoringi INTELLIVUE MP5, Respirator HAMILTON, zestaw do trudnej intubacji ze stojakiem i prowadnicą TRUFLEX, wózek transportowy LG 50 o łącznej wartości 52.800 zł.

Z pozdrowieniami Słupski Sztab WOŚP

Usługi Biurowo – Księgowe
Alicja Gogolewska

Zapraszamy wszystkich ze Słupska i okolic!
(biuro w siedzibie Cemarol Sp. z o.o., I piętro)
– oferujemy rabaty i korzystne ceny
za usługi księgowe i inne

76-251 Kobylnica, ul. Główna 89
tel. 509 903 612, mail: alwit2008@o2.pl

Lodowisko już czynne

Z opóźnieniem, ale za to bardzo radośnie przy fajerwerkach i występach Grupy Teatralnej Gwiżdże i chóru Fantazja zostało uroczystie otwarte lodowisko przed słupskim ratuszem. Wcześniejszemu otwarciu zaplanowanego na 6 grudnia przeszkodziła plusowa temperatura i opady deszczu. Lodową taflę ku ucieście najmłodszych wreszcie udało się zmrozić i lodowisko zaroilo się nie

tylko od dzieci. Łyżwy odważnie założył Prezydent Robert Biedroń i w otoczeniu dzieci, przy dźwiękach muzyki próbował z powodzeniem swoich sił na lodzie. Otwarcie lodowiska zwińczył koncert zespołu Random. Głównym sponsorem budowy lodowiska sieć marketów „Biedronka”.

(TW)

Fot. Zbigniew Bielecki



Porozumienie o współpracy partnerskiej

W siedzibie słupskiej Izby Przemysłowej zostało zawarte porozumienie pomiędzy Słupską Izbą Przemysłowo – Handlową a Cechem Rzemiosł Różnych. Przedmiotem porozumienia jest uregulowanie wzajemnych praw i obowiązków w związku z realizacją promocji i rozwoju działalności gospodarczej i społeczno-zawodowej. Oznacza to między innymi, że obie strony będą wspólnie reprezentować interesy przedsię-

biorców i rzemieślników wobec organów państwowych, samorządu terytorialnego oraz tych instytucji i organizacji, które mają wpływ na działalność gospodarczą. Na dołączonym dokumencie podpisy złożyli Jan Czechowicz – prezes Słupskiej Izby Przemysłowo-Handlowej i Roman Hennig – Starszy Cechu.

(TW)

fot. Zbigniew Bielecki

Wigilia w Słupskiej Izbie Przemysłowo-Handlowej

W siedzibie Słupskiej Izby Przemysłowo-Handlowej spotkali się przedsiębiorcy na wigilii. Wręczono nagrody dla najbardziej wyróżniających się menedżerów i firm oraz podsumowano rok. Była to okazja do wręczenia laurów przyznawanych przez Izbę. Wśród wyróżnionych znaleźli się: Firma Markos Sp. z o.o. Przetwórstwo Rybne „Łosoś” Sp. z o.o., Gmina Wiejska Słupsk, Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., HYDRO-NAVAL Adkonis, Michałek, Sobków Sp. Jawna, oraz Leszek Gierszewski prezes DRUTEX S.A. Spotkanie było też szczególną okazją do podziękowania Zdzisławowi Andrzejowi Walo, za dotychczasową pracę na stanowisku dyrektora Izby, który niedawno odszedł na zasłużoną emeryturę.

(TW)

fot. Zbigniew Bielecki





Pierwszy gazowiec wpłynął do Świnoujścia

Metanowiec „Al Nuaman” z katarskim LNG wpłynął w piątkowe przedpołudnie do gazoportu w Świnoujściu. Gigantyczna jednostka o długości ponad 315 m ma w swoich ładowniach gaz przeznaczony do schłodzenia i rozruchu gazoportu.

Jednostka dostarczy ponad 200 tys. m sześć. skroplonego paliwa, tj. ok. 120 mln m sześć. gazu ziemnego. Po tym jak statek minął główki falochronów gazoportu przy pomocy holowników zostanie obrócony dziobem do wyjścia i zacumuje przy platformie rozładunkowej. Komercyjna eksploatacja terminalu LNG w Świnoujściu ma nastąpić w połowie przyszłego roku. Terminal w Świnoujściu to jedna z największych polskich inwestycji energetycznych w ostatnich lat, uznana przez rząd polski za strategiczną dla bezpieczeństwa energetycznego kraju. Jest też jedną z największych instalacji regazyfikacyjnych w Europie i największa w ba-

senie Morza Bałtyckiego. Terminal będzie mógł przyjmować 5 mld m sześć. gazu rocznie i 7,5 mld, jeżeli zostanie wybudowany kolejny, trzeci zbiornik. Na budowę terminala LNG w Świnoujściu składały się cztery projekty. Pierwszy to inwestycja zrealizowana przez Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście SA w postaci budowy nabrzeża w porcie zewnętrznym w Świnoujściu. Drugi – wykonany przez Urząd Morski w Szczecinie – budowa falochronu osłonowego oraz toru wodnego wraz z obrotnicą. Trzeci, to budowa lądowej części terminala – zrealizowana przez PLNG. I czwarty – budowa systemu przesyłowego gazu

łączącego nowo budowany terminal z krajowym systemem krajowych gazociągów – odpowiedzialny OPG Gaz – System S.A. Funkcję koordynatora dla całego programu LNG, z uwagi na jego skomplikowany i złożony system pełni Spółka Gaz – System. Zakres inwestycji wykonanej w 2012 r. przez ZMPSiŚ SA, związanej z budową nabrzeża w porcie zewnętrznym obejmował budowę stanowiska statkowego z systemem bezpiecznego cumowania jednostki LNG, budowę estakady dla infrastruktury przesyłu LNG z części morskiej do części lądowej terminala, budowę platformy technologicznej oraz niezbędne roboty



czerpalne, jak pogłębienie akwenu przy nabrzeżu. Nabrzeże umożliwia obsługę jednostek o maksymalnej długości 315 m, szerokości

50 m, dopuszczalnym zanurzeniu 12,5 m oraz pojemności od 120 do 216 tys. m3. Wartość wykonanej inwestycji to prawie 182 mln

zł. Dofinansowanie unijne 80,3 mln zł.

Monika Woźniak Lewandowska
fot. Filip Moskal

W Ustce będzie nowy port

Port Ustka jest największym portem rybackim w Polsce, na stałe stacjonuje w nim 76 kutrów rybackich. Główną i praktycznie jedyną funkcją przystani jest gospodarcza funkcja rybacka – od kilku lat funkcjonuje tu aukcja rybna.

Uwzględniając potencjał portu w Ustce, jego mocną stroną z punktu widzenia funkcji gospodarczych jest rybołówstwo i turystyka morska, natomiast słabą to funkcja transportowa i przemysłowa. Aby wszystkie funkcje gospodarcze portu rozwijały się równomiernie konieczna jest jego przebudowa i modernizacja. W tej sprawie przedstawiciele samorządów Ustki, Słupska i powiatu słupskiego oraz Urzędu Morskiego w Słupsku i Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego podpisali list intencyjny. Uroczystość odbyła się 10 grudnia w siedzibie Morskiej Służby Po-

szukiwania i Ratownictwa w Ustce, na terenie nowego portu rybackiego. Prezes Zarządu Portu Morskiego w Ustce Maciej Karaś przedstawił koncepcję rozbudowy portu, która zakłada budowę nowego falochronu zachodniego w odległości około 200-250 metrów od obecnie istniejącego i utworzenie w tym miejscu portu dla jednostek wojskowych, handlowych i pasażerskich. Zgodnie z koncepcją będą mogły tu zawijać statki o długości ponad 100 metrów i zanurzeniu 8 metrów. Planowana jest również marina żeglarska na około 100 jachtów.

Samorządowcy w czasie

spotkania przekonywali, że rozbudowany port morski wpłynie na rozwój nie tylko Ustki, ale również całego regionu słupskiego. Powiat Słupski deklaruje współfinansowanie zadania kwotą 20 000 zł, natomiast Miasto Ustka oraz Słupsk w projekcie budżetu na 2016 rok zapewnią na to zadanie kwotę 100 000 zł. Całkowity koszt dokumentacji szacuje się na kwotę 500 000 zł, a brakującą kwotę 380 000 zł zapewni Urząd Morski w Słupsku, który na podstawie porozumienia z Miastem Ustka przeprowadzi także procedurę zamówienia publicznego.

(TW)

fot. Zbigniew Bielecki

Brakuje 20 mln. zł. Na dokończenie rafy

Inwestycja Urzędu Morskiego rozpoczęła się we wrześniu 2014 roku. Projekt zakładał budowę progów podwodnych i modułów siedliskowych, odbudowę i budowę zespołu ostróg, przebudowę opaski brzegowej.



Dzięki tej gigantycznej i nowatorskiej inwestycji, brzeg ma być skuteczniej chroniony przed niszczycielskim działaniem fal. W efekcie jak zakładano, już niebawem, usteczka plaża będzie jeszcze większa i szersza niż do tej pory, a Ustka będzie miała nową atrakcję turystyczną – podwodne rafy. Ta nowatorska metoda stosowana była z powodzeniem w wielu miejscach na świecie, także w Kołobrzegu, gdzie udało się uratować plażę. Planowany koszt całego przedsięwzięcia to 145

mln. zł z czego 85% wyklada Unia Europejska. Jednak, aby te pieniądze nie przepadły, trzeba je wydać do końca tego roku. Już dziś wiadomo, że wykonawcy brakuje około trzech miesięcy (zakładając sprzyjającą pogodę) na ukończenie inwestycji. Przyczyn opóźnienia, jak podaje wykonawca jest wiele, między innymi: sztormy, tarło śledzia i łososa, gniazdowanie ptaków oraz minione wakacje. Jak by na to nie patrzeć na prace końcowe brakuje około 20 mln. zł., a po pierwszym

stycznia wydatki na ukończenie zostaną uznane za niekwalifikowane. Dyrektor Urzędu Morskiego uspokaja, że ta cała sytuacja nie grozi utratą całego dofinansowania co nie znaczy, że na dokończenie całej inwestycji pieniądze skądś pieniądze należy znaleźć choćby z rezerwy budżetowej. Mimo wszystkich kłopotów wykonawca kontynuuje prace nie bacząc na kłopoty finansowe inwestora ani na grożące kary umowne.

(TW)

fot. Zbigniew Bielecki



Łeba i Ustka w czołówce rankingu popularności w internecie

Władysławowo, Gdańsk i Kołobrzeg to najchętniej wyszukiwane w internecie miejscowości turystyczne nad Morzem Bałtyckim – wynika z raportu przygotowanego przez serwis www.nadmorzem.com. Nasza Łeba znalazła się na piątym miejscu, a Ustka na ósmym. Co ciekawe najmniej znane są Orzechowo i Dębina.

Jak podaje Gryf24 wg wyliczeń serwisu nadmorzem.com, który porównał dane z wyszukiwarki internetowej Google najpopularniejszą nadmorską miejscowością w internecie jest Władysławowo, drugie miejsce zajmuje Gdańsk, trzecie Kołobrzeg, później kolejno Krynica Morska, Łeba, Międzyzdroje,

Sopot, Ustka, Mielno i Świnoujście. Niestety wg danych z wyszukiwarki widać sezonowość wakacji nad morzem. Rozglądanie za wakacjami nad morzem rozpoczyna się w styczniu gdy ponad 700 tysięcy wpisano słowa z nazwami miejscowości. Początek większego zainteresowania to maj z 1,3 miliona

wyszukiwań. Później rośnie już lawinowo czerwiec 2,4 miliona wyszukiwań, lipiec 3,9 miliona wyszukiwań, sierpień 2,5 miliona wyszukiwań. We wrześniu to już drastyczny spadek do 700 tys. wyszukiwań. Październik, listopad i grudzień to tylko po około 500 tys. wyszukiwań.

fort. Zbigniew Bielecki



Marynarze ze Szlachetną Paczką

Kadra, pracownicy wojska i kandydaci na podoficerów z Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej i Szkoły Podoficerskiej MW włączyli się do akcji Szlachetna Paczka, niosąc pomoc osobom potrzebującym z Ustki i okolic.



W sobotę, 12 grudnia 2015r., wszyscy darczyńcy i wolontariusze z regionu usteckiego spotkali się na podsumowaniu - finale akcji „Szlachetna Paczka”, które odbyło się w obiekcie Caritas Ordynariatu Polowego WP w Ustce-Lędowie. Również swoje w miejsce w tej akcji znaleźli żołnierze i pracownicy wojska z CSMW i SPMW

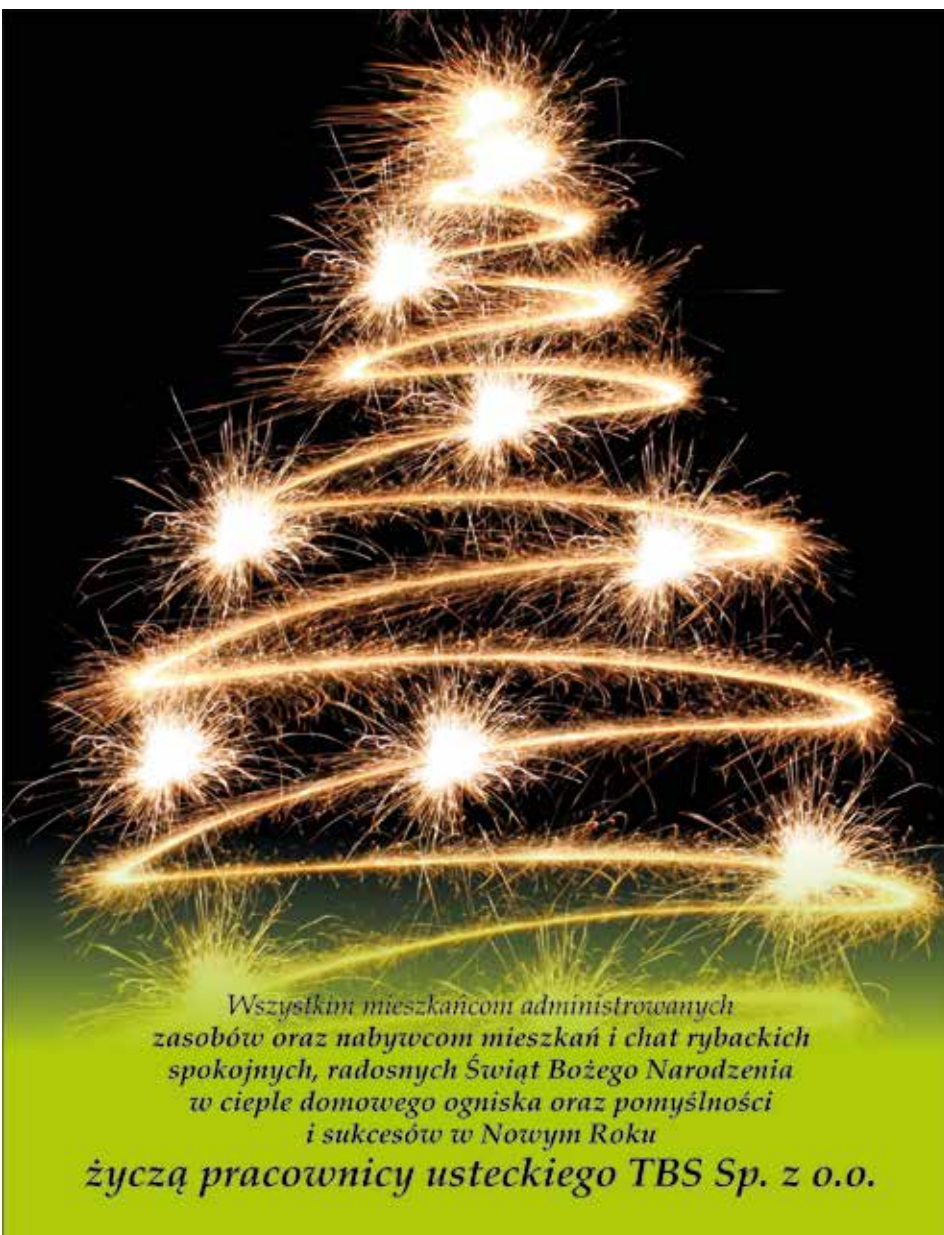
w Ustce, którzy nie pozostali obojętni wobec trudnej sytuacji rodzin w potrzebie i wykazali się otwartym sercem i empatią. Swoją akces do udzielenia pomocy wyraziło przeszło 70 osób, zarówno w formie wsparcia materialnego, jak i udziału w wolontariacie. Pozwoliło to na przygotowanie wymiernej pomocy osobie z Ustki, któ-

ra znalazła się w niezwykle trudnej sytuacji życiowej. Cała grupa wolontariuszy, w tym kilkunastu żołnierzy i pracowników wojska, pracowała przez sobotę i niedzielę, by móc dostarczyć zebrane dary do 30 rodzin z okolic Ustki.

kmdr ppor. Robert Biernaczyk
Szef Sekcji Wychowawczej
-Oficer Prasowy

Na tegoroczne radosne Święta
i zbliżający się Nowy Rok,
wszystkim Mieszkańcom Ustki
oraz Naszym Klientom dużo zdrowia,
szczęścia, pogody ducha
i wiary w lepsze jutro

+ życzy
• Prezes, Rada Nadzorcza
oraz Załoga Zakładu Gospodarki
Komunalnej w Ustce



Wszystkim mieszkańcom administrowanych
zasobów oraz nabywcom mieszkań i chat rybackich
spokojnych, radosnych Świąt Bożego Narodzenia
w cieple domowego ogniska oraz pomyślności
i sukcesów w Nowym Roku
życzą pracownicy usteckiego TBS Sp. z o.o.



*Radosnych i pogodnych świąt
Bożego Narodzenia, cudownych chwil
spędzonych w gronie rodziny
oraz wszelkiej pomyślności
w każdym dniu nadchodzącego
Nowego Roku
życzą wszystkim
mieszkańcom Ustki*

*Przewodniczący Rady Miasta
Grzegorz Koski wraz z Radnymi*

*Burmistrz Miasta Ustka
Jacek Graczyk*

BANK SPÓŁDZIELCZY W USTCE



*Pełnych ciepła, spokoju i radości
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku
wypełnionego sukcesami
w życiu osobistym i zawodowym*

życzą

*Rada Nadzorcza,
Zarząd i Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Ustce
Oddziałów w Głównychcach,
Kępicach i Postominie
Filii w Damnicy,
Dębicy Kaszubskiej,
Potęgowie, Słupsku,
Smołdzinie i Ustce
oraz Punktu Kasowego
Przy Urzędzie Skarbowym
w Słupsku*

*Świąt Bożego Narodzenia
pełnych dobrego nastroju,
radości i spokoju,
życzliwości najbliższych
i prawdziwego odpoczynku,
a na Nowy Rok
spełnienia szlachetnych
zamierzeń
Wszystkim Naszym
Klientom*

*Życzą Załoga i Zarząd
Wodociągów Ustka Sp. z o.o.*



Wodociągi Ustka

Spółka z o.o.
76-270 Ustka ul. Ogrodowa 14
tel. 59 81 44 727 fax 59 81 55 631
www.wodociagi.ustka.pl

*Z okazji Bożego
Narodzenia mamy
przyjemność złożyć
wszystkim
Mieszkańcom Ustki
najserdeczniejsze
życzenia;
aby przy świątecznym
stole nie zabrakło
światła i ciepła
rodzinnej atmosfery,
a Nowy Rok niósł ze
sobą szczęście
i pomyślność.*

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

Kaszubskie smaki

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Słupsku to pierwsza w regionie słupskim szkoła ponadgimnazjalna niepubliczna, powstała z myślą o wspieraniu dorosłych i młodzieży w dążeniu do zdobywania wykształcenia i podnoszenia kwalifikacji zawodowych.

Wśród wielu zawodów oferowanych przez szkołę dużą popularnością cieszy się technik żywienia i usług gastronomicznych. Przyszli adepci sztuki kulinarnej praktykując u boku kucharzy z najlepszych restauracji i mistrzów cukiernictwa zdobywają dodatkowe umiejętności w dziedzinie cukiernictwa, carvingu. Poznają sekrety kuchni regionalnej i najnowsze trendy kulinarne na świecie. Ucząc się regionalnej kuchni kaszubskiej uczniowie klasy czwartej w zawodzie kucharz i kelner uczą się także języka kaszubskiego, którą to naukę z powodzeniem prowadzi nauczycielka języka kaszubskiego Karolina Keler. Młodzi uczniowie podczas kulinarnych zajęć w ramach edukacji kaszubskiej przygotowali: - brzadową zupą, czyli zupę owocową gotowaną z suszonych owoców (gruszek,

jabłek, śliwek), kompotu z wiśni i śmietany, z dodatkiem lanych klusek, zupę, często serwowaną podczas wigilijnej wieczerzy, - czerninę, ugotowanej ze świeżej krwi gęsi z dodatkiem suszonych owoców, gałązki cząbrku, przyrządzonej według przepisu rodowitej Kaszubki z Gochów, - frikasę – kùrą w biółim zósu z agrestą, czyli kurę w białym sosie podawaną z ugotowanym ryżem i dodatkiem agrestu. Danie najczęściej serwowane na wszystkich kaszubskich uroczystościach – chrzcinach, weselu, przyjęciu. Przygotowanie białego, słodkiego sosu to prawdziwa sztuka! - gäs pò kaszëbskù z sėdwinowò-pigwòwim zósą, czyli gęś po kaszubsku z sosem rokitnikowo-pigwowym według przepisu Beaty Waśniewskiej z książki Nowoczesna kuchnia kaszubska, - kaszëbsczi griz z jagòdama, czyli kaszkę manną na mleku tradycyjnie niegdyś



przygotowywaną z ubitymi białkami, by grysik nabrał puszystości, podawaną z jagodami zebranych w kaszubskich lasach.

Podczas degustacji kaszubskie potrawy komentowali i wysoko ocenili Alfons Klepin z Zarządu Oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego oraz Henryk Jurałowicz z kaszubskiego Zespołu „Zgoda”. Tradycyjna kuchnia kaszubska rządzi się swoimi prawami. Główną zasadą jest czas. Ścisłej rzecz ujmując – pory roku. Możliwość wykorzystania wielu produktów podczas przyrządzania potraw zależy od ich dostępności, czyli także pór roku, miesięcy. Kuchnia kaszubska inna będzie podczas świąt Bożego Narodzenia, inna serwowana na Wielkanoc. Zupełnie inne dania gotuje się wiosną, kiedy roboty w polu dopiero się zaczynają a w spizarcie zaczyna brakować wielu produktów, inne potrawy przygotowuje się latem, kiedy Kaszubi codziennie wychodzą w pole i potrzebują treściwych dań, jeszcze inne będą jesienią, kiedy spizarnie domowe są pełne suszonych grzybów, bulw w kopcach, wędzonego mięsa czy owocowych zapasów. Taka kuchnia jest ciekawa, bowiem na dania, którymi rządzi czas, czeka się, tęskni, i ich smak za każdym razem inny i jednocześnie zawsze taki sam - mówiła nauczycielka języka kaszubskiego Karolina

Keler. Prezentowane potrawy przez uczniów z Zespołu swoim smakiem i sposobem podania potwierdzają wysokie już umiejętności przyszłych szefów kuchni.

(TW), fot. Zbigniew Bielecki



Krytycznym okiem

Mieszkam w Słupsku od nieco ponad dwóch miesięcy. Decyzję o osiedleniu się tutaj podjąłem po tym, jak mieszkańcy tego miasta wybrali na swego prezydenta zdeklarowanego homoseksualistę, pokazując w ten sposób Polsce i milionom rodaków na całym świecie, że nie przejmują się wbijanymi nam od pokoleń stereotypami.

W kraju tak konserwatywnym i wrogim wszelkim przejawom niezależnego myślenia jak Polska taki wybór był równoznaczny ze szturmem na Bastylę!

Przyjechałem do Słupska przepełniony ciekawością skąd u słupszczan wzięło się tyle odwagi przekonań; co takiego jest w tym mieście, że jego mieszkańcy potrafili wyłamać się z panującej w naszym kraju tępej stadnej umysłowości. Jak tylko rozpakowałem się, zacząłem chodzić po mieście obserwując i podsłuchując ludzi. Przyklejałem się do nich w sklepach, kawiarniach i na ulicach, zadawałem trudne

pytania i udawałem słabo kojarzącego idiotę. I Słupsk ponownie mnie zaskoczył: dla pani Kingi w firmie sprzedającej telefony, pana Tomka w sklepie meblowym i pani Luizy w supermarkecie budowlanym wcale nie byłem męczącym natrętem. Rozmawiali zemną ochotczo, czuło się, że praca daje im prawdziwą satysfakcję. Gdy w witrynie baru „Poranek” zauważyłem plakat wzywający do dzielenia się zupą, a pani kasjerka powiedziała mi, że w pierwszym tygodniu trwania tej akcji konsumenci wpłacili na nią ponad 1200 złotych, zrozumiałem, że tajemnicą inności Słupska jest siła moralna jego mieszkańców.

Żyjemy w kraju, w którym lekarz odpędza śmiertelnie chore dziecko sprzed drzwi swego szpitala, bo ma na głowie ważniejsze sprawy; gdzie wójt przywłaszcza sobie kilkaset kilo żywności przeznaczonej do rozdania ubogim w jego gminie, traktując to jako słusznie należny mu dodatek do marnej 8-tysięcznej pensji; gdzie urzędnicy magistratu w mieście uzurpującym sobie miano najprzyszyjańszego w Polsce przez 3 lata nie przejmują się tragicznym losem 13-letniej dziewczynki i z wyraźną irytacją odpowiadają

na pytania reportera: „takie jest życie, cóż mogliśmy zrobić. Każdy tydzień przynosi setki podobnych przykładów, jest ich tyle, że stają się normą. Jakże inaczej wyglądałaby nasza Ojczyzna, gdyby te cechy nie wyparowały tak łatwo z parszywych duszyczek naszych pseudoelit!

Drodzy słupszczanie! Zdaję sobie sprawę, że wielu z was boryka się z finansowymi trudnościami, a wasze życie nie przebiega tak gładko, jakbyście tego chcieli. Problemy ekonomiczne da się rozwiązać, jeśli odpowiednio do nich podejźmy. Aby nie być gołosłowny, przywołam przykład Szwajcarii – kraju pozbawionego jakichkolwiek zasobów naturalnych, który przez kilkaset lat uchodził za jeden z najuboższych regionów Europy i utrzymywał się z eksportu jedyne go towaru, jaki posiadał – wysyłając tysiące silnych, młodych ludzi, by służyli jako najemnicy w armiach bogatszych sąsiadów. Dopiero gdzieś tak w połowie XIX wieku Szwajcarzy na tyle uwierzyli w siebie, by wziąć się za bankowość, przemysł spożywczy i mechanikę precyzyjną. Ekonomia nie jest więc problemem. Problemem jest ideologia. Reakjniści, czyli ci, którzy są przekonani, że posiadają w naszym kraju

monopol na prawdę i z tego tytułu mają prawo pouczać wszystkich o wszystkim, bacznie przyglądają się temu, co dzieje się w Słupsku. Jakiegokolwiek potknięcie przywitają triumfalnym rykiem jako potwierdzenie swych obłąkańczych przekonań.

Ludzie, dla których Słupsk stał się nadzieją na to, że możliwe jest zbudowanie nowoczesnej, rozumnej i uczciwej Polski, przywitają sukces słupszczan jako sygnał by powstać z kolan i zacząć śmieiej domagać się poszanowania swego prawa do szczęścia, wolności i samodzielnego myślenia.

Wzrok wielu Polaków jest więc teraz skierowany na nasze miasto. To, co w nim zrobimy, będzie miało spore znaczenie nie tylko dla przyszłego losu Słupska, ale i dla kształtu, jaki przybierze nasza Ojczyzna. Jeśli nam się uda, to rewolucja mentalna, jaką zapoczątkowaliście rok temu, może rozlać się na cały kraj i dać początek przemianie, której nasze społeczeństwo tak dotkliwie potrzebuje.

Nie zmarnujmy tej szansy, nie pozwólmy, aby płomyk nadziei na lepsze jutro zapalony w Słupsku zgąst od trującego oddechu nienawistnych opluwaczy!

Andrzej Laskowski

Jak zachęcić nastolatków do gotowania?

Jak pokazują badania jedynie 32% nastolatków decyduje się rozpocząć przygodę z gotowaniem – pozostałym nadal gotują rodzice. Co więcej, większość z nich spędza czas w kuchni samotnie. Warto pamiętać, że gotowanie w rodzinnym gronie może być świetnym urozmaicheniem codziennych obowiązków. Jest to jeden z najlepszych sposobów na zacieśnianie relacji i wprowadzanie elementu pracy zespołowej w domu. Niestety, jedynie 6% chłopców i 12% dziewcząt spędza czas w kuchni z rodzicem lub z dziadkami!

Gotowanie powinno być kreatywne

Tak jak szef kuchni kieruje swoim zespołem kucharzy, tak samo domownicy w różnym wieku mogą stworzyć zgraną drużynę. Kuchnia to miejsce pozytywnych emocji, w którym poznajemy nowe produkty, smaki, aromaty, ale również uczymy się nowych technik przygotowywania i łączenia składników. Rodzice pragnący zapoczątkować tradycję wspólnego, domowego gotowania powinni zadbać przede wszystkim o znalezienie odpowiedniej inspiracji dostosowanej do wieku uczestników. Internet to aktualnie jedno z najlepszych źródeł nowych pomysłów, ponieważ kucharze i pasjonaci gotowania z całego świata każdego dnia publikują niezliczoną ilość materiałów, przepisów, zdjęć, filmów swoich kulinarnych dzieł. Nastolatki doskonale o tym wiedzą, dlatego pomysłów na przepisy szukają właśnie w Internecie. Ponadto ponad połowa



młodych internautów deklaruje, że często korzysta z treści zamieszczanych na blogach lub vlogach, a aż 45% z nich deklaruje, że robi to regularnie.

Kulinarne triki

Nastolatki inspiracji szukają także w domowych przepisach (tak zadeklarowało 20% dziewczynek i 16% chłopców), dlatego war-

to zyskać autorytet poszerzając ich wiedzę o kilka trików, które ułatwią przygodę z gotowaniem i pozwolą uzyskać pewności siebie w kuchni. Ziemniaki szybciej się ugotują jeśli, do wody dodana zostanie niewielka ilość masła. Jajecznica będzie miała bardziej puszystą konsystencję, jeśli rozbite jaja połączy się z odrobiną mleka, a obieranie zielonego ogórka od „jaśniejszej” strony, zagwarantuje brak gorzkiego posmaku. Wielu

początkujących cukierników szuka sposobu na udany sernik. Warto przekazać dziecku, że aby ten równomiernie opadł, od razu po upieczeniu nie należy wyciągać go z piekarnika tylko wyłączyć grzanie i leciutko uchylić drzwi kuchenki. Sekret puszystych naleśników to zaś dodatek wody gazowanej, która obok mleka powinna stanowić bazę ciasta.

Rodzice powinni pamiętać, że czas spędzony w kuchni ma przynieść wszystkim radość i dobrą zabawę. Warto zatem zarezerwować sobie więcej czasu, tak aby nie wprowadzać w kuchni nerwowej atmosfery. Na początku najlepiej zacząć od prostych potraw, jak jajecznica, naleśniki, omlet, kanapki i powoli zwiększać trudność powierzanych zadań. Z czasem, po kilku wspólnych próbach, kuchnia może stać się miejscem najbardziej wyszukanych zadań kulinarnych! Warto pamiętać, że nie każdy urodził się kulinarnym mistrzem, dlatego podczas gotowania bardzo ważna jest cierpliwość.

(MN)

Pokochaj kaszę w każdym wieku!

Starzejące się komórki są zmorą wielu z nas, gdyż przyczyniają się do pogorszenia funkcjonowania całego organizmu.

Tego procesu nie można zatrzymać, jednak istnieje sposób, by go znacznie spowolnić, np. dzięki właściwemu sposobowi odżywiania się. Lecznicy wpływ kaszy wynikający z dużej zawartości witamin i składników odżywczych, pomaga w utrzymaniu homeostazy oraz prawidłowemu przebiegowi licznych procesów biochemicznych naszego organizmu.

Zatrzyma czas i Twoją młodość.

W naszej diecie powinny się znaleźć przede wszystkim produkty bogate w przeciwutleniacze, które chronią błonę komórek przed wolnymi rodnikami. Spośród wszystkich kasz najwięcej przeciwutleniaczy znajdziemy w gryczanej. Dodatkowo, dzięki wysokiej zawartości cynku, kasza wspomaga produkcję kolagenu – białka odpowiadającego za elastyczność naskórka. Jest również jednym z najlepszych naturalnych źródeł rutyny – związku, który uszczelnia i uelastycznia naczynia krwionośne. Wprowadzając ten rodzaj kaszy do diety możemy zapobiegać powstawaniu żylaków, czerwonych przebarwień na skórze (tzw. pajęczaków), a także obrzęków.

Polecana niezależnie od wieku

Dla maluchów świetna będzie kasza manna. Ponieważ jest lekkostrawna, jest jednym

z pierwszych źródeł glutenu dla jeszcze młodego układu pokarmowego. Zaleca się, by wprowadzać ją do jadłospisu między 5 a 6 miesiącem życia.

Dzięki krzemowi zawartemu m.in. w kaszy jaglanej, u dzieci prawidłowo rozwija się układ kostny oraz zwiększa odporność. Za sprawą dużej ilości żelaza, ilość czerwonych krwinek utrzymuje się na prawidłowym poziomie.

Lecytyna warunkuje prawidłowy rozwój mózgu – wszystkie te składniki znajdziemy w kaszy jaglanej, która jest dodatkowo lekkostrawna i nie powoduje dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Kobiety w okresie menopauzy powinny spożywać jaglaną, która zawiera lignany – związki wyrównujące gospodarkę hormonalną. Duża ilość przeciwutleniaczy, znajdujących się w kaszy gryczanej, spowalnia procesy starzenia – nie tylko te zachodzące w skórze, powodujące zmarszczki, ale również całego układu krwionośnego czy nerwowego. Zmniejsza to ryzyko wielu chorób związanych z wiekiem. Mężczyźni prowadzący intensywne życie seksualne, cierpiący na bezpłodność, brak popędu seksualnego lub łysienie powinni wzbogacić swoją dietę o gryczaną. Dzięki dużej ilości cynku kasza ta zapewnia prawidłową czynność prostaty i narządów rozrodczych, a także reguluje produkcję testosteronu i plemników. Dodatkowo, za sprawą tego pierwiastka zapobiega łysieniu, utrzymując zarówno włosy, jak i naskórek w nienagannym stanie.

Alicja Łojewska

Naturalnie na przeziębienie

Jesienią dni są krótsze, a wieczory dłuższe i chłodne. Coraz więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, co sprzyja rozprzestrzenianiu się wirusów. Organizm jest zmęczony, przez co brakuje mu energii do obrony przed infekcjami. Spadek odporności to idealny moment na atak przeziębienia i grypy. Dlatego kiedy zaczynamy odczuwać bóle mięśniowe, mamy zatłakany nos i męczy nas kaszel, warto pomyśleć o skutecznym złagodzeniu objawów. Oto kilka sprawdzonych sposobów.

Dobre rozgrzewanie

Kiedy dopadnie nas przeziębienie, na początku należy zadbać o rozgrzanie organizmu od środka. Warto pić herbaty z sokiem malinowym domowej roboty, ponieważ jego regularne spożywanie podnosi odporność. Dobrym rozwiązaniem mogą okazać się napary przygotowane z jednego z ziół: tymianku, czarnego bzu czy kwiatu lipy. W przeziębieniu czy grypie sprawdzi się napój imbirowy, który rozgrzewa i pobudza krążenie. Przy chorobie warto skusić się na zupy warzywne i rosoly, dostarczają one energii oraz ciepła, które na długo rozgrzewa organizm. Ponadto gorące posiłki zmniejszają ból gardła poprzez nasilenie produkcji wydzieliny w gardle oraz działają jako środek przeciwzapalny.

Wietrzenie mieszkania

Mimo chłodu za oknem od czasu do czasu powinniśmy wietrzyć mieszkanie. Dzięki temu możemy pozbyć się bakterii i wirusów. Dodatkowo, stosując nawilżacze, można podnieść poziom wilgotności powietrza, ułatwić odkrztuszanie wydzieliny, oczyścić drogi oddechowe oraz zredukować kaszel. Wilgotne powietrze może również zminimalizować uczucie suchego, drapiącego gardła.

Ciepłe ubieranie

Będąc przeziębionym, należy pamiętać o odpowiednim stroju. Zaleca się ubierać stosownie do pogody, w przypadku chłodu najlepiej kilku warstwowo, bo to zwiększa izolację cieplną ciała. To też dobre rozwiązanie w sytuacji ocieplenia w ciągu dnia. Dzięki temu można zdjąć jedną lub dwie warstwy odzieży, aby zapobiec przegrzaniu.

Chorobowe odsypianie

Sen ma właściwości lecznicze. Zbyt mała jego ilość osłabia układ odpornościowy i sprawia, że trudno mu walczyć z przeziębieniem. Dlatego gdy dopada nas choroba, potrzebujemy go bardzo dużo. Najbardziej regeneracyjne właściwości ma spokojny i długi sen, najlepiej od 6 do 8 godzin.

Odstresowanie

Stres osłabia układ odpornościowy. Pod wpływem kortyzolu, który w sytuacjach stresujących jest produkowany niemal bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał.

Nawadnianie

Nawadnianie organizmu poprzez picie co najmniej 50-100 ml płynu, co godzinę przyspiesza ustępowanie objawów przeziębienia. Dzięki temu można zapobiec utracie wody z wydychanym powietrzem, wysychaniu śluzówek i gęstnieniu wydzieliny oraz zmniejszeniu uczucia rozbicia i ucisku w klatce piersiowej.

(AD)

Przybywa Święty Mikołaj!!!

Święty Mikołaj jakiego znamy i kochamy – to starszy i postawny mężczyzna z białą brodą ubrany w czerwony strój. Wedle różnych legend i baśni, w okresie świąt Bożego Narodzenia Święty Mikołaj rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Według różnych wersji zamieszkuje wraz z grupą elfów Laponię lub biegun północny. Mieszkańcy Danii („Południa Północy”) mają swoje własne zdanie na temat pochodzenia Świętego Mikołaja: według nich jest on oczywiście Duńczykiem.



Ów Święty, którego znamy i kochamy – w obecnej swej postaci przybył do nas z kultury brytyjskiej i amerykańskiej. Dla Brytyjczyków i Amerykanów Santa Claus jest jedną z atrakcji bożonarodzeniowych. W większej części Europy, w tym w Polsce, w szóstym dniu grudnia obchodzone są tradycyjne „mikołajki” – wspomnienie świętego Mikołaja, biskupa Miry. Rankiem tego dnia wszystkie dzieci, które przez cały mijający rok były grzeczne, znajdują prezenty, ukryte pod poduszką, w bućku lub w innym specjalnie przygotowanym w tym celu miejscu (np. w skarpecie).

Na skutek przenikania do europejskiej tradycji elementów kultury anglosaskiej (w szczególności amerykańskiej) także w Eu-

ropie święty Mikołaj utożsamiany jest coraz częściej z Bożym Narodzeniem i świątecznymi prezentami. Pierwowzorem naszego Świętego Mikołaja jest wspomniany biskup Miro. Wg legendy w swoim czasie rozdał on cały swój majątek ubogim. On sam przedstawiany jest jako starzec z okazałą brodą, często w infule i pastorałem, z workiem prezentów i pękiem różg w ręce. 6 grudnia (w rocznicę śmierci świętego) grzecznym dzieciom przynosi (zwykle smaczne) prezenty, a niegrzecznym ostrzega, dając im różgi. Wg jednej z legend pewien człowiek, popadłszy w nędzę, postanowił sprzedać swoje trzy córki do domu publicznego. Gdy dowiedział się o tym Św. Mikołaj – wrzucił nocą przez komin domu niedobrego ojca trzy

sakiewki z pieniędzmi. Powpadały one do pończoch i trzewiczków, które panny umieściły przy kominku dla wysuszenia. Tam, gdzie w powszechnym użyciu są kominki, powstał zwyczaj wystawiania przy nich bućków lub skarpet na prezenty.

Początkowo nasz Święty przybywał z południa. Holenderski Sinterklaas przypływał do średniowiecznego Amsterdamu żaglowcem z dalekich i ciepłych mórz. Miał ciemnoskórego sługę, zwanego Czarnym Piotrusiem, który nosił za nim wór z prezentami. Taki wizerunek nie bardzo pasował do grudnia, zwykle zaśnieżonego pejzażu północnej Europy; od trzeciej dekady XIX wieku przyjęła się wersja z wiersza Clementa C. Moore’a, który każe przy-

bywać Świętemu z Północy, saniami zaprzęgniętymi w renifery.

Postać św. Mikołaja spopularyzował także amerykański karykaturzysta, Thomas Nast. 1 stycznia 1881 roku Nast opublikował w „Harper’s Weekly” ilustrację, na której św. Mikołaj rozdaje prezenty żołnierzom biorącym udział w wojnie secesyjnej. Było to prawdopodobnie pierwsze przedstawienie świętego w charakterystycznej czapce elfa zamiast mitry.

Niezgodności kalendarzowe sprawiły, że dzień św. Mikołaja wg kalendarza juliańskiego wypadał blisko dnia Bożego Narodzenia w kalendarzu gregoriańskim. Tak powstał pomysł, aby prezenty pod choinkę przynosiło, zamiast Mikołaja, Dzieciątko Jezus. Jezusa przedstawiało ubrane na białe dziecko, worek z prezentami niósł mężczyzna przebrany za mędrca – jednego z Trzech Króli, którzy przynieśli dary Dzieciątku. Ten zwyczaj jednak się nie przyjął, a rolę się odwróciły: mężczyzna znów stał się św. Mikołajem, dziecko zaś zostało jego pomocnicą Śnieżynką.

Św. Mikołaj został bożonarodzeniowym dziadkiem: Pere Noël we Francji, Julemand w Norwegii, Babbo Natale we Włoszech.

Na naszym rodzimym podwórku Aleksander Brückner w Encyklopedii Staropolskiej określił zwyczaj obdarowywania się prezentami w Święta jako „późny, niemiecki zwyczaj miejski”. W rzeczywistości jednak zwyczaj ten jest znacznie starszy. Bezpośrednich korzeni obdarowywania się prezentami najczęściej doszukujemy się w rzymskich Saturnaliach. W przypadku Słowian postać świętego Mikołaja wyraźnie wywodzona jest z kultu Welesa, bóstwa związanego z ziemią, zaświatami i magią. U Germanów św. Mikołaj związany jest z Odysem.

Listy z życzeniami do Świętego Mikołaja dzieci mogą wysyłać na adresy trzech urzędów pocztowych:

Do Droebak w południowej Norwegii: Julenissen’s Postkontor, Torget 4, N-1440 Droebak, Norge
Do Rovaniemi w Finlandii: Santa Claus, Arctic Circle, F-96930 Rovaniemi, Suomi/Finland
Do Kanady: Santa Claus, North Pole, Canada, H0H 0H0 [1]

Kod pocztowy w Kanadzie – H zero H zero H zero – to de facto okrzyk-hasło Santa Clausa: (Ho-Ho-Ho!!!)

W Rosji św. Mikołaj był otoczony kultem także, jako patron uciśnionych i skrzywdzonych, ale przejętą z zachodu postać rozdającą dzieciom prezenty nazwano Dziadkiem Mrozem (ros. Died Moroz), ze względu na podobieństwo do bajkowej postaci nazywanej „Moroz Krasnyj Nos”. Zgodnie z tradycją, rozdaje on prezenty wraz ze Śnieżynką. W tradycji bizantyńskiej odpowiednikiem św. Mikołaja jest święty Bazyli, który obdarowuje prezentami dzieci w dniu 1 stycznia. W Hiszpanii prezenty przynoszą dopiero Trzej Królowie 6 stycznia. Pod choinką hiszpańskie dzieci prezentów nie znajdują.

W Wielkopolsce, na Kujawach, na Pałukach, na Kaszubach i na Pomorzu Zachodnim prezenty na Boże Narodzenie tradycyjnie przynosi Gwiazdor, święty Mikołaj przynosi prezenty 6 grudnia. W Małopolsce prezenty pod choinką zostawia Aniołek, natomiast w nocy z 5 na 6 grudnia prezenty przynosi święty Mikołaj. Na Górnym Śląsku i w Czechach prezenty na Boże Narodzenie przynosi Dzieciątko utożsamiane z postacią Jezusa Chrystusa. 6 grudnia prezenty przynosi święty Mikołaj. Na Dolnym Śląsku oraz na Opolszczyźnie prezenty w Boże Narodzenie przynosi Gwiazdka. Mieszkańcom Płaskowyżu Tarnogrodzkiego natomiast na Boże Narodzenie prezenty przynoszą... krasnoludki,

a Mikołaj jedynie 6 grudnia. Istnieje również, zwłaszcza na północy i zachodzie Polski opinia, że św. Mikołaj przynosi prezenty dwa razy w roku, na Boże Narodzenie oraz w swoje święto patronalne, tj. 6 grudnia.

Obecny wizerunek świętego Mikołaja – czerwony płaszcz, czapka, biała broda i druciane okulary – został spopularyzowany w 1930 roku przez koncern Coca-Cola, dzięki reklamie napoju stworzonej przez amerykańskiego artystę, Freda Mizena. Na pewno jednak reklama ta pomogła utrwalić w powszechnej świadomości ten kostium świętego. Rok później nowy wizerunek św. Mikołaja przygotował, także na zlecenie Coca-Coli, Haddon Sundblom. Najbardziej charakterystyczny element stroju świętego Mikołaja – czerwona czapka z białym pomponem – stał się jednym z komercyjnych symboli świąt Bożego Narodzenia. Wizerunek św. Mikołaja służy dziś m. in. handlowcom, a okres wręczania prezentów rozciągnął się od imienin Mikołaja do Nowego Roku. Jako postać reklamowa św. Mikołaj jest popularny w okresie świątecznym także w krajach Azji, dokąd trafił z USA. Towarzyszy kończąc rok handlowym promocjom nawet w Chinach, gdzie jest znany jako Staruszek Bożonarodzeniowy.

W M Wachniewski

Nowe Gwiezdne Wojny

Powrót na rekord Na siódmy epizod gwiazdnej sagi fani musieli czekać ponad 10 lat, a na chronologiczną kontynuację zdarzeń z szóstej części kultowej kosmicznej serii - ponad trzy dekady. Bilety na pokazy premierowe w Los Angeles, Sydney i w Londynie wyprzedały się w rekordowym tempie. Jak podają światowe media, najnowsza część sagi pobiła pierwsze rekordy jeszcze przed premierą. W Stanach Zjednoczonych film będzie pokazywany przez największą ilość kin z technologią Imax, a w Niemczech - ustalił



nowy rekord sprzedanych biletów w przedsprzedaży (ponad 150 tys.). Podobnie - w Wielkiej Brytanii (200 tys.). Brytyjski „The Telegraph” przewiduje, że „Przebudzenie Mocy” pobije dotychczasowy rekord otwarcia, który należy do „Parku Jurajskiego” i wynosi 209 mln dolarów (tylko w USA). Gazeta podaje, że jeszcze przed premierą sprzedano bilety o wartości 50-60 mln dolarów na weekend otwarcia w Stanach Zjednoczonych. Według informacji „The Hollywood Reporter”, do tej pory w USA w przedsprzedaży na okres bo-

żonarodzeniowy i noworoczny przekroczono rekordowy próg 100 mln dolarów. „Variety” przewiduje, że w weekend otwarcia może on osiągnąć rekordową sumę 400 mln dolarów. Dziś „Gwiezdne wojny: Przebudzenie Mocy” zobaczą m.in. widzowie w Berlinie, 18 grudnia film trafił do multikina w Słupsku.

Będą jeszcze dwie części. Trzy lata temu studio Walt Disney Pictures kupiło firmę Lucasfilm za ponad 4 mld. dolarów. Jednocześnie ogłoszono wtedy plany powstania kolejnych trzech części „Gwiezdných wojen”. Reżyse-

rem siódmego epizodu jest J.J. Abrams („Mission: Impossible III”, „W ciemności. Star Trek”), a zagrają w nim m.in. aktorzy, którzy pojawili się w pierwszych trzech częściach sagi, m.in. Harrison Ford czy Carrie Fisher. Akcja „Przebudzenia Mocy” toczy się mniej więcej kilkadziesiąt lat po wydarzeniach z chronologicznie ostatniego epizodu „Powrót Jedi”. Kolejne dwie nowe części „Gwiezdných wojen” mają wejść do kin w 2017 i 2019 roku.

(TVN24)

Sukces uczennicy Liceum Plastycznego w Słupsku w konkursie „Choinki Jedynki 2015”

Maria Walas, uczennica klasy pierwszej Liceum Plastycznego przy Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku została wyróżniona w konkursie plastycznym „Choinki Jedynki 2015” zorganizowanym przez Pierwszy Program Polskiego Radia. Szesnastoletnia licealistka zdobyła wyróżnienie za pracę, której tematem przewodnim jest „Magia Świąt”. Konkurs odbył się w ramach XIV akcji i aukcji charytatywnej Pierwszego Programu Polskiego Radia „Choinki Jedynki 2015” pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Pani Agaty Kornhauser-Dudy. Celem akcji jest zbiórka pieniędzy na potrzeby Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko” oraz Fundacji na rzecz promowania aktywności osób niepełnosprawnych „Wygrajmy Razem” z Dąbrowy Górniczej.

Jury w składzie: prof. Danuta Kołwzan-Nowicka - artystka malarz, grafik, pedagog, dr Katarzyna Kasia - filozof, estetyk, pedagog i prof. Franciszek Maśluszczak - artysta malarz, pedagog nagrodiło



i wyróżniło prace dzieci i młodzieży nadesłane z całej Polski. Dzięki młodym artystom oraz zaproszonym do udziału w akcji znanym Polakom, których prace plastyczne zostaną zlicytowane podczas Wielkiego Finału - całodiennej aukcji 12 grudnia na antenie Pierwszego Programu Polskiego Radia, pomoc otrzymają podopieczni wyżej wymienionych fundacji.

Nagrodzone i wyróżnione prace dzieci i młodzieży były omawiane na antenie radiowej Jedynki.

Rok temu inna uczennica Liceum Plastycznego przy ZSI w Słupsku Magdalena Łozińska została laureatką „Choinki Jedynki 2014”. Pracę Magdaleny wylicytowano wówczas za 2000 złotych.

(DS)

Nowy Teatr zaprasza

Aktorzy Nowego Teatru rozpoczęli przygotowania do wznowienia komedii „Testosteron”, która słupską premierę miała w listopadzie 2006 roku. To jeden z tytułów, na które na przełomie 2006 i 2007 roku publiczność przychodziła najchętniej. - Wspólnymi siłami przygotowujemy ten spektakl. Pomyśl na jego wznowienie narodził się już kilka lat temu. To świetne przedstawienie i jeszcze nie zgrane. Bardzo je lubiliśmy, widownia również wiele

razy domagała się jego powrotu na deski - mówi Albert Osik, aktor niegdyś związany z Nowym Teatrem, od pięciu sezonów pracujący w teatrach warszawskich. - Od premiery minęło już ponad dziewięć lat. Teraz czujemy, że sprawy, które poruszamy w spektaklu, coraz bardziej nas dotyczą. Z premierowej obsady na scenie ponownie pojawiają się: Krzysztof Kluzik, Michał Lewandowski, Albert Osik i Jacek Ryś, do których dołączają: Adam

Jędrasz, Jerzy Karnicki oraz Tomasz Radawiec. „Testosteron” to historia wesela, do którego nie dochodzi, bo panna młoda - gwiazdka pop-kultury - ucieka przed ołtarza. Siedmiu mężczyzn rozprawia więc o podstępnej i wyrachowanej naturze płci pięknej. Panowie, z wierzchu wulgarni i prostacy, okazują się jednak wrażliwi i głodni miłości. W przedstawieniu gęsto jest od humoru słownego i sytuacyjnego.

10.01.2016 - niedziela 16:00: Testosteron- Duża scena
10.01.2016 - niedziela 19:00: Testosteron- Duża scena
17.01.2016 - niedziela 16:00: Testosteron- Duża scena
17.01.2016 - niedziela 19:00: Testosteron- Duża scena

Jubileusz Caryl Swift

Podczas dwóch wieczorów teatralnych 11 i 12 grudnia 2015, w Teatrze Rondo jubileusz 20-lecia swojej pracy scenicznej obchodziła Caryl Swift. W wypełnionej po brzegi sali Ronda widzowie zobaczyli kilkanaście spektakli z udziałem aktorki oraz zaproszonych gości. W trakcie obchodów Caryl Swift, za swoją wieloletnią pracę na rzecz kultury, otrzymała Nagrodę Specjalną Marszałka Województwa Pomorskiego oraz Nagrodę I Stopnia Prezydenta Miasta Słupska. Caryl . Urodziła się w Farnborough w Wielkiej Brytanii. Od ponad dwudziestu lat mieszka w Polsce. Z wykształcenia jest aktorką i reżyserką. Współ-

pracuje z reżyserem Stanisławem Miedziewskim. W latach 2005-2007 była aktorką i asystentem reżysera w Teatrze im. Wojciecha Bogusławskiego w Kaliszu, gdzie zajmowała się również współpracą zagraniczną teatru. W 2005 r. zagrała też w Teatrze Off de Bicz w Sopocie. Zrealizowała trzy monodramy: „Kalamarapaksa”, „Ćma” oraz „Matka Mejra i jej dzieci”. Aktorka ma swym koncie role w serialach telewizyjnych i reklamach. Współpracuje też z aktorami, pomagając im ulepszyć odegranie jej przekładów w języku angielskim. Ta współpraca owocuje dla nich wieloma nagrodami.

(TW)



HOROSKOP NA STYCZEŃ *wróżka Einderba*

BARAN

Powstrzymaj się od udziału w wątpliwej moralnie sprawie lub intrydze. Ktoś może posłużyć się tobą, aby załatwić własne interesy. W miłości stabilny czas, bez wielkich wzlotów i romantycznych uniesień. Jeśli poznasz kogoś, daj wam obojemu czas, aby związek się rozwinął.

BYK

Skoncentrujesz się na sprawach, jakie są najważniejsze. Najlepiej pracować będzie ci się w samotności i skupieniu. Od osób, które cię poganiają i wprowadzają nerwową atmosferę lepiej trzymaj się z daleka. W miłości będziesz szukać ciepła i wsparcia.

TBLINETA

Miewasz lekkomyślne podejście do spraw pieniędzy, umów i obietnic. Czytaj uważnie wszelkie dokumenty a w razie potrzeby wyjaśnijś wątpliwości i oczyścisz dwuznaczną sytuację. W miłości nie przyspieszaj biegu wydarzeń! Chcesz uzyskać zbyt wiele w krótkim czasie

69 RAK

Energii ci nie zabraknie i poradzisz sobie ze wszystkimi ambitnymi pomysłami. Nadszedł czas podjęcia jasnej, jednoznacznej decyzji i rozwiązywania dylematu zawodowego. W sprawach rodzinnych uda się wreszcie kupić coś, na czym wszystkim od pewnego czasu zależało.

Czyjes przykre słowa zabolą cię bardziej, niż przypuszczasz. Nie martw się tym i dalej rób to, co w głębi serca uważasz za słuszne. W miłości ktoś postąpi wbrew twoim życzeniom. Spróbuj się zdystansować, bo zbyt wiele emocji zakłóci twoją wewnętrzną równowagę.

 PANNA

W twoim związku zapanuje więcej zgody i miłości. Poświęć więcej czasu ukochanej osobie, może zorganizujesz romantyczny wyjazd na weekend? Będziesz miał większe niż zwykle powodzenie u płci przeciwnej. Nowa znajomość może zakończyć się romansem.

Nie odgrywaj się na osobach, które są słabsze lub mniej zdolne od ciebie. Ich słabości mogą być śmieszne, ale niech nie będą dla ciebie tematem do plotek. Pojawi się okazja zdobycia dodatkowych pieniędzy albo zdobędziesz cenną nagrodę.

SKORPION

Pojawi się godna zaufania osoba, na której będziesz mógł polegać. Skorzystaj z pomocy, a nie pożałujesz. Zgódź się na propozycję, która przyjdzie z najmniej oczekiwanej strony. Samotni dostaną szansę, aby nowa znajomość nabrała koloru.

♂ STRZEL EC

Pod wpływem natłoku obowiązków możesz zwątpić w swoje siły i kompetencje. Czeka cię mały duchowy kryzys. Nie ufaj osobom, które podsuwają ci łatwe rozwiązania, bo możesz wpłatać się w trudne relacje i niewygodne zobowiązania. Odpocznij, nabierz sił i zmierz się sam z zadaniami.

KOZIORO EC

Musisz się zdecydować, za co się zabrać i w którą stronę podążać. Zbyt dużo spraw i zdarzeń może przelonić ci cel, jaki sobie wyznaczylesz. Zwłoka może spowodować straty i niezadowolenie twoich przełożonych. Od nich zależy przyszłość twojej kariery. Określ zatem priorytety i do dzieła!

 WODNIK

Wykorzystaj swoją inteligencję, wykaż się zdolnościami i umiejętnościami, a dostaniesz nową pracę lub poprawisz swoje notowania u szefa. W sprawach rodzinnych zapowiada się więcej codziennych obowiązków, przed którymi będziesz próbował uciec. Zwracając tylko narazisię do domowników.

RYBY

Nie ufaj pozorom i zbyt pięknym obietnicom. Ktoś może mieć dobre chęci, ale zabraknie mu czasu lub siły aby dotrzymać słowa. Gwiazdy zwiastują opóźnienie ważnej sprawy lub odwołanie spotkania, ale nie martw się, bo uda ci się odrobić straty.

ZASZCZUCIE		PRZESAD		MIODODAJNE DRZEWO LIŚCIASTE	SPUŚCIZNA, SPADEK		BEZWARTOŚCIOWY FILM		ZIEMIA UPRAWNA		PRZESYŁA DANE	
BEZNOGI GAD		... KICHOTE	11						IMIĘ DYMEJ			
							WCINA SIĘ W ŁĄD	9				
PUSTYNIA W MONGOLII I CHINACH					PIEŚŃ POCHWALNA BORO-WIEC, L.A.				OSOBLIWÓŚĆ, NIEZWYKŁOŚĆ		NIEMIECKIE IMIĘ MĘSKIE	
	23	19					ALFABETYCZNY SPIS, SKOROWIDZ			8		
Z NIEJ HASZYSZ		ZESPÓŁ ROZRZYWKOWY					BOLESNE UDERZENIE			17	ZWYCZAJ, CEREMONIAŁ, ETYKIETA	GWAŁTOWANE NATARCIE
SKŁADNIK ZAPRAW MURARSKICH		GŁUCHY, PRZYTLUMIONY DŹWIĘK		KOBIETA WYTWORNA					RYBIE JAJA			
										20		
TANIEC TOWARZYSKI Z KUBY		KŁOPOT, ZMARTWIENIE, ZGRYZOTA		WALIZKI, PAKUNKI PODRÓŻNE	AMOREK, PUTTO				JEDNOSTKA		TYTUŁ WŁADCÓW MUZULMAŃSKICH	
									SŁÓIK NA PRZETWORY			
									AUTOR "SOLARIS"	6		
PŁYNNY TŁUSZCZ Z RYB												W REKU KELNERA
MASOWE WYSIEDLANIE, WYDALANIE									ELEMENT DO ŁĄCZENIA BLACH			
	24				POSIADACZ PRZEDPŁATY	4	PARK ETNOGRAFICZNY NAJWIEKSZA PUSTYNIA			12		5
NASIONA KAKAO		PRZED PRZEDSZKOLEM	18						PROJEKTODAWCA		ODMIERZONY ODCINEK MATERIAŁU	1
PTAK LUB ATRAMENT		POMYSŁ, KONCEPCJA		GRECKI BÓG WOJNY			ZIMNY STAN W USA					
			10						MODEL FIATA		PŁYNIE PRZECZ GOLENIÓW	REKLAMOWANY PROSZE
ANTAŁ, DUŻA BECZKA		BIBLIJNY RAJ		PODRÓŻ STATKIEM			ZARZĄDCA FOLWARKU			14	13	
				POZIOM CZEGOŚ DANYM MOMENCIE		15			WCZESNA PORADNIA			

PODPATRZONE



*Ciekawe co wyniknie z tej rozmowy - prezydenta Słupska Roberta Biedronia (pierwszy z lewej), w towarzystwie ks. prałata Jana Giritowicza, ks. proboszcza Zbigniewa Krawczyka i dyr. ODR Czesława Elzanowskiego (byłego marszałka woj. pomorskiego). Tego nieśmy nie podслу-
chaliśmy.*

Fot. Zbigniew Bielecki



DOR
Styl

Naszym Klientom,
 a także wszystkim
 mieszkańcom miasta
 i okolic, życzymy
 radosnych Świąt
 Bożego Narodzenia
 oraz szczęśliwego
 i dostatniego
 Nowego Roku



OFERUJEMY:

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

ZAPRASZAMY

Szybie, montaż.
 Pomiar – gratis!

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

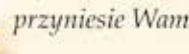


Niech ten świąteczny czas będzie
przepiętny ciepłem, radością, a także
przyniesie Wam nadzieję na lepsze jutro.

R-Product

**Kamienie dekoracyjne
Płyty dekoracyjne
Elementy sztukaterii**





www.r-product.pl

**Słupsk, Grottera 19, tel. 535 548 157, 725 159 658, biuro@r-product.pl
sklep firmowy: ul. Wojska Polskiego 10**



Wystrelali puchar prezesa



Na strzelnicy Klubu Strzeleckiego „Gryf Słupski” odbyły się zawody strzeleckie o Puchar Prezesa KS Gryf Słupsk. Do sportowej walki o to zaszczytne trofeum przystąpili zawodnicy z Bobolic, Koszalina, Gdańska, Gdyni, Warszawy i Słupska. Rywalizacja była zacięta, a poziom strzelających bardzo wysoki. W ostatecznym rozrachunku w poszczególnych kategoriach na podium stanęli:

Pistolet centralnego zapłonu: Leszek Tylak Senior LOK Gdańsk 188 pkt.; Andrzej Połec KS Gryf Słupski 186 pkt.; Jan Więclawski Neptun Gdynia 183 pkt. Pistolet sportowy: Jan Więclawski Neptun Gdynia 190 pkt.; Stanisław Żyła 9mm Koszalin 185 pkt.; Andrzej Połec KS Gryf

Słupski 183 pkt. Rewolwer 20 strzałów: Jan Więclawski Neptun Gdynia 185 pkt.; Stanisław Żyła 9mm Koszalin 178 pkt.; Ireneusz Tyczyński 173 pkt. Karabin sportowy 20 strzałów: Zdzisław Kurta LOK Bobolice 166 pkt.; Konrad Bryła Senior LOK Gdańsk 149 pkt.; Andrzej Bryła Senior LOK Gdańsk 148 pkt. Finał australijski: Leszek Tylak Senior LOK Gdańsk 100 pkt.; Andrzej Połec KS Gryf Słupski 99 pkt.; Henryk Szulc Senior LOK Gdańsk 98 pkt.

Zawody sprawnie poprowadził Henryk Jaśkowski – sędzia główny zawodów. (TW)

Fot. Zbigniew Bielecki



Biegiem po ringu

W piątek 11 grudnia bez zbędnych przemówień, wstęp, uścisków dłoni i kropidła otwarty został słupski ring. Symboliczne otwarcie poprzedził masowy bieg po trasie nowo wybudowanego ringu, w którym udział wzięło około 400 osób. Pięciokilometrowa trasa nie stanowiła problemu nawet dla tych mniej doświadczonych sportowo uczestników, którzy aktywnie posta-

nowili przyłączyć się do historycznego przedsięwzięcia. Biegających w charakterystycznych, przygotowanych specjalnie na tę okazję koszulkach, nie odstraszył ani panujący chłód ani deszcz. Biegli także władarze miasta - Prezydent Robert Biedroń, który przybiegł na metę jako 243 z czasem 30,23 min. i wiceprezydent Marek Bierancki. Najszybciej słupski ring pokonał Tadeusz

Zblewski uzyskując czas 17,35 min. Na uczestników biegu czekał gorący posiłek w hali gimnastycznej Gimnazjum nr 4. Jak zapewniał inżynier kontraktu Stanisław Oziębala słupski ring jest już gotowy i włączony został do krajowego systemu drogi o numerze 21. Ring oczywiście będzie dalej rozbudowywany.

(TW)

fot. Karolina Chalecka



Golf Club Zajączkowo zaprasza.

Każdy z Was, który chce się zmienić na lepsze, ożywić swój umysł i ciało, doznać nowych uniesień i naprawdę poznać siebie i innych, jeśli myśli, że już wszystkiego w życiu dokonał, że już nic go nie zaskoczy...niech zagra w golfa - Wacław Laszkiewicz

Wacław Laszkiewicz jest zawodowym golfistą i trenerem PGA Polska (Professional Golf Association) i jako członek PGA Polska, trener w klubie golfowym Tokary Golf Club, wychował już wielu czołowych zawodników w tym medalistów mistrzostw Polski. Swoje doskonałe trenerskie umiejętności przekazuje także dzieciom z Gminy Kobylnica. Pierwsza, 11-osobowa grupa dzieci rozpoczęła naukę gry w golfa w sekcji dziecięcej w Golf Club Zajączkowo. Szkolenie trwało przez cały sezon. Uczestnicy szkolenia zdobędą zieloną kartę, uprawniającą do gry na prawie każdym polu golfowym na świecie. Jak się dowiedzieliśmy, gmina pokrywa koszty szkolenia grupy, a właściciel pola golfowego bezpłatnie udostępnia miejsce i sprzęt do prowadzenia zajęć. Ich celem jest popularyzacja gry w golfa w gminie Kobylnica. Nauka odbywa się pod okiem Wacława Laszkiewicza, zawodowego gracza w golfa, członka PGA Polska (Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Golfa), absolwenta Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku, który na stałe związany jest z Tokary Golf Club. Pan Wacław jest także pierwszym w Polsce trenerem golfa dla osób niewidomych. Jak mówi, golf jest dziedziną sportu dostępną dla każdego. Dlatego postanowił udowodnić, że niewidomi mogą także skutecznie grać w golfa i ten projekt się powiódł. - Generalnie uważam, że trenerzy powinni pracować z całymi rodzinami, bo jeśli rodzice pokochają

golfa, to z pewnością swoją pasją zarażą także dzieci - przekonuje pan Laszkiewicz. W Zajączkowie będzie współpracował z Michałem Karczmarczykiem z Nowej Karczmy, byłym członkiem kadry narodowej, wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski w Golfie i szóstym zawodnikiem w Europie do 16. roku życia, który właśnie przygotowuje się do pracy trenerskiej i zamierza na stałe pracować

w Zajączkowie. Obecnie prowadzi zajęcia z sekcją dziecięcą w piątki i soboty, ale obydwaj trenerzy mogą także prowadzić zajęcia indywidualne z zainteresowanymi osobami lub rodzinami. Gry w golfa są znakomitym sposobem na efektywne spędzanie czasu wolnego. Golf Club Zajączkowo zaprasza.

(TW)

fot. Zbigniew Bielecki





morphol

an mh consumer products company

*Wesołych Świąt
i Szczęśliwego Nowego Roku*



*Wszystkim Klientom,
Współpracownikom i Przyjaciołom
życzymy pełnych miłości i spokoju
Świąt Bożego Narodzenia.*

*Niech Nowy Rok 2016 przyniesie
Państwu tę odrobinę szczęścia,
która sprawi, że wszystkie podjęte
działania zakończą się sukcesem.*

*życzy
Zarząd Morpol S.A.*