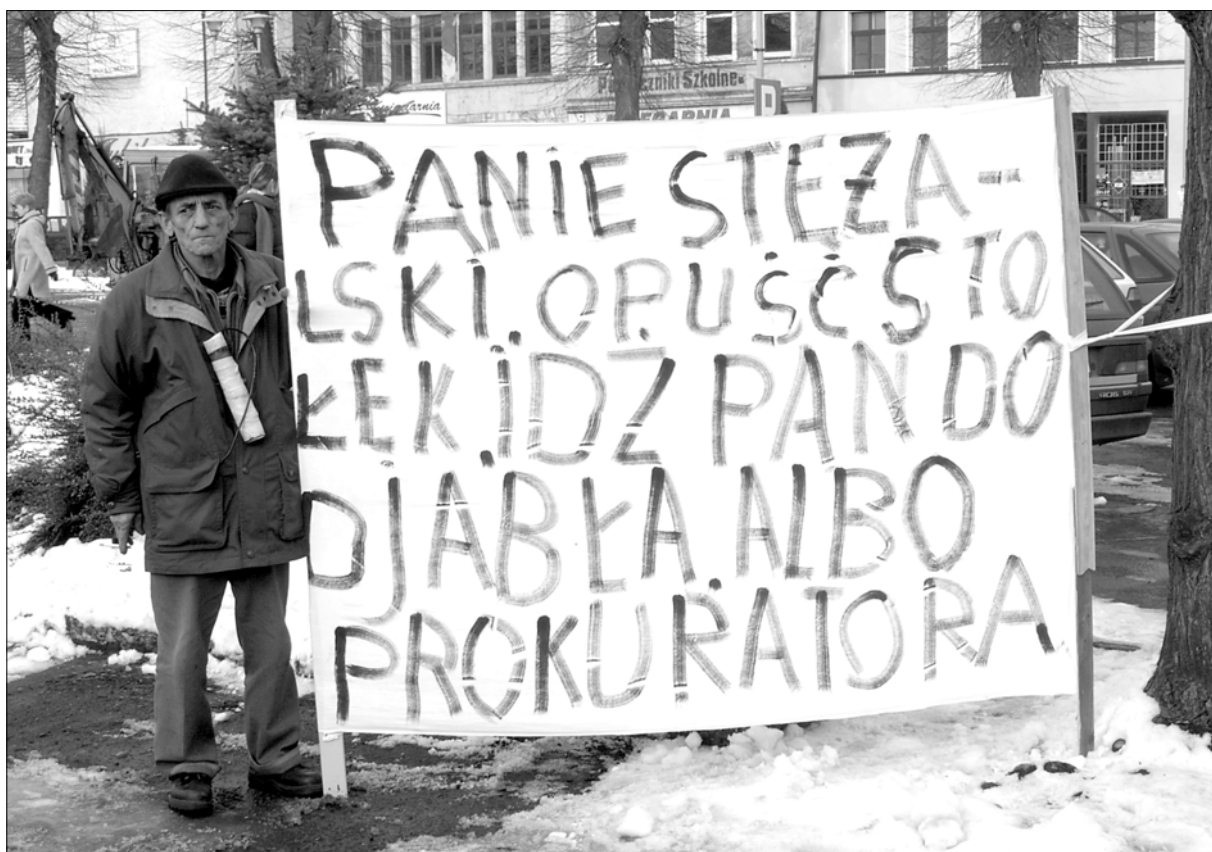


**Brojce
Gryfice
Karnice
Płoty
Rewal
Trzebiatów**

gazeta gryfiicka

TYGODNIK POWIATOWY Nr 8 (9) Rok II 25.02.2005 r. Cena 2,00 zł (w tym 7% VAT) ISSN 1733-6538

BARCZAK ZDESPEROWANY



LOMBARD - KOMIS BETA

Gryfice, ul. Bracka
(środkowy budynek trojaków)
tel. 091 3844790

SKUP, SPRZEDAŻ TELEFONÓW
KOMÓRKOWYCH, SPRZĘTU RTV I ZŁOTA

Godziny otwarcia pon. - pt. 10.00 - 18.00
w soboty 10.00 - 14.00

ZAPRASZAMY

DESPERAT

Kierowców wjeżdżających do Gryfic 18 lutego zaskakiwał niecodzienny widok człowieka wędrującego ulicami miasta niosącego szeroko rozpostarty transparent.

Tym desperatem, bo inaczej chyba nie można określić osoby, która decyduje się na taki czyn, okazał się pan Wiktor Barczak, mieszkaniec Gryfic. W rozmowie z nami okazało się, że pan Barczak czuje się osobą pokrzywdzoną przez - jego zdaniem - wydanie na niego niesłusznego wyroku, który pozbawił go prawa jazdy, a tym samym możliwości zarabiania na życie. Miało się stać - jak twierdzi - podczas zatrzymania przez policję, podczas którego miał zostać pobity.

Sprawa miała swój początek półtora roku temu. Otrzymaliśmy rozpaczliwy list, jaki pan Barczak skierował do Magazynu „Ekspress Reporterów” oraz Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka.

„Pragnę odzyskać prawo jazdy, które niesprawiedliwie mi na tak długo zabrano (2 lata to znaczy dla mnie na zawsze, bo bez pieniędzy nie mam szans na jego odzyskanie; każdy egzamin to koszty, a ja nie mam nic. Jestem strasznie zdesperowany, jeszcze raz błagam o szybką pomoc.” - napisał w liście.

Jakiej by się ten człowiek przewiny nie dopuścił, potrzebuje pomocy. Do sprawy powrócimy w następnym wydaniu. KAR

**beton
towarowy**

BETMIX

- bloczki betonowe
i nadproża
- stropy Terriva



39 22 020
0608 047 127

- transport
- pompowanie
- rozładunek podajnikiem

DELETE

Uroczysty finał
Powiatowego Turnieju
Gier Komputerowych
DELETE REAKTYWACJA
2005 odbył się w auli
Liceum
Ogólnokształcącego im.
Bolesława Chrobrego w
Gryficach w dniu 21
lutego br.

REAKTYWACJA FINAŁ

Czytaj str. 8-9



Wojna, którą trzeba wygrać

(Ploty) W dzisiejszych czasach, zwłaszcza w małych środowiskach lokalnych szerzy się problem związany z nadużywaniem alkoholu. Związane jest to często z wzrastającym bezrobociem i długotrwałym pozostawaniem bez pracy. Sprzyja to bowiem przyjmowaniu przez osoby nim dotknięte postaw biernych. W swojej bezradności wiele osób sięga po alkohol jako środek "tłumiący" trudną sytuację życiową. Niestety zamiast pomagać, problemy kumulują się.

Podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej w Potach, radni przyjęli "Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2005". Walka z alkoholizmem, który jest chorobą (błędnie nazywaną patologią) społeczną jest w dzisiejszych czasach bardzo istotnym zadaniem samorządów lokalnych. Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi nakłada szereg obowiązków na organy władzy i administracji państwowej. Zgodnie z tą ustawą "Organizacja administracji rządowej i jednostki samorządu terytorialnego są obowiązane do podejmowania działań zmierzających do ograniczenia spożycia napojów alkoholowych oraz (...) wspieranie przedsięwzięć mających na celu zmianę obyczajów w zakresie sposobu spożywania tych napojów" itd. Widać więc, że walka z alkoholizmem i edukacja antyalkoholowa są istotną rolą działania samorządu. Wychowanie w trzeźwości bez wątpienia zatrzymuje silną destrukcję psychospołeczną wynikającą z nadużywania alkoholu. Również w Płotach taki program od kilku lat jest prowadzony.

Zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej głównym zadaniem Gminnego Programu Walki z Alkoholizmem jest zmniejszenie ilości spożywanego

alkoholu przez młodzież poprzez ograniczenie im możliwości zakupu i spożycia alkoholu, wdrażanie nowoczesnych programów profilaktycznych oraz edukację antyalkoholową. Szczególną ochroną postanowiono otoczyć również dzieci z rodzin alkoholowych. Od dawna bowiem zauważamy proces "dziełczenia alkoholizmu". Kumuluje to problemy społeczne głównie na gruncie rodziny, powodując jej poważną destrukcję jako podstawowej jednostki społecznej. Ponadto zadaniem Gminnej Komisji ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, kierowanej przez Burmistrza Gminy i Miasta Płoty **Mariana Malińskiego**, jest tworzenie bazy materialnej, organizacyjnej i merytorycznej dla realizacji gminnego programu poprzez przygotowanie i wspieranie realizacji programów profilaktyki. Oprócz tego Komisja wspiera materialnie i edukacyjne podmioty niepaństwowe zajmujące się statutowo rozwiązywaniem problemów alkoholowych. Integralną częścią programu jest również prowadzenie punktu konsultacyjnego (Klub Abstynenta "Wrzos") oraz prowadzenie świetlic socjoterapeutycznych, obozów oraz kolonii dla dzieci z rodzin w których ten problem występuje.

O tym, że w gminie Płoty poważnie podchodzi się do tego problemu świadczy kwota ponad 70 tysięcy złotych przekazana na realizację Programu Antyalkoholowego. To bardzo ważne aby program mógł być w pełni realizowany nie może brakować środków finansowych. Starty ekonomiczne związane z nadużywaniem alkoholu zwłaszcza przez młodych ludzi mogą być w przyszłości dużo większe. Ochroniając młodzież przed chorobą alkoholową, tak naprawdę chronimy przyszłość i bezpieczeństwo nas samych i naszych

bliskich. Szkoda tylko, że argumenty te nie przemawiają do wielu plotowskich sklepikarzy. Zakup alkoholu przez osoby niepełnoletnie w Płotach nie jest problemem. Szkoda, że chęć zysku przysłania, wiele zagrożeń które niesie za sobą sprzedaż alkoholu młodocianym. Również Policja, której zadaniem zgodnie z Programem Profilaktyki jest nadzór i kontrola jednostek handlu nie zawsze z pełną powagą podchodzi do problemu. A przecież większość przestępstw i wykroczeń popełnia młodzież pod wpływem środków odurzających, w tym alkoholu. Ukrócenie procedury sprzedaży alkoholu nieletnim zmniejszy więc ilość przestępstw.

Cieszy fakt, że władze gminy podjęły trudną walkę ze społecznym problemem, który się ciągle powiększa, jakim jest alkoholizm. Istotne jest przede wszystkim uchronienie młodych ludzi przed tą ciężką chorobą i jej skutkami. Pełna współpraca z jednostkami oświatowymi i kulturalnymi przyniesie z pewnością odpowiedni efekt. Ale nic nie jest doskonałe, aby nie mogło być lepsze. Żle się stało, że Program Antyalkoholowy nie został rozwinięty o element walki z innymi używkami głównie narkotykami i nikotyną. Płoty są bardzo mocno skażone tymi problemem wśród dzieci i młodzieży. Z tym również powinniśmy walczyć podobnymi metodami.

The Frog

Ps. (pod rozważę) 22 lutego 2005 PAP podała, że za zniszczenie mienia odpowie przed sądem rodzinnym 14-letni uczeń jednego z gimnazjów w Ropczycach (Podkarpackie), który przyszedł pijany na lekcję religii. Pijany gimnazjalista miał w organizmie 0,64 promila alkoholu. Wartość uszkodzeń, które spowodował swoim agresywnym zachowaniem to około 1800 złotych. Koszty te najprawdopodobniej pokryją rodzice.

Konanie służby zdrowia

Idzie pacjent do lekarza,
a on ciągle mu powtarza,
Że miejsc już niestety nie ma
Bo skończyły się limity.

Pacjent pyta czy pan doktor
dzisiaj nie wypity?
Bo doktora nie obchodzi,
Że ten pacjent ciągle chodzi.

On jak zachoruje
to całe konsylium zwołuje.
Wszyscy wtedy koło niego biegają,
A o tym zwykłym pacjentce zapominają.

ZUS i inne placówki ostatnio żałują
dla pacjenta złotówki.
Gdy tam też ktoś z nich zachoruje
Wtedy się pieniędzy nie żałuje.

A pacjent do doktora niech sobie chodzi.
Mało kogo to teraz obchodzi.
Trzeba w rządzie silnej ręki
żeby skończyły się pacjenta udreki.

Żeby z godnością
on wszędzie przyjmowany był
A nie tylko konał czy z bólu był!
Gryf Anonim

Agonia służby zdrowia



Jak wiadomo nam wszystkim „agonia” w służbie zdrowia trwa nadal. Kolejne szpitale są zamykane, a ludzie wyrzucani na bruk. Pacjenci często zdeterminowani, całymi miesiącami czekają coby dostać się do lekarza specjalisty. Niestety często teraz bywa, że wielu odchodzi z kwitkiem, bo nie ma limitów! Nie wiadomo ile jeszcze ten stan w naszej „kochanej” służbie zdrowia

trwać będzie. Faktem jest, że nie szybko będzie poprawa. Nie wiadomo więc, czy w Polsce potrzeba zaraz, czy tandem! Żeby wreszcie ktoś w „naszym kochanym” rządzie się obudził! I zrobił z tym całym bałaganem porządek. Swoją drogą zapytuję ile jeszcze potrzeba instytucji oprócz ZUS-u czy NFOZ? Żeby nasze składki trafiały w odpowiednie ręce. Najlepiej bezpośrednio do szpitali. Poza tym wysłałbym cały nasz

„chory” rząd na zwolnienie lekarskie, bądź do lekarzy specjalistów. Ale nie do klinik rządowych tylko do zwykłych szpitali. Może wreszcie coś by zrobili z tym całym bałaganem! Dla naszego „fajnego” rządu oraz dla wszystkich ewentualnych pacjentów dedykuję wierszyk pt. „Konanie służby zdrowia” a wszystkim wam tego zdrowia życzę. (wierszyk powyżej - red.)

Nazwisko do wiadomości redakcji



Gazeta Powiatowa

Redakcja: Kazimierz Rynkiewicz - redaktor naczelny (tel. 0504042532), Anna Sibora, tel. 0507126422;

Adres redakcji: 72-300 Gryfice, ul. Wałowa 8/7, tel./fax (091) 3973730.

E-mail: wppp1@wp.pl

Wydawca: Wydawnictwo Polska Prasa Pomorska, Kazimierz Rynkiewicz, 73-150 Łobez, ul. Słowackiego 6, tel./fax (091) 3973730; e-mail: wppp1@wp.pl; NIP 859-001-19-30; Konto: BS Goleniów o/Łobez 04-9375-1038-2600-1919-3000-0010

Nakład: 1000 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i adiustacji tekstów. Materiałów nie zamawianych nie zwracamy. Nie odpowiadamy za treść reklam, ogłoszeń.

Nasze Wydawnictwo wydaje: „tygodnik łobeski”, „tygodnik pojezierza drawskiego”.

DRUK: WPPP - Łobez; **Piotr Bobrowski, Maciej Mańkowski, tel./fax (091) 39 73 730**

Dyżury redakcji: Gryfice ul. Wałowa 8/7; poniedziałki, środy i piątki w godz. 14-16. Anna Sibora, tel. 0507 126 422, email: gazetagryficka@op.pl

„Dobrze widzi się tylko sercem
najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.”
Antoine De Saint – Exupery

Impreza kulturalna

Dnia 7 marca 2005r o godz. 10.00 w Gryfickim Domu Kultury odbędzie się impreza kulturalna.

Uczniowie Gimnazjum Nr 2 w Gryficach przygotowali przedstawienie pt. „Mały Książę” wg Anto-

ine De Saint – Exupery. Laureaci konkursów recytatorskich zaprezentują kilka utworów lirycznych oraz fragmenty wybranej prozy.

Przewiduje się również aukcję rękodzieła uczniowskiego, z której dochód przeznaczony jest na dofinansowanie zakupu sztandaru szkolnego.

Organizatorzy zapraszają do wzięcia udziału w imprezie.

60 rocznica wyzwolenia Gryfic

Obchody z okazji 60-lecia wyzwolenia Gryfic odbędą się w dniu 4 marca br.

Tego dnia o godz. 10.00 w Kościele Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Gryficach odbędzie się uroczysta Msza Święta w intencji wszystkich mieszkańców Gminy Gryfice z udziałem Kompanii Honorowej Wojska Polskiego 78 Pułku Rakietowego Obrony Powietrznej w Mrzeżynie oraz pocztów sztandarowych. O godz. 11.00 na Placu Zwycięstwa nastąpi uroczyste spotkanie w trakcie, którego wystąpi burmistrz Gryfic Andrzej Szczygieł. Następnie uczniowie Gimnazjum Nr 1 w Gryficach przedstawiają krótką część artystyczną. Przy pomniku i

tablicach pamięci złożone zostaną wiązanki. Nastąpi również rozpoczęcie IV Biegów Sztafetowych o puchar prezesa Szczecińskiej Fundacji Talent – Promocja – Postęp. Obchodom 60 rocznicy wyzwolenia Gryfic towarzyszą imprezy o puchar burmistrza: w dniu 27 lutego br. o godz. 10.00 w sali Domu Rzemiosła przy ul. Mickiewicza 23 w Gryficach rozpocznie się Otwarty Turniej Szachowy; 5 marca br. odbędzie się Halowy Turniej Piłki Nożnej Trampkarzy Młodszych w sali sportowej Szkoły Podstawowej Nr 3 w Gryficach, początek o godz. 10.00. (s)

Amazonko Nie jesteś sama

Wszystkie panie amazonki zapraszamy na spotkania.

W każdą третią środę miesiąca do restauracji Duet w Gryficach o godz. 17.00
Koło amazoнок w Gryficach

Maria Najdowska

Trzebiatowski Ośrodek Kultury

zaprasza
na premierową wystawę

Pana Piotra Dziedzica

z okazji 50 - lecia pracy artystycznej
FORMA - PRZESTRZEŃ -
KOLORPASTELE

2 marca (środa) 2005 godz. 12.30

Galeria Feininger
ul. Wojska Polskiego 67,
Trzebiatów

GRYFLAND CORAZ BLIŻEJ

22 lutego, o godz. 11.00 na zamku Nowym w Płotach odbyła się II konferencja w ramach projektu “Turystyka rowerowa w powiecie gryfickim – opracowanie koncepcji i szczegółowego planu rozwoju”.



Dyskusja z inżynierem budowlanym p. Z. Sobolewskim

Obecni byli przedstawiciele partnerów w projekcie tzn. stowarzyszenie Forum Turystyki Pomorza Zachodniego oraz ekspert z niemieckiego powiatu Uecker-Randow, przedstawiciele wszystkich gmin Powiatu Gryfickiego oraz stowarzyszenie rowerowe MASTERS z Gryfic.

Była to kontynuacja pierwszej konferencji, która miała miejsce w styczniu tego roku. Tym razem po licznych wcześniejszych konsultacjach z Nadleśnictwem Gryfickim, Gminami Powiatu Gryfickiego oraz Regionalnym Biurem Zagospodarowania Przestrzennego ze Szczecina ekspert opracowujący koncepcję: p. Jerzy Winsze przedstawił propozycję przebiegu szlaku rowerowego GRYFLAND przez Powiat Gryficki. Cały szlak rowerowy w połączeniu z międzynarodową trasą R 10 będzie miał ok. 250 km długości. I przedstawiony został jako najbardziej optymalny i najbezpieczniejszy szlak jaki

można przeprowadzić przez teren Powiatu Gryfickiego, którego założeniem jest przebieg przez jak największą część tzw. terenów zielonych tj. ukazując atrakcje lasów, pól, łąk i zabytków we wsiach powiatu gryfickiego.

Podczas wczorajszego spotkania zostały wprowadzone ostatnie małe poprawki dot. m. in. odcinka Nowielice- Mrzeżyno czy też okolic Brojc (z doprowadzeniem szlaku do Kiełpina Młyn). Na całej trasie ma być tylko ok. 20 km ścieżek rowerowych, pod które należy wykonać dokumentację techniczną a pozostała część przechodzi przez tereny zielone. Obecnie koncepcja jest w trakcie finalizowania i trwają rozmowy z inżynierami budowlanymi odnośnie szacowania kosztów inwestycji budowlanych. Natomiast do końca czerwca będą wydane foldery ze szlakiem GRYFLAND oraz trasa zostanie częściowo oznakowana.

Jerzy Winsze prezentuje koncepcję



Ponad 1200 kominków - najtaniej w województwie



KOMINKI

Grzegorz Śmiałkowski
P.W. KOM-BUD “KOMINKI”
78-200 Białogard, ul. Królowej Jadwigi 28
tel. kom. 0698-069-140, tel./fax (094) 311-86-82

Oferujemy

- **Obudowy:** marmurowe, granitowe, piaskowiec, kafle i inne inwencje klienta
- **Wkłady** żeliwne i stalowe wielu znanych firm
- **Akcesoria** kominkowe od A do Z, drewno do kominków
- **Montaż,** produkcja, projektowanie, keramzytowe systemy kominkowe
- **Specjalna oferta** hurtowa dla firm kominkowych i nie tylko...

**SPRZEDAŻ RATALNA 1% W SKALI MIESIĄCA
POSZUKUJEMY LOKALU W WASZYM REGIONIE**

KREDYTY

Autoryzowana Agencja Domu Finansowego QS

Gryfice ul. Niepodległości 50,
tel. 384 59 17 lub 605 357 089 oferuje:

- kredyty gotówkowe bez poręczycieli do 15tys. zł
- kredyty mieszkaniowe do 30 lat (zakup, remont, spłatę zadłużeń)
- kredyty hipoteczne już od 1,75%

**Dajemy Ci szansę na kredyt,
nawet jeśli znalazłeś się na "czarnej liście" (ZBP, BIK itp.)**

Zapraszamy na babskie wieczory



W niedzielę w godzinach popołudniowych w restauracji Duet w Gryficach odbył się drugi „babski wieczór” zorganizowany przez Marię Najdowską – właścicielkę restauracji Duet oraz Beatę Rupental.

Na spotkanie zaproszenie przyjęli: Katarzyna Borysewicz – lekarz psychiatra, Teresa Rakowska – kierownik okręgowy firmy Avon, Halina Karpińska – właścicielka sklepu zielarsko-medycznego Nagietek, Anna Karpińska – właścicielka gabinetu fizykoterapii i masażu, Zofia Jaworska – sprzedawca i krawcowa w salonie wystroju okien państwa Rakowskich. W trakcie spotkania panie miały możliwość zmierzenia poziomu cukru we krwi oraz skorzystania z porad Ireny Dębickiej – pre-

zesa Stowarzyszenia Diabetyków w Gryficach. Ponadto panie Mariola Pruczkowska oraz Mirosława Rosochacka mierzyły ciśnienie. Nadarzyła się okazja do wykonania manicure przez panią Sylwię Pich.

Spotkanie rozpoczęła organizatorka Maria Najdowska. Jak powiedziała na wstępie, w związku z nadchodzącą wiosną wysłuchamy porad jak radzić sobie z włosami, skórą,

paznokciami, w jaki sposób poprawić nastrój w domu. Dodała, że wieczory te organizowane są głównie dla pań amazonek. „Nie chcemy, aby osoby te same pozostały z chorobą. Po tak ciężkiej chorobie trudno jest wrócić do normalnego życia, a te niedzielne wieczory będą okazją do wspólnych spotkań – powiedziała. Następnie koordynator Avon Beata Rupental przedstawiła działalność firmy. Zaprezentowała także najnowsze kremy relaksacyjne, kosmetyki do kąpieli w różnych nutach zapachowych, produkty do pielęgnacji stóp, serię kosmetyków do pielęgnacji włosów, nowe kompozycje zapachowe. Wspomniała także o wspieraniu przez firmę wielkiej kampanii życia, z której dochód ze sprzedaży misiaczków przekazywany jest na walkę z rakiem piersi.

Właścicielka sklepu zielarsko-medycznego Nagietek Halina Karpińska zachęcała do próbowania oryginalnych herbat chińskich czerwonych, zielonych oraz bezkofeinowej herbaty życia. Organizatorzy zadbali także o duchową stronę uczestniczek spotkania. Lekarz psychiatra Katarzyna Borysewicz radziła jak być szczęśliwym po czterdzie-

stce. Anna Karpińska – właścicielka gabinetu fizykoterapii i masażu zachęcała panie do skorzystania z takich zabiegów jak: masaż całego ciała, częściowy oraz kręgosłupa; nagrzewania lampą Sollux; odchudzania kończyn, zwalczania cellulitu. Gabinet pomaga także przy obrzęku kończyn górnych po mastektomii. Kilka pań wylosowała drobne upominki: Daria Kordowicz, Magdalena Antonek, Halina Karpińska, Irena Kulas, Zuzanna Gradoń, Ola Surma, Janina Jaskulska, Irena Dębicka, Elżbieta Garbowska, Danuta Losik, Mirosława Rosochacka, Danuta Jakubiak, Anna Rynalska, Maria Arent. W czasie przerwy szefowa kuchni Elżbieta Balcerzak przygotowała dla zgromadzonych pań poczęstunek: racuchy i ciastka, a także owocowe herbatki. Na zakończenie spotkania Maria Najdowska dziękowała uczestniczkom babskiego wieczoru za przybycie i zapraszała na ponowne spotkanie.

Babskie wieczory to już tradycja. Dają możliwość poruszania spraw i problemów, z którymi borykają się na co dzień kobiety. Są okazją do wspólnych spotkań, pogawędek, wymiany poglądów i doświadczeń. (s)



Sport to zdrowie czyli ferie w małym mieście - odcinek 2, ostatni.

(Płoty) Ferie zimowe powoli kończą się. Dzieci z Płotów nie udało się wyjechać w tym roku na zimowisko z pewnością nie nudziły się. Druga połowa ferii w „małym mieście” miała przede wszystkim charakter sportowy.

Druga połowa ferii w Płotach rozpoczęła się od naprawdę mocnego uderzenia. Z inicjatywy nauczyciela religii **Michała Sroki** z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w sali sportowej przy szkole odbył się prawdziwy trening Karate. Poprowadził go instruktor Polskiego Związku Karate **Sylwester Kuligowski** ze Szczecina (wywiad poniżej). Podczas dwugodzinnych zajęć młodzież mogła zapoznać się z podstawowymi zasadami sztuki walki oraz podstawami filozofii tego ciekawego sportu. Szkoda tylko, że tak

mało młodych mieszkańców Płotów wzięło aktywny udział w tych zajęciach, ale ci którzy spróbowali przeżyli ciekawą przygodę. Trening karate był zarazem finałem akcji „Ferie w szkole” organizowanym przez ZSP w Płotach.

Dla dzieci, które z różnych przyczyn nie wzięły udziału w zajęciach karate, przez cały drugi tydzień zimowego odpoczynku duszpasterstwo dzieci przy płotowskiej parafii zorganizowało „Parafiadę”. Również tutaj najmłodsi mogli spróbować swoich sił w różnych ciekawych konkursach (m.in. piłka nożna dziewcząt). Jednak największą atrakcją zajęć przy parafii był wyjazd na basen, a oficjalnym zamknięciem Parafiady będzie kulg z ogniskiem.

Również w płotowskim Domu Kultury miała miejsce rywalizacja sportowa.

W Gminnym Turnieju Tenisa Stołowego zwyciężył **Dawid Baryła** przed **Kubą Balonisem**. Szkoda, że nie odbyły się, z powodu braku chętnych, turnieje szachowy oraz warcabowy. Żle się dzieje, że dzisiejsza młodzież nie potrafi grać w królewską grę, jaką są szachy. A przecież gra ta jest najlepszą nauką szybkiego i skutecznego myślenia.

Oprócz rywalizacji sportowej w Domu Kultury odbył się Konkurs Młodych Wokalistów pn. „JA Idol”, wzorowany na znanym programie telewizyjnym. Tutaj bezkonkurencyjną okazała się **Izabella Kicińska**, która zwyciężyła zarówno w rywalizacji indywidualnej, ale również wraz ze swoim zespołem „Ich 3”. Rywalizacja artystyczna była również bardzo emocjonująca i komisja miała niemały problem komu przyznać nagrody.

A wracając do zajęć sportowych, to od lat niesłabnącym zainteresowaniem wśród chłopców cieszy się Szkoła Piłkarska działająca przy klubie sportowym Polonia. Treningi prowadzi **Władysław Klusarczyk** - wychowawca wielu pokoleń płotowskich piłkarzy. Podczas ferii zajęcia piłkarskie odbywały się codziennie i zawsze uczestniczyło w nim wielu młodych adeptów futbolu.

Ferie dobiegają końca. Już od poniedziałku szkoła. Dzieci z Płotów, które nie mogły wyjechać na zimowisko również mogły w interesujący sposób zagospodarować czas swojego odpoczynku. Szkoda, że organizowane zajęcia często przegrywały z komputerem i telewizorem, ale osoby które wyszły z domów aby spędzić ten czas aktywnie mają dzisiaj co wspominać. The Frog

Są nowe komisje

Sesja Rady Miejskiej w Gryficach odbyła się w dniu 22 lutego br. w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego. Po otwarciu sesji z przewodniczący Władysław Gliźniewicz stwierdził quorum (na sesji stawili się 19 radnych) informując jednocześnie, że sesja poprzednia, w której to radni nie przyjęli porządku obrad, pod względem prawnym odbyła się. Radni następnie przyjęli protokół z ubiegłej sesji oraz proponowany porządek obrad. Po podjęciu uchwały w sprawie rezygnacji z funkcji wiceprzewodniczącego rady Jarosława Kubiaka, radni jednomyślnie podjęli uchwałę w sprawie powołania stałych komisji Rady Miejskiej. Zgodnie z zapisem w statucie zmniejszającym liczbę stałych komisji rady, rada powołała następujące komisje:

Budżetu i Finansów (przewodniczący Stanisław Gołębiowski, zastępca Wiesław Pakulniewicz, Danuta Beczyńska, Edward Głos, Jarosław Kubiak, Maria Szafrąńska, Wiesław Malaca, Magdalena Kupczyk, Stanisław Błysz);

Gospodarki i Rolnictwa (przewodniczący Bogdan Majewski, zastępca Krzysztof Tokarczyk, Teresa Błaszczak, Edward Głos, Stanisław Gołębiowski, Andrzej Kubalica, Jarosław Kubiak, Jan Major, Aleksander Matusiak, Wiesław Pakulniewicz, Zbigniew Prośniewski, Maria Szafrąńska, Edmund Woźniak);

Edukacji, Kultury i Spraw Społecznych (przewodnicząca Danuta Beczyńska, zastępca Hanna Olszańska, Stanisław Błysz, Joanna Borówka, Adam Kowalski, Andrzej Kubalica, Magdalena Kupczyk, Jan

Major, Wiesław Malaca, Edmund Woźniak, Zbigniew Prośniewski).

Po powołaniu komisji radni jednomyślnie przyjęli sprawozdanie z realizacji zadań ujętych w harmonogramie zadań do Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych za 2004r. przedstawione przez burmistrza Gryfic Andrzeja Szczygła oraz



uchwałę w sprawie zaciągnięcia kredytu długoterminowego. Podjęto uchwałę w sprawie zmiany Uchwały Nr VII/56/2003 Rady Miejskiej w Gryficach z dnia 3 czerwca 2003r. dotyczącej poboru podatków i opłat lokalnych w drodze inkasa, określenie inkasentów i wysokości wynagrodzenia za inkaso. Wyrażono zgodę na uczestniczenie radnych Krzysztofa Tokarczyka oraz Wiesława Pakulniewi-

cza w pracach Komisji Mieszkaniowej działającej przy gryfickim TBS – Spółka z o.o. Kolejnym punktem obrad było powołanie doraźnej Komisji Mieszkaniowej Rady Miejskiej ds. ustalenia listy osób uprawnionych do otrzymania lokali mieszkalnych w nowo wybudowanym budynku przy ul. Kamińskiej w Gryficach. W skład komisji weszły następujące osoby: radni Jan Major,

stanowiących majątek gminy Gryfice; w sprawie przeniesienia prawa własności w drodze bez przetargowej gruntu oznaczonego numerem geodezyjnym 308, zabudowanego pawilonem handlowym, położonego w Gryficach przy ul. Ks. St. Ruta 10a; w sprawie nabycia nieruchomości gruntowych, w sprawie programu współpracy gminy Gryfice z organizacjami pozarządowymi na 2005r; w sprawie określenia regulaminu wynagradzania nauczycieli w roku 2005.

Radni przyjęli także sprawozdanie o działalności burmistrza Gryfie w okresie między sesjami. W punkcie ostatnim – wolne wnioski – radna Maria Szafrąńska poruszyła sprawę naliczania wody w miejscowości Prusinowo. Zbulwersowane dalej istniejącą sytuacją były dwie mieszkanki Prusinowa, które ponownie prosiły o jak najszybsze rozpatrzenie sprawy. Następnie głos zabrał prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Ościecinie Marek Farmuz. Jak stwierdził z budżetu 80 tys. zł w skali roku przekazywane jest na diety radnych, a tymczasem od 5 lat nie zakupiono do jednostki straży w Ościecinie sprzętu do ratowania ludzkiego życia. Prosił by rada wzięła to pod uwagę i zastanowiła się nad swoimi dietami, bo jest to pokażna suma pieniędzy. Nie ma na straż, opiekę, ale dla radnych do kieszeni pieniądze są – dodał na zakończenie. Wobec braku dalszych zapytań przewodniczący zakończył sesję. (s)

Edward Głos, Zbigniew Prośniewski, Bogdan Majewski oraz Stanisław Sadowski i Stanisław Suski.

Dalsza część sesji to podjęcie następujących uchwał: w sprawie nieodpłatnego przejęcia na własność gminy Gryfice nieruchomości nie zabudowanych położonych w miejscowości Prusinowo, Barkowo, Baszewice; w sprawie ustanowienia zabezpieczenia hipotecznego na nieruchomościach

uchronić przed likwidacją dwa szpitale. Dodał, że w zlokalizowanym na naszym terenie szpitalu wojewódzkim pracuje około tysiąca osób, gdzie istnieje widmo pogłębienia bezrobocia. Istnieje problem z utrzymaniem takiej ilości oddziałów specjalistycznej opieki medycznej, gdzie obłożenia są duże. Z nieznanym nam do dzisiaj powodów zachodniopomorski oddział NFZ płaci naszym zdaniem bardzo źle. Skoro podobne szpitale w województwie utrzymują np. w transzy około 70-80 procent za usługę, to nasz szpital, z niewiadomych nam powodów otrzymuje zaledwie 30-34 procent. Dlatego też w dniu 9 marca br. odbędzie się jedno z ponadplanowych posiedzeń rady z udziałem decydentów wojewódzkich. (s)

W ilości jest siła

W dniu 23 lutego br. odbyło się spotkanie robocze przewodniczącej Rady Powiatu Goleniowskiego Gizeli Rybickiej i przewodniczącego Rady Powiatu Gryfickiego Franciszka Gródeckiego. W spotkaniu obaj przewodniczący wymieniali się poglądami, doświadczeniami jak również rozmawiali o problemach obu powiatów. „Powiat Goleniowski nie jest tych problemów pozbawiony tak samo jak i Powiat Gryficki – powiedziała przewodnicząca Gizela Rybicka – jednym z problemów jest kwestia służby zdrowia. Na terenie Powiatu Goleniowskiego istnieją dwa szpitale: powiatowy w Goleniowie i miejski w Nowogardzie. Istnieje cała sieć szkół ponad gimnazjalnych będących w strukturach powiatu. Istnieje problem dróg

na funkcjonowanie których brakuje pieniędzy. Poza tym na naszym terenie funkcjonują dwa domy pomocy społecznej, dom dziecka. Problemy mamy podobne, jeśli chodzi o powiaty. Myślę, że zrozumienie tych problemów pozwoli nam na zacieśnienie współpracy obu rad powiatów. Być może rozszerzy się to na inne powiaty. Wspólnie z pewnością łatwiej będzie nam rozwiązywać problemy, które są podobne, jest podobna struktura mieszkańców. Samo to, że mamy dobry kierunek działania o czymś świadczy”. Jak powiedział przewodniczący Franciszek Gródecki prowadzona będzie rozmowa na temat szpitala. Ciekawi go bowiem, jakich metod używają samorządowcy z powiatu goleniowskiego, by

MATERIAŁY BUDOWLANE

Ul. Toruńska

78-500 Drawsko Pom.

UTYLIZACJA AZBESTU

Blachodachówka

od 23,98 zł / m kw. brutto

Dachówka cementowa

od 21,65 zł / m kw. brutto

SUPOREX 24

od 4,80 zł / szt. brutto

PROMOCJA

KABINA półokrągła ROMA 80 szklana

+ BRODZIK Polimat Roma 80

+STELAŻ+OBUDOWA BRO-

DZIKA tylko 1029,00 zł/szt.

KABINA półokrągła ROMA 90 szklana

+ BRODZIK Polimat Roma 90

+STELARZ+OBUDOWA

BRODZIKA tylko 1099,00 zł/szt.

Promocja trwa do odwołania lub wyczerpania

zapasów magazynowych.

STUDIO ŚNIEŻKA

Farby, lakiery, narzędzia

Tel. 0 94 363 20 80

Wysoki rabat = dobra cena!

Tel/fax 094 363 30 89

Będziemy policją sprawną, skuteczną, przyjazną dla obywateli

PODSUMOWANO WYNIKI PRACY

W Domu Rzemiosła w Gryficach w dniu 21 lutego br. odbyło się podsumowanie wyników pracy w roku 2004 Komendy Powiatowej Policji w Gryficach. Komendant powiatowy w Gryficach podinsp. Jacek Fabisiak przywitał zaproszonych gości przybyłych na uroczystość m.in. posła Czesława Marca, komendanta wojewódzkiego nadinsp. Andrzeja Gorgiela, starostę Powiatu Gryfickiego Kazimierza Sacia, wiceprzewodniczącego Sejmiku Województwa Zachodniopomorskiego Zygmunta Dziewgucia, burmistrzów i wójtów Powiatu Gryfickiego, przedstawicieli służb mundurowych oraz byłego komendanta mł. insp. Jerzego Organiaka. Następnie zastępca komendanta mł. insp. Sławomir Wojciechowski przedstawił realizację zadań Komendy Powiatowej Policji w Gryficach za rok ubiegły.

Zadania realizowano konsekwentnie

KPP w Gryficach wyznaczyła i realizowała konsekwentnie cele strategiczne: osiągnięcie dalszego wzrostu poczucia bezpieczeństwa osobistego i mienia mieszkańców powiatu gryfickiego oraz turystów poprzez skoncentrowanie się wspólnie z samorządami i lokalnymi społecznościami na rozpoznawaniu i likwidowaniu przyczyn i skutków wszelkich zagrożeń; realizacja oczekiwań społecznych dotyczących standardu obsługi przez policję – wzrost zaufania do policji; podniesienie skuteczności gryfickiej policji w rozpoznawaniu, ujawnieniu i ściganiu sprawców przestępstw i wykroczeń szczególnie dokuczliwych społecznie; skuteczne zwalczanie przestępczości zagrażającej interesom państwa; podniesienie stopnia gotowości do reagowania w sytuacjach kryzysowych, w tym zwalczanie zagrożeń terrorystycznych; poprawa warunków pracy policjantów KPP w Gryficach w sferze materialnej, relacjach służbowych.

2320 postępowań przygotowawczych

Jednostki organizacyjne KPP w Gryficach w roku ubiegłym ogółem zarejestrowały 2320 postępowań przygotowawczych, to jest o 137 więcej niż w roku 2003. stwierdzono łącznie w tym okresie 2578 przestępstw, przy 2547 stwierdzonych w roku 2003. Do stosunkowo najbardziej zagrożonych przestępczością w województwie należy rejon ochraniający przez KPP w Gryficach i podległych: Komisarzacie Policji w Trzebiatowie, Posterunku Policji w Płotach i Rewalu, na co wpływ ma m.in. położenie geograficzne, zasięg terytorialny, liczba ludności, wysoka stopa bezrobocia, stopień urbanizacji, specyfika terenu.

Wskaźniki wykrywalności

Na terenie podległym KPP w Gryficach (miasto i gmina Gryfice oraz gmina Brojce) stwierdzono 1143 przestępstwa, osiągając wskaźnik wykrywalności 62,5%. 600 przestępstw stwierdzono na terenie miasta i gminy Trzebiatów przy wskaźniku wykrywalności 52,3%. Na terenie gmin Rewal i Karnice ujawniono 631 przestępstw - 33,9%; natomiast na terenie gm. Płoty stwierdzono 204 przestępstwa – 57,8%.

Spadek i wzrost przestępczości

W roku 2004 nastąpił spadek przestępstw przeciwko mieniu o 3,9%, bójki i pobicie o 52,1%, kradzieży cudzej rzeczy o 1,2%, kradzieży samochodów o 14,7%, kradzieży z włamaniem o 16%. Nastąpił również spadek przestępczości o charakterze kryminalnym o 5%.

Odnotowano wzrost przestępczości w kategorii rozbojów i wymuszeń rozbójniczych. Stwierdzono 39 przestępstw osiągając wskaźnik ich wykrywalności 64,1%.

Niebezpieczny sezon letni

Przestępczość wzrasta o okresie sezonu letniego. Wśród ujawnio-



nych przestępstw dominowały kradzieże, rozboje, pobicia, kradzieże z włamaniami, kradzieże samochodów. Najbardziej zagrożoną była gmina Rewal – tu odnotowano 90% przestępstw. Przeprowadzono 456 interwencji. W zakresie działalności prewencyjnej policjanci na wybrzeżu skierowali 43 wnioski o ukaranie za wykroczenia do Sądu Grodzkiego. Miało miejsce 5 wypadków drogowych, w których nie było ofiar śmiertelnych. Zaistniało 46 kolizji drogowych.

Przestępczość wśród nieletnich

Liczba nieletnich – sprawców czynów karalnych to 84 osoby nieletnie. Popelnili czyny karalne przeciwko mieniu, w tym kradzieże z włamaniem (23 czyny), kradzieże cudzej rzeczy (19), dwa rozboje oraz 29 czynów określonych w Ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii. Utrzymywana jest wysoka ilość nieletnich zagrożonych demoralizacją. Przyczynia się do tego alkoholizm rodziców, brak właściwej opieki.

Oceniono pracę techników

W roku ubiegłym policjanci zespołu techniki kryminalistycznej KPP w Gryficach uczestniczyli w oględzinach 531 zdarzeń kryminalnych, w 261 przypadkach zabezpieczyli ślady kryminalistyczne. Udział brali w 22 poszukiwaniach, 8 sekcjach zwłok. Łącznie wykonano 402 dokumentacje fotograficzne oraz 102 plany i szkice. Pracę techników oceniono pozytywnie, co potwierdziła Komenda Główna Policji w Warszawie.

Poszukiwano zaginionych

Sekcja Kryminalna KPP w Gryficach prowadziła poszukiwania za 300 osobami. Ogółem zrealizowano i zakończono łącznie 204 poszukiwania za 22 osobami zaginionymi, 42 w celu ustalenia miejsca pobytu, 13 za osobami poszukiwanymi listami gończymi, 127 za poszukiwanymi na podst. Nakazów osadzenia w zakładzie karnym.

Wypadki

Na terenie powiatu gryfickiego w 2004 miały miejsce 74 wypadki drogowe, w których 11 osób poniosło śmierć a 99 zostało rannych. Miało również miejsce 711 kolizji drogowych. Najczęstsze przyczyny wypadków to przekroczenie lub niedostosowanie prędkości do istniejących warunków, wtargnięcie pieszego na jezdnię, nieprawidłowe wyprzedzanie i wymuszanie pierwszeństwa przejazdu. Zły stan nawierzchni dróg, niewielkie nakłady na ich utrzymanie, stan techniczny pojazdów, niski poziom dyscypliny kierowców i pieszych to tylko niektóre główne czynniki wpływające na stan bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Przeprowadzono badania

Na przełomie października i listopada 2004r. przeprowadzono badania poczucia bezpieczeństwa wśród mieszkańców powiatu gryfickiego. Wykazały one, że 81,67% mieszkańców bezpiecznie czuje się „swojej” ulicy i osiedlu. Badani wskazywali także najczęstsze zachowania przestępcze: spożywanie alkoholu w miejscach publicznych, łamanie przepisów ruchu drogowego, włamanie, zaczepianie przechodniów przez grupy młodzieży. 58,33% mieszkańców uważa, że poziom bezpieczeństwa nie uległ zmianie, poprawę dostrzega 19,17% badanych, 8% uważa, że stan bezpieczeństwa w jego otoczeniu pogorszył się. Jak wykazały badania 40% mieszkańców powiatu ufa policji, 24,4% prezentuje postawę umiarkowanie negatywną, 29% badanych w sposób zdecydowany nie ufa policji.

W trakcie spotkania policjanci st. asp. Mariusz Kmiecik, mł. asp. Jarosław Szklar, sierż. sztab. Przemysław Kucharski, sierż. Mariusz Kopyczuk otrzymali od komendanta wojewódzkiego nadinsp. Andrzeja Gorgiela nagrodę za zatrzymanie groźnego przestępcy.



18 luty 2005 - Dzień V

Ostatnie wyniki jakie dotarły do nas od koordynatora gminnego Gminy Trzebiatów Pana Bogusława Stolarczyka: w kategorii szkół ponadgimnazjalnych zwyciężyli: Tomasz Wach (I), Piotr Bieniasz (II) oraz Adrian Walesiewicz (III) z Trzebiatowa.

Wszyscy finaliści zagrają w dn. 21 lutego od godz. 10.00 o bardzo ciekawe zestawy nagród. Atrakcją z pewnością będzie nagroda główna ufundowana przez Firmę MULTI RTV AGD , a mianowicie Nintendo Gamecube , o które zawalczą uczniowie szkół podstawowych. W pozostałych kategoriach w pakietach nagród do wygrania są wysokiej jakości drukarki-scanery-xera hp , drukarka kolorowa , systemy głośnikowe przekazane przez Firmy Komputerowe: HardSoft, WJR Computer oraz Garbi Computers w Gryficach, Joysticki, walkmany, gry komputerowe, zestawy fotograficzne, zaproszenia do Pizzerii LUCYFER, książki, torby i inne akcesoria.

DELETE 2005

LAUREACI ELIMINACJI GMINNYCH

Gmina /kategorie	PODSTAWÓWKI	GINNAZJA	SZKOLY PONADGINNAZJALNE
Gryfice	I. Mateusz Lelik - II. Damian Jankiel - III. Mateusz Leśniak (z powodu nieobecności do finału wchodzi IV Kacper Major)	I. Adrian Szwemin II. Miłosz Wieczorek III. Mateusz Domagański	I. Albert Żelaznowski- Gryfice II. Jakub Pruczkowski III. Krzysztof Grzędzielski
Płoty	I. Przemek Buchwał II. Patryk Niewiadomski III. Damian Mamos	I. Przemysław Wesolek II. Mariusz Karsznia III. Adam Szurgota	I. Daniel Szyntor II. Damian Kilmas III. Beata Siadaczko
Trzebiatów	I. Jakub Stolarczyk-Trzebiatów II. Wojciech Kubala-Trzebiatów III. Maciej Bogdański-Trzebiatów	I. Dominik Adamek-Trzebiatów II. Wojciech Bogdański - Resko III. Robert Ragan - Trzebiatów	I. Tomasz Wach - Trzebiatów II. Piotr Bieniasz- Trzebiatów III. Adrian Walesiewicz-Trzebiatów
Brojce	I. Mateusz Mielczarek- Brojce II. Paweł Bauer- Brojce III. Kamill Zablocki- Brojce	X	X
Karnice	I. Kamil Mastela-SP Cerkwica II. Sebastian Pilichowski-SP Cerkwica III. Bartosz Bodnar -SP Cerkwica	I. Grzegorz Smal - Karnice II. Łukasz Rusin - Karnice (zamiast wchodzi IV - Przemysław Jabłoński) III. Dawid Ławruszko - Karnice	X
Rowal	I. Łukasz Świątek II. Mateusz Fil III. Konrad Gandurski	X	X

21 luty 2005r - Powiatowy finał DELETE

Kategoria Szkół Podstawowych - Gra „DELUXE SKI JUMP 3”

Miejsce 1. Jakub Stolarczyk
Miejsce 2. Maciej Bogdański
Miejsce 3. Kacper Major

Kategoria Szkół Gimnazjalnych - Gra „Formuła 1 - F1”

Miejsce 1 Dominik Adamek
Miejsce 2 Dawid Ławruszko
Miejsce 3 Miłosz Wieczorek

Kategoria Szkół Ponadgimnazjalnych - Gra „LITERKI”

Miejsce 1 Krzysztof Grzędzielski
Miejsce 2 Piotr Bieniasz
Miejsce 3 Jakub Pruczkowski

Nagrody wręczyli osobiście fundatorzy nagród, jak również Starosta Powiatu Gryfickiego Pan Kazimierz Sać



TANIE KREDYTY

- oprocentowanie od 6% w skali roku
- niskie prowizje od 3%
- realizacja - 5 dni roboczych
- gotówkowe
- mieszkaniowe 8,3% na zakup i remont do 100% wartości inwestycji, także dla wspólnot mieszkaniowych, odsetki od kredytu można odpisać od podatku.
- samochodowe, autocasoo

GRYFICE, PLAC ZWYCIĘSTWA 37 (Urząd Miasta i Gminy), pokój 325
tel. (091) 38 46 226, 0691 402 339

Restauracja

DUET

zaprasza i poleca

- *obiady domowe
- *organizację imprez rodzinnych
- *dancingi

Gryfice ul.Ks.St.Ruta 10 tel.3844375, 603058593

REKLAMA
W GAZECIE
91 39 73 730

REAKTYWACJA FINAŁ

Uroczysty finał Powiatowego Turnieju Gier Komputerowych DELETE REAKTYWACJA 2005 odbył się w auli Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Chrobrego w Gryficach w dniu 21 lutego br.

Prowadzący Robert Erhardt powitał głównego inicjatora i organizatora tegorocznego turnieju starostę Powiatu Gryfickiego Kazimierza Saccia, współorganizatorów: wójtów i burmistrzów gmin powiatu, dyrektorów szkół, koordynatorów eliminacji gminnych, nauczycieli a także dzieci, młodzież, finalistów, uczestników turnieju i jego wiernych fanów. Tegoroczny turniej przeprowadzony został na terenie sześciu gmin: Trzebiatów, Płoty, Karnice, Brojce, Rewal, Gryfice. W turnieju udział wzięło łącznie 307 uczestników – dzieci i młodzieży. Do finału powiatowego gminy zakwalifikowały 39 zawodników, spośród których wyłoniono 9 zwycięzców nagród głównych. W kategorii szkół podstawowych w grze DELUXE SKI JUMP 3 – I miejsce zajął – Jakub Stolarczyk z Trzebiatowa, II – Maciej Bogdański z Trzebiatowa, III – Kacper Major z Gryfic. Kolejna kategoria to szkoły gimnazjalne gra FORMUŁA 1 – F1: I miejsce – Dominik Adamek z Trzebiatowa, II – Dawid Ławruszko z Karnic, III – Miłosz Wieczorek z Gryfic. W kategorii szkół ponadgimnazjalnych w grze LITERKI znanej jako scrabble I miejsce zajął Krzysztof Grządzielski z Gryfic, II – Piotr Bieniasz z Trzebiatowa, III – Jakub Pruczkowski z Gryfic. Wręczono również nagrodę dla jedynej finalistki płci żeńskiej Beaty Siadaczko z Barkowa w gm. Płoty. Złożono podziękowania wszystkim tym, którzy włączyli się w organizację turnieju na szczeblach gminnych i powiatowym: Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Gryficach – Ewa Dziudzia, Stanisław Stol; Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Trzebiatowie – Renata Tracz; Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Płotach – Katarzyna Musialska; dyrek-



cja Zespołu Szkół Publicznych w Brojciech – Michał Zabrocki, Janina Perzanowska; Zespół Szkół Publicznych w Karnicy – Teresa Szydłowska; Zespół Szkół Sportowych w Rewalu – Wanda Szukała-Błachuta; Liceum Ogólnokształcące – Mirosław Barcikowski. Osobami najbardziej zaangażowanymi byli koordynatorzy. To większość z nich podczas ferii zimowych poświęciła swój czas, by uatrakcyjnić czas dzieciom i młodzieży, za co starosta wręczył im podziękowania: gmina Gryfice Zbigniew Koźluk, gmina Płoty Wiesław Buchwał, gmina Trzebiatów Bogusław Stolarczyk, gmina Brojce Leszek Perzanowski, gmina Karnice Eliza Watrakiewicz, gmina Rewal Bartłomiej Bocian. Nagrody dla finalistów szczebla gminnego i powiatowego ufundowali: Firma Multi RTV AGD, Agencja Handlowo-Usługowa Garbi Computers Jerzego i Renaty Garbacz w Gryficach, Biuro Usług Komputerowych HardSoft państwa Marii i Romana Moritz w Gryficach, PSS Spółem – prezes Tadeusz Kida, Korporacja Ubezpieczeniowa FILAR – Biuro Ubezpieczeniowe w

Gryficach – Urszula Gołąb, Bank Spółdzielczy w Gryficach – dyrektor Krzysztof Michalczyk, Przedsiębiorstwo Usługowo-Handlowe „LIDEX” Krzysztofa Powroźnik w Gryficach, W.J.R. Komputer Wojciecha Reja, Księgarnia Jolka w Gryficach Jolanty Puzdrowskiej, Pizzeria Lucyfer w Gryficach państwa Joanny i Jarosława Lis, Salon Radiowo-Telewizyjny Arkadia w Gryficach Walentego Bagińskiego, Zakład Fotograficzny REFLEX COLOR Roberta Zawiślańskiego w Gryficach, Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska w Gryficach – prezes Ewa Kaźmierska, Drukarnia BJ PRINT Bogusław Bielowicz i Dariusz Jaklewicz, Rejonowe Przedsiębiorstwo Handlu Wewnętrznego – Lucyna Rysztogi, Usługi Fotograficzne FOTO DANUSIA Danuty Zajac, Zakład Fotogra-

ficzny FOTO EWA w Gryficach Ewy i Wiesława Misieckich. Podziękowania kierowano do Agencji Ochrony Osób i Mienia TOM Tomasa Boruka i Elżbiety Kulewicz za profesjonalną ochronę imprezy, Korporacji Ubezpieczeniowej FILAR Andrzeja Kobrzyckiego oraz Urszuli Gołąb za ubezpieczenie imprezy, firmie Cadbury Wedel Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie za ufundowanie słodczy uczestnikom. „Mamy nadzieję, iż uśmiechy i radość na twarzach i w sercach wielu laureatów, utwierdziły nas w przekonaniu, iż czasem warto poświęcić się dla sprawienia radości dzieciom i młodzieży, a przecież wszystkie dzieci są nasze”. Tym stwierdzeniem pożegnał wszystkich prowadzący Robert Erhardt zapraszając na kolejną edycję turnieju DELETEREAKTYWACJA 2006. (s)



„PARTNER” **MONTAŻ**
Instalacji gazowych
Haków holowniczych
Alarmów i centralnych zamków
Czynne: pn.-pt. 9-18
Sob. 9-14
Mechanika pojazdowa
Usługi blacharsko-lakiernicze
Klasyczne systemy z elektroniczną regulacją przepływu
Możliwość zakupu na raty!!!
72-300 Gryfice, ul. 3 Maja 4
tel. (91) 387 83 38, 0605 729 774, 0603 455 546

AUTO -CZĘŚCI
NOWE I UŻYWANE
Ul. Ks. Stanisława Ruta 7
72-300 Gryfice
Tel. 384 66 11
Tel. 0509 307 661
**CZYNNE: PN-PT 9.00 - 18.00,
SOBOTA 9.00 - 14.00**

Pogadanki i ogniska



Mija ostatni tydzień ferii zimowych. Imprezy organizowane przez Gryficki Dom Kultury zarówno w mieście jak i na wsi cieszą się dużym powodzeniem.

W Górzycy oraz Ościęcinie aktorzy krakowscy przedstawili spektakl pt. „Kot w butach”. Aktywnie działa Jan Major z Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, które w Świeszewie wraz z Antonim Ludwickim z Polskiego Czerwonego Krzyża w Gryficach zorganizowało spotkanie dzieci i rodziców poświęcone udzielaniu pierwszej pomocy, reanimacji. Odbyła się pogadanka o bezpiecznym zachowaniu się na lodzie. Przestrzegano dzieci o kategoriycznym zakazie



wstępu dzieci na lód. Na zakończenie odbył się konkurs wiedzy o bezpiecznym zachowaniu się na lodzie. Rodzice zwrócili się do organizatorów z propozycją zorganizowania dla mieszkańców Świeszewa pogadanki na temat udzielania pierwszej pomocy. W Kołomąciu natomiast odbyło się ognisko wraz z licznymi konkursami. W Gryfickim Domu Kultury Szkoła Tańca Towarzystwa Iskra zaprezentowała pokaz tańca. Na zorganizowanie akcji Zima 2005 środki wyłożył burmistrz gminy Gryfice Andrzej Szczygiel wraz z Gminną Komisją Do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gryficki Dom Kultury. (s)

Wstępu dzieci na lód. Na zakończenie odbył się konkurs wiedzy o bezpiecznym zachowaniu się na lodzie. Rodzice zwrócili się do organizatorów z propozycją zorganizowania dla mieszkańców Świeszewa pogadanki na temat udzielania pierwszej pomocy. W Kołomąciu natomiast odbyło się ognisko wraz z licznymi konkursami. W Gryfickim Domu Kultury Szkoła Tańca Towarzystwa Iskra zaprezentowała pokaz tańca. Na zorganizowanie akcji Zima 2005 środki wyłożył burmistrz gminy Gryfice Andrzej Szczygiel wraz z Gminną Komisją Do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gryficki Dom Kultury. (s)

Zimowe ferie z książką w Bibliotece

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Gryficach zajęcia dla dzieci odbywają się codziennie w godzinach od 11.00 do 15.00.

Dzieci słuchają głośnego czytania, biorą udział w zajęciach plastycznych, oglądają bajki oraz korzystają z gier edukacyjnych. Mają do dyspozycji również szachy.

W ramach zajęć plastycznych wykonują prace konkursowe na temat zimowych dyscyplin sportowych natomiast w ramach głośnego czytania słuchają tekstu Natali Usenko pt. „Konik Garbusek”.

16 lutego dla dzieci spędzających ferie w bibliotece została zorganizowana wycieczka do Straży Pożarnej. Dzieci zaopiekował się Komendant pan Józef Kolodnyński oraz sekcyjny Dariusz Mentlak. Zaprezentowali oni sprzęt strażacki i opowiedzieli o pracy w trudnym, odpowiedzialnym zawodzie. Próbnym alarm wywarł na dzieciach wielkie wrażenie. W hangarze bibliotekarka Anna Burda przeczytała wiersz Jana Brzechwy pt. „Pali się”.

Dzieci ze strony strażaków spotkało wiele serdeczności i ciepła. Zostały poczęstowane również wyjątkowo słodkimi lizakami.

17 lutego trzydziestoosobowa grupa najmłodszych czytelników udala się na wycieczkę na Poczcie Polska. Wcześniej przygotowano laurkę i zaadresowany list został wysłany w obecności pracowników poczty. Pani Anna Wodnicka – kierownik zmiany glosno przeczytała wiersz Juliana Tuwima pt. „O Grzesiu Klamczuchu”. Natomiast kierownik Oddziału Pani Urszula Cwiertnia

opowiedziała jak funkcjonuje poczta, jak wedruje list od nadawcy do odbiorcy oraz jak trudna jest praca listonosza.

18 lutego na zaproszenie dyr. GDK p. Róży Szuster dzieci z biblioteki pod opieką pracownic udały się na spotkanie z magikiem „iluzjonista „Ricarden”.

Na godzinie przeniosły się w świat magii i iluzji. Następnie poszły do Muzeum Kolejnictwa gdzie obejrzały stare modele parowozów, drezyn i t.p. Szkoła, że tam nikt z pracowników nie zainteresował się wycieczką mimo uiszczonych opłaty i nie oprowadził grupy. Mimo mrozu, czerwonych policzków i nosków dzieci wysłuchały tekstu J.Tuwima pt. „Lokomotywa”.

21 lutego rozpoczęły się zapowiedziane rozgrywki szachowe. Jednak nie wszystkie dzieci interesują się grą w szachy. Ta część dzieci udała się do GDK na teatrzyk pt. „Cudowna lampa Alladyna.” Po powrocie wykonały ilustracje do bajki.

22 i 23 lutego były kontynuowane rozgrywki szachowe. Pozostałe dzieci korzystają z dodatkowo przygotowanych form zajęć.

23 lutego odbyło się uroczyste zakończenie turnieju szachowego oraz wręczenie nagród.

Mile było to, że aż 22 debiutantów uczestniczyło w rozgrywkach.

W zajęciach codziennie uczestniczy około 50 dzieci.

Zakończenie ferii przewidziane jest w piątek o godz. 12.00. Anna Burda



Zebranie członków klubu

W „Polonii” Płoty bez zmian

(PŁOTY) Celem działalności klubów sportowych w małych miejscowościach jest praca wychowawcza z młodymi ludźmi oraz wynik sportowy. Polonia Płoty w ostatnich latach może być jedynie dumna z pracy na tej pierwszej płaszczyźnie. Bo wynik sportowy pozostawia wiele do życzenia.

O ile w klubie prowadzona jest z sukcesami praca z dziećmi i młodzieżą to wyniki te nie przekładają się na drużynę seniorów. Temu problemowi jak i wielu innym poświęcone było sprawozdawczo-wyborcze zebranie członków klubu.

Polonia jest jednym z najlepiej zorganizowanych klubów w swojej klasie rozgrywkowej (V liga). Piękne obiekty piłkarskie jak na warunki małego miasteczka, efektywna praca z dziećmi i młodzieżą oraz niemały budżet sprawia-

ją, że płotowskim drużyną wiele klubów może zazdrościć. Zawodnikom nie brakuje niczego, a mimo wszystkim wyniki są niezadowolające. Mimo ciężkiej pracy jaką w ostatniej kadencji w rozwój klubu włożył Zarząd, pracami którego kierował Burmistrz Gminy i Miasta Płoty Marian Maliński, w tej wydawałoby się sprawnej maszynie nie wszystkie tryby pracowały jak należy. Chodzi tutaj przede wszystkim o najważniejszą drużynę w klubie jaką są seniorzy. O ile

praca z dziećmi i młodzieżą (dwukrotne z rzędu zwycięstwa trampkarzy oraz prowadzenie w tabeli na półmetku rozgrywek, sukcesy juniorów) jest prowadzona w sposób wzorowy, to nie przekłada się to na wyniki w dorosłej piłce. I tak naprawdę jest to jedyny problem klubu, którego mimo wielu starań nie udało się do tej pory rozwiązać.

Głównie temu problemowi oraz wyborom „nowych” władz poświęcone było zebranie członków klubu, które odbyło się 18 lutego. Wśród zaproszonych gości przybyli: przedstawiciele Rady Miejskiej w osobach wiceprzewodniczącego Rady Mariana Tomkalskiego oraz radnej Heleny Kudelka, przewodniczący Rady Powiatu Franciszek Gródecki oraz szef Gminnej Rady LZS Andrzej Jurkiewicz. Zebranie otworzył i przewodniczył mu prezes klubu Marian Maliński. Po odczytaniu sprawozdań oraz krótkiej dyskusji, w której jedynym ciekawym momentem była zapowiedź (po zakończeniu sezonu) rezygnacji z pracy z

drużyną trampkarzy trenera Józefa Andrzejewskiego, przystąpiono do wyboru nowych władz, w wyniku których przez kolejne cztery lata pracą klubu będzie kierował Marian Maliński, a pomagać mu w tym będą nadal dotychczasowi wiceprezi w osobach Stefana Liszewskiego i Władysława Pawelca wraz z pięcioma innymi członkami Zarządu. Pracami Komisji Rewizyjnej kierować będzie Zbigniew Klimas.

Zebranie „Polonii” przebiegało, jak rzadko w bardzo spokojnej atmosferze. Nie przypominało zebrania z lat ubiegłych, kiedy nie brakowało gorącej ale rzeczowej dyskusji. Widać, że gdzieś zaginął ten bojowy duch, z którego znani byli nie tylko zawodnicy ale również kibice Polonii (na zebraniu było ich około 10). Przed nowym Zarządem oraz trenerami (głównie przed trenerem drużyny seniorów) stoi zadanie aby tego ducha na nowo wyzwoić. Czego należy życzyć drużynie w rundzie wiosennej, w której głównym celem będzie bezpieczne utrzymanie się w lidze. The Frog

„My nie kalkulujemy, wychodzimy na boisko by grać”

Gazeta Gryficka – Jak Pan ocenia rundę jesienną w wykonaniu drużyny Orła Prusinowo?

Jacek Kiwit – Oceniam ją pozytywnie, zespół został mocno odmłodzony, ósme miejsce jest na miarę naszych oczekiwań. Do trzeciego zespołu w tabeli tracimy zaledwie 6 punktów, na te warunki i możliwości jest to niezły wynik. Przede wszystkim cieszy mnie fakt, że do pierwszego zespołu seniorów weszli nasi młodzi wychowankowie ze szkółki piłkarskiej Gryf i tworzą oni obecnie trzon drużyny Orła Prusinowo. Chciałbym skorzystać z okazji wymieniłem kilku wyróżniających się zawodników: Grzegorz Klychta, Marcin Szymański, Piotr Ciesielski, Grzegorz Jarosiewicz (obecnie próbuje w y c h możliwości w Trze-

Jacek Kiwit – trener szkółki piłkarskiej GUKS „GRYF” Gryfice, jednocześnie opiekun seniorów Orła Prusinowo.

biatowie), Łukasz Zakrzewski, Łukasz Kalinowski, Marcin Mojsiej, Arkadiusz Siciarz.

G.G. – Jakie macie założenia i plany na najbliższą przyszłość?

J. K. – Jeżeli chodzi o założenia i plany to my nie kalkulujemy, wychodzimy na boisko by grać. Staramy się robić to jak najlepiej, wychodzi to różnie, raz lepiej raz gorzej. Wspólnie z zarządem ustaliliśmy, że pracujemy głównie z młodzieżą oraz tymi, którzy będą chcieli trenować z zespołem. „Starzy” zawodnicy powoli sami odchodzą, nie trenują uważają, że będą grać jak kiedyś w klasie „B”. Bez przygotowania się nie da, to już nie te czasy. O awansie nie myślimy a spadek nam nie grozi. Jednak, gdy na finiszu znajdziemy się na 4–5 miejscu w tabeli, to będzie nasz mały sukces.

G. G. – Jak wygląda sytuacja finansowa klubu i jak ocenia Pan poziom sportowy w tej grupie klasy „A”?

Budżet mamy skromny około 13 tyś. zł. w całości finansuje nas Gmina Gryfice. Sponsorów nie mamy, w tym środowisku trudno o takowych, wszyscy wiemy, jaka panuje bieda. Cieszymy się, że klub w ogóle funkcjonuje i daje możliwości uprawiania tej dyscypliny sportu. Jeżeli chodzi o drugą część pytania, to czołowe 5–6 zespołów, prezentuje przyzwoity poziom, reszta gra bardzo przeciętnie. Fakt zajmowania przez nas zespół miejsca w „czołówce”, z tak dużymi ubytkami kadrowymi,

potwierdza mą tezę, że nie jest on zbyt wysoki.

G. G. – Czy jesteście już w trakcie przygotowań do zbliżającej się rundy wiosennej?

J. K. – Przygotowania już trwają z zawodnikami z terenu Gryfic, gorzej jest z tymi z Prusinowa. Powodów ich absencji jest kilka, pierwszym z nich jest praca, którą podejmują poza naszym rejonem, drugim panujące warunki pogodowe. Głównie pracujemy z trampkarzami i juniorami. Spotykamy się, trzy razy w tygodniu, na bazie hali sportowej Szkoły Podstawowej Nr 3 oraz na powietrzu w miejscowym parku. Sparingów do tej pory nie rozegraliśmy, ale mamy w planie 2–3 mecze. Czekamy jeszcze na potwierdzenie finansów i wówczas będziemy mogli rozmawiać o konkretnych terminach.

G. G. – Dziękuję za rozmowę i życzę sukcesów.

“Systematyka treningu kluczem do sukcesu”

(PŁOTY) Ferie dobiegają końca. Jedną z największych atrakcji mijających dwóch tygodni w Płotach był trening Karate, który odbył się w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Płotach. Inicjatorem zajęć był nauczyciel religii w ZSP Michał Sroka, a poprowadził je instruktor PZK Sylwester Kuligowski, który zgodził się na krótki wywiad.

GG: Czy mógłby się Pan przedstawić naszym Czytelnikom?

Sylwester Kuligowski: Nazywam się Sylwester Kuligowski, urodziłem się w roku 1952 w Szczecinie, jestem pracownikiem Szczecińskiej Stoczni Remontowej “Gryfia”, w dziale konstrukcyjnym. Karate zajmuję się od około 28 lat.

GG: Co sprawiło, że zainteresował się Pan wschodnimi sztukami walki?

SK: Nie do końca umiem jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Z jednej strony zainteresowała mnie ta inność. Kiedy miałem 16 lat po raz pierwszy zobaczyłem film

A. Kurosawy rajów”. Drzymało to aż odżyło na stutrochę w innej for-trzecim roku stu-w-f. Ćwicząc zawysilek fizyczny wpływa na moje sarrównno fizyczne jak i czałem poszukiwać mnie nie zmuszało walizacji sportowej, pełnieniem tego robie. I tym czymś

To był rok 1977 to był pierwsza fala przyływu na której karate przybyło i do Polski i do Szczecina.



“Siedmiu Samurów” mnie ukryte, diach. Odżyło mie. Kiedy na diów kończył się uważałem, że bardzo dodatnio mopczenie zap-psychiczne. I z-czegoś co by do udziału w ry-a byłoby uzu-wszystkiego co stało się karate.

GG: Wiemy, dobrze, że wschodnie sztuki walki to nie tylko wysilek fizyczny, ale również swego rodzaju filozofia, sposób bycia. Jak dokładnie kształtuje się filozofia karate?

SK: Z tego co mi wiadomo, filozofia wschodnich sztuk walki nie jest filozofią agresji, my oczywiście wiemy jak zrobić krzywdę, wiemy jak walczyć a systematyczne uprawianie sztuk walki stwarza nam pewne szanse przeży-cia w konfrontacji z napastnikiem. Filozofią karate jest filozofia szacunku dla życia, dla drugiego człowieka, odporności na monotoność życia codziennego, ale również filozofia ciężkiej pracy. To się przekłada również na język naszej codzienności.

GG: Jak w dzisiejszej dobie telewizji i internetu zachęcał by Pan młodzież do uprawiania karate?

SK: Są kluby prowadzące działalność sportową oferując atrakcyjnie postrzegane wartości jak rywalizacja sportowa, osiąganie jak najlepszych wyników. To wcale nie jest złe, a sport pełni ważną rolę w wychowaniu młodego człowieka. Często podkreśla to wielki miłośnik i propagator sportu jakim jest Ojciec Święty. Kariera sportowa nie trwa jednak długo. Zakładając, że treningi rozpoczynamy w wieku 13-14 lat. Zanim zawodnik zacznie startować w poważnych zawodach minie kolejne pięć intensywnego treningu. Kariera trwa około 10-15 lat i pojawia się pytanie co potem. Trening który proponuje, nie jest typowym treningiem sportowym. Jest nastawiony na studiowanie sztuk walki. Studiowanie w pełnym tego słowa znaczeniu, tzn. poznawanie krok po kroku, technika po technice. Żmudne, niewdzięczne ale przynoszące takie efekty, że często zaskakują samego ćwiczącego. Dlatego grupa, którą prowadzę nie jest liczna. Związane jest to zapewne ze żmudną i ciężką pracą. Umiejętności bowiem szybko ulatują gdy się jeżeli trening się zaniedba. Systematyka treningu jest tutaj kluczem do sukcesu.

GG: Dziękuję bardzo za rozmowę, życząc dalszych sukcesów w pracy z młodzieżą.

Rozmawiał: The Frog

Zimowe granie w regionie

Wybrzeże Rewalskie Rewal ponownie zagra w Gryficach

Pogoda sprzyja obecnie uprawianiu zimowych dyscyplin sportowych, jednak piłkarze w minionym tygodniu rozegrali kolejne mecze sparingowe.

Dobry występ Sparty w Gościnie

Zwycięstwem 5:1 (4:0) zakończyła się wyprawa gryfickich pilarzy do Gościna, w niedzielę 20 lutego Sparta zgodnie z planem miała zagrać z juniorami Pogoni II Szczecin, jednak zawodników ze Szczecina zmogła grypa. Na szczęście zespół Pomorza, występujący w klasie okręgowej regionu koszalińskiego, zastąpił niedysponowanych rywali i zgodził się na rozegranie sparingu.

Gole dla Sparty strzelali: Wiplinger – dwa, Sawicki – dwa, Ścisłowski M.

Włodzimierz Nigmatulin skorzystał z następujących graczy: Dziegielewski M. – Ścisłowski K. Ścisłowski M. Karczewski, Sawicki, Maślankiewicz, Wiplinger, Tański, Bartosiewicz, Janowski, Urbanowicz, po przerwie weszli na boisko – Stosio, Dąbrowski P, Plichta, Rynalski, Ankiewicz, Hamulczyk, Paruch.

Oslabieni brakiem między innymi - Burczego, Kańczuckiego, Lenkiewicza, (z konieczności między słupkami znowu stanął, Marek Dziegielewski), gryficzanie, od początku spotkania uzyskali zdecydowaną przewagę. Lepiej radzili sobie na ośnieżonym, ciężkim do gry boisku, byli bardziej wybiegani i skuteczni w swoich poczynaniach. Efektem tego były cztery gole zdobyte w pierwszej odsłonie meczu. Po przerwie wystąpił nieco inny skład, wówczas gra się nieco wyrównała, w tej części obydwie zespoły zdobyły po jednej bramce. Trener Sparty miał okazję dokonać przeglądu wszystkich piłkarzy, którymi w tym dniu dysponował. Nie testował żadnego gracza i nie zanoszą się, by w najbliższym czasie ktoś nowy dołączył do jego drużyny.



- Mecz miał czysto selekcyjny charakter – powiedział po spotkaniu Włodzimierz Nigmatulin. Stwierdził również, że w obecnej fazie przygotowani do

wyników uzyskiwanych w sparingach nie przywiązuje większej wagi. Są one po to by sprawdzić piłkarzy na poszczególnych pozycjach i re-

alizować pewne założenia taktyczne. Nasze opinie, co do niektórych zawodników się nieco rozjaśniły. Kadra jest szeroka, nie ma w niej jednak nowych piłkarzy, na co liczyli kibice. Chciałbym ich w tym miejscu prosić o cierpliwość, rewolucyjnych zmian kadrowych w Sparcie nie będzie. Na wspólnym spotkaniu zarządu klubu z burmistrzem Gryfic Andrzejem Szczygłem, postanowiliśmy, że będziemy bazować głównie na swych wychowankach. Klub ma kreować miejscowych piłkarzy, mamy zdolną młodzież i trzeba dać im szansę, dobre wyniki przyjdą z czasem.

Kolejny sprawdzian Sparty Gryfice odbędzie się już w najbliższą sobotę, 26 lutego w Międzyzdrojach, na sztucznej nawierzchni z trzecioligową Flotą Świnoujście.

3 trafienia Polonii Płoty

W środę 23 lutego w Płotach miejscowa Polonia podejmowała obecnie najwyższej notowany klub naszego powiatu, Wybrzeże Rewalskie Rewal. Niespodziewanie, ale zasłużenie pokonała swych rywali 3:0 (2:0) po bramkach: Zielińskiego w 10' Ratajczyka 35' Taśmińskiego w 65'

Polonia: Franaszek – Przybyśławski, Ratajczyk, Nabrzewski, Pokonieczny, Mieczkowski, Zalewski, Szwek, Ochwat, Góralski, Taśmiński – zmiany: Domański, Jabłoński, Wałukiewicz, Talaśka, Stopa.

Wybrzeże Rewalskie Rewal: Jabłoński – Kuszczyk, Kapczyński, Bobik, Mamiński, Dąbrowski, Włodarczyk, Kinka, Michalski, Paszkowicz, Bednarowicz – zmiany: Dubnicki, Maciejewski, Pałasz.

Nielicznie zgromadzeni kibice nie mogli się nudzić, mecz był emocjonujący od początku do końca. Prowadzony w dobrym tempie, z dużą ilością sytuacji podbramkowych. Pomimo ciężkiego do gry, ośnieżonego boiska, stał na niezłym poziomie. Pierwsza część, miała w miarę wyrównany przebieg ze wskazaniem na gospodarzy, którzy potrafili wykorzystać stworzone przez siebie sytuacje bramkowe. Po celnych trafieniach Zielińskiego w 10 minucie i strzale z rzutu karnego Ratajczyka w 35 minucie prowadzili do przerwy 2:0. Goście również wypracowali

sobie kilka dogodnych pozycji do zdobycia bramki, jednak razili słabą skutecznością. W drugiej części meczu bardziej zdecydowaną przewagę osiągnęli miejscowi, stwarzali większe zagrożenie bramce bronionej przez Jabłońskiego. Udokumentowali to w 65 minucie bramką zdobytą, po akcji Mieczkowskiego z Taśmińskim, ten ostatni precyzyjnym strzałem z linii pola karnego ustalił wynik meczu. Do ostatnich minut zespoły nie rezygnowały z poprawy rezultatu jednak nie uległ on już zmianie.



Janusz Polubiec – trener Polonii, po meczu nie krył zadowolenia z wyniku i stwierdził, że był to bardzo udany mecz w wykonaniu jego podopiecznych, spełnił w pełni swoje zadanie szkoleniowe. Moi zawodnicy z wyżej notowanym przeciwnikiem, zagrali bardzo ambitnie, nie ustępowali rywalom na boisku pod żadnym względem. Przy większym szczęściu mogliśmy pokusić się jeszcze o lepszy wynik, na pewno to nas podbuduje psychicznie, myślę,

że jest to dobry prognostyk przed wiosenną rundą rewanżową. W kolejnym sparingu w środę 2 marca zmierzymy się w Koszalinie Gwardią.

Opiekun Wybrzeża Rewalskiego - Marek Bieniek, był rozczarowany postawą swojej drużyny, po meczu powiedział: Zespół, który dzisiaj wyszedł nie tworzy monolitu, zawodnicy nie rozumieją się, są bez wyrazu i charakteru. To konsekwencja odejścia 7 podstawowych graczy, musimy tworzyć na nowo drużynę, a na to trzeba trochę czasu. W najbliższą sobotę 26 lutego gramy w Policach na sztucznej nawierzchni z trzecioligową Pogonią Szczecin. Będzie to ostatni sprawdzian przed meczem V rzutu Pucharu Polski (region szczeciński) z Flotą Świnoujście. Odbędzie się on już 6 marca o godz. 12.00 na stadionie miejskim w Gryficach. Jest to chyba dobra informacja dla gryfickich kibiców, gdyż jak zapewnili mnie działacze Wybrzeża, także pozostałe mecze ligowe rundy wiosennej zagramy na miejscowym obiekcie.

Obszerniejszy wywiad z selekcjonerem IV ligowego Wybrzeża Rewalskiego w kolejnym wydaniu gazety.

III Zimowy Turniej Szachowy

Miejska Biblioteka Publiczna, UKS "SZACH" Gryfice i redakcja "Gryfickich Ech" zorganizowali w ferie III Zimowy Turniej Szachowy dla dzieci. W turnieju była możliwość zdobycia kategorii szachowych.

Mimo wyjazdów na ferie i licznych przebiegów, w turnieju zagrało 21 dzieci. Zawodników klasyfikowano w kategoriach "open" i "debiutantów".

Wyniki końcowe: klasyfikacja "open": 1. Arek Brzozowski 2. Kacper Karwowski 3. Wojtek Kresta 4. Kamil Puszkarek 5. Błażej Łaszewski (grał tylko 7 partii) 6. Wojciech Kulig (zdobył V kat.) 7. Jakub Szczepanik 8. Mateusz

Szyntor 9. Radek Pawicki (cała trójka zdobyła też V kat.) 10. Patrycja Krężel (grał tylko 6 partii, ale i tak zdobyła IV kat. kobiecą) 11. Michał Woźniak (zdobył V kat.) 12. Dominik Wojtczak 13. Radek Manturuk (zdobył V kat.) 14. M a t e u s z Woźniak 15. Krystian Kubik 16. Rafał Kubik 17. Patryk Kubik 18. Daria Zielińska 19. Piotr Węclewski 20. Marcin Rynalski 21. Marcin Jankowski.

W klasyfikacji "debiutantów" wygrał Kacper Karwowski, który wyprzedził Wojtkę Kuligę i Jakuba Szczepanika.

Kazimierz Łaszewski



VI Zimowy Turniej Dzikich Drużyn w Piłce Nożnej

O Puchar:

- ZEG Mariusz Sowiński – Roczniak 1994 i młodsi
- Burmistrza Gryfic Andrzeja SZCZYGŁA – rocznik 1992 - 1993
- Pośla na Sejm RP Czesława MARCA – rocznik 1989 - 1991



Turniej zorganizowany przez: ZPO – Sport Szkolny Gryfice, Szkołę Podstawową Nr 4 Gryfice oraz GUKS „GRYF” Gryfice. W hali sportowej Szkoły Podstawowej Nr 4 w Gryficach, przez okres ferii trwał turniej „dzikich drużyn” w halowej piłce nożnej. Uczestnicy turnieju to: uczniowie szkół podstawowych rocznik 1994 i młodsi, rocznik 1992 – 1993, oraz uczniowie szkół gimnazjalnych rocznik 1989 – 1991.

W oczekiwaniu na lepsze czasy dla „gryfickiej piłki nożnej”, mogliśmy zobaczyć, jakiej dyspozycji są młodzi piłkarze, którzy w niedługiej przyszłości będą ją mogli zmienić na lepsze. Zaplecze mamy obiecująco dobre, już na tym etapie ci młodzi chłopcy a nawet i dziewczęta(zespół występujący pod nazwą Zielone Diabły) prezentują przyzwoity poziom. Czy w przyszłości spełnią nasze oczekiwania?

Jako pierwsi zakończyli swą rywalizację najmłodszy, z rocznika 1994 i niżej. Po rozegraniu drugiego etapu na czele znalazły się dwa zespoły Bricomarche i Lamparty, o zwycięstwie w turnieju miał zdecydować mecz finałowy pomiędzy tymi zespołami. W nim zdecydowane zwycięstwo 5:0 odnieśli podopieczni Włodzimierza Nigmatulina (trener seniorów Sparty, jednocześnie prowadzi w klubie najmłodszą grupę rocznik 1994 i młodsi), występujący pod nazwą Bricomarche. Zdobyli oni puchar ufundowany przez ZEG Mariusz Sowiński.

Skład zwycięskiego zespołu: Dylewski, Karczewski, Kotwas, Siola, Siwiński, Ziółkowski, Słoniowski.

Tabela końcowa turnieju, rocznik 1994 i młodsi.

1. Bricomarche	6	12:1
2. Lamparty	6	4 :7
3. Wanierowo	0	1 :7



W drugiej grupie roczniki 1989 – 1991, rywalizowało osiem ekip.

Wyniki drugiej tury:

Zepsute Temperówki – FC Pączki	3:0
FC Portowcy – FC Bąki	3:0
Zielone Diabły – Pogoń	0:4
Gryf – Trzyglów	1:0
FC Bąki – Zielone Diabły	0:0
Zepsute Temperówki – FC Portowcy	0:0
FC Pączki – Trzyglów	0:3
Pogoń – Gryf	3:0
Zielone Diabły – Zepsute Temperówki	0:3
FC Portowcy – FC Pączki	3:0
Gryf – FC Bąki	1:0
Trzyglów – Pogoń	0:2
FC Portowcy – Zielone Diabły	1:1
Zepsute Temperówki – Gryf	0:2
FC Pączki – Pogoń	0:3
FC Bąki – Trzyglów	3:1
Gryf – FC Portowcy	1:0
Zielone Diabły – FC Pączki	3:0
Trzyglów – Zepsute Temperówki	0:4
Pogoń – FC Bąki	3:0
Zielone Diabły – Gryf	0:0
FC Portowcy - Trzyglów	0:0
Zepsute Temperówki – Pogoń	0:1
Trzyglów – Zielone Diabły	0:1
Gryf – FC Pączki	3:0
Pogoń – FC Portowcy	1:1
FC Bąki – Zepsute Temperówki	0:2

W turnieju prym wiodli podopieczni Romualda Laskowskiego (były trener Sparty Gryfice) występujący pod nazwą Pogoni, w składzie: Pawelec, Wiśniewski, Laskowski, Sęk, Rytwiński, Rudniak, Szczupaczyński, Łaszewski. Przypadł im w udziale puchar ufundowany przez burmistrza Gryfic Andrzeja Szczygła.

Tabela końcowa turnieju, rocznik 1992 – 1993.

1.	POGOŃ	38	39:2
2.	ZEPSUTE TEMPERÓWKI	31	24:6
3.	GRYF	30	17:7
4.	ZIELONE DIABŁY	16	10:16
5.	FC PORTOWCY	15	14:17
6.	TRZYGLÓW	11	9:22
7.	FC BĄKI	8	7:22
8.	FC PĄCZKI	6	2:31



Składy pozostałych drużyn:

Zielone Diabły – Chyla, Krawczyk, Siciarz, Pawłowska, Kornowicz, Zielińska, Szkudlarek, Niwińska.

Zepsute Temperówki – Kadrzyński, Machaj, Nawrocki, Rodzik, Losik, Kaczmarski, Jarmosiewicz.

Gryf – Żółtek A, Żółtek S, Zieliński, Jakubowski, Bobrowski, Krawczyk, Supru, Oporski, Rupental.

FC Portowcy – Głuchowski, Wrona, Kamota, Palicki, Paszkowski, Berski, Kwaśniak, Bieryło, Jackiewicz.

Trzyglów – Cynkiej, Białek, Siękiewicz, Ułasiuk, Pietrzyk, Marciniak, Szypulski,

FC Bąki – Wiśniewski, Żebrowski, Szamotulski, Godziszewski, Szczepański, Szczawiński.

Największa ilość zespołów zgłosiła się do rozgrywek w trzeciej kategorii wiekowej, roczniki 1989 – 1991. Rywalizacja o puchar ufundowany przez pośła na Sejm RP Czesława Marca, jest bardzo zacięta i wyrównana, trwać będzie do 25 lutego. Wówczas to nastąpi uroczyste zakończenie całej imprezy, zwycięzcy w poszczególnych kategoriach otrzymają pamiątkowe puchary, zespoły z trzech pierwszych miejsc medale i dyplomy.

Niżej przedstawiamy tabelę po pierwszej rundzie rozgrywek, końcowe wyniki tej grupy oraz relacja z zakończenia turnieju w następnym wydaniu gazety.

Tabela po pierwszej rundzie, rocznik 1989 – 1991.

1.	CANNABIS	26	16:5
2.	FC PAJACE	26	19:3
3.	FC WANIEROWO	25	28:3
4.	SAMI SWOI	24	15:7
5.	PORTOWCY	22	8:5
6.	FC PAZERY	18	9:5
7.	ARSENAL I	11	4:16
8.	FCDRAPICHRUSTY	9	3:9
9.	BRICOMARCHE	9	6:18
10.	SPARTA	7	6:17
11.	REAL	5	2:13
12.	ARSENAL II	2	1:16



998 STRAŻ W AKCJI

PRZETRANSPORTOWALI

**17 luty, godz. 9.25,
Gryfice, ul. Armii Krajowej**

Zastęp ratowniczy z PSP Gryfice, na prośbę pogotowia ratunkowego, zadysponowany został do udzielenia pomocy w przetransportowaniu osoby obłożnie chorej do karetki pogotowia. Pomoc była niezbędna z uwagi na wąską klatkę schodową i strome schody.

PLONĘŁY OPONY

20 luty, godz. 18.20,

Gryfice ul. Piłsudskiego

Podpalone zostały stare opony na dzikim wysypisku śmieci. Pożar ugasił zastęp ratowniczy z PSP Gryfice. Występowało bardzo duże zadymienie.

URATOWANO BUDYNEK

22 luty, godz. 1.23,

Lopianów gm. Gryfice

Dyspozytor PSP Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Gryficach przyjął zgłoszenie telefoniczne o pożarze nie użytkowanej obory. Natychmiast do pożaru zadysponowane zostały dwa zastępy ratownicze z PSP Gryfice. Po przybyciu na miejsce zdarzenia, na podstawie przeprowadzonego rozpoznania, strażacy stwierdzili duże zadymienie wewnątrz obory murowanej, z dachem konstrukcji drewnianej, krytej eternitem. Wewnątrz paliły się stare tapczany. Ogień rozprzestrzenił się również na drewniany strop, który uległ miejscowym przepaleniom i częściowo zawałił się do wnętrza budynku. Według relacji strażaków i mieszkańców wsi prawdopodobną przyczyną pożaru mógł być ogień pozostawiony przez osoby nieletnie w nieszczelnym piecyku zrobionym z metalowej beczki, podłączonej przewodem kominowym. Działanie straży pożarnej polegało na podaniu prądów gaśniczych wody do wnętrza obory. Uratowano pozostałą część budynku. Na miejsce zdarzenia przybyła Policja, która ustali ostateczną przyczynę pożaru.

WRZĘSINIE TEŻ RATOWANO

22 luty, godz. 14.50,

Rzęsin gm. Gryfice.

Najprawdopodobniej w wyniku nieostrożności osób dorosłych zapaliły się różne materiały palne, a następnie opony do samochodu osobowego, składowane przy nieszczelnym przewodzie kominowym w jednym z nie użytkowanych pomieszczeń jednorodzinny budynku mieszkalnego. Zadymienie wewnątrz budynku było tak duże, że widoczność była równa zeru. Występowało bardzo duże zagrożenie dla całego budynku. Ratownicy w aparatach oddechowych weszli do pomieszczenia, w którym powstał pożar i ugasił palące się materiały, które następnie usunięto na zewnątrz budynku. Wszystkie pomieszczenia przewietrzono i miejsce pożaru przekazano właścicielowi. Ostateczną przyczynę pożaru ustali policja. Działania straży

polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, podaniu jednego prądu wody na palące się opony. Zadymione pomieszczenia przewietrzono. W działaniach brały udział dwa zastępy z PSP Gryfice.

NIEBEZPIECZNASADZA

22 luty, godz. 16.20,

Płoty ul. Kopernika.

Straż pożarna została powiadomiona o zadymieniu w budynku mieszkalnym wielorodzinnym. Po przybyciu na miejsce zdarzenia, na podstawie przeprowadzonego rozpoznania strażacy stwierdzili, że przyczyną zadymienia jest pożar sadzy w przewodzie kominowym. Działania straży polegały na wygaszeniu ognia w piecach, w poszczególnych mieszkaniach budynku oraz sprawdzeniu i przewietrzeniu pomieszczeń. Działania przeprowadził zastęp z OSP Płoty.

PODPALILI DRZWI

22 luty, godz. 19.50,

Trzebiatów ul. Lipowa

W nieustalonych okolicznościach podpalone zostały drzwi wejściowe do jednego z mieszkań na 4 piętrze w wielorodzinnym bloku mieszkalnym. Na szczęście w porę zauważony pożar ugasił właściciel mieszkania przed przybyciem straży pożarnej. Aż strach pomyśleć, jakie mogły być skutki tego podpalenia, gdyby doszło do rozprzestrzenienia się ognia. Na miejsce pożaru przybył zastęp OSP Trzebiatów, który w obecności właścicieli sprawdził, czy dokładnie ugaszono palące się drzwi i przewietrzył mieszkanie. Ustaleniem okoliczności podpalenia i sprawcy tego czynu zajęła się policja.

TUTEŻ SADZA

23 luty, godz. 13.15,

Trzebiatów Stacja Mokre

O zadymieniu w budynku mieszkalnym wielorodzinnym zawiadomiona została bezpośrednio OSP Trzebiatów, ta drogą radiową poinformowała o zdarzeniu Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Gryficach. Zadysponowany zastęp ratowniczy z OSP Trzebiatów, po przybyciu na miejsce ustalił, że przyczyną zadymienia jest pożar sadzy nagromadzonej w przewodzie kominowym, w mieszkaniach czuć było intensywny swąd. Po wygaszeniu ognia w piecu strażacy nadzorowali komin do czasu wypalenia się warstwy sadzy. Dokonali oględzin przewodu kominowego i przy użyciu hydronetki z wodą zmoczoną deski podłogowe i elementy stropu przy bardzo gorącej ścianie kominu. Wezwany na miejsce pożaru kominiarz, po oględzinach wskazał na konieczność naprawy kominu z powodu występujących pęknięć. O zdarzeniu i potrzebie dokonania remontu kominu Centrum Powiadomienia Ratunkowego powiadomiło właściciela budynku tj. Centralę Zagospodarowania Nieruchomości PKP S.A. w Szczecinie, która zobowiązała się do podjęcia natychmiastowych czynności remontowych.

FAŁSZYWY ALARM

24 luty, godz. 2.48,

Trzebusz droga nr 104

Dyspozytor Pogotowia Ratunkowego Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Gryficach otrzymał zgłoszenie następującej treści, cyt. "wypadek samochodowy Trzebusz na zakręcie".

Natychmiast na wskazane miejsce zadysponowano pogotowie ratunkowe, straż pożarną i policję. Po sprawdzeniu drogi na odcinku z Trzebiatowa do Trzebusza i dalej do Mrzeżyna nic nie znaleziono. Był to zatem fałszywy alarm wywołany złośliwie przez nieznanego sprawcę. Spowodował on zaangażowanie trzech służb ratowniczych, które mogły być wezwane do udzielenia pomocy ratującej życie, zdrowie i mienie ludzi w innym miejscu. Ustaleniem sprawcy kosztownego "żartu" zajęła się policja.

IZNOWUSADZE

24 luty, godz. 11.37

Trzebiatów ul. Długa

Po przybyciu SP na miejsce zdarzenia stwierdzono duże zadymienie na zewnątrz oraz wewnątrz budynku jednorodzinny. Zapaliły się sadze w przewodzie kominowym. Działanie SP polegało na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, przewietrzeniu zadymionych pomieszczeń, pomoc w wygaszeniu ognia w piecu oraz nadzorowaniu kominu do czasu całkowitego wypalenia się sadzy, oględzinach kominu, gdzie stwierdzono pęknięcia na całej długości. Wydano zakaz użytkowania przewodu kominowego do czasu sprawdzenia kominu przez kominarzy i uzyskania od nich pozytywnej opinii. W prowadzonych działaniach brał udział zastęp z OSP Trzebiatów.

POMAGALI

24 luty, godz. 15.10,

Gryfice ul. Akacjowa

Zespół wyjazdowy pogotowia ratunkowego powiadomił dyspozytora Centrum Powiadomienia Ratunkowego o trudnościach w zniesieniu chorego mężczyzny do karetki, ze względu na nadwagę oraz na wąskie przejścia na klatce schodowej. Na miejsce zdarzenia zadysponowany został zastęp z PSP Gryfice, który udzielił niezbędnej pomocy.

Przyroda Polski na tle przyrody Europy

Chroniąc przyrodę Polski, chronimy nie tylko własne dziedzictwo naturalne, lecz także część dziedzictwa naturalnego Europy.

Położenie Polski w środku Europy, pomiędzy górami a morzem na styku starych tarcz krystalicznych i młodych gór fałdowych, w klimacie przejściowym pomiędzy wpływem Atlantyku i wnętrza Eurazji sprawia, że przyroda Polski jest urozmaicona. Nie jest ona tak jednostronnie wyrazista. Zawiera w sobie elementy atlantyckie i kontynentalne, północne i południowe, górskie i nizinne, stepowe i bagienne wplecione w szatę lasów liściastych, iglastych i mieszanych. Na zróżnicowanie przyrody polskiej w równym stopniu wpływają warunki naturalne i działalność ludzka. Jest wiele gatunków ekosystemów ściśle związa-

nych z osadnictwem, rolnictwem, leśnictwem mających na celu kształtowanie krajobrazu. Tym, co pozytywnie wyróżnia przyrodę Polski w Europie jest krzyżowanie się i łączenie wpływów czynników kulturowych i naturalnych ze wszystkich kierunków. Czyni to krajobraz i przyrodę Polski atrakcyjnym zarówno dla przybyszów ze wschodu, dla których Polska jest już częścią Europy Zachodniej, jak i z zachodu, którzy spozostregają w Polsce zdumiewającą jej odmienność. Przyroda Polski, nasze lasy, góry i wody trwają w stanie bardziej naturalnym niż w krajach położonych na wschód od Polski. W Polsce lasy są o wiele naturalne niż w jakimkolwiek kraju Europy Zachodniej i Południowej. Unikatem przyrodniczym jest Puszcza Białowieska – najdalej na wschód wysunięty kompleks środkowo europej-

skich lasów liściastych. Ale też inne lasy na większej lub mniejszej powierzchni utrzymują prawie pierwotny stan swojej flory i fauny. W ostatnim półwieczu największe zmiany ze stratą różnorodności przyrody dokonały się na torfowiskach i innych obszarach podmokłych, których większość została osuszona. Polskie bagna i torfowiska, na których działają procesy torfotwórcze i żyją unikalne gatunki roślin i zwierząt mają wielkie znaczenie dla utrzymania dziedzictwa przyrodniczego Europy. W Polsce od dawna doceniano i dostrzegano wartości naturalnej przyrody tworząc prawne i materialne ramy jej ochrony. Najcenniejsze obszary, obiekty chronione są w parkach narodowych, rezerwach i innych formach ochrony.

Opracował i przedstawił
Jan Major



lek. med. Czesław Hoc
specjalista internista, medycyny
rodzinnej i endokrynologii

Nieprawidłowa reakcja na stres
„Krocz spokojnie wśród zgłębku i pośpiechu-
pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy.

Tak dalece, jak to możliwe, bez wyrzekania
się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi
ludźmi. Prawde swą głoś spokojnie i jasno. Słu-
chaj też tego, co mówią inni (...).

Jeśli porównujesz się z innymi, możesz stać
się próżny i zgorzkniały, albowiem zawsze będą
lepsi i gorsi od ciebie (...).

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez go-
ryczy wyrzekając się przymiotów młodości.
Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu
mogła być tarczą dla ciebie (...).

Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej
niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj (...).
Tak, więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek
myślisz o jego istnieniu, czymkolwiek się zajmu-
jesz, jakiegokolwiek są twoje pragnienia. **Względem
ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze
swąduszą. Z całym swym zakłamaniem, zno-
jem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze
ten świat jest piękny. Bądź uważny. Staraj się
być szczęśliwym!**

Wspominam z rozrzewieniem owe frag-
menty „Desideraty”, (tekstu znalezione w sta-
rym Kościele w Baltimore, datowanego na 1692
rok), który dla nas, studentów medycyny był w
chwilach zwątpienia i zadumy - nie tylko bal-
samem na trudy ówczesnej codzienności, lecz
także dawał nadzieję lepszych dni po opuszcze-
niu murów uczelni.

O stresie, wydawało się, że wiedzieliśmy w
owych czasach wszystko. Nie analizowaliśmy go
wówczas w kategoriach czynnika ryzyka choroby
wieńcowej. Definiowaliśmy go, dość krótko, jako in-
dywidualną reakcję organizmu ludzkiego na dzia-
łanie różnych szkodliwych czynników (stresorów).
Aspekt psychologiczny był raczej omijany. Bardziej
nas wtedy interesował Hans Selye, kanadyjski en-
dokrynolog, twórca w 1936 roku tzw. teorii adaptacji
organizmu. Poznawaliśmy skomplikowaną reakcję
w wydzielaniu hormonów wielu gruczołów dokrewny-
nych, uczyliśmy się kolejnych nazw neuroprze-
kazników, wszystko po to, by dowiedzieć się w końcu,
jak tonasz wspinał organizm zwyciężać... postre-
sie. Wiedzieliśmy, że w nagłej sytuacji stresowej
wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza się czynność
serca, następuje skurcz naczyń wieńcowych,
zwiększa się przepływ krwi w mięśniach, zwiększa
się ostrość zmysłów (np. słyszymy kroki z oddali,
które normalnie są niesłyszalne), widzimy zarys
sylwetki w oddali, niewidzialne w normalnych wa-
runkach, itp.) Selye uważał, że stres jest „solą życia”,
bez stresu trudno byłoby żyć, gdyż jest on czyn-
nikiem stymulującym nasze działanie, naszą aktyw-
ność życiową.

Po latach, już jako praktykujący lekarze,
z przykrością konstatowaliśmy, jak płytko ujmo-

waliśmy istotę problemu. Nauczono nas wszyst-
ko o hormonach, podwzgórzu, drogach nerwo-
wych, a tak mało o psychice człowieka. Zapamię-
tajcie, mówiono nam, że w momencie zagrożenia
i silnego stresu, za reakcję ucieczki odpowiada ad-
renalina, zaś jeśli zdecydujesz się na walkę, or-
ganizm wydzieli noradrenalinę. Ale o radzeniu
sobie i przeciwdziałaniu negatywnym skutkom
długotrwałej lub często powtarzającej się reakcji
stresowej nie powiedziano nic.

Tymczasem 50% wszystkich porad lekar-
skich jest następstwem stresu. Wg statystyk eu-
ropejskich ok. 80% wizyt lekarskich u lekarza
podstawowej opieki zdrowotnej ma podłoże psy-
choemocjonalne.

Przeglądając się w latach 90-tych pracy le-
karzy rodzinnych (generalistów) w Anglii i Holan-
dii, początkowo ze zdziwieniem przyjmowałem
ich pierwsze pytanie do pacjenta - *What's your
problem?* (*Jaki masz problem?*). U nas XXI wiek
i nadal pierwszym pytaniem jest - *Co (gdzie) Panią
(Pana) boli?* Lekarz XXI wieku nie ma czasu
pamiętać, że człowiek (pacjent) to *psyche* (*duśza*)
i *soma* (*ciało*). Czy dusza odczuwa ból?

W dobie ciągłego pośpiechu i wszechogarnia-
jącej komputeryzacji medycyny - nikt nad tym
pytaniem nawet nie zastanawia się. Tymczasem
musimy pamiętać, że stres powtarzający się, dłu-
gotwały, nieodpowiednio odreagowany to spry-
janie rozwojowi zaburzeń psychosomatycznych:
-choroba wieńcowa, -choroba wrzodowa żołądka
i dwunastnicy, -naddciśnienie tętnicze, -skłonność do
alergii, -ból głowy (tzw. napięciowe), -ból kręgo-
słupa, -zwiększone ryzyko chorób nowotworo-
wych, -przyczyna nagłego zgonu (wzrost krzepli-
wości krwi, groźne zaburzenia rytmu i skurcz
naczyń wieńcowych). **Jakby zaskoczeniem
przyjmujemy fakt, iż Światowa Organizacja
Zdrowia, stres określa „chorobą stulecia”.**

W latach 70 i 80-tych prowadzono szereg
badań próbując ustalić cechy osobowości, które
usposabiałby do zachorowania na chorobę
wieńcową i przyspieszały miarądzycę. Ustalono
wówczas, że pewne cechy charakteru zwiększa-
ją ryzyko ich zachorowania. Nazwano ten typ za-
chowania - typem A i określono „osobowością
wieńcową”. Ustalono, że następujące cechy oso-
bowości predysponują do miarądzycy i zachoro-
wania na chorobę wieńcową: wysoka potrzeba
dominacji i osiągnięć, ekspansywność, kłótili-
wość, przesadna ambicja, chwiejność usposo-
bienia, gotowość do obrażania się, pragnienie
uznania, przymus dążenia do współzawodnic-
stwa, pyszalkowatość w momentach niepewno-
ści, stałe uczucie pośpiechu.

**Rok 2001 przyniósł nam badania nauko-
we, które nie potwierdziły słuszności wpro-
wadzenia „osobowości wieńcowej” w typie
zachowania typu A. Udowodniono nato-
miast, że osoby, które nisko oceniają wsparcie
emocjonalne ze strony otoczenia, silnie wyrażają
gniew „ku otoczeniu” oraz wykazują cechy de-
presji i stany lękowe są obarczone znacznie
większym ryzykiem szybkiego postępu
miarądzycy z konsekwencją progresji choroby
wieńcowej.**

A więc dzisiejszy autorytet nauki mówią, że
brak wsparcia społecznego, nasilona ekspresja
gniewu, czyli wrogie nastawienie do otoczenia,
postępanie jako konkurencja oraz okresy zniechę-
cenia, apatii ze stanami lękowymi tworzą wpływ
na postępowanie miarądzycy naczyń wieńcowych.

Nikogo to raczej nie dziwi. Nauka po prostu
potwierdza to, co sami przeżywamy i niejedn-
okrotnie rejestrujemy.

Zawołanie Emersona (amerykańskiego filo-
zofa moralisty), że „Podstawową potrzebą czło-

wieka jest to, żeby mieć kogoś” (a nie - „coś”),
jest głosem wołającego na puszczy.

„Każdemu potrzebny jest do życia drugi czło-
wiek. Jak lustro” - mówi z kolei angielska psycho-
terapeutka Elizabeth McCormick.

Zagubieni i osamotnieni w współczesnym
świecie nie potrafimy nawiązywać więzi i pielęgnować
prawdziwych przyjaźni. Nie mamy z kim dzielić
swoich smutków i radości.

**W tak gorącym okresie dziejowym,
gdy zmieniają się w sposób szybki i dra-
matyczny ustroje dochodzi do zagroże-
nia wartości takich jak: altruizm, współ-
czucie, miłość bliźniego, międzyludzka
solidarność, humanitarność, empatia
(uczuciowe utożsamianie się z inną oso-
bą i zrozumienie jej problemu). Na ich
miejsce wchodzi wartości zgola inne:
sukces za wszelką cenę, zamożność,
przyjemność, posiadanie, zjawiska rywa-
lizacyjne z obniżeniem samokontroli,
zanik empatii, agresywność. Jesteśmy
dumni z wolności, ale jednocześnie pre-
ferujemy wolność narcystyczną z uzna-
niem własnych uprawnień i niedostrze-
ganiem praw innych.**

Stąd wrogość do otoczenia i stała podejrzli-
wość wręcz z obsesyjną teorią spiskowości. A
wystarczy przytoczyć starą maksymę - „*Jak
idziesz pod górę, nie drażnij napotkanych ludzi.
Pamiętaj, że będziesz wracał*”

Zatem jak radzić sobie ze stresem, a przy-
najmniej, jak go zredukować?

**Ten sam Hans Selye, twórca stresu, rów-
nocześnie stwierdził: „Ważne jest nie to, co się
zdarza, lecz to, jak to odbierasz”. Zapamiętajmy
więc, że większość reakcji stresowych jakim
podlegamy, jest w istocie wytworzona przez
nas samych i trwać będzie dopóty, dopóki na
to pozwalamy. Zgodnie z powyższym, nad-
mierny stres i zaburzenia emocjonalne są
konsekwencją sposobu w jaki interpretujesz
to, co wokół Ciebie się dzieje.**

Oszczędzaj więc własną energię, aby star-
czyło jej na długie lata Twojego życia!

Ćwicz pozytywne myślenie o sobie. Pra-
gniesz czuć lepiej, nauczy się najpierw lepiej myśleć!

Jeśli masz okres przycięcia, znie-
chęcenie czy apatii, nie musisz od razu nazy-
wać to depresją. Pamiętaj, że każdemu epizo-
dowi choroby wieńcowej (jej rozpoznaniu bądź
zaostreniu) towarzyszy z reguły pewne przy-
gnębienie. Trudno w tej chwili się cieszyć.

Reaguj spokojnie, pomyśl wspólnie ze
swoim lekarzem co należy zmienić w swym
dotychczasowym postępowaniu, by poprawić
rokowanie, a nawet wyeliminować kolejne epi-
zody zaostreń choroby. Więc nie trać energii
na rozmyślanie, rozpamiętywanie, wzmacnia-
nie swych „czarnych przeczuć”, ale wydatkuj
ją na aktywność ku pokonaniu choroby, a w
dalszej perspektywie wzmacnianiu zdrowia.

Pamiętajmy także, że kryzys w życiu
człowieka oznacza z jednej strony zagrożenie dla
spokoju psychicznego, z drugiej jest to niepo-
wtarzalna okazja do przemiany.

Motył, nim stanie się przepięknym cudem
przyrody, w pewnym momencie przechodzi sta-
dium wręcz obrzydliwej larwy. Podobnie z Tobą,
jeśli nie przeżyjesz w pełni swojego „przełomu”,
to tak jakbyś nie przerobił lekcji, którą zadało Ci
życie. Jak się przeżywa kryzys, to nie należy
udawać, że go nie ma. Sam nie zniknie. Masz
rodzinę, przyjaciół, innych bliskich lub specja-
listyczne służby medyczne. Sam możesz je-
dyndie miotać się jak w sieci lub ewentualnie
udawać, że wszystko jest w porządku, a po-

tem cierpieć podwójnie.

Więc, otwórz się i daj sobie pomoc.

Oczywiście, lepsza formą jest umiejęt-
ność zapobiegania kryzysowi lub przynajmniej
maksymalne skrócenie czasu jego trwania. Za-
pewne pamiętasz z poprzedniego artykułu o ko-
rzystnej roli aktywności fizycznej. Nagła sytuacja
stresowa, jeśli już zaistnieje szybciej przejdzie po
forsownym biegu niż po wielkim „wysiłku” inte-
lektualnym.

Istnieją różne inne sposoby radzenia sobie
ze stresem. Wiele jest technik redukujących po-
ziom stresu: bioenergetyczna (np. relaksacja, me-
dytacja, joga), behawioralna (np. biblioterapia,
muzykoterapia), behawioralno-poznawcza (np.
trening odporności, trening asertywności), poznaw-
cze (np. samoobszewacja, trening autogeny).

W skrócie podaję niektóre z nich.

„osiągnięcie rozluźnienia mięśni, ćwiczenie
sposobu i rytmu oddychania, utrzymywania pra-
widłowej postawy, np. trening relaksacyjny. Istota
treningu zawiera w sobie 4 elementy: ciche oto-
czenie (pokój); komfortowa pozycja ciała (najle-
piej leżąca, z zamkniętymi oczami); wybrane sło-
wo, hasło lub fraza powtarzana w umyśle spokojnie
i wielokrotnie; przyjęcie bierniej postawy).

„ćwiczenie reakcji i pożądanych zachowań
w trudnych sytuacjach wymagających rozwią-
zywania konfliktów, nawiązywania kontaktów
międzyludzkich, przezwyciężania obaw przed
ewentualnym niepowodzeniem. W psychologii
zdrowia obecnie najbardziej modny termin - **as-
ertywność**, czyli bezpośrednie, stanowcze i spo-
kojnie wyrażanie swoich uczuć i poglądów wo-
bec innych w sposób respektujący poglądy i
postawy innych osób. Jest to umiejętność, dzięki
której ludzie otwarcie wyrażają swoje uczucia i
przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów
swoich rozmówców. W skrócie - ja jestem OK.
(okay) i Ty jesteś OK.

Zmiana zachowań poprzez demonstro-
wanie określonych wzorców myślenia,
przeżywania, zachowania się. Mój przyja-
ciel, dr Artur Mierzecki, nauczyciel akade-
micki Akademii Medycznej w Szczecinie,
główny filar i twórca medycyny rodzinnej
w Polsce twierdzi, że najlepszym lekiem na
małe i wielkie kłopoty są podróże. Najchę-
tniej zestresowanym pacjentem przepisy-
wałby zamiast tabletek - „*Paryż 3 x dzien-
nie*” lub - biorąc pod uwagę możliwość stre-
su w związku z obecnym okresem terrory-
zmu powietrznego - „*Grillowanie nad jezio-
rem 3 x w tygodniu*”.

Inne formy to: muzyko- lub biblioterapia, a
więc leczenie stresu przez muzykę, czy też
czytanie książek.

Podsumowując, stres jest korzystny w przy-
padkach wzmożonego działania, staje się niebez-
pieczny dla zdrowia, jeśli powtarza się często, jest
długotrwały lub jest nieodpowiednio odreagowa-
ny. Jeśli w tym okresie brakuje Ci wsparcia osób
bliskich, świat postrzegasz jako wrogą konkuren-
cję a okres przycięcia i apatii przedłuża się -
to wyraźnie zwiększasz ryzyko zachorowania
na chorobę wieńcową.

I jeszcze jedno - pamiętajmy, że agresja
wywołuje agresję, zdenewowanie zwiększa
rozdrażnienie, a chwila zastanowienia i refleksji
często rozładowuje napięcie.

We wstępie przytoczyłem za nieznanym
autorem „Desideraty” z czasów XVII wieku rady
i wskazówki na drogę życia. One są ciągle ak-
tualne. A więc... **„Z całym swym zakłamaniem,
znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze
ten świat jest piękny. Bądź sobą. Staraj się być
szczęśliwym”.**

KRZYŻÓWKA NR 8

Groźny dla komputera			Jonasz, poeta, bard		Talerzyk na datki		Nasz stróż		Z antenką na głowie
Drżące drzewo	Splis				Biały puch	◊	◊	◊	◊
						◊			
Materiał wybuchowy				◊	◊	Wieża wiernicza		Ocena	"Mundur" sędziego
					"krymski" wiersz Mickiewicza				
Część broni palnej					"Cienka" kawa	Cenny kruszec	◊	◊	
Właśnie trwa Wielki		Góry w Europie			◊		Mały futeralik		Zespół pił w tartaku
		Obraz w cerkwi							
Czekan, kilof	Lista, wykaz		Podobny do rumu		Imię Kozidrak				
	◊	◊	◊						
						Ironia		Przepona	Klatka filmu
Odpowiedni czas					Ropuszka kumka				
Dopływ Odry					Patronat	◊	◊	◊	
Np. kot									
					Fakt, zdarzenie, zjawisko		Obóz dla oficerów		Kamienne narzędzie
Stolica nad Renem	Miasto w Indiach	Oprych, dryblas	Odmiana czerwieni						
			Część uprząży						
					Modna fryzurka				Czeskie tak
					Kłoda				
Kurka z kapeluszem		◊	◊	◊		Malowana z piosenki			
Wybrana do rady				◊	◊	Dzielnica Warszawy			
Pies Nel									
					Termin muzyczny				

EOLIT, OFLAG, SPLOT, VADUZ, LEGATO

Lesmar

FELMAX STAL

Nowogard, ul. Nadtorowa 12 Tel./fax 39 22 915

WYROBY**HUTNICZE****Promocja
na profile zamknięte**Szczecin, ul. Gdańska 16
Tel. 462 33 02, fax 462 36 04**Oferujemy także**- zbrojeniówkę,
kątowniki
- płaskowniki, blachy
- dwuteowniki,
ceowniki
- rury, druty cienkie**Przedstawiamy**

Gryficki West Side

W związku z dużą popularnością, którą cieszy się wśród gryficzan WEST SIDE, postanowiliśmy zamieścić kilka informacji o tym zespole.

Zespół WEST SIDE powstał wiosną 1994 roku. Założycielem jest Tomasz Zaręba (gitara elektryczna).

WS jest dość „starym” zespołem, ponieważ działa już ponad 10 lat, ale jego skład jest stosunkowo „młody”; obecni członkowie dołączyli do Tomka w następujących latach:

Monika Zaręba (wokół) - 2001 r.,

Mariusz „Zarek” Kozak (perkusja) - 2002 r.,

Rafał „Qnio” Kunikiewicz (gitara basowa) - 2003 r.

Kapelka ta ma na swoim koncie 4 dema, z których poszczególne utwory można (było) usłyszeć w lokalnych stacjach radiowych (Merkury Poznański, Trójka).

Przebojem była piosenka „Korzenie” z 1999 r. z drugiego dema. Oprócz tego WEST SIDE ma osiągnięcia na skalę krajową, którymi może się dumnie pochwalić:

- Wojewódzki Przegląd w Gryfinie 2003 r. (wygrana).
- Festiwal Krajowy w Jeleniej Górze 1997 r.
- Festiwal Krajowy na Warmii 1998 r.
- Występ w „Rowerze Błężej” 1995 r.
- Koncert dla Telewizji Wrocławskiej.
- Koncerty na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy- GRANE ZAWSZE ZA DARMO!

Można śmiało powiedzieć, że jest chlubą Gryfic na bardzo obszernej scenie rockowej. Grają ambitnego hard-rocka graniczącego z metalem, którego fani słuchają z wielką przyjemnością.

Na ich koncertach zawsze jest mnóstwo ludzi w różnym wieku. Oprócz świetnej aranżacji muzycznej warto zwrócić uwagę na niesamowity głos wokalistki.

Do wiadomości zainteresowanych podajemy, że 26.02.2005 r. w Goleniowie, w „Jaskini” odbędzie się ich kolejny koncert.

Jeśli chodzi o koncerty, to WEST SIDE jest otwarty na wszelkie oferty i zaproszenia, a także z chęcią zabiera pod swoje skrzydła inne znajome kapele, które mają ochotę z nimi pograć.

WEST SIDE jest całkowicie niezależny i nie korzysta z pomocy sponsorów (a przydałby się). Więcej informacji osoby zainteresowane znajdą na stronie internetowej zespołu: www.westside.kom.pl

lub www.westsiderock.prv.pl

rZwirik

