

**KOLOROWY  
PROGRAM TV**

**Pierwsze sukcesy tancerzy „Iskry”**

**Brojce  
Gryfice  
Karnice  
Płoty  
Rewal  
Trzebiatów**

# gazeta gryficka

TYGODNIK POWIATOWY Nr 17 (18) Rok II 27.04.2005 r. Cena 2,00 zł (w tym 7% VAT) ISSN 1733-6538

**Leopold Żurek ponownie Starszym Cechu**

## CECHOWANIE TRADYCJI



# beton towarowy

## BETMIX

- keramzyt
- bloczki betonowe i nadproża
- stropy terriva



39 22 020  
0608 047 127

- transport
- pompowanie
- rozładunek podajnikiem



Wszystkim Strażakom Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczych Straży Pożarnej RP z okazji obchodów dorocznego Dnia Strażaka składamy najserdeczniejsze życzenia: dobrego zdrowia, wszelkiej pomyślności, sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

Przekazujemy wyrazy uznania i podziękowania za ofiarne i pełne poświęcenia pełnienie służby strażackiej oraz za nieustającą gotowość w wypełnianiu swych powinności, niesieniu pomocy innym w obliczu różnych zagrożeń, zwłaszcza klęsk żywiołowych.

Dziękujemy również Rodzinom Strażaków, za wyrozumiałość i wspieranie bliskich w wypełnianiu ich obowiązków.

Starosta                      Wicestarosta  
Powiatu Gryfickiego  
Kazimierz Sać              Jacek Zdancewicz

Przewodniczący  
Rady Powiatu  
Franciszek Gródecki

## ŚPIEWAJĄCE TALENTY

### 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**

  
**BLACK RED WHITE**  
PRODUCENT MEBLI

Pelna oferta dostępna jest na stronie [www.brw.com.pl](http://www.brw.com.pl)

**Adres:**

ul. Kościuszki 62  
72-300 Gryfice  
Tel. 384 50 55

**Czynne:**

Pon. - Piątek 9.00 - 18.00  
Sobota                      9.00 - 14.00

**Oferta - patrz utotka**

## Biskup poświęcił nową siedzibę

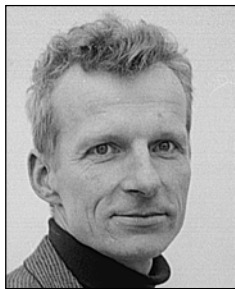
**Prywatne Liceum  
Ogólnokształcące  
dla młodzieży, Liceum  
Ogólnokształcące  
dla dorosłych 2 letnie  
oraz Prywatna Szkoła  
Zawodowa mają nową  
siedzibę.**

## ZATRUDNIĘ

### KOBIETY I MĘŻCZYŹN DO ZBIORU SZPARAGÓW

POSILKI I NOCLEG ZAPEWNIONE

KONTAKT:  
TADEUSZ KWIATKOWSKI  
ŁOZIENICA K/GOLENIOWA  
TEL. (091) 419-04-44, 0-600-22-08-49  
POSZUKUJĘ RÓWNIEŻ KUCHARZA, RENCISTE,



## Kazimierz Rynkiewicz

Słowo konstytucja wywodzi się z łaciny i jego źródłosłów wiąże się z takimi pojęciami jak "zakładać" czy "budować". Konstytucja to zbiór praw i zasad, na jakich oparty jest porządek państwowy. Można więc powiedzieć, że tworząc konstytucję budujemy jakąś wizję państwa, w którym chcielibyśmy żyć. Po jej wprowadzeniu w życie, uchwaleniu w formie ustawy zasadniczej, staje się ona fundamentem, na którym wznosi się budowla państwa. Jeżeli chcemy budować dom i w nim bezpiecznie mieszkać, fundament musi być solidny.

Jeżeli rozmawiamy i rozmyślamy o konstytucji, to nieuchronnie przychodzi na myśl konstytucja amerykańska, która stała się trwałym fundamentem dla rozwoju obywateli tego kraju. Dlaczego - z małymi wyjątkami - to nie udało Europie Zachodniej, nie mówiąc już o wschodniej?

To porównanie może pozwoli lepiej spojrzeć na naszą własną sytuację, zarówno prawną jak i egzystencjalną.

Historycy konstytucjonalizmu mówią o dwóch rodzajach nowożytnych konstytucji: autorytarnych i demokratycznych. Te pierwsze stanowiące były zazwyczaj przez władców dla poddanych (np. nadana Polakom przez cara Aleksandra w 1815

## O konstytucji w związku ze świętem kilka refleksji

# Zrodzeni z Boga, wolni jesteśmy...

r., ale także w większości krajów dziewiętnastowiecznej Europy). Takie konstytucje były swego rodzaju darem dobrotliwego władcy dla poddanych. Władca sam określał, w jaki sposób i za pomocą jakich organów zamierza rządzić, nadawał pewne prawa poddanym. Nie pozostawiał jednak wątpliwości co do tego, że prawa te wynikają z jego woli. Taką wizję konstytucjonalizmu można określić jako przywilej wolności nadany przez władzę.

W systemach demokratycznych jest inaczej. Źródłem konstytucji i praw jest wola ludu, a nie władcy. To lud jest suwerennym władcą, a konstytucja jest aktem nadania przywilejów urzędnikom sprawującym władzę w jego imieniu. W konstytucji lud określa zadania i uprawnienia organów władzy przez siebie powołanej.

W systemie demokratycznym to wolni obywatele nadają przywileje władzy.

Istnieją jednak przynajmniej dwa rodzaje demokracji. Można je określić jako demokrację parlamentarną i konstytucyjną. Ta pierwsza uznaje, że lud sprawuje swoją władzę bezpośrednio (w drodze referendum) lub poprzez przedstawicieli wybieranych w wyborach. Parlament jest najwyższym organem władzy. Taki typ demokracji (parlamentarnej) ukształtował się obecnie w Polsce. Model ten wywodzi się z myśli Jana Jakuba Rousseau, który twierdził, że większość nie może się mylić wybierając swoich przedstawicieli, ci zaś zawsze będą działać w imię najlepszych interesów ludu.

Demokracja konstytucyjna nie

jest tak optymistyczna w ocenie rządzących. Liczy się ona z niebezpieczeństwem oderwania się urzędników od ludu i realizowania przez nich własnych interesów. Co więcej, liczy się ona z tym, że sam lud może się pomylić; większość może podjąć decyzje nierozsądne albo egoistyczne, naruszając interesy mniejszości. W efekcie demokracja konstytucyjna wyznacza granice woli większości, stawiając ponad nią konstytucję. W takiej demokracji konstytucja, a nie akt wyborczy, jest najwyższym wyrazem woli ludu.

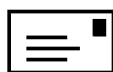
Warto podkreślić, że w demokracji parlamentarnej też zazwyczaj istnieje konstytucja. Sytuuje ona jednak parlament jako najwyższy organ władzy. W Polsce swego czasu toczył się spór, czy Sejm może odrzucić większość głosów orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego o ustawach niezgodnych z ustawą zasadniczą.

Jak widać władza opornie poddaje się jakimkolwiek ograniczeniom. Model demokracji parlamentarnej jest bardziej zbliżony do autokracji, niż do modelu demokracji konstytucyjnej. W demokracji parlamentarnej wyłoniony przez większość parlament pełni rolę swego rodzaju dobrotliwego władcy, który nadaje ludziom prawa. To cechowało demokracje europejskie, które obecnie skłaniają się ku wprowadzaniu systemu bardziej konstytucyjnego niż parlamentarnego.

W demokracji konstytucyjnej nad parlamentem jest konstytucja, jako najwyższe prawo. Tu uwidaczniają się różnice pomiędzy Ameryką i Europą. Jeżeli uznamy, że życie - i związana z

nim nierozdzielnie wolność - dostajemy od Boga, co jest zawarte w konstytucji amerykańskiej, to żaden człowiek ani parlament nie może nam go odebrać. Gdy uznamy, że prawo do życia i wolności jest decyzją demokratyczną (większości), to ta większość może nas tych praw pozbawić wedle ochoty. Rząd, który tworzy prawa, może je ograniczać lub odbierać. Wiedza o tym znalazła odzwierciedlenie w konstytucji Stanów Zjednoczonych: "Uważamy to za prawdy oczywiste, że ludzie rodzą się wolni, wyposażeni przez Stwórcę w pewne niezbywalne prawa, że do tych praw należy życie, wolność, dążenie do szczęścia".

Obchodzone w kraju święto Konstytucji 3 Maja może być okazją do rzeczywistej refleksji nad naszymi prawami i ich źródłem. Jak mało który naród pokładamy nadzieje w państwie i władcach. Czujemy się jako ich maluczcy poddani. Oni rządzą. Może już czas, żeby role się odwróciły - to my decydujemy o kształcie państwa i o kompetencjach władzy. Ona ma służyć ludziom w ich dobrze pojętym interesie, a nie tylko realizować własne interesy od wyborów do wyborów. Bieda w kraju nie spadła z nieba ani nie podrzucili nam jej Amerykanie (wraz ze stonką). Ona wciąż bierze się z braku prawdziwej demokracji i braku uznania niezbywalnych praw ludzkich. Wszyscy którzy próbują działać w przeciwnym kierunku tylko tę biedę przedłużają.



## List do redakcji

Urodziłem się w Warszawie w Szpitalu Dzieciątka Jezus przy ul. Korowej. Mieszkaliśmy na Starówce, gdzie przeżyłem Powstanie Warszawskie. Na ziemię odzyskaną do Gryfic przyjechaliśmy w 1946 roku. Mama była pierwszą zielarką i leczyła ludzi ziołami. W Gryficach istniał wtedy szpital oraz barak choroób płucnych (gruźliczny). Pierwszymi lekarzami byli Państwo Gądziejewscy, którzy przebywali w obozie koncentracyjnym. Na miejscu dzisiejszego szpitala za młodych lat bawiliśmy się w Indian. Szpital zaczął być budowany w latach 70-tych. Nikt się nie spodziewał, że w takich Gryficach powstanie tak poważny obiekt służby zdrowia. Potrzebny na tym terenie. Jednym z oddziałów bardzo ważnych w tym szpitalu jest oddział neurologiczny, który ratuje ludzi. Ordynatorem tego oddziału jest Sławomir Brzozowski. Nigdy nie wiedziałem, jaką poważną chorobą jest udar mózgu, jak trudno się go leczy i ile pracy na oddziale ma personel. To

## Gryficki szpital nie na peryferiach

przecież cała elektronika człowieka, w której nie może żadna część nawalić. 14 kwietnia br. zaczęło skakać mi ciśnienie i miałem złe samopoczucie. Postanowiłem udać się do szpitala na oddział neurologiczny, czy to nie początek udaru mózgu. Bardzo miła niespodzianka spotkała mnie w izbie przyjęć. Kiedy pokazałem skierowanie szybko i sprawnie byłem załatwiony i trafiłem na oddział na konsultację do Pani neurolog Beaty Jachowskiej. Szybko została ustalona diagnoza: początki udaru mózgowego. Co zmusiło mnie do pozostania na oddziale pod fachową opieką. Szybko dostałem leki i kroplówkę, aby choroba nie postępowała dalej. Po 24 godzinie pobytu na oddziale pod fachową opieką, na ranej wizycie pani neurolog Ewa Józwiak zdecydowała, że choroba ustąpiła i po dobowym pobycie na oddziale mogę opuścić szpital jako pacjent wyleczony. Bardzo byłem uradowany, że w tak krótkim czasie choroba ustąpiła dzięki personelowi oddziału neurologicznego za co bardzo serdecznie chcę podziękować. Możemy się cie-

żyć, że w gryfickim szpitalu jest poważny oddział z tak dobrą i skutecznie działającą kadrą medyczną. Oprócz tego mamy w Gryficach bardzo dobrze działający oddział operacyjny, chirurgii, wewnętrzny czy ortopedyczny i laryngologiczny. Muszę nadmienić, że z Gryfic pochodzi obecny dyrektor kliniki na Pomorzach Jerzy Romanowski. Pomógł mi dostać się w szybkim czasie na operację tętnicy szyjnej i przydzielił wspaniałego chirurga pana Jurka Grączewskiego, gdzie po 5 dniach wróciłem szczęśliwie do domu po udanej operacji. Pracując na kontrakcie w Libii spotkałem się w Trypolisie ze wspaniałym chirurgiem, który pracował w gryfickim szpitalu panem Machowskim, gdzie przebywał on na kontrakcie. W Libii jest około 5 polskich szpitali.

Jeszcze raz dziękuję całemu oddziałowi neurologicznemu za wspaniałą obsługę i za najważniejsze: szczęśliwy powrót do zdrowia.

Z podziękowaniem były pacjent oddziału Jerzy Gitalewicz



## 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 prokierza drawskiego”.

**DRUK:** WPPP - Łobez; tel./fax (091) 39 73 730

## Biskup poświęcił nową siedzibę



### Prywatne Liceum Ogólnokształcące dla młodzieży, Liceum Ogólnokształcące dla dorosłych 2 letnie oraz Prywatna Szkoła Zawodowa mają nową siedzibę.

Dotychczasowe lokum na ul. Wiejskiej w Gryficach miało wiele do zyczenia, zarówno ze strony uczniów jak i kadry nauczycielskiej. Od niedawna szkoła mieści się i kształci uczniów w nowym budynku przy ul. Rapackiego 3A w Gryficach. Uroczystego poświęcenia szkoły dokonał przebywający w Gryficach ksiądz biskup Błażej Kruszyłowicz. „Pragniemy by nasza szkoła służyła

społeczeństwu z poszanowaniem wartości chrześcijańskich” – powiedział dyrektor szkoły Zygmunt Jędruszek. Uroczystości ksiądz biskup powitany został także przez uczniów: „Jesteśmy dumni, że w drodze pasterskiej wizyty ksiądz biskup zatrzymał się u nas” – powiedzieli. Po uroczystym poświęceniu budynku, dyrektor zapoznał biskupa z historią szkoły oraz jej działalnością. (s)



## Maturę ciąg dalszy

Tym razem wybraliśmy się do Liceum Ogólnokształcącego, które mieści się w Gryficach przy ul. 11 Listopada z zapytaniem do tegorocznych maturzystów - jak radzą sobie ze stresem związanym z ważnym egzaminem życiowym.

**Justyna**

**Kayser** - To jest po prostu tragedia, ogólnie rzecz ujmując, stres bardzo wchodzi w grę i wtedy zapomina się bardzo prostych wyrazów np. ja zapomniałam jak mówię po angielsku ból. Ale myślę, że poszło mi dobrze, egzaminatorzy są bardzo przyjaźni i w razie problemów bardzo dyskretnie naprowadzają. - Jakże miałaś obawy przed nową maturą? - Że nie zdam. (śmiech) Zresztą, jak wszyscy.



się przygotowywałaś? - Starłam się uczyć systematycznie przez trzy lata. - Nowa matura nowe zasady. Powiedz jak to wygląda, jeżeli chodzi o język obcy? - Mamy trzy rozmowy sterowane, trzy dialogi do opowiedzenia następnie opis obrazka do tego są zadawane dwa pytania. - Powodzenia. - Nie dziękuję.

**Anna**

**Klimas** - Z tego wszystkiego zapomniałam podstawowych słówek, ale na szczęście z pomocą przyszedł mi pan egzaminator. Ogólnie jestem zadowolona, bo w sali egzaminacyjnej panuje miła atmosfera i jak już weszłam do środka, to adrenalina powoli opadła. - Trafiłaś na trudne pytania? - Były dość trudne musiałam opowiadać po angielsku o inwalidach. Jestem z siebie zadowolona, teraz czekam na wyniki. Zostaną ogłoszone jak komisja wszystkich wysłucha. (h)



**Iłona**

**Lewandowska** - Czekasz na swoją kolej, za chwilę idziesz na egzamin, jak samopoczucie? - Stres wziął górę. Jakże obawy? Mam takie jak koleżanka, że nie zaliczę.



- Z jakiego przedmiotu zdajesz? Z języka angielskiego. - Jak długo

J. Górski & K. Borta  
**ZAKŁAD**  
**WULKANIZACYJNY**

- serwis olejowy Mobil i LOTOS Paliwa
- wulkanizacja
- sprzedaż opon nowych i używanych

GOOD YEAR  
Continental Kleber

72-300 Gryfice, ul. Piłsudskiego 28a, tel. 091 384 50 27

**"Diagnosta" s.c.**  
**Stacja Kontroli Pojazdów**  
ABTE/cdefh

- Badania Techniczne
- ✓ samochody osobowe i ciężarowe do 3,5 t.
- ✓ motocykle
- ✓ samochody wypadkowe,
- ✓ badania pierwsze i z instalacją gazową
- ✓ ciągniki i przyczepy rolnicze
- Naprawy bieżące
- Serwis opon
- Sklep
- Usługi dźwigowe

73-315 Resko ul. Jedności Narodowej 21 tel. (091) 39 51 502, fax (091) 57 77 418

## KREDYTY

Autoryzowana Agencja Domu Finansowego QS

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

- kredyty gotówkowe z GETIN BANK - bez żadnych opłat wstępnych, dogodny okres spłaty - nawet do 5 lat, kwota kredytu od 1000 do 30 000 PLN
- kredyty gotówkowe bez poręczycieli do 15 000 PLN
- 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.)

## Biuro kredytowe

Oferuje:

- Kredyty gotówkowe bez poręczycieli do 60 tys. Zł
- Kredyty i pożyczki hipoteczne
- Kredyty, pożyczki na spłatę zadłużeń wobec komornika, ZUS, urzędu skarbowego

Gryfice, ul. Wojska Polskiego 8/2 Tel. 384 53 11, 698 542 722

## OFERTY PRACY PUP

**Powiatowy Urząd Pracy w Gryficach**  
**384 35 06; 384 2934;**  
**www.apraca.pl/szgr**  
**dysonuje na dzień 26 kwietnia br. następującymi ofertami pracy**

### Gryfice

- kierowca kat. D – praca na terenie kraju i za granicą
- kierowca kat. C+E – praca na terenie kraju i za granicą
- monter systemów alarmowych – średnie, staż pracy mile widziany
- specjalista ds. budowlanych – średnie lub wyższe, staż pracy mile widziany
- pracownik obsługi klienta – średnie lub wyższe, obsługa komputera, biegła znajomość języka angielskiego
- mechanik pojazdów-elektromechanik – zawodowe, staż pracy mile widziany, uregulowany stosunek do służby wojskowej
- kierowca kat. C+E – staż pracy wymagany w transporcie międzynarodowym, świadectwo kwalifikacji, ważne badania lekarskie
- szwaczka-krawcowa – precyzyjne szybkie szycie na maszynach przemysłowych
- krojczy – umiejętność robienia wykrojów, obsługa noża elektrycznego
- kierowca kat. C+E – podstawowe lub zawodowe, staż pracy min. 2 lata w transporcie międzynarodowym, świadectwo kwalifikacji
- żołnierz zawodowy (szeregowy) – gimnazjalne, sprawność fizyczna, uregulowany stosunek do służby wojskowej
- podoficer zawodowy – min. średnie, świadectwo dojrzałości, sprawność fizyczna, uregulowany stosunek do służby wojskowej
- technik farmacji – min. średnie techniczne
- kierowca-magazynier – prawo jazdy kat. C, dokumenty aplikacyjne składać w siedzibie firmy – praca od kwietnia
- fryzjer damsko-męski – zawodowe lub kurs, staż pracy mile widziany
- sprzedawca – zawodowe, staż pracy mile widziany, obsługa kasy fiskalnej
- robotnik budowlany – staż pracy wymagany ok. 3 lat (umiejętności w zawodach glazurnika, malarza oraz montaż płyt regipsowych (praca w delegacji – woj. zachodniopomorskie)
- konserwator – staż pracy mile widziany, upr SEP do 1KV
- pracownik biurowy – bardzo dobra obsługa komputera
- konserwator – minimum zawodowe, staż pracy mile widziany, upr. SEP do 1KV, orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, praca na tere-

### Leopold Żurek ponownie Starszym Cechu

# CECHOWANIE TRADYCJI

**W Domu Rzemiosła w dniu 23 kwietnia br. odbyło się Walne Zebranie członków Cechu Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorców. Szczególnym momentem było odznaczenie długoletnich działaczy.**

Początek spotkania to uczczenie minutą ciszy pamięci Karola Wojtyły oraz kolegi Macieja Sadowskiego. Już na początku zebrania nastąpiła uroczysta chwila odznaczenia długoletnich działaczy. Złoty Medal im. Jana Kilińskiego oraz nadanie godności Honorowego Członka Cechu otrzymał Edmund Radziwonik, Srebrny Medal im. J. Kilińskiego – Bogdan Dembowski, Zasłużony Rzemieślnik Ziemi Szczecińskiej – Kazimierz Krystek, Tomasz Jachowski, Tadeusz Wrzesiński, Mirosław Hołubczak, Złota Odznaka za szkolenie uczniów w rzemiośle – Edmund Zdrowowicz, Grażyna Szuter, Stefan Słota, Władysław Figiel, Srebrna Odznaka za szkolenie uczniów w rzemiośle – Zbigniew Leder, Mirosław Kupryjaniuk, Agata Grycmacher, Mirosław Hołubczak, Jerzy Ratajczak.

Następnie po przejściu przez sprawy regulaminowe: przyjęciu porządku oraz regulaminu obrad jak również protokołu z ostatniego spotkania wybrano komisję mandatowo-skrutacyjną (Zbigniew Leder, Józef Przybylski, Zygmunt Turkosz), porozumiewawczą (Jan Kaczmarek, Andrzej Pożniak, Jan Szmyt), uchwał i wniosków (Henryk Sosnowka, Mirosław Kupryjaniuk, Marian Bąk). Kolejnym punktem było przedstawienie informacji zarządu o realizacji uchwał z ostatniego Walnego Zgromadzenia członków Cechu. Następnie sprawozdanie z działalności zarządu Cechu przedstawił starszy Cechu Leopold Żurek, sprawozdanie Komisji Rewi-

zyjnej omówił Ryszard Bober, Sądu Cechowego Zygmunt Turkosz. Sprawozdanie finansowe za rok 2004 raz plan finansowy na rok 2005 zaprezentowała główna księgowa Ewa Maguńska. Propozycję wymiaru składek członkowskich przedstawił Edward Grabalski. Dalsza część spo-

tkania to udzielenie absolutorium ustępującemu zarządowi.

Na zebraniu dokonano wyboru: na Starszego Cechu, którym ponownie został Leopold Żurek, członków zarządu Cechu (Jarosław Bugowski, Jan Szmyt, Józef Olejnik, Edward Grabalski, Henryk Sosnowka, Marian Bąk), członków Komisji Rewizyjnej (Ryszard Bober, Tadeusz Jasiński, Tadeusz Dylewski), członków Sądu Cechowego (Andrzej Pożniak, Czesław Chmielewski, Julian Kożuch) oraz delegatów na Wojewódzki Zjazd Rzemiosła (Leopold Żurek, Zbigniew Leder). (s)



## PRODUKCJA OKIEN, DRZWI, FASAD Z PCV I ALUMINIUM

- pod wymiar
- 10 lat gwarancji
- realizacja do 7 dni
- demontaż i montaż
- transport gratis
- raty bez 1-szej wpłaty

**PROFIL 5-CIO KOMOROWY**  
**SZYBA K=1,1**

**PROFIL**

www.profilgryfice.pl

**GRYFICE UL. BRONISZEWSKA 19, TEL./FAX /091/ 384 33 94, TEL. /091/ 38 77 120**

## Będą radzić w Płotach

28 kwietnia br. o godz. 11.00 w sali Nowego Zamku w Płotach odbędzie się sesja Rady Powiatu Gryfickiego. W trakcie obrad sprawozdanie z działalności za 2004 r. przedstawi Tomasz Małczewski, Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Gryficach.

Omówiona zostanie również działalność Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie – współdziałanie z PFRON oraz domami pomocy społecznej i Domem Dziecka.

Odbędą się głosowania w sprawie nieodpłatnego przekazania na własność gminie Trzebiatów zadania inwestycyjnego „Monitoring wizyjny miejsc występowania niszczącego środowiska naturalnego procederem kłusownictwa troci na rzekach Rega i Młynówka przy ul. Mostowej w

Trzebiatowie” oraz nieodpłatnego przekazania na własność gminie Gryfice zadania inwestycyjnego „Monitoring wizyjny miejsc występowania niszczącego środowiska naturalnego procederem kłusownictwa troci na rzece Redze w obrębie miasta Gryfice”. Radni zdecydują również o programie współpracy powiatu gryfickiego z organizacjami pozarządowymi w roku bieżącym. Określą ponadto warunki częściowego lub całkowitego zwalniania rodziców z opłat za pobyt dziecka lub osoby pełnoletniej w rodzinie zastępczej i w placówce opiekuńczej – wychowawczej znajdującej się w powiecie gryfickim oraz na terenie innych powiatów. Zdecydują także o wynagrodzeniu miesięcznym starosty powiatu. (s)

## Pieniądże dla klubów

Jeszcze niedawno każdy mógł starać się o dotacje na prowadzenie różnych działań społecznych na podstawie prostych wniosków. Dzisiaj trzeba po pieniądze stanąć do konkursu. Ogłasza je gmina, zlecając wykonanie poszczególnych zadań organizacjom społecznym. Mogą to być zadania z zakresu ochrony zdrowia, kultury i sportu. W marcu burmistrz ogłosił wyniki konkursu na realizację zadania w zakresie ochrony zdrowia i przeciwdziałania alkoholizmowi, którego przedmiotem było wsparcie wykonania zadania publicznego będącego zadaniem własnym gminy.

Celem zadania było udzielenie wsparcia środowiskom abstynentkim na terenie gminy - prowadzenie klubu abstynenta oraz prowadzenie zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży oraz rodziców w celu zapobiegania uzależnieniom i przemocy. Po rozstrzygnięciu konkursu Gryfickie Stowarzyszenie Klubu Abstynenta „Rega” w Gryficach otrzymało z budżetu 15 tys. zł, zaś Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Uśmiech” w Gryficach - 4.701 zł. Łącznie kwota dotacji wyniosła 19.701 zł. KAR

**Prywatna Szkoła Jazdy  
Szkoła Podstawowa nr 4  
Ul. Sienkiewicza 10  
72-300 Gryfice  
tel. 0 692 423 141**



- szkoli kierowców na kat. B
- kadra z długoletnim doświadczeniem w nauczaniu kandydatów na kierowców
- możliwa płatność w ratach
- materiały do nauki gratis!
- możliwość nauki testów na komputerach egzaminacyjnych
- egzaminy w Szczecinie
- jazda samochodem marki Fiat Panda (jak na egzaminie)

**Rozpoczęcie kursu:  
18 kwietnia 2005 r. (poniedziałek) godz. 17.00**



**Z okazji Dnia Strażaka** przypadającego w dniu naszego Patrona Świętego Floriana, wszystkim strażakom powiatu gryfickiego pełniącym służbę zawodowo i ochotniczo, a także ich rodzinom oraz działaczom pożarnictwa i pracownikom cywilnym ochrony przeciwpożarowej składamy najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności zawodowej i osobistej.

Dziękujemy za aktywną i ofiarną pracę, za poświęcenie i trud ponoszony w walce z groźnym żywiołem ognia, za skuteczną ochronę życia, zdrowia i mienia społeczeństwa, za godne pełnienie służby dla dobra Rzeczypospolitej Polskiej.

Codziennie współdziałanie strażaków ochotników i funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej stanowi gwarancję skuteczności naszej służby.

Jesteśmy przekonani, że stawiane przed strażakami nowe zadania wykonane będą ofiarnie i z honorem.

Życzymy Wam, Drodzy Strażacy, by ten trud, który podejmujecie był dla Was źródłem satysfakcji i społecznego zaufania.

*Z wyrazami najwyższego szacunku*

Prezes Zarządu Oddziału  
Powiatowego Związku  
Ochotniczych Straży Pożarnych RP  
asp.sztab. Jan Lenard

Komendant Powiatowy  
Państwowej  
Straży Pożarnej  
mł.bryg. Józef Kołodyński

## Nowo otwarty Salon Fryzjerski

**"KONGO"**  
Przy ul. Rapackiego 3A  
w Gryficach



Oferuje  
usługi na bazie  
kosmetyków

**L'ORÉAL**

**Zapraszamy**

Od poniedziałku do piątku 9.00 18.00 w soboty 9.00 15.00

**Ponadto oferujemy masaże lecznicze:**

- klasyczny
- segmentarny,
- limfatyczny,
- izometryczny,
- SHANTALA,
- masaże dla sportowców,
- kosmetyczne,
- relaksacyjne,
- odchudzające
- antycellulitisowe.

**Kontakt: Tel. 384 51 31**

**Lub Katarzyna Rzepecka mistrz fryzjerstwa 693 116 596**

**Iwona Jaśnikowska dyplomowany technik masażysta 609 287 673**

## OFERTY PRACY PUP

- piekarz – zawodowe kierunkowe, staż pracy mile widziany, umiejętność samodzielnej pracy.  
- cukiernik lub piekarz – min. zawodowe, staż pracy mile widziany  
- operator koparki – staż pracy wymagany, upr. maszynisty ciężkich maszyn budowlanych i drogowych. Praca w Gryficach.  
- pracownik fizyczny – osoby z Trzebiatowa mile widziane  
- psycholog – wyższe, mile widziany kurs oligofrenopedagogiki  
- pracownik ochrony – staż pracy mile widziany, umiejętności konserwatorsko-naprawcze angielskiego.

- dziennikarz – min. średnie, staż pracy mile widziany, prawo jazdy kat. B, obsługa komputera.

### Trzebiatów

- psycholog – wyższe, psychologia kliniczna  
- fryzjer – zawodowe, staż pracy mile widziany  
- fryzjer damsko-męski – zawodowe lub kurs  
- kierownik budowy – staż pracy mile widziany, uprawnienia  
- brygadzysta – średnie budowlane  
- glazurnik, murarz – praca na terenie kraju  
- ślusarz – zawodowe, staż pracy mile widziany  
- specjalista ds. reklamy – wyższe, grafika komputerowa, staż pracy mile widziany, obsługa programu Corel  
- rzeźnik – zawodowe lub średnie, staż pracy mile widziany  
- sprzedawca, kasjer – zawodowe lub średnie  
- kontroler – monter instalacji i urządzeń gazowych – średnie techniczne, upr. z zakresu eksploatacji instalacji i urządzeń gazowych, prawo jazdy kat. B  
- główny księgowy – wyższe lub średnie, staż pracy od 3-6 lat  
- pracownik studia reklamy – średnie, dyspozycyjność, osoby z Trzebiatowa.

### Ploty

- spawacz – upr. Metoda 136MAG  
- spawacz – upr. podstawowe do spawania półautomatem spawalniczym (w osłonie gazów ochronnych)  
- monter-spawacz – upr. podst. lub do przyuczenia  
- pracownik spawający bez uprawnień – umiejętność spawania półautomatem spawalniczym (w osłonie gazów ochronnych)  
- pracownik do przyuczenia w zawodzie spawacza w osłonie gazów ochronnych, zawodowe  
- sprzedawca – min. zawodowe, staż pracy mile widziany  
- kierowca kat. B – spawacz – prawo jazdy kat. B – spawacz elektryczny lub gazowy.



**TERMEX**  
sp. z o.o.  
PRODUCENT STYROPIANU



**HURTOWNIA  
BUDOWLANA**

**Trzebiatów, ul. Torowa 6, tel. 38 70 802**

<p>Oferujemy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- styropian - super cena</li> <li>- gzymsy styropianowe</li> <li>- systemy dociepleń (najlepsze najtańsze)</li> <li>- cegła klinkierowa</li> <li>- dachówka ceramiczna</li> <li>- kasetony sufitowe, tapety</li> </ul>	<p>U NAS ZAWSZE NAJTANIEJ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- narzędzia budowlane</li> <li>- okna i drzwi drewniane</li> <li>- suporeks</li> <li>- zaprawy budowlane</li> <li>- farby, ryny, rury kanalizacyjne</li> <li>- glazura, terakota</li> <li>- akcesoria do glazury</li> </ul>	<p>TRANSPORT GRATIS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- płyta kartonowo-gipsowa</li> <li>- wełna mineralna</li> <li>- wełna szklana</li> <li>- blachodachówka</li> <li>- pokrycia dachowe</li> <li>- okna dachowe</li> <li>- wapno, cement</li> <li>- bloczki betonowe</li> <li>- tarcice</li> <li>- panele ściienne, podłogowe</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**INTER - GRAD OPTIROC  
SYSTEM DOCIEPLEŃ  
BOLIX**

Czynne w godz.  
pon.-pt. 8.00-18.00,  
sob. 8.00-14.00

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**


www.toyota.pl

## samochody używane w bardzo korzystnych cenach!!!




SERWIS  
DŁUGOCENNY  
DROBNYCH


TODAY TOMORROW




TOYOTA




TOYOTA YARIS



TOYOTA COROLLA




TOYOTA RAV 4



TOYOTA AVENSIS

TOYOTA Nowogard MK SP. Z O.O.  
ul. 3-go Maja 27b, 72-200 Nowogard  
salon tel. 39 25 700, serwis tel. 39 25 702,  
dział części zamiennych tel. 39 25 700, fax 39 25 701  
www.toyotanowogard.pl e-mail: 002@toyota.pl



TOYOTA  
FINANCIAL SERVICES

## PUNKT OPŁAT Za 1,5 ZŁOTY KK INVESCO

**U nas zapłacisz za:**

- wodę	- telewizję	- raty
- prąd	- przelewy	- ZUS
- podatki	- mieszkanie	- gaz
- telefony	- i inne opłaty	

**PLAĆ I OSZCZĘDZAJ  
PROWIZJA TYLKO 1,50ZŁ  
NIE OBAWIAJ SIĘ!**

JEST JUŻ OKOŁO 100 PUNKTÓW  
NASZEJ FIRMY W CAŁEJ POLSCE!  
Twoje pieniądze dojdą najpóźniej  
na trzeci dzień roboczy.

NASZE PUNKTY:  
Gryfice ul. Wojska Polskiego 57 (koło świątelnicy)  
Czynne: od 9.00 - 17.00, sob. od 9.00 - 13.00  
Ploty ul. Jedności Narodowej  
Czynne od 8.30 - 16.30, sob. od 9.00 - 13.00



**MONTAŻ**  
Instalacji gazowych  
Haków holowniczych

Czynne: Alarmów i centralnych zamków  
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



**Restauracja  
DUET**

zaprasza i poleca

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

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

## MATERIAŁY BUDOWLANE

Ul. Toruńska  
78-500 Drawsko Pom.

## UTYLIZACJA AZBESTU

Zapraszamy do  
nowo otwartego oddziału  
**KALISZ POMORSKI**  
Ul. Drawska 17 d  
tel. 504 213 508

## PROMOCJA

Farba emulsyjna  
Nobilnal Pokój Extra  
10 l - 24,70/op.  
**Zlewozmywak 2-komorowy**  
Daria 800x600 - 149 zł  
Rambla - 1-komorowy  
okrągły 510 - 219 zł

"AŻ 20 MODELI TANIEJ"

Promocyjna cena detaliczna  
Zawiera odpływ i syfon

**STUDIO ŚNIEŻKA**  
Farby, lakiery, narzędzia  
Tel. 0 94 363 20 80  
Wysoki rabat = dobra cena!  
Tel/fax 094 363 30 89

## Burmistrz Maliński dostał absolutorium

**Głównym punktem trzeciej w tym roku sesji Rady Miejskiej w Płotach było głosowanie nad udzieleniem absolutorium dla Burmistrza Gminy i Miasta Mariana Malińskiego. W ten sposób podsumowana została i zakończona w pełni działalność płotowskiego samorządu w roku 2004.**

Sesja Rady Miejskiej w Płotach która odbyła się w piątek 22 kwietnia zaczęła się w sposób nietypowy. Zanim Radni przystąpili do porządku obrad, uczczono pamięć zmarłego Papieża, naszego wielkiego rodaka Jana Pawła II. Z tej okazji przewodniczący Rady Miejskiej Jan Przedaszek zadeklamował dwa teksty poetyckie związane ściśle z osobą zmarłego Ojca Świętego, a następnie zebrani uczcili jego pamięć minutą ciszy. Po chwili pełnej zadumy przystąpiono do realizacji programu obrad, podczas których rada przyjęła sprawozdanie z działalności urzędu miejskiego w roku 2004, a także z działalności burmistrza, działalności finansowej i wykonania zadań rzeczowych za rok 2004. Wszystkie te sprawozdania przyjęto jednogłośnie, w rezultacie czego głosowanie nad absolutorium wydawało się formalnością. I tak też się stało. Wszyscy radni głosowali za udzieleniem absolutorium. Paradoxem tego głosowania była nieobecność podczas najważniejszych

obrad w ciągu roku przewodniczącego Komisji Rewizyjnej Władysława Pawelca. A przecież sprawozdanie Komisji Rewizyjnej jest bardzo ważnym elementem obrad, podczas których głosuje się wspomnianą uchwałę. Zresztą z pewnością ta sytuacja nie powtórzy się w roku przyszłym.

Kolejnym punktem obrad było odwołanie przewodniczącego Komisji Rewizyjnej. Przy jednym głosie wstrzymującym radni przyjęli tę uchwałę. Niestety, jak już wspominałem, główny zainteresowany był nieobecny. Nowym przewodniczącym Komisji Rewizyjnej został wybrany radny Alojzy Lis. Wystąpienie radnego Lisa po wyborze pokazało, że jest to człowiek kompetentny i mamy nadzieję, że wiedza i doświadczenie (radny Lis był przewodniczącym Rady Miejskiej w Płotach w latach 1994-98) potwierdzą się w praktyce.

Ważnym głosem podczas wolnych wniosków było zapytanie radnego Józefa Drzewieckiego doty-

czące domniemanego zagrożenia, jakie niesie za sobą inwestycja w Glicku w gminie Nowogard. Jak donosiła prasa i związki ekologów ma tam powstać spalarnia odpadów. Wątpliwości radnego rozwiął burmistrz Marian Maliński, który zaprzeczył jakoby w tej miejscowości miała powstać tego typu inwestycja. Jest to niemożliwe również z wielu uwarunkowań formalnoprawnych. Ponadto radny Drzewiecki ponowił zapytanie dotyczące „nieszczęsnego” mostu kolejowego w Płotach, o którym pisaliśmy wielokrotnie. Burmistrz w odpowiedzi zapewnił, że podjęte zostały wszystkie kroki formalne mające na celu rozwiązanie sprawy.

Sesja przebiegła w spokojnej atmosferze, radni podejmowali swoje decyzje w sposób prawie jednogłośnie. Momentami można było odnieść wrażenie, że nie uczestniczy się w sesji rady miejskiej. Jedynym barwnym elementem obrad była... przerwa podczas której przybył przedstawiciel Animals, który zarzucił brak opieki nad bezdomnymi psami w gminie Płoty. obrońcy praw zwierząt znani są ze swojego temperamentu, i tym razem potwierdziło się to po raz kolejny. Skończyło się jednak na szczęście jedynie na rzeczowej dyskusji z przewodniczącym Rady.

The Frog.

## OFERTY PRACY PUP

### Makowice

- kierowca kat. C+E – staż pracy wymagany, świadectwo kwalifikacji, praca na terenie kraju.

### Modlimowo

- kierowca kat C+E – staż pracy wymagany min. 3 lata, św. kwalifikacji, aktualne badania lekarskie

### Rewal

- kucharz – dokumenty sanitarne, staż pracy wymagany  
- barman – zawodowe lub średnie, obsługa kasy fiskalnej  
- pomoc kuchenna  
- recepcjonista – średnie lub wyższe, obsługa komputera, j. niemiecki – dobra znajomość

- pomoc kuchenna – min. zawodowe gastronomiczne, staż pracy mile widziany, dokumenty sanitarne  
- kelner, kucharz – zawodowe gastronomiczne, staż pracy wymagany  
- kelner/ka – osoba komunikatywna  
- kucharz (pracownik do przyuczenia w zawodzie kucharza) – średnie zawodowe, staż pracy mile widziany, umiejętność pracy w zespole (istnieje możliwość zakwaterowania)

- kelnerka – średnie zawodowe, staż pracy mile widziany, znajomość j. niemieckiego w stopniu podstawowym (istnieje możliwość zakwaterowania)

- recepcjonista – średnie, znajomość j. niemieckiego

- kosmetyczka – średnie, wyższe, znajomość j. niemieckiego

- kelner – staż pracy mile widziany, podstawy j. niemieckiego

- pokojowa – staż pracy mile widziany  
- fizjoterapeuta – kierunkowe, podstawy j. niemieckiego

- sprzedawca – min. zawodowe, staż pracy mile widziany, obsługa kasy fiskalnej

- kierownik sklepu – średnie, staż pracy min. 5 lat, obsługa kasy fiskalnej

- kelnerka – znajomość j. niemieckiego w stopniu komunikatywnym

- fizjoterapeuta – kierunkowe, podstawy j. niemieckiego

- recepcjonista – znajomość języka niemieckiego

- pokojowa

- kelnerka

- kucharz

- kucharz, pomoc kuchenna – gastronomiczne, staż pracy mile widziany

### Pustkowo

- pokojowa, pomoc kuchenna – staż pracy mile widziany

- palacz CO – staż pracy mile widziany, akt. upr. do wykonywania zawodu

- brukarz – staż pracy mile widziany, umiejętność kładzenia kostki polibrukowej.

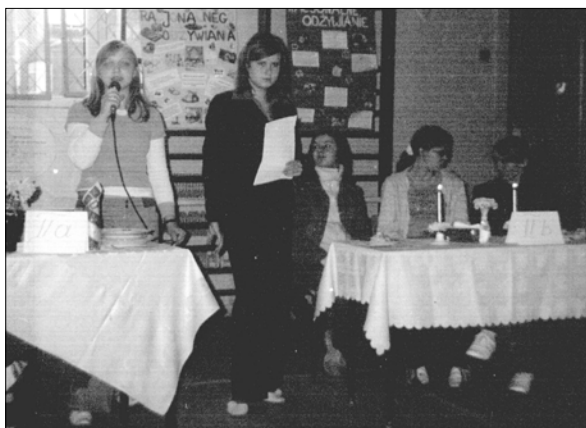
## TYDZIEŃ EKOLOGII W GIMNAZJUM

“Byśmy szczęśliwi wszyscy długo żyli,  
A każdy piękny, dobry i miły,  
By los obdarzył nas swoimi darami:  
zdrowko, zdrowko niechaj będzie z nami”

(Gryfice) Takie motto przyświecało uczniom Gimnazjum nr 1 w Gryficach w zakończonym Tygodniu Ekologii, którego celem było propagowanie zdrowego stylu życia w zakresie: form, aktywnego wypoczynku właściwego odżywiania, pielęgnacji skóry oraz pobudzanie do refleksji nad odpowiedzialnością za własne zdrowie. W trakcie tego tygodnia młodzież wykonała ciekawe plakaty w tematyce ekologicznej, które były umieszczone na korytarzach. Poza tym uczniowie klas drugich rozwiązywali test z wiedzy ekologicznej. I miejsce w tym teście zajęła drużyna z kl. 2 C, którą reprezentowali Marek Piotrkowski, Sobinek Paweł i Wieczorek Miłosz, II miejsce zajęła klasa 2 A w składzie Katarzyna Kretkiewicz, Małgorzata Szewczyk i Marcin Solarski, a III miejsce zajęli uczniowie klasy 2 F w składzie Iza Bartosik, Anna Gliwa i Panek Tomasz.

Indywidualnie najlepszymi w wiedzy o ekologii okazali się: Solarski Marcin z 2 A Sobinek Paweł z 2 C i Mazurek Marta 2D.

Podsumowaniem Tygodnia Ekologii była II edycja Turnieju pod hasłem “Zdrowa Ziemia, Zdrowa żywność, zdrowy gimnazjalista”, który odbył się 22 kwietnia w Dniu Ziemi w Sali gimnastycznej gimnazjum. Drużyny z klas drugich zmierzyły swoje siły w 10 konkurencjach, odpowiadając na pytania oraz prezentując przygotowaną przez siebie zdrową żywność. Jury w składzie: pani dyrektor Czesława Paprocka, pielęgniarka szkolna pani Grażyna Chaś i nauczyciel w-f Danuta Gasperowicz, miało nie lada problem z wyłonieniem zwycięskiej drużyny. Dopiero po dogrywce uczniowie z klasy 2 A zostali zwycięzcami i otrzymali



główną nagrodę – duży kosz “Zdrowej Żywności”. Każda klasa otrzymała dyplom a każdy z uczestników otrzymał “zastrzyk” witaminki w postaci jabłka. Podczas obrad jury uczniowie klasy 1 A i 1 B zaprezentowali scenkę ekologiczną pt. “Zacznij od siebie”. Cały turniej poprowadziły uczennice z klas trzecich Ewa Brożek i Anna Kuźmińska, a pomysłodawcami i organizatorami całego przedsięwzięcia byli: pani Barbara Derlecka, pani Grażyna Lachowicz oraz pan Bogdan Janowski.

## OFERTY PRACY PUP

### Trzęsacz

- recepcjonista/ka, kelner/ka/ barman/ka, szef kuchni – podstawy j. niemieckiego lub angielskiego

### Pogorzelica

- recepcjonistka – min. zawodowe, staż pracy mile widziany, dobra znajomość j. niemieckiego

- asystentka szefa plus obsługa kadr – wyższe (germanistyka, prawo lub ekonomia), znajomość j. niemieckiego

- kierownik recepcji – min. średnie, obsługa komputera, dobra znajomość j. niemieckiego

- kosmetyczka – średnie zawodowe lub kurs, staż pracy mile widziany

- dietetyk-pracownik biurowy – średnie, orzeczenie o stopniu niepełnosprawności

- technik fizjoterapii – średnie zawodowe kierunkowe lub wyższe, staż pracy mile widziany, aktualne badania lekarskie

- pracownik kulturalno-oświatowy – min. średnie, staż pracy mile widziany, podstawy j. niemieckiego, osoba komunikatywna

- terapeuta – kierunkowe lub średnie, staż pracy mile widziany, podst. j. niemieckiego, osoba komunikatywna

- technik fizjoterapii – kierunkowe, os. z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności mile widziane

- ratownik wodny – pełne uprawnienia

- szef kuchni – min. zawodowe gastronomiczne + upr. kucharza lub średnie zawodowe gastronomiczne, staż pracy wymagany min. rok w zawodzie

- kucharz – zawodowe gastronomiczne, staż pracy mile widziany, praca od 06.05, możliwość zakwaterowania

- konserwator-elektryk – staż pracy mile widziany, upr. do 1Kv, zakwaterowanie zapewnione

- sprzedawca – dobra znajomość j. niemieckiego, wykształcenie średnie w kierunku fizjoterapii lub kosmetycznym, doświadczenie w branży, miła aparycja, preferowane osoby uczące się zaocznie.

### Pobierowo

- kosmetyczka, kelnerka, masażysta, kucharz, pomoc kuchenna - średnie lub kurs, znajomość j. niemieckiego, staż pracy wymagany, dokumenty sanitarne, zakwaterowanie zapewnione

- kosmetyczka, barman, fryzjer – znajomość j. niemieckiego

- kucharz – zawodowe lub średnie, staż pracy min. 5 lat

- barmanka – pomoc kuchenna – sprzątaczką (stanowisko pracy w

## Skąd wypływa źródło naszych praw

Zanim przeczytacie Państwo poniższy artykuł, kilka słów wyjaśnienia, dlaczego umieściłem go w Tygodniku. Dziesięć lat temu miałem wielką przyjemność poznać niezwykle ciekawego człowieka – Zygmunta Kiśluka. Po trzydziestu latach nieobecności w Polsce wrócił do kraju ze Stanów Zjednoczonych, by – jak sam powiedział – coś dla swojego kraju zrobić. Wracał dwa razy, w latach osiemdziesiątych i na początku lat dziewięćdziesiątych. Wybudował dom typowo amerykański, drewniany, niedaleko mojego i trafił do redakcji, w której pracowałem. Tak się poznaliśmy. Opowiedział niezwykle barwną historię swojego życia i zostawił kilka tekstów do publikacji. Po kilku latach zmagania z twardo wtedy jeszcze trzymającą się

strukturą komunistycznego państwa wrócił do Stanów. Może bardziej ze względu na żonę i syna, który zupełnie nie rozumieli, jak takie państwo może jeszcze istnieć i funkcjonować. Dopięto im. Nie nawykli do bezprawia, bezduszności, kłamstw i oszustw, po wielu zmaganiach, które podkopały ich zdrowie i nerwy, wyjechali. W rozmowach z nimi zobaczyłem inną Amerykę. Ujrzałem przykład społeczeństwa, które zostało zbudowane na fundamencie wartości, dlatego tak pręźnie potrafiło rozwijać się i przyciągać niezliczone tłumy emigrantów z całego świata. Demokracja, jaką pokazał mi Zygmunt Kiśluk, stała się jednym z punktów odniesień w działalności na rzecz zmian, jakie zachodzą w naszym kraju. Także jego życie, niezwykle proste, pełne ciepła i wartości,

ale jednocześnie twarde i bezkompromisowe, mogło być przykładem. Wystarczy powiedzieć, że siedem razy zmieniał miejsce zamieszkania i za każdym razem stawiał dom. Swego czasu jego obecność wzmocniła moją wiarę w sens działalności publicznej zwykłych ludzi. Można powiedzieć o nim – Sól tej Ziemi. Gdzie by nie był. Zostawił kilka zapisanych kartek. Ilekroć zbliża się święto Konstytucji 3 Maja, przypominają mi się zapisane na nich słowa o źródłach naszych praw. Publikuję je z przekonaniem, że nie straciły aktualności w odniesieniu do naszych spraw krajowych, a w trwającej dyskusji o konstytucji europejskiej wręcz mogą pomóc nam lepiej zrozumieć, przed jakimi stoimy wyborami i jak one są ważne. Kazimierz Rynkiewicz

## Samorząd taki jak jego obywatele

Zygmunt Kiśluk

„Kwestionuj autorytety” - ten slogan jest niezwykle popularnym powiedzeniem w Stanach Zjednoczonych. Jest najczęściej używanym napisem na prywatnych samochodach obywateli tego kraju, i nie jest on bynajmniej wypowiadany z powodów zarozumiałości. Ten slogan mówi o tym, że nie ma żadnej władzy, obojętnie czy będą to Republiki, czy ... , która mogłaby bezkarnie złamać konstytucyjne prawo obywatela tego kraju. Każdy obywatel dumny jest z tego, że ma takie prawo, i czymś oczywistym jest to, że jeśli nawet Prezydent Stanów Zjednoczonych złamie prawo konstytucyjne i skrzywdzi któregośkolwiek mieszkańca tego kraju, ten ma prawo zasądzić go i nawet pozbawić urzędu.

Struktura samorządowa w Stanach jest ogromnie zróżnicowana. Oczywiście tak wielkie miasta jak Nowy Jork, Waszyngton, Chicago, Los Angeles, są wielkimi miastami, którymi zarządza wielka kadra polityków, ale np. takie miasto jak Nowy Jork jest tak wielkie jak połowa Polski. W tym wypadku rozumiemy jest to, że zarządza takim miastem wielu ludzi.

Natomiast małe miejscowości, w których liczba ludności nie przekracza 10-15 tys. ludzi, mają administrację niewyobrażalnie małą. Struktura zarządzania w tych miejscowościach jest szalenie różna, nawet język jest inny. Niemniej jedno jest znamienne, każda lokalna społeczność ma pełną autonomię w zakresie stanowienia o swoim regionie.

Mieszkaliśmy swego czasu w mieście o liczbie ludności mniejszej niż Gryfice, ale w miastach, które liczą sobie tyle samo mieszkańców wszystko jest podobne.

O sprawach tego miasta raz do roku decydowało walne zgromadzenie mieszkańców tej miejscowości. Raz do roku każdy mieszkaniec wypisuje swoje problemy, które stawia później na ogólnym społecznym forum. Są to sprawy wszelkiego rodzaju; zarządu dróg, mostów, wyglądu miasta, gospodarki komunalnej, czystości, podatków, i tak każdego roku, gdzieś na początku marca zbiera się lokalna społeczność, aby rozstrzygnąć o sprawach swojego miasta. Przychożą kobiety, przynosząc ze sobą robótki na drutach, bowiem zebranie trwa długo, nieraz trzy cztery dni. Myliłby się jednak ten, który sądziłby, że kobiety przychożą tam tylko z czystej ciekawości.

Podczas tego zebrania każdy wniosek, nawet ten najdrobniejszy, jest rozpatrywany i analizowany. Nawet jeśli jest on bardzo błahy, i wzbudza nieraz ogólną wesołość, musi być należycie rozpatrzone, bo takie prawo ma obywatel tego miasta. Jeszcze raz podkreślę, że takie miasteczko jest w 100 procentach autonomiczne jeśli chodzi o finanse i zarządzanie. W miasteczku Dublin, w którym mieszkaliśmy, mieliśmy szkołę, jednego policjanta!, dwa samochody straży pożarnej, zarząd dróg również w znikomej ilości osób. Do tego wybierany był burmistrz (właściwie zarządca, czy też opiekun), który pracował dwa dni w tygodniu po dwie godziny, przeważnie była to kobieta, bo dla mężczyzny nie jest to zbyt interesujące zajęcie. Zarządca ma do pomocy jedną sekretarkę, która pracuje codziennie i przyjmuje wszystkie wnioski i skargi, przyjmuje podatki, rejestruje samochody i wykonuje wszelkie inne sprawy związane z urzędem. Przez miasto biegną drogi stanowe, federalne, pozostałe są drogami lokalnymi,

mi, i opiekuje się nimi miasto (zarząd dróg). Warto dodać, że nasz zarząd wywiązywał się ze swoich obowiązków znakomicie, nawet podczas ostrych zim (a trzeba wiedzieć, że mieszkaliśmy daleko na północy), kiedy temperatura dochodziła do -35 st. C, a śniegu było po czubek głowy, ani razu nie zdarzyło się, aby dzieci nie dojechały do szkoły. Mieszkaliśmy tam prawie 10 lat, i tylko podczas lodowych sztormów, kiedy padały tęgie drzewa, zdarzało się, że drogi były nieprzejezdne. Do obowiązków zarządu dróg należała również budowa mostów, i z tego wszystkiego musiał się wywiązać, jeśli ktoś poskarżyłby się, że coś jest nie tak, że gdzieś tam jest jakaś dziura, czy inna niedogodność, a pracownicy w tym czasie pili piwo, to pewnym jest, że w tym momencie przestaliby już pracować. Był jeden policjant, który również bardzo sumiennie wywiązywał się ze swoich obowiązków, w późniejszym okresie miał jednego pomocnika, który kiedyś darował jakimś młokosom jazdę samochodem po kilku piwach, bardzo ostro zareagował w stosunku do swojego kolegi na ten brak przestrzegania prawa. W miasteczku był jeden policjant, który patrolował również drogi stanowe. Odbiegając nieco od tematu (ale w kontekście), mieszkając tu kilka lat, nigdy nie zauważyłem (nie było jeszcze sygnalizacji), aby jakiś radiowóz policyjny zatrzymał się przed pasami dla pieszych, to samo dotyczy samochodów nauki jazdy, są to dla mnie rzeczy niezrozumiałe, które pozostawiam bez komentarza.

Wracając jednak do ogólnego zgromadzenia mieszkańców, trwa ono kilka dni, i dużo jest spraw, nieraz wesołych, śmiesznych, ale każda znajduje swoje rozwiązanie. Podob-



## Samorząd taki jak jego obywatele

nie jest w innych miasteczkach na północy Stanów.

Ludzie w Nowej Anglii są liberalno-konserwatywni, ale są bardzo twardzi w swoich zasadach, prawach i potrafią walczyć o swoją wolność obywatelską, jest nawet powiedzenie, że są jak kora na drzewie. Dla przykładu, w latach osiemdziesiątych weszło zarządzenie o konieczności zapinania w samochodzie pasów bezpieczeństwa, zarządzenie to weszło pod presją firm ubezpieczeniowych i polityków, i tak stan po stanie wprowadzono ów nakaz. Ten przepis doszedł i do naszego stanu, za jazdę bez pasów groziła kara 20 dolarów. Trwało to około roku, aż znalazło się (początkowo) kilku oponentów tego przepisu. Zadawano sobie pytanie, komu ją przeskadzam, jeśli nie zapinam pasa, czy my sami nie mamy dość rozumu w głowie, aby słuchać jakiegoś biurokraty, który musi mi to nakazywać!? Zaczęto publikować na ten temat artykuły, które kwestionowały to zarządzenie. Ostatecznie sprawa z wieloma podpisami pod petycją poszła do sądu. W sądzie wykazano, że jest to niekonstytucyjne, że narusza podstawową zasadę wolności obywatelskiej. Sprawa trwała rok i w końcu, nasz stan jest jedynym, gdzie ten przepis nie obowiązuje. Przy wjeździe do stanu (na wszystkich drogach) są tablice, że pasy bezpieczeństwa obowiązują tylko dzieci do lat 12. Jestem z tego ogromnie dumny, i nie znaczy to, że nie zakładam tego pasa bezpieczeństwa, ale tu chodzi o tę elementarną zasadę naruszania wolności obywatelskiej. Przecież zazwyczaj tak się dzieje na świecie, że każda władza próbuje, na ile może sobie pozwolić wobec swoich

obywateli, i jeśli się w porę nie zaprotestuje, to wolność ta kurczy się z dnia na dzień. Za wolność ludzie z mojego stanu byliby na pewno w każdej chwili oddać swoje życie, ja również.

Jest jeszcze jedna rzecz znamienna (przynajmniej w moim stanie), bardzo nagradzana jest i szanowana jakiegokolwiek zaangażowanie się obywatela w sprawy miasta i dotyczy to wszelkich legalnych organizacji. Bycie beczynnym, pasywnym, jest tam bardzo źle odbierane. Bardzo duże znaczenie ma również opinia wyrażana przez media. Podam taki swój tego przykład. Przez moją posiadłość płynęła rzeczka, śliczny strumyk, w którym było mnóstwo ryb. Jednak wypatrzyłem w pewnym momencie, że do strumyka są odprowadzane śączki, przez które wpływa do tego strumyka brudna woda. Poszedłem śladem tych śączków i okazało się, że ścieki płyną z farmy rządowej. Zaalarmowałem inspekto-

ra ochrony środowiska, który po oględzinach stwierdził, że są to tylko ścieki organiczne. Ale po bliższym przyjrzeniu się, stwierdziłem, że na tym terenie stoją beczki z naklejką "trupiej główki". OK, minęło kilka miesięcy i nic się w tej sprawie nie dzieje. Miałem znajomego redaktora dużej gazety stanowej. Przysłał redaktorów, którzy zrobili materiał z tej sprawy. Już następnego dnia po ukazaniu się artykułu, pod mój dom zajechało 15 samochodów z władzami stanowymi, które od ręki przeznaczyły na usunięcie tych śączków 150 tys. dolarów - wygrałem. Nie wiem, z jaką skutecznością oni zadziałali, bo w jakiś czas później sprzedałem swoją posiadłość.

Nigdy podczas całego mojego pobytu w Stanach Zjednoczonych nie byłem beczynny, prawie wszystkie sprawy, które podejmowałem, zawsze były popierane przez innych, nikt nigdy nie powiedział mi - po co ty się tam pchasz!?

Przypomniałem sobie takie zdanie z jakiegoś artykułu, który w ten sposób scharakteryzował rządy komunistyczne. "Komunizm ma jedną rzecz wszędzie rozpoznawalną, czy jest to Kuba, Rosja, czy inny kraj, wszędzie jest szaro i brudno, a najbardziej zabrudzone są przez komunę umysły ludzkie".

Polacy w tym kraju mają bardzo skrzywiony obraz Stanów Zjednoczonych Ameryki, po przez propagandę, i tandetne filmy. Oczywiście jest Bronx, Harlem, ale to są żniewne, w stosunku do całego kraju, wyjątki, skupiska. Ameryka, to nie jest Bronx, Harlem, czy głupie kreacje aktorów z Dynastii. Do Polski i innych krajów europejskich eksportuje się niesamowitą szmیرę, powiem więcej jest to ekstrakt tej szmiry.

Jest pewna sekwencja filmu, którą pamiętam, a która dość dobrze charakteryzuje prawo Ameryki. Przedstawiciel prawa prowadzi przestępcę do więzienia, w pewnym momencie przestępca mówi, mam milion dolarów, możemy się tymi pieniędzmi podzielić, jeśli mnie puścisz. Na to on mu odpowiada, myślę, że możesz tego nie zrozumieć, ale ja reprezentuję urząd, złożyłem przysięgę na mój honor, ten urząd jest teraz moją godnością, kim będę, jeśli się temu sprzeniewierzę!?

Do tej pory jestem zachwycony prawem i konstytucją Stanów Zjednoczonych, która niesie z sobą bardzo ważne, elementarne i niezbywalne wartości. Rząd można porównać do ognia, jest on potrzebny, ale ma on również niszczycielską siłę, dlatego ogień trzeba należyście zabezpieczyć, tym zabezpieczeniem jest Konstytucja. A rząd jest po to, aby chronić indywidualnej osoby, jego prawa do życia, wolności.

## OFERTY PRACY PUP

sezonie letnim do uzgodnienia), podstawy j. niemieckiego, zakwaterowanie zapewnione

- recepcjonistka - j. niemiecki
- palacz CO - uprawnienia
- pracownik kulturalno-oświatowy - j. niemiecki
- kucharz - średnie zawodowe, staż pracy mile widziany, nowatorskie pomysły na gotowanie, umiejętności pracy w zespole
- robotnik budowlany-elektryk - zawodowe, umiejętności malarza oraz montaż płyt regipsowych, upr SEP do 1KV, istnieje możliwość zakwaterowania
- szef kuchni - min. zawodowe gastronomiczne, staż pracy wymagany, istnieje możliwość zakwaterowania.
- monter instalacji elektrycznych - zawodowe, staż pracy mile widziany, mile widziane prawo jazdy kat. B
- szef kuchni - min. zawodowe gastronomiczne, staż pracy wymagany, istnieje możliwość zakwaterowania.
- kelner - staż pracy mile widziany

## Niechorze

- cukiernik - zawodowe, wymagany staż pracy
- sprzedawca - zawodowe, wymagany staż pracy
- rehabilitant - staż pracy mile widziany, zakwaterowanie do uzgodnienia
- kelnerka - podst. j. niem.
- recepcjonistka - podst. j. niem
- fizykoterapeuta - podst. j. niem
- masażysta - podst. j. niem
- pracownik biurowy - średnie, dobra znajomość j. niemieckiego
- pokojowa - podst. j. niem
- kucharz - min. zawodowe - gastronomiczne, staż pracy od 5 do 15 lat w zawodzie, obsługa pieca konwekcyjno-parowego
- barman - min. zawodowe, obsługa kasy fiskalnej, znajomość j. niemieckiego - komunikatywnie
- kelnerka - staż pracy mile widziany
- kasjer - średnie, 1' etatu, podst. j. niem. mile widziany

## Mrzeżyno

- sprzedawca - zawodowe, staż pracy 2 lata, obsługa kasy fiskalnej
- żołnierz zawodowy - średnie lub matura, stopień kaprała lub st. kaprała rezerwy
- elektromonter - zasadn. Upr. do 1kv
- kelnerka - dokumenty sanitarne, staż pracy wymagany
- technik fizjoterapii - średnie zawodowe kierunkowe lub kurs, staż pracy wymagany
- kucharz - min. zawodowe gastronomiczne, staż pracy mile widziany
- konserwator - zawodowe, staż pracy mile widziany, umiejętności stolarskie
- recepcjonista/ka - staż pracy mile

## Prywatne Liceum Ogólnokształcące dla młodzieży, Liceum Ogólnokształcące dla dorosłych 2 letnie

### Ogłasza nabór do klasy I Na rok 2005/2006

#### Uwaga

Jeśli chcesz uzupełnić swoje wykształcenie i postawić pierwszy krok do kariery zawodowej oraz pewnie patrzeć w przyszłość, a przy tym mieć pewność że pracujesz z najlepszymi wykładowcami, w nowoczesnej szkole, w miejscu, gdzie nauka jest przyjemnością, **to DOBRZE TRAFIŁEŚ**

Nauka trwa dwa lata i jest zakończona egzaminem maturalnym, uprawniającym do kontynuacji nauki na wyższych uczelniach państwowych i prywatnych.

### Prywatna Szkoła Zawodowa w Gryficach Ogłasza nabór na rok szkolny 2005/2006.

#### Szkolimy we wszystkich zawodach:

- kucharz,
- fryzjer,
- cukiernik,
- mechanik samochodowy,
- malarz,
- stolarz...

Szkoła zapewnia praktyki zawodowe.

## Przyjdź i zobacz

Nasz obecny adres: ul. Rapackiego 3A, 72-300 Gryfice  
tel. (091) 384 58 96, (091) 384 44 28, 0604 912 046

## OFERTY PRACY PUP

widziany, znajomość j. niem., obsługa komputera

- sprzedawca (gastronomia), sprzedawca (lodziarnia), bufetowy-barman  
- wykształcenie gastronomiczne  
- kucharz – sprzedawca – staż pracy mile widziany

### Dźwirzyno

- masażysta – kierunkowe, znajomość j. niem

### Lędzin - Karnice

- fryzjer damsko-męski – min. zawodowe, wykształcenia w zawodzie, praca w OWS „Sandra” Lędzin-Karnice

### Karnice

- nauczyciel muzyki – kierunkowe, Karnice ul. Szkolna tel. 386 82 21

Dziwnówek

- recepcjonistka – staż pracy mile widziany, obsługa komputera, dobra znajomość j. niemieckiego, zakwaterowanie zapewnione

### Śliwin

- kwiaciarka, ogrodnik – zawodowe kierunkowe, staż pracy wymagany, mile widziana znajomość j. niemieckiego

- kierowca kat. C+E – staż pracy mile widziany, świadectwo kwalifikacji

### Wyszobór

- kierowca-mechanik – zawodowe, staż pracy 2 lata na pojazdach pow. 12t, św. kwalifikacji, prawo jazdy kat C+E

### Brojce

- kierowca kat. D – akt. badania lekarskie, staż pracy mile widziany, prawo jazdy kat. D

### Ościęcín

- rozbieracz mięsa – min. zawodowe, staż pracy mile widziany, akt. badania lekarskie  
- sprzedawca

### Oferty stażu

**i przygotowania zawodowego**  
Logistyka – wyższe, prawo jazdy kat. B – Gryfice (staż lub przygotowanie zawodowe)

Recepcjonistka – średnie, znajomość j. niem (staż) Pobierowo  
Kelner, pomoc kuchenna – średnie, podstawy j. niemieckiego (staż) Pobierowo

- sprzedawca – zawodowe lub średnie (dział budowlany) Gryfice

## Przeglądy w GDK

# Wyśpiewali...



Gryficki Dom Kultury w dniu 23 kwietnia wypełniony był zarówno uczestnikami dwóch odbywających się tu przeglądów jak również licznie przybyła widownią.

**Pierwsza impreza to Rejonowy Przegląd Piosenki Dziecięcej.** Zgłoszenia do przeglądu nadesłali: Justyna Tomiska - ZSO SP Brojce, Marta Niewiadomska - TOK, Katarzyna Hawryluk - SP Nr 3 Gryfice, Anna Cichoń - PSP Cerkwica, Marcela Przelaskowska, Wojciech Kowalski - SP Nr 3 Gryfice, Patrycja Dwiterczuk - ZSP SP Brojce, Aleksandra Łęczyńska - SAP Nr 3 Gryfice, Wojciech Śmigieński - UG Karnice, Agnieszka Biernacka - SP Nr 3 Gryfice, Katarzyna Mika - SP Górzycyca, Magdalena Pograniczna - ZSP SP Brojce, Justyna Chyżyńska - SP Nr 4 Gryfice, Maria Błaszczuk - ZSP SP Brojce, "Stokrotki" - SP Górzycyca, Emilia Żurek - ZSP SP Brojce, Martyna Jancz - PSP Cerkwica, Oliwia Stępnia - ZSP SP Brojce, "Kolorowe Nutki" - ZSP SP Brojce, Aleksandra Stawińska - SP Nr 4 Gryfice, Iza Girin - TOK, Patrycja Kepińska - SP Nr 4 Gryfice, Amanda Piaskowska - SP Nr 3 Gryfice, Marlena Wróbel - TOK, Dominika Stępień - SP Nr 3 Gryfice, Malwina Obuchowicz - TOK, Joanna Praszkiwicz - SP Nr 3 Gryfice, "Bursztyнки" - TOK, Kata-

ryzna Ciszewska - PSP Cerkwica, "Baj" - PSP Paprotno, "EKO-Przyjaciele" - SP Prusinowo, Dorota Śpiewak - SP Nr 3 Gryfice, "Zielone Nutki" - SP Górzycyca, "Muszelki" - SP Nr 3 Gryfice, Magdalena Zabłocka - ZSP SP Brojce, Diana Stolarek - SP Trzygłów, Paulina Sachanowicz - SP Nr 4 Gryfice, Paulina Kostrzewa - SP Trzygłów, Agnieszka Strzesak - SP Nr 4 Gryfice, Karolina Goszczyńska - ZSP SP Brojce. Na scenie wystąpiło 8 zespołów i 30 wykonawców indywidualnych (łącznie 74 osoby). Jury przyznało wyróżnienia bez kwalifikacji do przeglądu wojewódzkiego w Szczecinie w kategorii 6-9 lat: Marta Niewiadomska - Trzebiatowski Ośrodek Kultury, Aleksandra Łęczyńska - SP Nr 3 w Gryficach, Emilia Żurek - ZSP SP Brojce, Oliwia Stępnia - ZSP SP Brojce, Zespół "Stokrotki" - SP Górzycyca.

W kategorii 10-12 lat wyróżnienie miejscowe przyznano dla: Zespołu "Kolorowe Nutki" - ZSP SP Brojce, Iza Girin - Trzebiatowski Ośrodek Kultury, Marlena Wróbel - Trzebiatowski Ośrodek Kultury, Malwina Obuchowicz - Trzebiatowski Ośrodek Kultury,

Do Przeglądu Wojewódzkiego w Szczecinie zakwalifikowano: Zespół Wokalny „Bursztyнки” z Trzebiatowskiego Ośrodka Kultury,

Dorotę Śpiewak - SP Nr 3 w Gryficach, Karolinę Goszczyńską - ZSP SP w Brojcach.

**Tego samego dnia w godzinach popołudniowych miał miejsce Rejonowy Przegląd Zespołów Estradowych i Solistów.** Zgłoszenia nadesłali: Martyna Grzelak - TOK, Sandra Głuchowska - Gimnazjum Nr 2 Gryfice, Celina Kornijaszek - ZSP Karnice, Emilia Filipek - TOK, Joanna Janas - Gimnazjum Nr 2 Gryfice, Kamila Jankowska - TOK, Olga Labuda - Gimnazjum Nr 2 Gryfice, "Bursztyнки" - TOK, "Holiday" - ZSP Karnice, "Jedyńki" - Gimnazjum Nr 1 Gryfice, "Nightwish" - ZSP Karnice. Na scenie wystąpiło 3 zespoły i 6 wykonawców indywidualnych (łącznie 18 osób)

Jury postanowiło wyróżnić bez kwalifikacji do przeglądu wojewódzkiego: Zespół "Bursztyнки" z Trzebiatowskiego Ośrodka Kultury, Zespół "Holiday" - ZSP Karnice, Zespół "Jedyńki" - Gimnazjum Nr 1 w Gryficach.

Do Przeglądu Wojewódzkiego w Szczecinie zakwalifikowano: Celinę Kornijaszek - ZSP Karnice, Emilię Filipek - Trzebiatowski Ośrodek Kultury, Kamilę Jankowską - Trzebiatowski Ośrodek Kultury.

Nagrody ufundowało starostwo w Gryficach. (g)



# Licealiści zakończyli rok

Uczniowie Centrum Edukacyjnego Szczecińskiej Fundacji „Talent – Promocja – Postęp” zakończyli trzy letnią edukację w Liceum Ogólnokształcącym. Uroczystość zakończenia nauki z udziałem wice starosty powiatu gryfickiego Jacka Zdanczewicza, dyrektorki szkoły, grona pedagogicznego oraz pracowników szkoły odbyła się na dziedzińcu szkolnym.

„Dzisiejszy dzień przyniósł Wam długo oczekiwany koniec nauki w szkole średniej – powiedział dyrektor Krzysztof Pilch – otrzymujecie świadectwo jej ukończenia, ale to nie koniec waszych zmagania. Przed wami za kilka dni kolejny etap edukacyjnej drogi. Teraz cieszyć się z jednego sukcesu, za miesiąc będziecie świętować zdany egzamin maturalny”. W imieniu klasy trzeciej podziękowania złożyła Dorota Kolczyńska, natomiast w imieniu samorządu szkolnego głos zabrała uczennica klasy drugiej gimnazjum Kornelia Bryńska.

Wręczono listy gratulacyjne następującym uczniom klasy trzeciej:



Joanna Bogdańska, Wiktor Ciechanowski, Adrian Czyżyki, Marcin Halaka, Dorota Kolczyńska, Donata Korek, Paweł Kwiatkowski, Bartosz Łasocha, Marta Prystasz, Edyta

szwałuk, Dominika Walicka, Wojciech Wieprzkowicz, Magdalena Kelner, Marika Biskupska, Ilona Stachowiak, Joanna Kaczorowska, Katarzyna Tyburska.

Świadectw ukończenia szkoły wręczone zostały przez dyrektora Krzysztofa Pilcha oraz wychowawcę klasy trzeciej Bogusława Barańskiego. (s)

## W Trzygłowie obchodzili dzień ziemi

W Trzygłowie 22 kwietnia br. o godz. 10.00 odbyła się akademia z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi. Wzięli w niej udział oczywiście dzieci, oraz przedstawiciele władz samorządowych oraz organizacji ekologicznych, instytucji kulturalnych oraz przyjaciele szkoły. Wszyscy spotkali się w szkolnej sali gimnastycznej, gdzie uczniowie z klas czwartych, piątych i szóstych za pomocą swoich występów przypominali wszystkim zgromadzonym o tym, że nasza matka ziemia jest coraz bardziej zanieczyszczona a zarazem w jaki sposób powinniśmy dbać o nią. „My uczniowie Szkoły Podstawowej w Trzygłowie mówimy NIE dla wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń Ziemi. W ciągu całego roku staramy się systematycznie pomagać naszej planecie poprzez

- segregację odpadów i zmniejszanie ich ilości
- oszczędzanie wody i energii elektrycznej
- Dbamy o tereny zielone wokół nas, sadzimy nowe rośliny
- dokarmiamy zimą ptaki ...” – powtarzały dzieci biorące udział w szkolnej akademii.

Czy to nie są tylko puste słowa zaprzytałśmy dyrektora szkoły w Trzygłowie pana Sławomira Rospondka.



GG: Czy dzieci chętnie uczestniczą w inicjatywach, imprezach szkolnych, które organizuje szkoła w Trzygłowie.

Dyrektor: Szeręg mediów które istnieją na rynku goszczą w tej szkole już po raz .., nie powiem który ponieważ jest to akcja ciągła i odbywa się co roku.

GG: Czy organizujecie konkursy dla dzieci rozwijające wiedzę o czystości ziemi.

D: Tak szkoła corocznie organizuje konkursy ekologiczne o zasięgu szkolnym i rejonowym dla szkół znajdujących się na terenie gminy Gryfice.

GG: Dzieci w swoich występach dzisiaj w Sali gimnastycznej

pana szkoły mówią „Łatwo powiedzieć trudniej zrobić” czy one same dbają o czystość ziemi.

D: Oczywiście uczestniczą w różnego rodzaju akcjach sprzątania ziemi, dbania o tereny zielone wokół szkoły, dbania o tereny zielone w swoich miejscowościach, bo trzeba powiedzieć, że dzieci do szkoły dojeżdżają z kilkunastu miejscowości nie są to tylko uczniowie mieszkający w Trzygłowie.

Pod koniec akademii zgromadzonym zaprezentowano pokaz mody przygotowany przez znanego kreatora mody Dominikusa z klasy IV a. Stroje były przygotowane z artykułów wtórnych, czyli takich, które można wykorzystać jeszcze raz. Kochani pójdźmy w ślady Dominikusa ubierajmy się w stare gazety najlepiej „gazetę gryficką” i ratujmy nasze środowisko. (r)

## Dni otwarte szkoły w Płotach

W dniach 27-28 kwietnia od godziny 11.30 Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Płotach organizuje dni otwarte szkoły, podczas której uczniowie trzecich klas Gimnazjum mogą zapoznać się i przekonać o walorach szkoły.

Oferta Szkoły na rok 2005/2006 jest bardzo bogata. Przyszli uczniowie mogą wybrać z pewnością coś ciekawego a zarazem perspektywicznego. Oto kierunki na które prowadzony jest nabór:

- Liceum Ogólnokształcące (planuje się utworzenie jednej klasy z rozszerzonym językiem angielskim i informatyką)

- Technikum Żywności i gospodarstwa domowego
- Technikum Hotelarstwa
- Technikum architektury krajobrazu
- Technikum organizacji usług gastronomicznych

- Zasadnicza Szkoła Zawodowa (Planuje się nabór do jednej klasy ZSZ o specjalności-Kucharz małej gastronomii)

Ponadto szkoła ma ofertę dla absolwentów szkół zawodowych:

- Technikum uzupełniające w zawodzie kucharz na podbudowie zasadniczej szkoły zawodowej oraz dla absolwentów szkół średnich

- Szkoła policealna w zawodzie technik informatyk. The Frog

## Pierwsze sukcesy tancerzy „Iskry”

W Szkole Salezjańskiej w Szczecinie odbył się w niedzielę 24 kwietnia 2005 r. VII Turniej Tańca Towarzystwa „Wiosna 2005” zorganizowany przez Szkołę Tańca Sylwestra Sołtysiaka. Pierwsze sukcesy odniosła Szkoła Tańca „Iskra w Gryficach i Płotach:

Pary Adept I miejsce Standard awans do Beniaminów

Jędruszek Izabela

Jędruszek Kszysztof

Tytuł adepta otrzymały dwa duety:

1. Agata Byczkiewicz  
Karolina Stachowicz

2. Natalia Barczewska  
Krzysztof Faryton

### Ploty

Duet Adept I miejsce w Latino-amerykańskich

Julia Juncewicz

Manuela Marsal – Gabtango

Poza konkursem wystąpiła Paulina Koci – Przedszkolaki Szkołę „Iskra” Trzebiatów. Reprezentowały poraż pierwszy Duety odnosząc duży sukces zdobywając tytuł „Adepta”:

1. Matylda Bylicka

Paulina Łukowska

2. Magda Marciniak

Kaśka Perlicka

3. Marcela Zielińska

Katarzyna Płotkowiak

4. Kamila Widziewicz

Emilia Kowalewska

5. Gosia Myca

Justyna Sobieralska



## Opinia mieszkańców najważniejsza



Gmina Gryfice przystąpiła do masowej akcji Przejrzysta Polska trwającej od 1 stycznia do 31 grudnia br. Spotkanie z udziałem przedstawicieli organizacji pozarządowych odbyło się w sali Urzędu Miejskiego w dniu 21 kwietnia br.

Mimo wcześniej rozesłanych wiadomości odnośnie spotkania przedstawicieli zaproszonych organizacji przybyło niewielu. Schemat małej ilości uczestników na zebraniach obserwujemy już od dłuższego czasu. Widać zarówno przedstawicieli organizacji jak również mieszkańcy nie bardzo przejmują się działaniami oraz informacjami w naszym regionie.

W ramach programu gmina Gryfice podjęła się wdrożenia szeregu zadań. Na spotkaniu omówione następujące zasady: przejrzystości (to, co robi samorząd jest czytelne i zrozumiałe, dzięki komunikowaniu zasad funkcjonowania oraz informowaniu o sprawach aktualnych i ważnych), zasada braku tolerancji dla korupcji (samorząd działa etycznie i jest odporny na działania korupcyjne – władze jasno deklarują i wcielają w życie postawę nietolerowania korupcji), zasada partycypacji społecznej (w gminie prowadzony jest dialog społeczny, gmina wspiera organizowanie się mieszkańców by uczestniczyli w rozwiązywaniu problemów społeczności lokalnej), zasada przewidywalności (realizacja zadań publicznych odbywa się w sposób przewidywalny i planowa-

ny, mieszkańcy mają możliwość uczestniczenia w formułowaniu planów), zasada fachowości (zadania realizują osoby kompetentne, potrafią efektywnie wykorzystywać zasoby, istnieją metody stałej poprawy świadczenia usług), zasada rozliczalności (działalność samorządu jest rejestrowana, w szczególności w zakresie finansów, określona jest odpowiedzialność poszczególnych osób). Oprócz szeroko omówionych zasad wraz z przydzielonymi zadaniami do realizacji przedstawiono cele akcji oraz możliwości obserwowania działań i przekazywania uwag.

Wszystkie realizowane zadania w ramach tej akcji służyć mają mieszkańcom, dlatego opinia właśnie mieszkańców jest najważniejsza. Jak przyjęte rozwiązania wpływają na jakość świadczonych usług? Czy docierasz z informacją do mieszkańców? Czy pracownicy urzędu nie posługują się żargonem urzędniczym? Czy przychodząc do urzędu mieszkańcy czują się w nim klientami? – uzyskane opinie na te i inne pytania pozwolą na wdrożenie działań korygujących.

Warunkiem otrzymania certyfikatu uczestnictwa jest wdrożenie co najmniej 6 zadań obowiązkowych, po jednym w każdej zasadzie do dnia 31 grudnia br.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali do wypełnienia ankietę, której wyniki opublikowane zostaną na stronie internetowej urzędu najpóźniej do 15 maja br. (s)

## 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, autocasco
- nie pobieramy opłat wstępnych
- dogodne raty miesięczne

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

## 997 - Policja

18kwiecień

### Skradli aluminium i silniki

Około godz. 18.10 w Gryficach przy ul. Piaskowej policjanci z KPP Gryfice podczas wykonywania czynności służbowych dokonali zatrzymania Krzysztofa W. lat 19 i Marka K. lat 20, sprawców kradzieży 6-ciu metrów przewodu aluminiowego z terenu hurtowni „ZEG” Mariusza S. o wartości 320 zł.

Tego samego dnia o godz. 07.00 w Gryficach przy ul. Niekładzkiej nieznanemu sprawcy po uprzednim wybiściu szyby w oknie magazynu zbożowego dokonał kradzieży 5 silników elektrycznych wartości 500 zł na szkodę GS Gryfice.

19kwiecień

### Ukradł telefon

Około godz. 15.00 w Gryficach w Liceum Ogólnokształcącym nieznanemu sprawcy dokonał kradzieży telefonu komórkowego SONY ERIKSON o wartości 220 zł na szkodę Justyny P.

W tym dniu około godz. 21.30 w Rewalu na ul. Kamieńskiej nieznanemu sprawcy poprzez wyłamanie zamka w tylnej klapie bagażnika dokonał włamania do samochodu m-ki VW MULTIWAN, skąd dokonał kradzieży komputera pokładowego z nawigacją GPSR. Straty w wysokości 20.000 zł poniósł obywatel Niemiec Hermann R.

20kwiecień

### Nie dostosował się do wyroku

W Zaleszczykach około godz. 7.00 funkcjonariusze KPP Gryfice podczas kontroli drogowej zatrzymali jadącego rowerem Marka S. lat 34, który nie dostosował się do wyroku SR w Gryficach o zakazie prowadzenia pojazdów rowerowych.

### Posiadał susz

W Gryficach około godz. 20.35 policjanci KPP Gryfice w trakcie wykonywania czynności służbowych ujawnili, że Marcin B., lat 20, posiadał przy sobie woreczek zapinany strunowo ze śladową zawartością suszu koloru zielonego oraz szklaną lufkę z brunatnym osadem.

### Ukradł piłę spalinową

W Gryficach przy ul. Śniadeczkich nieznanemu sprawcy dokonał kradzieży z piwnicy budynku piły spalinowej do drewna m-ki PARTNER wartości 400 zł na szkodę Romana P.

### Ukradł torebkę

W Trzebiatowie przy ul. Kamienieckiej sprawca wykorzystując nieuwagę domowników oraz uchylone drzwi do mieszkania dokonał kradzieży torebki damskiej z dokumentami w postaci dowodu osobistego, prawa jazdy i dowodu rejestracyjnego. Straty w wysokości 95 zł poniósł mieszkanka Trzebiatowa Katarzyna P.

# Młodzież Zapobiega Pożarom

Dnia 16 kwietnia 2005 r. o godzinie 11.00 w Gimnazjum w Polanowie koło Koszalina odbyły się Wojewódzkie Eliminacje Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej pt. „Młodzież Zapobiega Pożarom”.

W finale udział wzięło 110 uczestników reprezentujących 19 powiatów z terenu województwa zachodniopomorskiego. Powiat Gryfice reprezentowali:

#### W grupie I (szkół podstawowych):

Damian Bajkowski – Szkoła Podstawowa Płoty  
Marek Pędzik – Szkoła Podstawowa Trzygłów gm. Gryfice

#### W grupie II (gimnazjów):

Piotr Bajkowski – Gimnazjum Płoty  
Rafał Wandachowicz – Gimnazjum Płoty Oddz. Modlimowo Łob.

#### W grupie szkół III (szkół ponadgimnazjalnych):

Paulina Springer – Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Gryfice  
Olga Springer – Liceum Ogólnokształcące Gryfice

Po przeprowadzeniu testów pisemnych do finału ustnego zakwalifikowało się 5 reprezentantów z naszego powiatu. Klasyfikacja końcowa przedstawiała się następująco:

#### Grupa I

I miejsce Paweł Parkot – Szczecinek  
II miejsce Damian Bajkowski – Gryfice  
III miejsce Joanna Krutka – Koszalin  
IV miejsce Joanna Wójcik – Białogard  
V miejsce Marek Pędzik – Gryfice

#### Grupa II

I miejsce Mateusz Kramek – Sławno  
II miejsce Piotr Bajkowski – Gryfice  
III miejsce Łukasz Witkowski – Koszalin  
IV miejsce Mateusz Miksza – Koszalin  
V miejsce Wojciech Przytockki – Kołobrzeg  
VI miejsce Rafał Wandachowicz – Gryfice

#### Grupa III

I miejsce Mariusz Skrocki – Stargard Szcz.  
II miejsce Tomasz Gasek – Świdwin  
III miejsce Piotr Chudobski – Drawsko Pom.  
IV miejsce Paulina Springer – Gryfice  
V miejsce Olga Springer – Gryfice

Za zajęcie miejsc od 1 do 5 w każdej grupie uczestnicy otrzymali wartościowe nagrody rzeczowe puchary i dyplomy ufundowane przez sponsorów. Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody pocieszenia ufundowane przez Zarząd Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej w Szczecinie.

Na podkreślenie zasługuje fakt bardzo dobrego przygotowania naszych reprezentantów do eliminacji wojewódzkich, co jest zasługą samych uczestników, ale również wynikiem bardzo dużego zaangażowania opiekunów tj. Pani **Anny Bajkowskiej** z OSP Płoty oraz nauczycieli Pani **Doroty Sobczyk** ze Szkoły Podstawowej w Trzygłowie oraz Pani **Teresy Wandachowicz** z Gimnazjum Płoty Oddz. Modlimowo Łob., Pani **Doroty Faerber** z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Gryficach i Pana **Zenona Jackowiaka** z Liceum Ogólnokształcącego w Gryficach.

Niewątpliwym udziałem w tych osiągnięciach ma również Zarząd Oddziału Powiatowego ZOSP RP i Komenda Powiatowa PSP w Gryficach, którzy zadbali o wysoki poziom eliminacji gminnych i powiatowych. Jest to niewątpliwie duży sukces tym bardziej, że nasi reprezentanci uczestniczyli w eliminacjach szczebla wojewódzkiego po raz pierwszy.

Damian Bajkowski i Piotr Bajkowski będą reprezentowali województwo zachodniopomorskie w eliminacjach centralnych Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej pt. „Młodzież Zapobiega Pożarom”, które odbędą się w dniach 25-27 maja br. w Łańcucie. J.L.



## 997 - Policja

21kwiecień

### Podejrzani

W Mirosławicach gmina Trzebiatów około godz. 18.30 policjanci KP Trzebiatów dokonali zatrzymania Piotra K. lat 26 oraz Dariusza J. lat 28 podejrzanych o dokonanie kradzieży drutu stalowego linii napowietrznej PKP.

22kwiecień

### Wyłamał zamek

W Gryficach przy ul. 3 Maja nieznanemu sprawcy po wyłamaniu zamka w drzwiach samochodu osobowego m-ki VW Passat dokonał kradzieży 20 paczek papierosów, 20 szt. kart telefonicznych oraz panel z radiodtwarzacza o łącznej wartości około 1600 zł na szkodę Wiesławy S.

### Ukradł deski

W Trzebiatowie przy ul. Torowej policjanci z KP Trzebiatów zatrzymali Przemysława G. lat 25, który dokonał kradzieży 40 szt. desek z terenu ZDZ w Trzebiatowie wartości 300 zł na szkodę Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Trzebiatowie.

### Skradziono telefon

W Trzebiatowie przy ul. Wodnej nieznanemu sprawcy dokonał kradzieży z szatni Publicznego Gimnazjum telefonu komórkowego SONY ERIKSON o wartości 1299 zł na szkodę Wiesławy G.

### Posiadał marihuanę

W Gryficach około godz. 19.00 policjanci KPP Gryfice zatrzymali Tomasza M. lat 22 za posiadanie 0,5g środka odurzającego w postaci marihuany.

24kwiecień

### Podejrzana zawartość

W Rzęskowie policjanci KPP Gryfice podczas wykonywania czynności służbowych ujawnili, że Radosław K. lat 21 posiadał przy sobie woreczek foliowy zapinany strunowo z zawartością suszu roślinnego koloru zielonego.

### Naruszył zakaz

W Gryficach na ul. Woj. Polskiego w trakcie kontroli drogowej patrol policjantów KPP Gryfice ujawnił, że kierujący samochodem m-ki Mercedes Marek F. lat 37 naruszył zakaz prowadzenia pojazdów wydany przez SR w Gryficach.

### Pożar

Około godz. 02.30 w Dargosławiu gmina Brojce spaleni uległ drewniany budynek po byłym kurniku wartości 20.000 zł na szkodę Wojciecha P. Przepyszczalną przyczyną pożaru było zaproszenie ognia od parnika. Postępowanie prowadzi KPP Gryfice.



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

Ważne jest, by ruch odbywał się na świeżym powietrzu. Wszak „ładujemy akumulator” naszego organizmu tlenem!

W istocie, niedobór wysiłku fizycznego (hipokinezyja) inicjuje wiele zaburzeń, powodujących powstawanie i przyspieszenie miażdżycy tętnic i jej poważnych powikłań. Jest zatem niezależnym czynnikiem ryzyka miażdżycy.

Niedobór wysiłku fizycznego (hipokinezyja) przyczynia się do następujących schorzeń:

bardzo niekorzystne zmiany w gospodarce tłuszczami: wzrost „złego” cholesterolu LDL (miażdżycorodnego) oraz znaczne obniżenie „dobrego” cholesterolu HDL (chroniącego przed miażdżycą), zaburzenia działania insuliny doprowadzająca do podwyższonych wartości cukru we krwi i w konsekwencji sprzyjania zachorowaniu na cukrzycę typu 2, zwiększenie krzepliwości krwi, co inicjuje skłonność do powstawania zatorów w naczyniach krwionośnych, skłonność do otyłości i związane z nią zagrożenia (*vide*- artykuł o otyłości), zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, sprzyja obniżeniu nastroju i zmniejsza zdolność radzenia sobie ze stresem – spowodowane głównie spadkiem produkcji niektórych neuroprzekazników w mózgu (np. noradrenaliny, beta-endorfiny), ponadto, hipokinezyja powoduje: zwiększenie utraty wapnia z kośćca (demineralizacja układu kostnego), co sprzyja powstawaniu osteoporozy, zwiótczenie i stopniowy zanik mięśni (zwiększenie utraty azotu wskutek rozpadu białka mięśniowego), także poprzez spadek produkcji hormonu wzrostu (somatotropiny) tak przecież istotnego w procesie starzenia się, skłonność do zaparć i powstawania żyłaków kończyn dolnych, a także tworzenia się przepuklin.

Od dawien dawna powszechnie jest wiadomym o aktywności fizycznej, że jest jednym z głów-

# Aktywność fizyczna

**Siedzący, nieruchliwy tryb życia to bilet do starości.**

nym czynników zachowania zdrowia. Hasła „Aktywność dodaje życia do Twoich lat”, „Ruch, synonim życia i zdrowia” są powszechnie akceptowane i oczywiście dla ogółu. Niezliczone przykłady odzyskiwania zdrowia i młodości po rozpoczęciu uprawiania turystyki, umiarkowanej gimnastyki czy też poprzez rozsądne dozowanie odpowiednich dyscyplin sportu (golf, rower, jogging, tenis) potwierdzały prawdziwość owych haseł.

Nauka także to potwierdza: systematyczny, dostateczny ilościowo program zwiększania ilości pracy mięśniowej działa przeciwmiażdżycowo.

Zatem, dlaczego przedkładamy windę, telewizor, samochód, zadymioną salę, fotel nad spacerem i marszem, zajęciami w domu i w ogrodzie, zajęciami rekreacyjnymi połączonych z ruchem, spotkań towarzyskich z tańcami, rowerem, pływaniami.

Brak czasu? Choroba? Niewiedza? Brak możliwości, motywacji?

Przecież, nawet w chorobach układu krążenia nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych, oczywiście odpowiednio dobranych i dozowanych. Jeśli w teście wysiłkowym osiągniesz tylko 3-4 MET (jednostka wyrażająca wydolność fizyczną), a jest to dość poważne stadium choroby niedokrwiennej serca, to nawet wówczas możesz wykonywać wysiłek odpowiadający następującym czynnościom: marsz 4 km/godz., jazda rowerem 10 km/godz., siatkówka amatorska, żeglarstwo (mała łódź), wędkarstwo, jazda konna- wolny kłus, badminton, układanie cegieł, tynkowanie, montowanie maszyn, prowadzenie samochodu ciężarowego, mycie okien, itp.

Jeśli nie choroba jest przyczyną naszego gnuśnego trybu życia, bezruchu i zastoju fizycznego to na pewno nie mogą być nią ani brak wiedzy, czasu, możliwości i motywacji. Wszak wiedzy u nas dostatek, czasu i możliwości- także. Motywacja powinna być zawsze ta sama, żyć dłużej i zdrowiej.

A jednak, zestawienia Światowej Organizacji Zdrowia w dziedzinie aktywności fizycznej są jednoznaczne i dość przykre dla Polaków: średni czas oglądania telewizji w Polsce należy do najdłuższych w Europie.

Zatem, jak zmobilizować, za-

chęcić, przekonać. Należy zdać sobie sprawę, że szczególne zjawisko naszych czasów „zespół wypalania się” powodującym znużenie umysłowe i ogólna ociężałość jest wynikiem zakłócenia i „przemęczenia” czynności układu nerwowego, a nie wyczerpania fizycznego!

Można jeszcze dodać, że mała aktywność fizyczna to również zaburzona odporność ustroju na stresy i infekcje, to przedwczesne starzenie się oraz gorsza sprawność intelektualna.

Z powyższego wynika najważniejszy wniosek: należy postawić na aktywny wypoczynek i uprawianie odpowiedniego treningu fizycznego!

**Oto wskazówki w ujęciu praktycznym, fizjologicznego i prawidłowego podejścia do zwiększenia aktywności fizycznej:** najlepszą formą ćwiczeń jest ruch związany z przemieszczaniem całego ciała: marsz, jogging, wolny bieg, jazda na rowerze, pływanie, tenis, itp., obowiązuje zasada: 3 x 30 x 130 (co najmniej 3 razy w tygodniu, ok. 30 min. wysiłku na świeżym powietrzu tak, aby tętno przyspieszyło się do 130/min). Należy pamiętać o stopniowaniu wysiłku w początkowym okresie ćwiczeń, kontrolowaniu częstości tętna u zdrowych ludzi po 40 roku życia do 130/min.,

po 50 roku życia do 120/min., a po 60 roku życia do 110/min. oraz skracanie czasu jednorazowego wysiłku.

Ćwiczenia należy uczynić przyjemnymi, lubianymi. Organizujemy je w wygodnym czasie i miejscu (blisko domu lub w wyznaczonych rejonach), dążymy, by uczestniczyli w nich rodziny lub koledzy, nie uczestniczymy w zajęciach, które w założeniach swych mają współzawodnictwo lub walkę o nagrodę, należy zapobiegać odwodnieniu (przez picie płynów) w czasie dłuższej trwających ćwiczeń lub w okresie lata.

Nowsze badania wykazały korzystny efekt kumulowania się skutków wysiłków wykonywanych podczas codziennych czynności życiowych (praca na działce, praca w domu, w ogródku, marsz do pracy i inne) w profilaktyce miażdżycy.

Podsumowaniem istotnej roli aktywności fizycznej niech będzie niezwykle trafne i ponadczasowe stwierdzenie Wojciecha Oczko, wielkiego medyka XVI wieku uznawanego za ojca promocji zdrowia w Polsce *”Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”*.

## Pszczelarze apelują

Z racji fali oprysków rzepaku wzrasta zagrożenie wytrucia i podtrucia rodzin pszczoł w przypadku nie przestrzegania zasad stosowania chemicznych środków ochrony roślin. Apelujemy do rolników, właścicieli i dzierżawców gospodarstw rolnych o zwrócenie uwagi na rodzaj środków ochrony roślin użytych do oprysków, okresu karencji oraz warunków meteorologicznych, w jakich odbywa się opryskiwanie.

Jednocześnie przypominamy kolegom pszczelarzom, że Rejonowe Zrzeszenie Pszczelarzy w Gryficach dysponuje sprawdzonymi

metodami pomocy pszczelarzom, których pasieki zostały zatrute. W przypadku podejrzenia zatrucia należy natychmiast zwrócić się do burmistrza lub wójta danej gminy, o wyznaczenie komisji zgodnie z obowiązującymi przepisami. Ze strony zrzeszenia pszczelarz otrzyma wsparcie zarówno w przypadku polubownego załatwienia ewentualnych roszczeń jak i pomoc w skierowaniu próbek do badań w Zakładzie Pozostałości Środków Chemicznych Ochrony Roślin w Poznaniu.

Zarząd Rejonowego Zrzeszenia Pszczelarzy w Gryficach.

# KRZYŻÓWKA NR 17

"Miarą" czosnku		Słodki mars	Wypływa z krateru	Gęsty sok	Główka zapalki
Wyróżnia słonia	Imię Polańskiego				
			Narzędzie grawera	4	19
Lęk		3	100 cm	Do popisu	5 Filozof z Królewca
Koniec biegu		9	Kuzyn nocka		
10			Jedna z planet	Okres w dziejach	2
Papuga popielata		Prąd rzeki Obok żabki i motylka		Śpiewak z cerkwi	Ofiarny to oltarz 1
Był nim Janosik	Słynny kwartet szwedzki	16	Ocena	Świńska trawa	
			18	Rodzi kokosy	20 Maruda Karaś
Batalion		6	Duży kopiec		21
Trzewik			Do czyszczenia lufy		14
Łąka bacy			Prostopadły do poziomu	Rzymski wróżbita	Dawna kurtka
11					
Przedły nici życia	Składnik powietrza	Próg rzeczny	Szminka W nim ziarna	17	
			Nastroj	"Krótki" miesiąc	8 13 Rzeka w Goleniowie
Dzielnica Szczecina					15 Mała Gabriela
Chroni dętkę		7			22 Wojak na koniu
Mieszanie kart			Kapielisko na Helu	12	

AUGUR, PARKI, RYLEC, ŻAKO

-Lesmar-

## "MARPOL - OKNA" s.c.

ul. Boh. Warszawy 64A - tel./fax (091) 39-27-0 22  
72-200 Nowogard, marpolokna@neostrada.pl

oferujemy:

- okno 034 (1500x1500) + parapet + montaż 790 zł brutto!!!
- transport gratis
- termin realizacji 3 dni
- rolety wewnętrzne i zewnętrzne
- sprzedaż ratalna

## KAMIENNA BĘDZIE JAK NOWA



Kamienna Brama w Gryficach już niedługo będzie wyglądała jak nowa. Gazeta Gryficka sprawdziła, w jakim tempie posuwają się prace w miejscu budowy. Jeszcze niedawno brama była w opłakanym stanie.

Przez kilka lat na bocznej ścianie widniał napis „Sypie się chęć remontu”, który napisał jakiś słaby poeta. Mnie bardzo cieszy fakt, że wreszcie ktoś z władz miejskich przeczytał ten napis i wziął sobie jego treść do serca. Zapytaliśmy pracujących tam panów, jak oceniają na dzień dzisiejszy stan zabytkowej budowli. Odpowiedzieli zgodnie: stan jest fatalny, przez lata nie były tam przeprowadzane nawet drobne remonty.

Od razu da się zauważyć, że panowie ostro zabrali się do pracy; zaczęli od dachu, później naprawią sufity oraz podłogi. Zostanie wykonana elewacja wewnątrz jak i na zewnątrz budynku. Prawdopodobnie (to niepotwierdzona informacja) po remoncie Urząd Miasta i Gminy w Gryficach stworzy tam muzeum. Nieco starsza młodzież pamięta, że swojego czasu odbywały się tam bardzo popularne dyskoteki. Młodzież dobrze się bawiła, a głośna muzyka robiła swoje - mury popekały od drgań, co da się zauważyć gołym okiem.

Miejmy nadzieję, że doczekamy się w niedługim czasie renowacji wszystkich zabytkowych gryfickich budowli. (r)

Drukarnia w Łobzie  
zatrudni drukarza  
(możliwość zakwaterowania)  
tel. 0504 042 532,  
39 73 730

MASZ  
PROBLEM  
ZADZWOŃ  
DO REDAKCJI  
GRYFICE  
0507126422  
email: gazeta  
gryficka@op.pl