ISSN 1730-7341

NOWE 7 DNI GRYFINA

Nasz region: Pomorze Zachodnie

Nr 47 (1579) | 1 grudnia 2023 r. | Nakład 3000 / ISSN 1730-7341 | Cena 3,99 zł (w tym 5% VAT)

Do autobusów nie dotarli

Wysepki niszczyły opony!

Inicjatywa społeczna

Planują uczić Polaków z „Rodła"

Laguna na pełnych obrotach!

Trzy osoby ranne w Citroenie

Pasowanie przedszkolaków

Nałogi nie zawsze są oczywiste

Minął czas na lokalny patriotyzm?

Prelekcja i filmy o historii

REKLAMA

SKUP AUT
WSZYSTKIE
792 419 148

REKLAMA
kontakt.7dnigryfina@gmail.com
tel. 91 404 50 14

eprasa.pl 159f8ad786

W NASZYM OBIEKTYWIE

Podobno elektryczne hulajnogi miały zniknąć z końcem października, ale skoro ktoś wciąż nimi jeździ.....

Początek zimy zaskoczył - miło też

KONDOLENCJE

„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci."

Łącząc się w bólu i żałobie,
pragniemy przekazać wyrazy głębokiego
współczucia oraz słowa wsparcia

Pani Janinie Major
Sekretarz Miasta i Gminy Gryfino
z powodu śmierci

Mamy

Burmistrz Miasta i Gminy Gryfino
z pracownikami Urzędu Miasta i Gminy w Gryfinie

Trzy ranne w Citroenie

Wczoraj, w czwartek po godzinie 9 na drodze ekspresowej nr 3 doszło do groźnego wypadku samochodowego.

Jak informuje rzecznik KPP w Gryfinie Jakub Kuźmowicz, ze wstępnych ustaleń wynika że kierująca samochodem osobowym marki Citroen 47- letnia kobieta podczas wyprzedzania ciężarówki straciła panowanie nad kierownicą swego auta. Następnie uderzyła w barierą ochronna i a w efekcie ciągu zdarzeń jej auto zostało uderzone przez pojazd ciężarowy. Skutek uderzenia był taki, że aż trzy osoby jadące osobówką (same kobiety, w tym kierująca), zostały ranne i musiały być przetransportowane do szpitala. W akcji ratowniczej brał także udział śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Niestety jego rzeczniczka była nieosiągalna. Natomiast rzeczniczka „naziemnego" Pogotowia Ratunkowego przebywa

na urlopie, nie udało się więc nam uzyskać więcej informacji na temat skutków wczorajszego wypadku.

rk

Po co ta flaga?

Flagi maja swoje symbole i znaczenie, więc nic dziwnego, że nasi czytelnicy dzwonią i pytają co ma oznaczać ta fruwająca na wietrze nad zakładem pogrzebowym „Sacrum" przy ul. Bolesława Chrobrego czarna flaga?

Nie napawa optymizmem, nie dodaje uroku i zapewne nie przysporzy większej ilości „odwiedzających". A może ma przypomnieć o pokucie tym jeszcze chodzącym po świecie? Wielu mieszkańcom sąsiadującym z zakładem ten czarny symbol nie odpowiada. I może warto byłoby go zdjąć i nie uszczęśliwiać jego widokiem sąsiadów.

TS

STRAŻ KRONIKA STRAŻACKA

20.11. Wysoka Gryfińska, droga S3 - plama substancji ropopochodnej; Gryfino – pomoc Policji w otwarciu drzwi do mieszkania; Mieszkowice – pomoc Policji przy oświetleniu miejsca zdarzenia.

***

21.11. Chojna – pożar samochodu osobowego; Trzcińsko Zdrój – plama substancji ropopochodnej na drodze; Gardno – pomoc służbom weterynarii przy zwalczaniu ASF; Gardno, droga S3 – kolizja samochodu osobowego.

***

22.11. Chojna – kolizja 2 samochodów osobowych; Sobiemyśl, droga S3 - pomoc służbom weterynarii przy zwalczaniu ASF; Gryfino – pomoc ZRM w zniesieniu osoby do karetki.

***

23.11. Nowe Czarnowo x 4, Widuchówko, Steklinko, Piaseczno, Troszyn, Witnica x 2, Żórawie, Binowo. Lubiechów Górny, Zielin – drzewo na drodze; Stołeczna – złamanie się komina, który uszkodził dach na budynku mieszkalnym; Kartno – pożar sadzy w przewodzie kominowym; Mieszkowice – zabezpieczenie metalowego przęsła ogrodzenia; Nowe Czarnowo – drzewo oparte o budynek DPS-u.

***

24.11. Lisie Pole, Dębogóra, Baniewice, Nowe Czarnowo, Widuchowa, Stare Łysogórki, Daleszewo - drzewo na drodze; Lisie Pole – drzewo na trakcji kolejowej; Baniewice – zerwana część dachu z budynku gospodarczego; Krzypnica – kolizja 2 samochodów osobowych; Gryfino – pomoc Policji w otwarciu drzwi do mieszkania; Banie – pożar w kotłowni; Czachów – pożar sadzy w przewodzie kominowym; Grzybno – naderwany konar nad drogą; Golice – plama substancji ropopochodnej na drodze.

***

25.11. Piaseczno – drzewo na drodze; Łaziszcze – kolizja samochodu osobowego; Stare Czarnowo – wypadek samochodu osobowego, 1 osoba poszkodowana; Gryfino – plama substancji ropopochodnej w kanale rzeki Odra; Moryń – drzewo przechylone na szopę; Chojna – zadymienie w mieszkaniu,
Mieszkowice – pomoc Policji w otwarciu drzwi do mieszkania; Nowe Objezierze – Izolowane Zdarzenie Ratownictwa Medycznego.

Dębogóra-Krzypnica. foto OSP Widuchowa

eprasa.pl 159f8ad786

Laguna na pełnych obrotach!

Dramatyczne doniesienia medialne o fatalnej sytuacji Centrum Wodnego Laguna i jego gości są już od kilku dni nieaktualne.

We wtorek 28 listopada na smartfon otrzymaliśmy kolejną wiadomość od jednego ze szczecińskich nadawców, że z Centrum Wodnym Laguna wciąż źle się dzieje. Tego samego dnia przed południem rozmawialiśmy więc z zastępcą dyrektora CW Laguna do spraw technicznych. Chcieliśmy się dowiedzieć, jaka jest aktualna sytuacja techniczna Centrum. Media, nie tylko lokalne donosiły bowiem o wyłączeniu większości atrakcji w rodzaju sauny, zjeżdżalni i tak dalej. Opisywały one nawet sytuacje gdy trzeba było ewakuować gości przy użyciu latarek ręcznych! Pisano o tym także w Szczecinie. Nie trzeba chyba dodawać, że dla tamtejszej konkurencji kłopoty Laguny to młyn na ich wodę.

Dyrektor Adam Kida zapewnił nas we wtorek przed południem, że już nastąpiło przełączenie zasilania CW z Dolną Odrą! I posiadana moc elektryczna pozwoliła już włączyć działanie Centrum Wodnego na pełną moc! - Już dziś działają wszystkie nasze atrakcje dla gości Laguny – zapewniał nas we wtorek dyrektor techniczny Centrum Wodnego. Natychmiast poinformowaliśmy o tym na naszej stronie redakcyjnej na FB.

Pytany, czy można zatem domniemywać, że przyczyny głośnych w ostatnich dniach problemów z zasilaniem wewnętrznej sieci CW Laguna leżą po "innej stronie", dyrektor Adam Kida odpowiedział – Ja takich informacji nie komentuję.

RK

PS. We środę zrobiliśmy z zewnątrz CW Laguna zdjęcie wyświetlacza pokazującego gościom temperaturę powietrza wewnątrz obiektu na wysokości szatni. Pokazywał ponad plus 27 stopni Celsjusza.

Kampanijna sesja Rady Miejskiej

Po burzliwym początku Rada przyjęła Informację o stanie realizacji zadań oświatowych Gminy Gryfino za rok szkolny 2022/2023.

Oczywiście, ponieważ sprawa dotyczyła oświaty, głos w tym punkcie zabrał radny Marek Sanecki. I oczywiście był to głos krytyki burmistrza w całym zakresie, zresztą bez podania jakikolwiek podstaw (…). Zgodnie z wcześniejszymi działaniami i tym razem temat kosztów związanych z oświatą dla gryfińskiej Rady jest ważny z uwagi na dużą ilość nauczycieli wchodzących w jej skład. Zapewne dlatego nie dotyczył ogólnej sytuacji w oświacie, lecz przede wszystkim wynagrodzeń nauczycieli, co ze wszech miar należy popierać, ale nie na poziomie gminy, lecz rządu.

Zaakceptowano też uchwałę w sprawie przyjęcia Rocznego programu współpracy Gminy Gryfino z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w roku 2024.

Zgodnie z naszą zapowiedzią sprzed tygodnia, przyjęto uchwałę w sprawie utworzenia linii autobusowych realizowanych w zakresie publicznego transportu zbiorowego o charakterze użyteczności publicznej

na terenie Gminy Gryfino w 2023 r. W punkcie tym wprowadzono zapis: z dniem 1 stycznia 2024 roku działać będzie „Linia 6 Gryfino - Gryfino, przez Krajnik – Krzypnica – Nowe Czarnowo – Pniewo".

Nasza opinia

Przedstawiona przez nas część sesji, to była już ewidentna kampania wyborcza przed wyborami samorządowymi i bezwzględna walka w celu zniszczenia przeciwników oraz pozyskanie jak największej ilości głosów poparcia do osiągnięcia własnych celów, głównie stanowisk we władzach gminy.

A. Szczepaniak

Nowa linia 400 kV od Dolnej Odry

Polskie Sieci Elektroenergetyczne uruchomiły kolejny ciąg przesyłowy linii najwyższych napięć, łączący stacje elektroenergetyczne Krajnik (przy elektrowni Dolna Odra koło Szczecina) i Plewiska (pod Poznaniem)

Dotychczas w tej relacji działało jednotorowe połączenie o napięciu 400 kV, wybudowane jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku. Nowy tor 400 kV zwiększy pewność zasilania w zachodniej i północno-zachodniej Polsce oraz poprawi zdolności przyłączeniowe w tej części kraju. Dotyczy to zarówno nowych odbiorców energii, jak i źródeł wytwarzania (w tym OZE oraz powstających bloków gazowo-parowych elektrowni Dolna Odra).

Na nowy ciąg liniowy 400 kV o łącznej długości ponad 210 km złożyły się dwie inwestycje. Między gminą Lubiszyn w pobliżu Gorzowa Wlkp. a Poznaniem wybudowano 141 km nowej linii relacji Baczyna – Plewiska. Na zlecenie PSE prace

wykonało konsorcjum trzech firm: Shanghai Electric, Elbud Warszawa i Agencja Promocji Inwestycji.

Natomiast 69-kilometrową linię między stacjami Baczyna i Krajnik wybudował Elbud Warszawa. Całkowicie zastąpi ona wysłużoną linię między Krajnikiem a Gorzowem, pracującą na niższym napięciu 220 kV. Budowa obu nowych linii kosztowała łącznie 451 mln zł.

Na budowę linii i stacji w całym ciągu liniowym Krajnik – Baczyna – Plewiska PSE otrzymały dofinansowanie unijne w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020 w wysokości blisko 197 mln zł.

cire

eprasa.pl 159f8ad786

Więcej pieniędzy dla ZAZ

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Gryfinie otrzyma z puli PFRON będącej w dyspozycji marszałka 1 302 000 zł dofinansowania.

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej (PZAZ) w Gryfinie ma już pięć lat! W przyszłym roku obejmie opieką 42 pracowników z orzeczeniem o niepełnosprawności, oferując im zatrudnienie w takich działach jak: dział krawiecki, dział konfekcjonowania i pakowania. Placówka prowadzi także usługi sprzątania i obsługi terenów zielonych, a także zajmuje się produkcją ekologicznych podpałek. Nie wszyscy wiedzą, że PZAZ prowadzi w budynku przy ulicy Łużyckiej także strzelnicę sportową na 10, 25 i 50 metrów.

Powiatowy Zaklad Aktywnosci Zawodowej w Gryfinie

Ważne punkty

W województwie zachodniopomorskim działa dziesięć Zakładów Aktywności Zawodowej, dając zatrudnienie 726 osobom z niepełnosprawnością. To też szansa na rehabilitację społeczną i zawodową, kontakt ze specjalistami. Każdy z zakładów specjalizuje się w innej dziedzinie. To gastronomia i pielęgnacja terenów zielonych, ale też profesjonalne usługi pralnicze, renowacja mebli, prowadzenie ekologicznego gospodarstwa rolnego czy myjnia samochodowej.

Oficjalne podpisanie umów na ich dofinansowanie odbyło się w środę, 29 listopada w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele organizatorów Zakładów Aktywności Zawodowej ze Stargardu, Goleniowa, Dobrej, Kamienia Pomorskiego i Gryfina. Obecny był też zespół Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego kierowany przez dyrektor Dorotę Rybarską-Jarosz.

Praca i rehabilitacja

Obecnie koszty rocznego pobytu jednego zatrudnionego pracownika niepełnosprawnego w ZAZ wynoszą 31 tys. zł, ale planowana jest zmiana wartości tego wskaźnika do 37 tys. zł. Wynika to z projektu rozporządzenia Rady Ministrów zmieniającego rozporządzenie w sprawie algorytmu przekazywania środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych samorządom wojewódzkim i powiatowym.

Dost/red.

Chodzi tylko o 1 grosz

Wiele cen w sklepach w naszym kraju specjalnie obniżanych jest o 1 grosz. Powodem takiego działania jest fakt, że zupełnie inaczej wygląda cena np.: 3,99 zł – niż 4,00 zł, 9,99 zł – niż 10,00 zł.

Można przyjąć, że wartościowo są to różnice nic nie znaczące, ale mają bardzo duży wpływ psychologiczny na kupujących. Takie sztuczne obniżanie ceny powoduje jednak problemy w przypadkach, gdy dokonujemy zakupów większej ilości artykułów z podobnie ukształtowanymi cenami. Wielu kupujących rezygnuje bowiem z odbioru od kasjera reszty w postaci 1, 2 czy 3 groszy. Uważają, że te grosze nie mają żadnych wartości, a tylko niepotrzebnie wypychają portmonetki. Oczywiście, nie bierzemy tu pod uwagę najbiedniejszych lub lubiących rozliczać się „co do grosza". Dla

nich każdy grosz ma znaczenie i wciąż działają na zasadzie „grosz do grosza…". Problemy powstają w momencie, gdy przy kasie dochodzi do odwrotnej sytuacji. Czasami zdarza się, że końcówką kwoty do zapłacenia jest właśnie ten 1, czy 2 grosze. Zdarzają się wówczas konsternacje. Skąd wziąć te grosze, gdy zazwyczaj pozostawia się je w sklepach. A kasjerzy są różni. Jeden przymknie oko, ponieważ kilka osób już mu te grosze pozostawiło, a inny – jak ci oszczędni kupujący, zażąda wysupłania „groszy". Gdy w takich sytuacjach dojdzie tylko do wymiany zdań na temat wartości tych „groszy", to pół biedy. Gorzej, kiedy kasjer się uprze i nie pozwoli kupującemu odejść od kasy z zakupami bez uiszczenia tej końcówki rachunku. Takie przypadki widziałem na własne oczy, a nawet sam ich doświadczyłem i to w sklepie, w którym codziennie robię zakupy i jestem jednym z kupujących, którzy rezygnują z reszty w wysokości do 5 groszy. Dlatego też uważam, że powrócić należy do rozmów, które miały już miejsce, a dotyczyły likwidacji monet o nominalnych wartościach 1 i 2 grosze.

A. Szczepaniak

Od redakcji

Coraz częstsze są też przypadki pretensji, że Polska powinna skorzystać z doświadczenia innych państw europejskich rezygnując z nominałów poniżej 10 odpowiedników ich „groszy".

Miejsca na 500 urn

Długo wyczekiwane przez mieszkańców gminy Gryfino kolumbarium zacznie być budowane jeszcze w tym roku.

W minionym tygodniu wycięto drzewa na placu za budynkiem administracyjnym cmentarza komunalnego w Gryfinie. Skarpy wzmocniono już wcześniej, są więc warunki do rozpoczęcia inwestycji. A powstać ma tu aż prawie 500 miejsc na urny z prochami zmarłych. Jak nam powiedział Marcin Stawicki, prezes Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych w Gryfinie, obecnie trwa dokładne ogrodzenie placu budowy kolumbarium. Według przyjętego planu, budowa samych - składających się z prefabrykowanych elementów - ścian na urny ma się zacząć w połowie grudnia bieżącego roku.

To dzięki zmianie technologii udało się zwiększyć ilość miejsc na urny z nieco ponad 300 do prawie 500! Warunki zimowe nie stanowią obecnie przeszkody dla prac fundamentowych, Współczesne substancje chemiczne dodawane do betonu pozwalają kontynuować prace budowlane niemal bez zimowej przerwy. Natomiast przetarg na dostawę owych prefabrykowanych elementów samych ścian na urny z prochami, czyli właściwe kolumbarium, ma być ogłoszony na początku przyszłego roku.

rk

eprasa.pl 159f8ad786

Wysepki niszczyły opony!

Trwająca na wjeździe do Gryfina od strony Wełtynia inwestycja drogowa nagle wywołała oburzenie. Powodem były źle oznakowane nowe wysepki spowalniające. Spowodowały one zniszczenie opon wielu samochodów.

Sprawa stała się głośna gdy na stronie Suszą Gryfino ukazały się nocne zdjęcia pokazujące stan oznakowania tych wysepek. Oraz informacje o zniszczonych na nich oponach samochodów wjeżdżających od strony Wełtynia. A tak naprawdę zaczęło sie jeszcze wcześniej. Wieczorem 16 listopada nasz czytelnik jechał wieczorem, po godzinie 19 z Gardna. Wiedział, że budowane są na wjeździe do Gryfina wysepki, więc mimo ciemności – pierwszą udało mu się wyminąć. Jednak licząc się z nadjeżdżającymi z naprzeciwka w ciemności autami, drugiej już tak szeroko ominąć nie próbował. W świetle reflektorów swego auta zobaczył niestety tylko tylną część kolejnej wysepki. Było już za późno. Uderzenie prawego przedniego koła w przednią krawędź wysepki było tak silne, że opona niemal się rozpadła. Policji nie wzywał, bo wracał od lekarza i nie mógł sobie pozwolić na zimową sesję ze składaniem skargi. Dobrze, że miał blisko do domu. Jakoś się doturlał. Ale opona po zdjęciu z felgi (dobrze, że felga była stalowa) - wyglądała tak jak na naszym zdjęciu! Trzeba było kupić nową.

Poprawili!

Po skargach internautów feralne wysepki zostały szybko oznakowane. Jak przedtem - niedostatecznie. Tak teraz aż do przesady! Niby problem zniknął, ale nie nie całkiem. Trzeba będzie chyba poczekać na położenie kolejnych warstw bitumicznych na tym odcinku jezdni. Krawędzie feralnych wysepek staną się niższe i mniej groźne dla kogoś, kto ich pechowo nie ominie. Na tym problem się jednak nie kończy.

Jak je ominąć?

Bowiem czytelnicy zastanawiają się - po cholerę aż trzy wysepki spowalniające jedna za drugą? I to tak blisko siebie? Jak tam się wyminą lub skręcą długie autobusy lub ciężarówki? Wprawdzie można założyć, że po oddaniu obwodnicy większość samochodów ciężarowych nie będzie wjeżdżać do miasta na wprost. Pojadą obwodnicą. Jednak trzeba pamiętać, że nie unikną tędy wjazdu do miasta ogromne samochody dostawcze wielkich firm handlowych jak Biedronka, Dino, Actione i inne.

Wygoda czy bezpieczeństwo?

O przyczynę sytuacji powstałej w tym miejscu spytaliśmy Krzysztofa Ziętka z Zarządu Dróg Wojewódzkich. Po co tyle wysepek? - Problem polega na tym, że zawsze powstaje dylemat – co ważniejsze w projekcie? Wygoda jeżdżących tamtędy kierowców czy bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów?

K. Ziętek przyznaje, że zamierzał zrezygnować z jednej z tych wysepek. Byłoby nawet taniej! I usprawniłoby to ruch pojazdów. Ale opinie organów decyzyjnych i opiniujących (w tym Urzędu Marszałkowskiego), są na ogół przeciwne. Bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów jest na pierwszym planie. A ich ruch w tym miejscu będzie spory. Stąd trzy wysepki spowalniające. Dobra wiadomość jest taka, że inwestor nie wyklucza wprowadzenia jakichś zmian w realizacji tego fragmentu drogi wojewódzkiej nr 120.

R. Kwapisz

Nieoznakowana wysepka nocą - ze str. Suszą Gryfino

Po awanturach internautów wysepki zostały oznakowane wprost wzorowo

CZYTELNICY KOMENTUJĄ...

Minął czas na lokalny patriotyzm?

Minął już czas gdy była moda na lokalny patriotyzm. Wielka szkoda, bo integracja społeczna jest wręcz nieodzowna w dzisiejszych trudnych czasach.

Widzimy to codziennie po frustracji starszych wiekowo dzieci i nastoletniej młodzieży i nie tylko, bo zdarzają się też ludzie dorośli niedojrzali emocjonalnie. Niszczy się obiekty publiczne wszelkiego rodzaju malowidłami i napisami, których nikt nie usuwa chociaż szpecą obiekt i wizerunek miasta.

Spacerując ulicami miasta odnosi się wrażenie, że mieszkańcy nie kochają swojego miasta, często miejsca urodzenia.

Psycholodzy twierdzą, że to ewidentny brak tożsamości z miejscem zamieszkania. Wystarczy pójść na Plac Solidarności, by zobaczyć naocznie jak wygląda ta tożsamość. Ciekawy edukacyjny projekt, jedyny w naszym mieście jest w opłakanym stanie. I takich przykładów mamy wiele.

Problemu braku tożsamości nie dostrzega nasza Rada Miasta i Gminy, ani też burmistrz. Widocznie zbyt rzadko spacerują ulicami zarządzanego miasta. Wsiadają do samochodów po wyjściu zza biurka i wybywają do swoich rezydencji na przedmieściach. Trwa to od lat. Chociaż zdarzały się wyjątki. Niestety, to był ze strony byłego burmistrza socjotechniczny chwyt. Z tej samej techniki korzystają obecne władze Gryfina. W toku wyborów już w I kadencji obiecywali, że biorą pod uwagę potrzeby mieszkańców miasta i gminy, czyli podatników, którzy ich utrzymują. Zmniejszą administrację, stało się wręcz przeciwnie. Dla potrzeb gminnej administracji wydzierżawiono budynek Banku.

Fakt ten akceptują obecni radni, którzy pragną nadal pozostać w Radzie, a nawet mają ambicję zostania burmistrzem.

Integracja nie rodzi się sama

Trzeba ją budować w Gryfinie chyba od podstaw. Bo prawie żadna z obietnic przedwyborczych nie została spełniona. Inwestycji rządowych nie da się zaliczyć do sukcesu tego samorządu. Przykładem pustych obietnic jest dbałość o zabytki. Świadczą one nie tylko o tożsamości mieszkańców, ale też o tym, że jesteśmy trwale związani z miejscem zamieszkania, a często miejscem urodzenia.

Szacunek do mienia wypracowanego przez poprzednie pokolenie jest zobowiązaniem. I to zobowiązanie ma realizować nasza aktualna władza samorządowa. Najlepiej uczyć przykładem. A tego w Gryfinie brakuje. Pomija się potrzeby ogółu mieszkańców, wspierając grupy osób przynależące do rodzaju organizacji raczej koleżeńskich niż społecznych. Integracji społecznej przez tego rodzaju organizacje nie da się uzyskać, o czym wiadomo od dawna i dowiodło słuszności tego faktu życie.

Grupy zorganizowane są szczodrze wspierane przez pieniądze podatników, a zaspakajają jedynie potrzeby własnych członków.

Co z Górnym Tarasem?

Pieniądze te powinny trafić na potrzeby starszych,dzieci i młodzieży.

Za czasów mojej młodości Domy Kultury były otwarte do godziny 22 i zawsze były tam zajęcia bezpłatne dla wszystkich. W każdy weekend imprezy masowe nie tylko w Domu Kultury, ale i w mieście. Teraz nie dostrzega się potrzeb tej grupy społecznej, ale też potrzeb sygnalizowanych od lat społeczności Górnego Tarasu, który jest pustynią kulturalną.

Tekst : Zofia Górkiewicz
Foto : Wanda Chruścicka

eprasa.pl 159f8ad786

Nasz felieton

Nałogi nie zawsze są oczywiste

1. Jeśli spytamy kogoś o wymienienie trapiących ludzkość współcześnie nałogów większość z nas nie ma z tym żadnych problemów i przytacza na ogół klasyczną trojkę": alkohol tytoń i narkotyki. Większość z nas także – i cale szczęście- jest wolna od chorobliwego nałogowego zażywania wymienionych substancji dlatego o uzależnieniach rozmawiamy na ogół jak o czymś co dotyczy innych a nie nas. Jednak lista uzależnień jest znacznie, znacznie dłuższa aniżeli wymieniliśmy w pkt 1....
2. Pominiemy tu teraz takie uzależnienia, które są rzadkie a zajmiemy swoistym krzykiem uzależnień ostatnich lat, który ma charakter powszechny ale na dodatek nie jest również powszechnie jako uzależnienie zidentyfikowany. Nie jest jako taki zidentyfikowany przez większość ludzi ponieważ polega na „zażywaniu:" usługi, z której prawie wszyscy korzystają ale już jest takjako uzależnienie- kategoryzowany przez ekspertów od zdrowia i specjalistów od uzależnień. Rozpoznali oni już także specyficzne mechanizmy (też fizjologiczne), które prowadzą do tego uzależnienia ...a chodzi o uzależnienie od ...mediów społecznościowych.
3. *Wiemy doskonale, jak uzależniające są media społecznościowe-* czytamy w jednym z popularnych opracowań na ten temat- . *Mechanizm scrollowania i niekończącego się strumienia treści, który po mistrzowsku wykorzystywany jest np przez Instagram i TikTok, działa na zasadzie małych, ale zauważalnych przez nasz organizm zastrzyków dopaminy, od których po prostu się uzależniamy. A to, w połączeniu z algorytmami, które dostarczają nam dokładnie tego, czego chcemy, wręcz z chirurgiczną precyzją, to gotowy przepis na katastrofę. Efekt? Tysiące uzależnionych od smartfonów i porównujących się z celebrytami nastolatków, ale i tysiące dorosłych - zagubionych w cyfrowej przestrzeni, schwytanych w sieci algorytmów, szukających w mediach społecznościowych nasycenia, którego nie mogą im dać.*
4. Niestety- jak zauważono wyżej-powszechność tego uzależnienie nie dotyczy tylko nastolatków. Niech ten, kto nie chodzi spać ze smartfonem i nie przegląda mediów społecznościowych przed snem, pierwszy rzuci kamieniem. Zatem temat dotyczy całej populacji poza nielicznymi przypadkami osób świadomie nie posiadających smartfonów – takim osobliwym przypadkiem jest np. piszący ten felieton.
5. Zatem uzależnienie od mediów społecznościowym nie tylko niesie szkody typowe dla każdego uzależnienia – gdy to nie my kierujemy naszymi czynami w zakresie korzystania z czynnika nałogu lecz on sam- ale także ma swoje specjalne, specyficzne szkodliwe skutki . Chodzi głownie o bezkrytyczne przyjmowanie treści, które taki czynnik nałogo-twórczy nam serwuje. Aby opisać poziom fałszu i dezinformacji jaki sączony jest tym opisywanym tu, uzależniającym kanałem nie wystarczyłoby wielu żyć.
6. Dzieje się tak w przypadku uzależnień od mediów społecznościowych nie tylko dlatego, że nałogi z natury wyłączają funkcjonowanie istotnych obszarów percepcji zwłaszcza zdrowego krytycyzmu, ale również dlatego, że dla twórców mediów społecznościowych, głównym celem nie jest dostarczenie np. rzetelnej informacji ale pozyskanie tzw. wejścia na stronę – co odnotowuje odpowiedni licznik a ilość tych wejść to kryterium możliwości sprzedawania reklamy czyli w konsekwencji efektywność zarabiania pieniędzy... dużych pieniędzy. Zatem Czytelnik - Użytkownik jest tu obiektem totalnej manipulacji, którą co prawda da się dość łatwo zauważyć ale nie zauważ tego uzależniony, który jak zwykle każdy uzależniony, nie chce przyznać, że został oszukany tak jak uzależniony np. od alkoholu nie chce przyznać, że ma problem.
7. Ta dążność do uzyskania „wejścia na stronę" za wszelką cenę powoduje, że manipulacja w mediach społecznościowych (ale także w portalach)zaczyna się już na poziomie konstruowania tytułów. Np. w ubiegłym tygodniu na jednym z portali czytam***: „Tragiczne wieści z samego rana.,. nie żyje wspaniały aktor"***... Po wejściu na tenże stronę okazuje się rzeczywiście, że aktor zmarł ale śmiercią naturalną nie tragiczną w sędziwym wieku 92 lat a znany był głównie z ról epizodycznych Zatem wieść jest co najwyżej smutna a nie tragiczna i ... nie będę więcej rozbierał tego zdania tytułowego na czynniki pierwsze ponieważ trzeba mieć szacunek dla majestatu śmierci, którego w takiej notce o takim tytule i w zestawieniu z faktami ani krztyny nie znajdziesz .
8. Podany przykład to tylko taki jeden z tysięcy akurat z ostatnich dni . Ale jeśli uzależnieni od mediów społecznościowych nie uświadomią sobie swojego problemu to staną się zupełnie bezwolnym narzędziem w ręku manipulatorów korzystając totalnie z inżynierii społecznej i będzie to niestety groźny i żałosny stan rzeczy. Niestety także- jak pokazuje teoria i praktyka dotycząca uzależnień- to dopiero tzw. „sięgniecie dna" pozwala uzależnionemu na rozpoczęcie drogi z powrotem czyli niełatwej drogi prowadzącej do stanu trzeźwości również intelektualnej.- czego należałoby sobie życzyć zwłaszcza w tych trudnych czasach.

Marek Słomski

Prezes się zdenerwował

Dziennikarz piszący o sporcie w 7 Dniach Gryfina, po ukazaniu się wydania z dnia 24 listopada dostał od Krzysztofa Rudnickiego list z pretensjami do relacji z zawodów szachowych. Problem polega na tym, że artykuł o zawodach Gryfino Open 23 ukazał się w wydaniu z 17 listopada. A artykuł o schodach – tydzień później, 24 listopada. Czyli, tydzień po relacji z zawodów!

Oto treść listu Krzysztofa Rudnickiego

Bardzo cenię sobie naszą sportową współpracę i mam nadzieję na przyszłość...

Wysłałem do Pana relację z "Gryfino-Open 2023", naszego największego turnieju, wraz z innymi materiałami. Zawody udały się nadzwyczajnie a w organizację zaangażowanych było wiele osób. Włożyliśmy w to wydarzenie wiele wolnego czasu a przede wszystkim serca! Od strony sportowej też było bez zastrzeżeń. To był jeden z najsilniej obsadzonych turniejów w naszym regionie w ostatnich latach! Bardzo się z tego cieszyliśmy, ja też się cieszyłem...

Dzisiaj, czytam w 7DnichGryfina artykuł o szachach i naszym turnieju... i nie dowierzam!!!

Dlaczego i po co... redakcji 7DG zależało aby tak zniekształcić, wypaczyć wręcz odsunąć na daleki plan, sportowo-szachową część wspaniałego wydarzenia jakim był 25. Międzynarodowy "Gryfino-Open 2023"?

Na hali odbywa się wiele imprez sportowych i wiele innych wydarzeń. Za każdym razem bierze w nich udział publiczność a zwłaszcza kibice, również ci najmłodsi. Strome schody są tam od zawsze...

Jest mi bardzo przykro, czuję wielki żal...

Krzysztof Rudnicki

Od redakcji. Panie Prezesie, bez obrazy

Relacja z zawodów szachowych w naszej gazecie była duża i pozytywna. I tak się dzieje zawsze. Artykuł o schodach w hali był autorski, umieszczony na innej stronie i podpisany przez wieloletniego inspektora nadzoru budowlanego. I dotyczył schodów, a nie zawodów. Cóż, ludzie mają różne zdania na ten sam temat. Na dodatek, artykuł "Schody wysokie i strome" ukazał się w tydzień po relacji z zawodów. Bez obrazy więc i liczymy na dalszą dobrą współpracę.

R. Kwapisz

eprasa.pl 159f8ad786

Zapraszamy na leśną opowieść...

„Leśna opowieść wigilijna" na stałe wpisała się już w grudniowe spotkania leśników z mieszkańcami. W tym roku opuszczamy leśne progi, w których zwykle wspólnie gościliśmy i zabieramy las i Państwa ze sobą do Szczecina. Na kolejne, niezwykłe, bo tym razem bajkowe spotkanie. 3 grudnia (niedziela), wspólnie ze szczecińskim Teatrem Lalek Pleciuga zapraszamy na spektakl pt. „Choinka z bajkami".

A przed teatrem czekać będzie na Was… zagroda Św. Mikołaja, który przygotował dla gości wielką niespodziankę i mnóstwo ciekawych opowieści o... Przekonajcie się sami :) Czynna będzie również mikołajkowa poczta z wielką skrzynią na świąteczne marzenia, które będzie można narysować, opisać na miejscu lub przynieść ze sobą. Kącikowi Św. Mikołaja towarzyszyć będą leśne stoiska edukacyjne, z zabawami i konkursami (nie tylko dla dzieci). Zapraszamy do rozmów o podszczecińskich lasach. Czekać będą na Państwa leśnicy z Nadleśnictwa Gryfino. Na naszych stoiskach będzie można również otrzymać wydawnictwa turystyczne, leśną prasę oraz książki.

Na spektakl brak już wolnych miejsc, ale w godzinach 11.00-15.00 zapraszamy do stoiska promocyjno-edukacyjne Nadleśnictwa Gryfino z konkursami oraz zagrody Św. Mikołaja przed wejściem do teatru.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Uczestnicy są proszeni o zapoznanie się i przestrzeganie regulaminu wydarzenia – dostępny na stronie gryfino.szczecin.lasy.gov.pl.

NG

To było prawdziwe święto tańca

W Gryfińskim Domu Kultury odbyła się scena prezentacji tegorocznej Jesiennej Sceny Tańca.

Była to druga odsłona, 13 już edycji wydarzenia. Tydzień wcześniej odbyły się warsztaty tańca współczesnego z zawodowymi tancerzami Polskiego Teatru Tańca z Poznania - Danielem Michną i Patrykiem Jarczokiem.

Festiwal Jesienna Scena Tańca od lat promuje nowe trendy, szczególnie w tańcu współczesnym. Organizatorzy kładą także duży nacisk na interdyscyplinarność imprezy, podczas której świat tańca spotyka się z innymi dziedzinami sztuki.

Podczas wieczoru prezentacji licznie zgromadzeni w sali widowiskowej Gryfińskiego Domu Kultury widzowie mieli okazję zobaczyć dwa działania artystyczne.

Swój spektakl inspirowany legendarną pracą Piny Bausch „Cafe Muller" zaprezentował doskonale znany gryfińskiej publiczności Dominik Więcek. Tancerz przedstawił autorską wariację „Cafe Muller", w którą wplótł elementy swojej własnej historii.

Drugą propozycją prezentacji JST był spektakl performatywny „deKARBONIZACJA" w reżyserii Olesji Nezhywej. W akcji, która zaskoczyła widzów wystąpiła m.in. twórczyni Jesiennej Sceny Tańca i szefowa Teatru Tańca EGO VU Eliza Hołubowska. Tancerze performerzy zaprezentowali osobliwe studium etosu górnika i baleriny - co może łączyć te dwie, wydawać by się mogło, odległe profesje.

Wieczór prezentacji poprowadził Kuba Kasprzyk.

Festiwalowi towarzyszyły dwie wystawy - fotograficzna współpracującego od lat z Teatrem Tańca EGO VU Mariusza Krawczyka oraz video studenta Akademii Sztuki w Szczecinie Miłosza Nawrotka.

Festiwal powstał we współpracy Gryfińskiego Domu Kultury, Miasta i Gminy Gryfino ze Środowiskiem Inicjatyw Artystycznych Hybadu, Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca oraz I Liceum Ogólnokształcącym w Gryfinie. *Dost.*

Mikołajki 2023

Wszystkie dzieciaki małe i duże zapraszamy do szalonej świątecznej zabawy. Gryfińskie Mikołajki już w środę, 6 grudnia 2023.

Tradycyjnie spotkamy się w centrum miasta na Placu Księcia Barnima I. To tam będziemy oczekiwać najmilszego grudniowego gościa.

Start imprezy o godz. 16:00

W programie Mikołajek m.in. spektakl plenerowy w wykonaniu Grupy TOMI CLAUN pn. „MAGIA ŚWIĄT CZYLI JAK WYCZAROWAĆ ŚW. MIKOŁAJA", Mikołajkowy program z piosenkami, gry i zabawy oraz to, na co czekamy najbardziej - spotkanie z Mikołajem i pamiątkowe zdjęcie.

Organizatorami Mikołajek 2023 są Miasto i Gmina Gryfino i Gryfiński Dom Kultury.

Sponsorami wydarzenia są PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna S.A. i Nadleśnictwo Gryfino. *dost.*

eprasa.pl 159f8ad786

Przedszkolaki z wizytą w Misiolandii

25 listopada na całym świecie obchodzony jest Dzień Pluszowego Misia. Zabawka ta od ponad 120 lat towarzyszy dzieciom pod każdą szerokością geograficzną, ciesząc zarówno tych najmłodszych, jak i tych nieco starszych.

Specjalnie dla małych gości z Przedszkola Nr 4 im. Pszczółki Mai – Wiewiórek i Żabek - Oddział dla Dzieci i Młodzieży Biblioteki Publicznej w Gryfinie zamienił się w Krainę Misiów, czyli Misiolandię. Aby wejść do tej Krainy, każdy z gości musiał mieć specjalny znaczek i należeć do Klubu Przyjaciół Misiów. Gdy wszyscy dotarli już na miejsce to uroczyście wypowiedzieli misiowe hasło: „Czy to jutro, czy to dziś, wszystkim jest potrzebny miś". Dzieci miały okazję zapoznać się z „Misiowymi Lekturkami" – książkami, w których bohaterami są misie: Puchatek, Uszatek, Czarny Nosek, Yogi, Brumm, Paddington. Wysłuchały także historii o Teddy Bear, nazwanego tak od imienia amerykańskiego prezydenta Teodora Roosevelta i wierszyków o misiach. Potem obejrzały japoński teatrzyk Kamishibai – „Mój przyjaciel Pluszowy Miś" z tekstem i ilustracjami Marii i Kacpra Aniołów o przyjaźni małego chłopca o imieniu Adaś i Pluszowego Misia. Przedszkolaki z wielką przyjemnością opowiadały o swoich pluszowych misiach, o tym jak wyglądają i jak je bardzo kochają. Później były „misiowe" piosenki, zabawy i zagadki. Na zakończenie wizyty w Misiolandii można było zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z honorowym mieszkańcem tej Krainy - Misiem Książkolubnym. Potem dzieci pożegnały się niedźwiedzim uściskiem i wróciły do domu, by nakarmić swoje misie miseczką miodu.

Tekst: Mariusz Kiełtyka
Fot. Daniel Łoza

Pomagają ptakom

Dzieci z grupy Tygrysków z Przedszkola Nr 3 im Kubusia Puchatka w Gryfinie przyszły do Parku Miejskiego w Gryfinie, aby zatroszczyć się o skrzydlatych przyjaciół.

Przyniosły i wysypały ziarenka do karmników. Pamiętajmy o zwierzakach szczególnie zimą. Brawa dla najmłodszych. *Dost.*

REKLAMA

REKLAMA

eprasa.pl 159f8ad786

Enea zaprasza na Jarmark Świąteczny na Targach w Poznaniu

Już po raz drugi, Enea – marka związana z Poznaniem, zaprasza mieszkańców i gości stolicy Wielkopolski do celebrowania okresu przedświątecznego na wyjątkowym Jarmarku. Międzynarodowe Targi Poznańskie zamieniły się w magiczne miasteczko wypełnione atmosferą zbliżających się świąt. Zapraszamy do 22 grudnia, atrakcje dla całych rodzin gwarantowane!

Przez cały czas na terenie Targów dostępne jest jedyne w mieście lodowisko pod chmurką, najwyższe Młyńskie Koło, domek Świętego Mikołaja, zjazdy na pontonach, karuzela wenecka, autodrom, mirror cube, gadający Łoś Marcin, strzelnica, iluminacje świetlne czy symulator lotu saniami. Do tego bogata oferta gastronomiczna i stoiska z rękodziełem. W pobliżu Jarmarku, w Pawilonie nr 2, powstała Wielka Fabryka Elfów, która zaprasza dzieci w wieku 3-10 lat do odwiedzenia i spróbowania specjalnie przygotowanych na ten czas świątecznych atrakcji.

Moc świątecznych atrakcji w Strefie Enei

Na czas działania Jarmarku, Enea, partner strategiczny wydarzenia, przygotowała dla wszystkich liczne atrakcje. W każdy weekend zapraszamy na świąteczne warsztaty tematyczne:

godz. 12:00 - pakowanie prezentów
godz. 14:00 - dekorowanie pierniczków
godz. 16:00 - warsztat niespodzianka
godz. 18:00 - dekorowanie pierniczków
godz. 20:00 - pakowanie prezentów

Odwiedzający jarmark będą mogli się sprawdzić w świątecznej grze w statki, a pozytywne emocje i nastrój Jarmarku zatrzymają na pamiątkowym krótkim filmie, wykonanym przez fotobudkę 360.

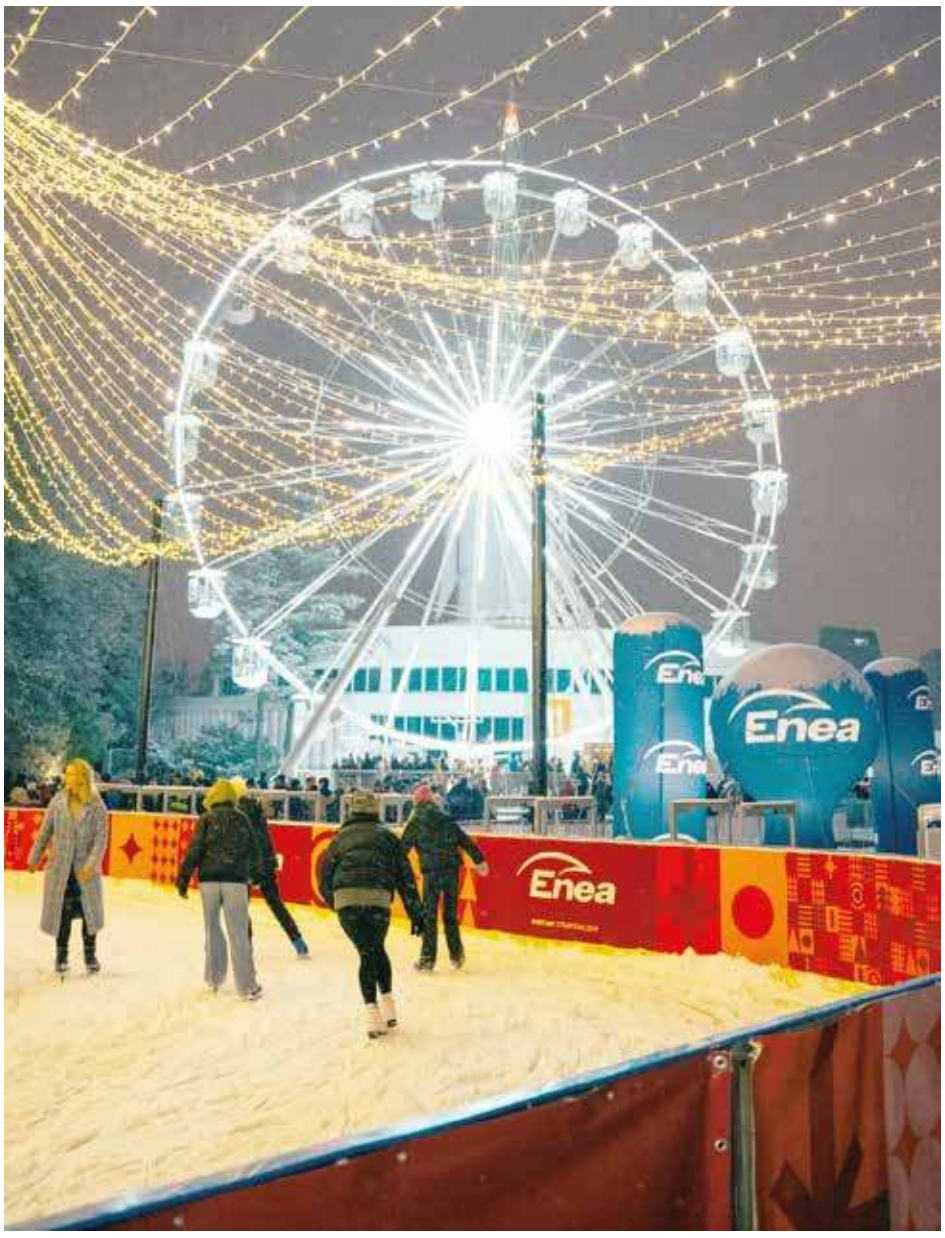
Strefa Enei będzie działać w każdy weekend, w godz. 11:00 – 21:00. W tygodniu, od wtorku do piątku w godzinach 16:00 – 21:00 będzie można skorzystać z fotobudki 360.

Zapraszamy do 22 grudnia

Jarmark Świąteczny na Targach otwarty będzie do 22 grudnia, od wtorku do czwartku oraz w niedzielę w godzinach 11:00-21:00, od piątku do soboty w godzinach 11:00-22:00.

Szczegółowy program atrakcji zaplanowanych w ramach Poznańskiego Jarmarku Świątecznego na Targach dostępny jest na www.jarmark.poznan.pl. Wejście i wjazd na parking znajdują się od ul. Głogowskiej.

Jarmark realizowany jest przez Grupę MTP w ramach Betlejem Poznańskiego, partnerem strategicznym jest Enea, a partnerem Miasto Poznań. Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Marek Woźniak objął wydarzenie patronatem honorowym.



eprasa.pl 159f8ad786

Podrabiają odzież i leki

Funkcjonariusze KAS pełniący służbę w Oddziale Celnym przy Poczcie Polskiej regularnie sprawdzają przesyłki przychodzące do Polski spoza UE i zgłaszane do systemu AIS/e-commerce.

Wątpliwości funkcjonariuszy wzbudziły trzy paczki – nadane w Turcji, które miały trafić do dwóch różnych osób zamieszkujących pod jednym adresem w Szczecinie. W zgłoszeniach paczek zadeklarowana została odzież dziecięca o łącznej wartości 355$.

Funkcjonariusze przeprowadzili rewizję tych paczek i znaleźli w nich podrabianą odzież i galanterię oznaczoną znakami handlowymi znanych marek: 93 komplety dresowe, 15 szt. bezrękawników, 32 pary spodni dresowych, 8 spódnic, 5 plecaków dziecięcych. Sposób pakowania, niska jakość wykonania odzieży oraz kraj wysyłki spowodowały, że wszczęliśmy postępowanie w sprawie importu towarów z podrobionymi znakami towarowymi. O zatrzymaniu podrobionej odzieży poinformowano kancelarie prawne reprezentujące dane firmy.

Dużo poważniejsze

Kontrola przesyłek w jednej z zachodniopomorskich sortowni pozwoliła na zatrzymanie podrobionych leków przez KAS. Funkcjonariusze Zachodniopomorskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Szczecinie (ZUCS) kontrolowali przesyłki z wykorzystaniem urządzenia RTG do prześwietlania przesyłek. Dzielnie wspierał ich pies służbowy, którego węch nigdy nie zawodzi.

Funkcjonariusze wytypowali do kontroli dwie przesyłki nadane w Zielonej Górze, a adresowane do mieszkańców Szczecina. Nadawca nie zadeklarował zawartości paczek, ale były to paczki za pobraniem na kwotę 2885 zł. Ich prześwietlenie wzbudziło uzasadnione podejrzenie co do zawartości. Obraz RTG pokazywał fiolki i tabletki. Przeprowadzono więc szczegółową rewizję tych przesyłek, która pokazała, że zawierają one podrobione leki.

W pierwszej skontrolowanej przesyłce znaleziono: 1 opakowanie zawierające 20 fiolek preparatu wlew dożylny „TAD 600 mg/4 ml", 10 fiolek z napisem TAD 600 mg, 10 fiolek z napisem Acqua Sterile 4 ml, 100 opakowań (w każdym po 7 saszetek żelu do spożycia) preparatu wspomagającego potęcję, o nazwie „KAMAGRA" zawierający Sildenafil, 2 opakowania (zawierające po dwie fiolki) preparatu o nazwie „Imperial" zawierające Melanotan-2 do iniekcji, 1 blister z 4 tabletkami o nazwie „Kamagra-100" zawierające Sildenafil.

W drugiej paczce znaleziono siedem opakowań preparatu do iniekcji o nazwie „Testosterone Enanthate".

Dalsze postępowanie przeprowadzi pion dochodzeniowo-śledczy ZUCS. Zgodnie z przepisami ustawy Prawo farmaceutyczne wytwarzanie, import lub obrót produktami leczniczymi bez zezwolenia podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Wg szacunków WHO z powodu zażywania fałszywych leków życie traci nawet do miliona osób rocznie! Najczęściej podrabia się leki na potencję, antybiotyki, tabletki antykoncepcyjne, leki odchudzające, hormony sterydowe, leki przeciwbólowe czy leki psychiatryczne.

KAS

Zmagasz się z jesienną chandrą?

Wspomóż się kawą!

Zmęczenie, brak motywacji do działania, problemy z koncentracją i ogólny spadek nastroju to dla wielu znak, że jesień zdążyła już rozgościć się na dobre. Dni stają się krótsze, a pogoda za oknem nie zachęca do spacerów na świeżym powietrzu. Warto wówczas sięgnąć po naturalne sposoby, które pomogą przetrwać ten newralgiczny czas.

Okazuje się, że ratunkiem na jesienną chandrę może być regularne picie kawy, która nie tylko może przyczyniać się do poprawy nastroju, ale pozytywnie może również wpływać na czujność i koncentrację. Jak to możliwe? Choć kawa zawiera ponad tysiąc różnych substancji bioaktywnych, szczególnie ceniona jest za wysoką zawartość kofeiny – łagodnego stymulanta, który pobudza aktywność układu nerwowego, wpływając m.in. na wzrost czujności oraz poprawę wydajności podczas treningu. Badania sugerują, że umiarkowane spożycie kofeiny zawartej w kawie może mieć zatem związek z szeregiem pożądanych zjawisk fizjologicznych, w tym poprawą sprawności fizycznej i psychicznej6. To szczególnie ważne w okresie przesilenia, ponieważ to właśnie teraz jesteśmy szczególnie podatni na sezonowe obniżenie nastroju.

Sezonowa chandra to nie wymysł

Jesienna chandra jest stanem nieuzasadnionego obniżenia i wahań nastroju. Odczuwalne wówczas znużenie, apatia, huśtawki nastrojów i zaburzenia snu to realny problem, z którym w sezonie jesienno-zimowym zmaga się wiele osób. Jedną z głównych przyczyn jest mniejsza dawka promieni słonecznych, która prowadzi m.in. do niedoborów witaminy D, a w konsekwencji – nadmiernego wydzielania melatoniny (hormonu nocy) regulującej tryb dnia i nocy. Jednocześnie spada także produkcja serotoniny, czyli tzw. hormonu szczęścia, odpowiedzialnego m.in. za redukcję niepokoju i lęku czy odczuwanie radości.

Kawa a koncentracja i czujność

Regularne, umiarkowane picie kawy może przyczynić się do poprawy koncentracji. Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) istnieje związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy podażą 75 mg porcji kofeiny (odpowiadających jednej filiżance kawy), a zwiększoną uwagą i czujnością. To dobra wiadomość dla osób, które w okresie przesilenia jesiennego borykają się ze skutkami obniżonej koncentracji i narzekają na częste rozkojarzenie.

W jednym z badań, po przeanalizowaniu wpływu pojedynczej dawki 60 mg kofeiny, stwierdzono wyraźne polepszenie przedłużonej koncentracji, czujności, uczucia zadowolenia i dobrego nastroju. W innym badaniu udowodniono natomiast, że spożycie 100 mg kofeiny istotnie zmniejsza senność i zmęczenie, zwiększając jednocześnie wyraźnie odczuwalny przypływ energii.

Kawa może poprawiać nastrój i odporność

Zawartość kofeiny w kawie pozytywnie oddziałuje na procesy chemiczne zachodzące w mózgu. Pobudza wydzielanie dopaminy, serotoniny, adrenaliny, noradrenaliny czy endorfin, czyli niezwykle ważnych neuroprzekaźników, które odpowiedzialne są m.in. za odczuwanie szczęścia, satysfakcji i przypływu energii. Ich niedobór może powodować obniżenie nastroju, smutek, a nawet depresję. Wyniki badań przeprowadzonych przez A. Nehlig z Francuskiego Instytutu Badań Medycznych (INSERM) w Strasburgu sugerują, że spożywanie 87 mg kofeiny (1 filiżanka kawy) co cztery godziny może wpłynąć na podtrzymanie poprawy nastroju w ciągu danej doby. Należy jednak zauważyć, że kofeina ma korzystniejsze działanie na osoby regularnie pijące kawę niż osoby spożywające ją sporadycznie lub w ogóle. Jedno z badań naukowych, przeprowadzone na grupie ok. 50 tys. kobiet sugeruje, że picie przynajmniej jednej filiżanki kawy tygodniowo zmniejsza ryzyko rozwoju depresji o ok. 15 proc.

Drugim niezwykle cennym składnikiem kawy są związki polifenolowe (m.in. kwas chlorogenowy, kwas chinowy czy kwas kawowy), charakteryzujące się wysoką aktywnością przeciwutleniającą. Badania naukowe podają, że pomagają zmniejszyć stres oksydacyjny i mogą wykazywać działanie antywirusowe, przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne. Co ciekawe, badanie opublikowane na łamach „Journal of Agricultural and Food Chemistry" przez naukowców z Uniwersytetu w Kopenhadze sugeruje, że komórki odpornościowe traktowane kombinacją polifenoli i aminokwasów pochodzących z kawy z dodatkiem mleka krowiego, są dwukrotnie skuteczniejsze w zwalczaniu stanów zapalnych niż komórki, do których dodano same polifenole, czyli związki wyizolowane z ziaren kawy. Ergo: kawa z mlekiem może mieć jeszcze skuteczniejsze działanie przeciwzapalne niż kawa bez jego dodatku. W toku badań na modelu sztucznego zapalenia w hodowlach komórek odpornościowych wykazano, że gdy polifenol reaguje z aminokwasem, jego działanie hamujące stan zapalny w komórkach odpornościowych zostaje wzmocnione. Można zatem założyć, że połączenie polifenoli z białkami z mleka będzie mieć równie korzystny wpływ in vivo.

Czy regularne picie „małej czarnej" może być pomocne w poprawie samopoczucia? Zdecydowanie! Warto pamiętać jednak, by nie przesadzać z jej ilością. *Dost.*

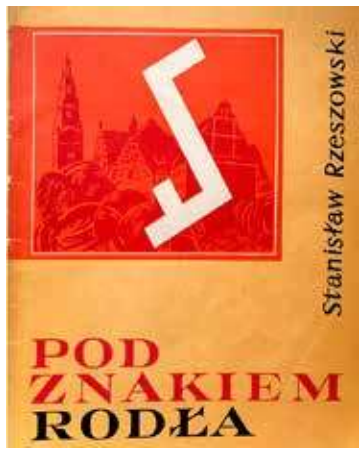
eprasa.pl 159f8ad786

Planują nadać nazwę gryfińskiemu nabrzeżu im. „Polaków spod znaku Rodła”

Podczas 2. Gryfińskiego Marszu Niepodległości ogłosiliśmy rozpoczęcie zbiórki podpisów pod Obywatelską Inicjatywą Uchwałodawczą dotyczącą nadania gryfińskiemu nabrzeżu imienia „Polaków spod znaku Rodła”.

Projekt uchwały wraz z zebranymi podpisami złożymy do przewodniczącego rady miasta. Zgodnie z ustawą musimy załączyć ich conajmniej 300.

Chcemy w ten sposób uhonorować przedwojennych działaczy szczecińskiego oddziału Związku Polaków w Niemczech, którzy na terenie dzisiejszego powiatu gryfińskiego, a ówczesnego Kreis Greifenhagen krzewili polskość wśród polskich robotników rolnych,którzy w liczbie kilku tysięcy mieszkali tu wraz ze swoimi rodzinami i pracowali w rolnictwie w ramach tzw. „wychodźstwa sezonowego”. Fakt, że przed wojną na terenach dzisiejszego powiatu



gryfińskiego mieszkali i pracowali Polacy, jest białą plamą , nadal niespecjalnie odkrytą i my chcemy właśnie naszym projektem rozpocząć proces przywracania pamięci o tych ludziach.

Osobą wyjątkowo zaangażowaną w krzewienie polskości przed II W.Ś. na tym terenie był Aleksander Omieczyński, nauczyciel, wychowawca i harcerz. Omieczyński był przewodniczącym szczecińskich oddziałów Związku Polaków w Niemczech czy Związku Polskich Robotników Rolnych. Za działalność na rzecz polskiego wywiadu został skazany przez Niemców na karę śmierci przez powieszenie, wykonaną 10 września 1941 roku w więzieniu przy Elisabethstraße (obecnie Kaszubska) w niemieckim Stettinie. Mamy jednak wrażenie,że ta ważna postać dla naszego regionu została zapomniana.

W związku z naszymi działaniami nie sposób nie wspomnieć również o niezwykle zasłużonym gryfinianinie, nauczycielu i etnografie, Panu Stanisławie Rzeszowskim. To właśnie on był jednym z pomysłodawców nadania gryfińskiemu liceum imienia Aleksandra Omieczyńskiego. Stanisław Rzeszowski jest również autorem niezwykle cennej pozycji książkowej, zbeletryzowanej powieści pt. „Pod znakiem Rodła”, traktującej o życiu Polaków w przedwojennym Stettinie i ich działalności w regionie.

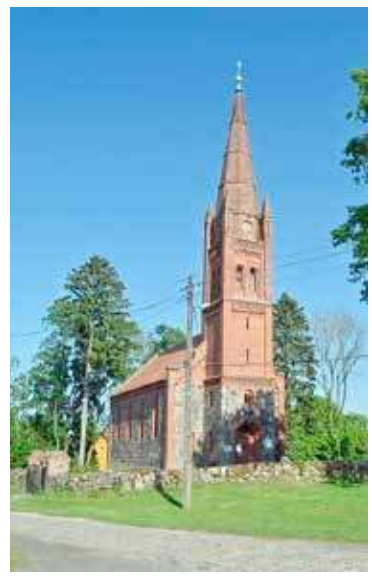
Nasz projekt ma zatem na celu przypomnienie o takich osobach, jak właśnie Aleksander Omieczyński czy Stanisław Rzeszowski. Pierwszy za swoją działność patriotyczną przypłacił życiem z rąk Niemców a drugi latami komunistycznej inwigilacji.

Kamil Frelichowski
Gryfiński Ruch Patriotyczny

Kościół w Kołowie z dofinansowaniem

Zabytek w Kołowie wypięknieje. Wykonane zostaną w nim dalsze prace konserwatorskie. Tym razem dzięki pozyskanym środkom przez Gminę Stare Czarnowo w kwocie 250 tys. zł, wykonana zostanie renowacja fragmentu muru, otaczającego kościół.

Jak Gmina informowała ostatnio, w celu odbudowy zabytku powstał program realizacji zadania z podziałem na etapy. W pierwszym etapie w Kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Kołowie wyremontowano dach i wieżę kościelną. W drugim ze środków Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, wykonana zostanie renowacja drewnianego sufitu oraz ławek w kościele. Jednak kolejne etapy przeprowadzenia prac konserwatorskich zależne są od pozyskanych środków zewnętrznych.



- Dzięki pozyskanym środkom z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, planujemy wykonać renowację fragmentu muru, otaczającego Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa w Kołowie. Obecnie mur jest w bardzo złym stanie technicznym. Brakuje wielu elementów kamiennych. Pozostałe są zabrudzone i popękane - podkreśla radny gminny z Kołowa, Kazimierz Bejnarowicz.

Kościół w Kołowie wymieniony jest po raz pierwszy w źródłach w 1255 r. Prawdopodobnie w tym czasie powstał pierwszy nieistniejący kościół, o którym wiadomo, iż był miejscem pochówku zakonników z klasztoru w Kołbaczu. Fundamenty pierwotnego kościoła zostały wykorzystane przy budowie istniejącej świątyni, która została zbudowana w XIX w. Wewnątrz świątyni znajdują się trzy płyty nagrobne, wmurowane w podłogę prezbiterium, z których najcenniejsza jest mająca dużą wartość artystyczną, płyta opata kołbackiego, Jana Jordani (zm. 1395).

pk`

Pasowanie na przedszkolaka w Chwarstnicy

W Niepublicznym Przedszkolu „Słoneczko” w Chwarstnicy odbyło się uroczyste pasowanie najmłodszych dzieci na przedszkolaków. Placówka prowadzona jest przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci.

W ferworze zachwytu i oklasków publiczności maluchy zaprezentowały wyjątkowe występy. Dyrektor przedszkola Jolanta Szymczak wręczyła dyplomy oraz upominki dla nowych przedszkolaków.

Gratulacje i życzenia złożył burmistrz Miasta i Gminy Gryfino Mieczysław Sawaryn oraz prezes Zachodniopomorskiego TPD Zygmunt Pyszkowski. Gratulujemy i życzymy wspaniałych chwil spędzonych w przedszkolu! *Dost.*

eprasa.pl 159f8ad786

WÓJT GMINY WIDUCHOWA
informuje

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Widuchowa został wywieszony **wykaz do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz współwłaściciela udziału 2/8 części w nieruchomości zabudowanej, oznaczonej jako działka nr 415 oraz udziału 1/2 części w nieruchomości niezabudowanej, oznaczonej jako działka nr 158/1, położonych w obr. Ognica.**

Szczegółowe informacje o nieruchomościach do sprzedaży można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Widuchowa, ul. Grunwaldzka 8 pokój nr 14, tel. 091 416-72-55 wew. 28 oraz stronie internetowej www.bip.widuchowa.pl.

OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY BANIE
o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla siłowni wiatrowych w obrębie Sosnowo – gmina Banie

Na podstawie art.17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Banie **uchwały Nr XXXVIII/331/2023 z dnia 1 sierpnia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla siłowni wiatrowych w obrębie Sosnowo – gmina Banie**, a także o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko tego planu.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy. Dokumentacja jest wyłożona do wglądu w siedzibie Urzędu Gminy Banie, ul. Skośna 6, 74-110 Banie, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany planu miejscowego na podstawie art. 17 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz wnioski i uwagi na podstawie art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko.

Wnioski należy składać na piśmie w siedzibie Urzędu Gminy Banie, ul. Skośna 6, 74-110 Banie lub w formie elektronicznej na adres: urzad@banie.pl **w terminie 21 dni** od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wnoszący uwagi lub wnioski podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.

Zgodnie z art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko uwagi i wnioski mogą być składane w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej (na adres: urzad@banie.pl) bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Banie.

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Banie, ul. Skośna 6, 74-110 Banie, który przetwarza te dane na podstawie obowiązujących przepisów prawa, tj. ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j.: Dz. U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.) oraz na podstawie udzielonej zgody. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w zakresie w jakim stanowi o tym przepis prawa. W pozostałych przypadkach jest dobrowolne. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane w celu wypełnienia obowiązków prawnych ciążących na Administratorze, tj. realizacji partycypacji społecznej w procesie planistycznym oraz – w przypadku danych, których obowiązek podania nie wynika z przepisów prawa – w celu wynikającym z treści tej zgody. W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługuje Pani/Panu prawo do dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych, prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych, prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego właściwego w sprawach ochrony danych osobowych – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, a w określonych prawem sytuacjach – prawo do żądania usunięcia danych osobowych i prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych. W stosunku do danych przetwarzanych na podstawie zgody, przysługuje Pani/Panu także prawo do cofnięcie udzielonej zgody w dowolnym momencie. Pani/Pana dane mogą być przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane. W razie pytań dotyczących sposobu i zakresu przetwarzania Pani/Pana danych osobowych, a także przysługujących Pani/Panu uprawnień, należy kontaktować się Wójtem Gminy Banie za pomocą adresu urzad@banie.pl. Szczegółowe zapisy klauzuli informacyjnej dostępne są na stronie internetowej https://bip.banie.pl/.

Rynickie kwiatki

Powstało kolejne koło gospodyń i gospodarzy w gminie Widuchowa!

W Rynicy sformalizowała się grupa aktywnych mieszkańców, którzy założyli Koło Gospodyń i Gospodarzy „Rynickie kwiatki". W sobotę 25 listopada, zorganizowali spotkanie andrzejkowe. Przy pięknie zastawionych stołach zasiedli mieszkańcy i zaproszeni goście. W miłej atmosferze wszyscy doskonale bawili się do późnych godzin. Kolejną inicjatywą będzie zabawa mikołajkowa dla dzieci z atrakcjami, która zaplanowana jest na 12 grudnia.

Niezmiernie cieszą takie inicjatywy, które sprawiają, że mieszkańcy mają okazję aktywizować się i działać na rzecz swojej wsi i gminy. Trzymamy kciuki za „Rynickie kwiatki" i życzymy powodzenia w dalszej działalności. *Dost.*

O redakcji.

Cieszy nie tylko rosnąca aktywność mieszkańców wiejskich miejscowości na terenie naszego powiatu. Dodatkowym miłym akcentem jest rosnąca ilość mężczyzn zapisujących się do kół dotąd zdominowanych przez kobiety. Cóż, mogą panie wstępować do Ochotniczych Straży Pożarnych, to panowie też mogą do kół!

Czas na kolędy

Chór Res Musica przygotowuje się do Świąt Bożego Narodzenia. Na warsztat weszły kolędy. Chórzyści przypominają sobie czego uczyli się rok temu, ale również opracowują kolędy nowe. Na ich prezentację zapraszają do Pałacyku pod Lwami 13 grudnia na godz .17.

Wspólne śpiewanie kolęd w świątecznym klimacie wprowadzi nas wszystkich w świąteczny nastrój. *dost*

I ligi piłki ręcznej
Sambor pokonany

Piłkarze ręcznie KPR wygrali czwarty mecz z rzędu! Po bardzo emocjonującym meczu pokonali z Sambor Tczew 38:34 (17:13).

Nasz zespół w tym meczu przegrywał tylko raz. W pierwszej minucie, kiedy to gospodarze wyszli na prowadzenie 1:0. W trzecie minucie po bramce Kacpra Janczyka KPR wyszedł na prowadzenie (2:1), którego nie oddał już do końca spotkania. Ostatecznie gryfinianie wygrali różnicą trzech branek. Nie za wysoko, ale na pewno zasłużenie.

W naszej drużynie za wyróżnienie zasługuje Jakub Gackowski, który trafił do siatki rywali osiem razy, a ponadto zaliczył wiele świetnych akcji w obronie.

W przyszłą sobotę KPR zagra na wyjeździe z Jeziorakiem Iława.

PGE KPR Gryfino - Sambor Latocha Agropom Tczew 38-34 (17-13) Jeziorny 1, Kłodziński, Cyran- Gackowski 8, Telenga 6, Baliński 5, Janczyk 5, Kostrzewa 4, Lasko 3, Statkiewicz 3, Markowski 2, Blejsz 1, Skrzypkowiak, Klemens, Fedeńczak, Jezierski. ***DJ***

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ MIASTA I GMINY GRYFINO informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy w Gryfinie oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej (www.bip.gryfino.pl) podano do publicznej wiadomości na okres 21 dni, **wykaz Nr 44/2023 obejmujący nieruchomości stanowiące własność Gminy Gryfino, przeznaczone do dzierżawy, najmu i użyczenia, na czas oznaczony do lat trzech lub nieoznaczony.** Szczegółowych informacji na temat nieruchomości objętych wykazem udziela się w Wydziale Działalności Gospodarczej, Rolnictwa i Gospodarki Nieruchomościami, znajdującym się w budynku Banku Pekao S.A, przy ul. Parkowej 3 w Gryfinie, telefonicznie pod numerem 91 416 20 11 wew. 414.

eprasa.pl 159f8ad786

Jacek Wójcicki wystąpi w Gryfinie!

W środę, 13 grudnia w Gryfińskim Domu Kultury wystąpi powszechnie lubiany aktor i śpiewak Jacek Wójcicki.

Jacek Wójcicki od lat zajmuje na polskim rynku muzycznym pozycję wyjątkową. Obdarzony talentem aktorskim i głosem o charakterystycznej tenorowej barwie, porusza się z łatwością po wielu gatunkach i stylach muzycznych. Każdy jego koncert spaja niepowtarzalna osobowość sceniczna, tworząc kolorowe, pełne kontrastów, brawurowe show.

„Jacek na scenie staje się fascynującym demonem wesołej i smutnej piosenki. Idźcie popatrzeć jak występuje! Podziwiajcie! Zaproście do domu!"- Tak zapowiadał go w „Piwnicy pod Baranami" legendarny założyciel i wieloletni dyrektor kabaretu - Piotr Skrzynecki. Od tamtych lat nic się nie zmieniło. Jacek jest tak samo demoniczny i rozmiłowany w kontrastach: w tym co komiczne i w tym co liryczne. Dziś tak samo jak wtedy, gdy debiutował w Piwnicy, warto go słuchać i podziwiać.

Jako aktora (absolwent krakowskiej PWST, ujawnił swój talent w słynnej „Piwnicy pod Baranami") widzieliśmy go w takich filmach jak „Lista Schindlera" S. Spielberga, „Ostatni dzwonek" M. Łazarkiewicz, serialach „Dzieci z Doliny Młynów" i „Urwisy z Doliny Młynów" oraz programach TV min. w „Kabarecie Olgi Lipińskiej", galach Zbigniewa Górnego itd. Stworzył też niezapomnianą postać Pana Tenorka - bohatera programów dziecięcych TVP.

Początek koncertu o godz. 18:00. Bilety na muzyczny wieczór w cenie 70 zł dostępne są w kasie Kina Gryf i drogą elektroniczną gdk.com.pl/biletyna. *Dost.*

Jarmark Bożonarodzeniowy Ogrodów Przelewice

Smakołyki prosto z lokalnych kuchni, grzane wino i wyjątkowe rękodzieła.

Na scenie Jarmarku pojawią się utalentowani, lokalni artyści. Dla najmłodszych uczestników spotkanie z samym Świętym Mikołajem i jego uroczymi Elfami.

To wyjątkowa okazja, by poczuć magię Bożego Narodzenia i zanurzyć się w atmosferze pełnej radości oraz ciepła.

Data: 10 grudnia 2023 r.

Godzina: 15:00

Miejsce: Plac Folwarczny, Przelewice.

dost.

Biegi przełajowe

Z Hermesa na mistrzostwa Polski

Czterech lekkoatletów Hermesa Gryfino wzięło udział w 95. Mistrzostwach Polski w Biegach Przełajowych, które odbyły się w sobotę w Drzonkowie.

Tym razem rywalizacja przebiegała w zimowej scenerii, co powodowało dodatkowe wymagania dla uczestników zawodów. Rywalizacja toczyła się na wymagającej trasie, a poszczególne biegi były bardzo licznie obsadzone.

Z naszych biegaczy najlepiej wypadł Alan Ciereszko, który zajął 9. miejsce w biegu na 3000 m w rywalizacji U18 (71 uczestników). Filip Ogonowski był 13. w biegu na 3000 m w kategorii U20 (37 uczestników). Mateusz Ossoliński startował w kategorii U18. Ukończył bieg na 28. miejscu (71 uczestników). Natomiast Alan Piątek startujący również w kategorii U18 pobiegł w biegu na 5000 m i zajął 31. miejsce (49 uczestników). ***DJ***

Specjalistyczna pomoc w Gminie Gryfino

Wychodząc naprzeciw potrzebom Mieszkańców Gmina Gryfino poprzez Ośrodek Pomocy Społecznej zapewnia możliwość skorzystania z bezpłatnego wsparcia w zakresie terapii rodzinnej, porad prawnych, konsultacji dla osób uzależnionych od narkotyków i członków ich rodzin, osobom dotkniętym zjawiskiem przemocy w rodzinie oraz osobom stosującym przemoc. Dodatkowo w ramach oferowanego wsparcia Ośrodek udziela także pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym od alkoholu. Specjalistyczna pomoc świadczona jest w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia funkcjonującej w Centrum Zdrowia FRESENIUS, ul. Niepodległości 28 w Gryfinie.

Informujemy, iż Ośrodek Pomocy Społecznej rozszerzył ofertę dla Mieszkańców Gminy Gryfino, którzy mają utrudnioną możliwość osobistego stawienia się w/w placówkach wprowadzając usługi w ramach Mobilnego Punktu Doradztwa i Konsultacji. Zapisy osób chętnych do specjalistów odbywają się telefonicznie pod nr tel. 91 416 25 27 wew. 131, 132, 136.

Na terenie Gminy Gryfino funkcjonuje Lokalny Telefon Zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie. Telefon jest dostępny 7 dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę pod numerem 607 770 443.

Informujemy również, że Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom uruchomiło Telefon Zaufania dla osób z Ukrainy i ich rodzin, doświadczających problemów związanych z używaniem środków psychoaktywnych. Pomoc można uzyskać pod bezpłatnym numerem telefonu 800 11 08 11, oraz pod numerem płatnym według taryfy operatora 22 290 70 00.

Poniżej harmonogram konsultacji obowiązujący w miesiącu grudniu 2023 r.

W przypadku pytań prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 91 416 25 27 w godzinach urzędowania Ośrodka Pomocy Społecznej w Gryfinie.

PORADNIA TERAPII UZALEŻNIEŃ – Centrum Zdrowia FRESENIUS ul. Niepodległości 28, pok. 216

Terapia dla osób uzależnionych od alkoholu	01.12.2023 06.12.2023 08.12.2023 13.12.2023 15.12.2023 20.12.2023 22.12.2023	Godz. 8.00.-11.00
Terapia dla osób uzależnionych od alkoholu	05.12.2023 07.12.2023 12.11.2023 14.11.2023 19.11.2023 21.12.2023	Godz. 16.15 – 19.15
Terapia dla osób współuzależnionych	05.12.2023 12.12.2023 19.12.2023	Godz. 8.30 – 13.30
Terapia dla osób z syndromem DDA	07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023	Godz. 9.00 – 14.00

PUNKT DORADZTWA I KONSULTACJI – ul. Łużycka 12

Terapia rodzinna	06.12.2023 13.12.2023 20.12.2023	Godz. 16.00 – 18.00
Konsultacje w działaniach interwencyjno-wspierających dla osób uzależnionych od narkotyków i członków ich rodzin	04.12.2023 18.12.2023	Godz. 15.00 – 18.00
Konsultacje w działaniach interwencyjno-wspierających dla osób doznających przemocy oraz stosujących przemoc w rodzinie	07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023	Godz. 16.00 – 18.00
Porady prawne	05.12.2023 12.12.2023 19.12.2023	Godz. 16.00 – 18.00
Konsultacje psychologa dla dzieci, młodzieży i ich rodzin	06.12.2023 13.12.2023	Godz.16.00 - 19.00

eprasa.pl 159f8ad786

COOLTUROWNIK

Nr 196

dla dzieci i młodzieży

Święty Mikołaj

W Polsce św. Mikołaj z reguły przychodzi dwa razy: 6 grudnia oraz w nocy z 24 na 25 grudnia. Są rejony naszego kraju np. Śląsk gdzie w Boże Narodzenie prezenty zostawia Dzieciątko Jezus... a jak jest w innych krajach na świecie?

Holandia Odpowiednikiem naszego mikołaja w Holandii jest Sinterklaas – w ostatnią sobotę listopada przybywa on do kraju statkiem i następnie na białym koniu przemierza ulice, nie zapominając odwiedzić nawet parę książęcą. Wszyscy muszą odpowiedzieć na pytanie czy byli grzeczni przez ostatni rok? Jeśli tak, w kilka dni później czyli 5 grudnia mogą szukać prezentów, które zostaną schowane w najdziwniejszych miejscach.

Italia We Włoszech istnieje zwyczaj przynoszenia prezentów przez złośliwą czarownicę, która nazywana jest La Befana. Lata na miotle, ma odrażający wygląd i przynosi dzieciom prezenty w nocy z 5 na 6 stycznia czyli w święto Trzech Króli. Niegrzeczne dzieci boją się tego dnia, bo Befana może zostawić im w skarpecie czosnek, cebulę albo popiół zamiast upragnionych prezentów. Grzeczne dzieci zanim pójdą spać kładą na stole owoce cytrusowe oraz nalewają kieliszek wina, aby mieć względy u Befany. Według legendy złośliwa czarownica chciała powitać na świecie Dzieciątko Jezus, ale zabłądziła po drodze i od tamtego czasu lata na miotle i wrzuca przez komin prezenty do każdego domu, gdzie mieszka dziecko, w nadziei, że właśnie tam znajduje się mały Jezus.

Hiszpania Dzieci w tym kraju również otrzymują prezenty w dniu 6 stycznia. Przynoszą im je Trzej Królowie zwani Los Reyes Magos. Mają na imiona: Kacper, Melchior i Baltazar. Przed snem każde dziecko wykłada na parapet marchewkę dla wielbłądów, którymi podróżują królowie.

Rosja W Rosji dzieci odwiedza Dziadek Mróz ze swoją pomocnicą Śnieżynką, która jest jego wnuczką. Przychodzi w dzień Nowego Roku. Choć tradycja obchodzenia wspomnienia św. Mikołaja wywodzi się z tradycji wschodnich kościołów, współczesny Dziadek Mróz ma więcej wspólnego z postacią wymyśloną w czasach stalinizmu w Związku Radzieckim, gdy próbowano zlikwidować jakiekolwiek przejawy religijności. Rosyjski Dziadek Mróz różni się od naszego Mikołaja tym, że np. nie porusza się po niebie, ale po ziemi, jego szata może mieć kolor czerwony, niebieski lub srebrny, jest przepasany sznurem, a nie pasem, ma bardzo długą brodę – nierzadko aż do kolan, a do domu wchodzi zawsze przez drzwi, a nie przez komin.

Niemcy Frau Berta to niemiecki odpowiednik świętego Mikołaja. Przypomina wyglądem włoską Befanę, ma długi nos i odstrasza brzydotą. Zakrada się do dziecinnych pokoi przez domowy komin i pozwala dzieciom zasnąć. Następnie zostawia prezenty albo w kolorowych skarpetach, albo na parapetach i schodach.

Dania Duńskie dzieci znajdują prezenty pod choinką w dzień wigilii, a są przynoszone przez postać zwaną Julemand – odpowiednik naszego świętego Mikołaja. Ciekawy jest jednak zwyczaj nocy przed wigilijnej gdy wręcza się znajomym drobne upominki, a dzieci częstuje małymi pączkami wypiekanymi w specjalnych brytfankach, z cukrem pudrem lub konfiturami, podaje się im również ryż gotowany na mleku z cukrem, cynamonem i odrobiną masła oraz rodzaj świątecznego wina wzmocnionego migdałami, rodzynkami i wanilią.

Belgia Mali Belgowie mają szczęście, bo ich domy święty Mikołaj odwiedza dwa razy: najpierw 4 grudnia, żeby sprawdzić jak się sprawowały, a później 6 grudnia – już z prezentami. Tak jak w Polsce, niegrzecznym dzieciom przynosi rózgi. Swoje podarunki umieszcza w specjalnych butach przygotowywanych na tę okazję. Dzieci zostawiają marchewkę i sianko dla głodnych osiołków świętego.

Islandia W tym kraju panuje bardzo ciekawy zwyczaj otrzymywania drobnych upominków już 13 dni przed Bożym Narodzeniem. Właśnie tego dnia do domów, gdzie są dzieci zaczynają przybywać Jólasveinar – bożonarodzeniowy chłopcy pod postaciami sympatycznych trolli i psotników w ludzkiej postaci. Całe szczęście, że obecnie są oni dużo łagodniejsi niż kiedyś, są bowiem dziećmi Gryla i Leppalúði czyli strasznych trolli, łapiących i zjadających niegrzeczne dzieci. Bożonarodzeniowe trolle płatają różne figle i zabierają ludziom potrzebne rzeczy np. świece czy jedzenie – co zostało odzwierciedlone w ich imionach np. Złodziej Kiełbasek i Świeczkowy Facet. Dzieci znają jednak słabości psotnych postaci i zostawiają wieczorem w butach potrzebne trollom przedmioty. Kto był niegrzeczny, nie dostanie nic lub znajdzie surowego ziemniaka w specjalnym bucie przygotowanym na prezenty. I tak przez 13 dni do Bożego Narodzenia islandzkie dzieci codziennie rano znajdują w butach drobne upominki.

Młody artysta

eprasa.pl 159f8ad786

Ambitna Paczuszka dla Maluszka

Paczuszka dla Maluszka to wspaniałe dzieło ks. Tomasza Kancelarczyka, które jest wspierane przez nasze środowisko od lat.

Gryfinianie zawsze chętnie biorą udział w tej akcji i hojnie obdarowują potrzebujących, którymi jak co roku są dzieci, w tym niemowlęta, oraz ich matki. Zebrane pieluchy, ubranka czy środki do pielęgnacji niemowląt służa potrzebującym przez cały rok. Wspieramy Domy Samotnych Matek, nie tylko w regionie, ale i w całej Polsce. W związku z wojną na Ukrainie spora część zebranych darów przekazywana jest na rzecz naszych najmniejszych sąsiadów ze wschodu.

W tym roku postawiliśmy przed sobą ambitny cel skoordynowania w akcji wszystkich parafii w gminie Gryfino. Połączyliśmy siły z aktywnymi osobami z różnych parafii, podzieliliśmy gminę na okręgi i powołaliśmy lokalnych koordynatorów. Część z tych osób współpracuje z Fundacją Małych Stópek od dawna a część robi to po raz pierwszy. Dla nas najważniejszy jest fakt,że akcja się rozwija.

Zresztą w powiecie gryfińskim mamy wiele aktywnych wolontariuszy Paczuszki, choćby Agnieszka z Lubicza, Ariel z Babinka czy Marta z Cedyni.

Akcja będzie trwać
od 3 grudnia br. do 7 stycznia 2024.

Zbieramy:,
- chemię kosmetyczna dla niemowląt (kremy, szampony, oliwki, mydła),
- żele, proszki i płyny do prania,
- pieluchy (najlepiej większe rozmiary),
- pieluchy tetrowe i flanelowe.

A także:
kocyki,
-rożki,
-pościel
-akcesoria do pielęgnacji niemowląt (nożyczki, szczotki, gąbki),
-termometry,
-śliniaczki,
-ubranka (nowe),
-laktatory.

Prośimy, aby wszystkie rzeczy były nowe, gdyż zebrane rzeczy trafiają również do hospicjów.

Miejscami zbiórki będą:
Gryfino:
- Kościół pw. Narodzenia NMP
- Sklep papierniczy Zenit, przy ul. Bol.Chrobrego 1A
Chwarstnica: Kościół pw.Świętej Trójcy
Bartkowo: Kościół pw. Wniębowzięcia NMP
Mielenko: Kościół pw. Narodzenia NMP
Dołgie: Kościół pw. Apostołów Piota i Pawła
Sobieradz: Kościół pw. Niepokalanego Serca NMP
Borzym: Kościół pw. MB Królowej Polski
Gardno: Kościół pw. Najśw. Serca Pana Jezusa
Wysoka Gryfińska: Kaplica pw. Miłosierdza Bożego
Pniewo: Kościół pw. Św. Ojca Pio
Krajnik : Kościół pw.Niepkalanego Serca NMP
Steklno: Kościół pw. Św.Krzysztofa
Radziszewo: Kościół pw. MB Królowej Polski
Stare Brynki: Kościół filialny pw. Św. Faustyny
Chlebowo: Kościół pw. Św. Józefa Oblubieńca NMP
Żabnica: Kościół Św.Jana Marii Vianney
Czepino: Kościół filialny pw. Matki Bożej Fatimskiej

Kamil Frelichowski
Koordynator akcji w gminie Gryfino

OGŁOSZENIA DROBNE

91 40 45 014
kontakt.7dnigryfina@gmail.com

Możliwość edycji na terenie powiatu: goleniowskiego, łobeskiego, stargardzkiego

NIERUCHOMOŚCI

- Wynajmę os. Południe, 45 m², 2 pokoje, umeblowane. Tel. 732 855 373
- Wynajmę pokój jednoosobowy w domu jednorodzinnym. Tel. 881 772 488
- Sprzedam mieszkanie 2 pokojowe, 42,20 m² w Gryfinie na GT. Tel. 78 48 94 185
- Wynajmę mieszkanie 39 m², ul. Piastów. Wynajem okazjonalny. Tel. 732 855 373
- Sprzedam dom jednorodzinny - Żórawie, o pow. 168 m², działka 2500 m2. Tel. 798 11 99 73
- Kupię garaż murowany na GT. Tel. 691 788 867
- Posiadam pokój do wynajęcia w Gryfinie os. Południe. Tel. 518 737 143
- Do wynajęcia mieszkanie 2 pokoje, Gryfino. Tel. 693 419 392
- Mieszkowice - działka pod zabudowę 70 ar. Tel. 601 707 573

ROLNICTWO

- Sprzedam bardzo tanio owce. Tel. 606 627 718
- Sprzedam pasiekę, 25 rodzin, ule wielkopolskie, korpusowe, 10 ramek. Tel. 606 627 718
- Sprzedam owijarkę do sianokiszonki Strumy oraz silos na ziarno Michał. Tel. 606 627 718

MOTORYZACJA

- Sprzedam samochód CITROEN PICASSO, rok 2009 grudzień drugi właściciel. Cena do uzgodnienia. Tel. 669 487 465
- Sprzedam samochód Toyota Corolla, 2013 r. Tel. 505 067 297
- Sprzedam Mercedes Benz E220D W213, rok prod. 2018, przebieg 36800 km. Cena do uzgodnienia. Tel. 601 58 58 48

PRACA

- Zatrudnię kierowcę C + E, praca na miejscu. Tel. 605 420 767
- Opiekun osoby starszej zaopiekuje się seniorem. Tel. 603 583 335
- Składam szafy, garderoby „IKEA". Tel. 665 18 44 88
- Firma transportowa Lucas z siedzibą koło Płot zatrudni kierowców C+E w ruchu międzynarodowym na ciągniki siodłowe z naczepą firanką, system 2/1 lub inny. Oferujemy kierunki zachodniej Europy oraz kraje Skandynawii. Atrakcyjne wynagrodzenie, składki rozliczane wg zachodnich stawek godzinowych, wyjazdy z Płot. Tel. 508 269 905
- **Szkółka w Karsku poleca bardzo duży wybór drzew owocowych, róże pienne i krzaczaste, tuje szmaragd wysokość 70-80 cm. 15 zł za sztukę. Tel. 606 106 142**

INNE

- Przyjmę reklamę. Tel. 608 486 307
- Niedrogo sprzedam wypoczynek. Tel. 608 486 307
- Kupię przyczepę kampingową bez papierów tel. 609 514 730
- Sprzedam rower damkę. Tel. 781 747 903
- Sprzedam działkę RODO 400 m², prąd, woda, murowana altana do remontu, ładnie położona przy ul. A. Krajowej. Tel. 793 818 827
- Sprzedam 2 kurtki męskie, skórzana i kożuch z PRL. Rozmiar 172. Tel. 601 707 573

DYŻURY APTEK

1.12	APTEKA DBAM O ZDROWIE VERBASCUM	Gryfino, ul. 11 Listopada 16f
2.12	**APTEKA MANDRAGORA HIPOKRATES**	**Gryfino, ul. Krasińskiego 89**
3.12	**APTEKA DBAM O ZDROWIE**	
APTEKA GRYFIŃSKA		**Gryfino, ul. Piastów 10a**
4.12	APTEKA PULS MUSZKIETER	Gryfino, ul. 9 Maja 14
5.12	APTEKA DBAM O ZDROWIE	Gryfino, ul. 11 Listopada 66-68
Miejsce pełnienia dyżuru: Gryfino, ul. 11 Listopada 16f		
6.12	APTEKA DR. MAX	Gryfino, ul. B. Chrobrego 30-38
7.12	APTEKA CEF@RM 36,6	Gryfino, ul. Grunwaldzka 6

Dyżur nocny trwa od godz. 19.00 do godz. 8.00 dnia następnego.
Dyżur w dni świąteczne trwa od godz. 8.00 do godz. 8.00 dnia następnego.
- zaznaczono weekendy i dni ustawowo wolne od pracy

REKLAMA

REKLAMA

REKLAMA

Sprzedam atrakcyjną działkę 70 arów
dla dewelopera domów jednorodzinnych w Mieszkowicach
601 707 573

KUPIĘ KAŻDE AUTO za gotówkę 665 708 544

SPRZEDAM
4-pokojowe mieszkanie na ul. Krasińskiego, 74 m², II piętro.
Tel. 607 664 460

7 DNI GRYFINA

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie odpowiada za treść ogłoszeń, listów oraz zastrzega sobie prawo do adiustacji i zmiany tytułów. Listy anonimowe nie są rozpatrywane, dane nadawcy można zastrzec do wiadomości redakcji

ADRES REDAKCJI: ul. Asnyka 31 , 74-101 Gryfino
TEL. 91 404 50 14, fax 91 404 10 14
E-MAIL: rkwapisz.7dnigryfina@gmail.com, **WWW**: 7dnigryfina.pl
WYDAWNICTWO: DJ Media sp. z o.o.

Jeśli byłeś świadkiem ciekawego wydarzenia...
Zadzwoń lub napisz!
kontakt.7dnigryfina@gmail.com
nr do interwencji 502 552 908

Nowe 7 Dni Gryfina

REDAKTOR NACZELNY: Ryszard Kwapisz
DYREKTOR WYDAWNICZY: Piotr Słomski
ZESPÓŁ: Monika Dudkiewicz, Tamara Szymańska, Andrzej Szczepaniak, Anna Pietras, Dariusz Jachno,
SKŁAD: Tomasz Tracz

eprasa.pl 159f8ad786

Prelekcja i filmy o zniszczonej Warszawie

W piątek 24 listopada w Dziennym Domu Senior + w Gryfinie odbyło się spotkanie poświęcone ważnemu wydarzeniu w historii naszego kraju i narodu.

Prelekcję dotyczącą zniszczeniom jakie powstały w Polsce w trakcie II wojny światowej prowadził burmistrz Mieczysław Sawaryn (z wykształcenia historyk), oraz Jakub Sieradzki z Biblioteki Publicznej w Gryfinie. Seniorzy chętnie dzielili się swoją wiedzą i rozmawiali o historii, podkreślając przy tym, jak ważne jest wyciąganie wniosków i uczenie się z historii. Następnie zaprezentowali wiersze własnego autorstwa.

Na koniec wyświetlone zostały dwa filmy. W tym film „Miasto ruin" - będący cyfrową rekonstrukcją widoku zniszczonej Warszawy w 1945 roku. Jest to unikalny w skali Europy dokument, którego cyfrowe przetwarzanie trwało trzy lata! Można go obejrzeć indywidualnie. Film ten jest osiągalny na You Tube.

PS. Przy okazji zapraszamy do Bublioteki Publicznej przy ulicy Kościelnej w Gryfinie, gdzie na poddaszu prezentowany jest zbiór pocztówek ilustrujących historię naszego miasta.

Red.

Pierwszy wyjazd

Rada Seniorów gminy Widuchowa zorganizowała wycieczkę do ciekawych miejsc w naszym powiecie.

Zwiedzanie rozpoczęto od Chojny i najpopularniejszych miejsc z wieżą kościoła Mariackiego na czele. Następnie seniorzy zobaczyli wnętrze najbardziej oryginalnej świątyni na Pomorzu, czyli kościoła w Czachowie, który zdobią tajemnicze malunki. Ciekawie było także w cedyńskim muzeum, po którym oprowadził dyrektor Michał Potapiński. Nie mogło się obyć bez wejścia na odrestaurowaną wieżę, z której rozpościera się przepiękny widok na Cedynię. Ostatnim punktem wycieczki było Trzcińsko-Zdrój. Seniorzy zobaczyli zabytkowy ratusz w którym mieści się Urząd Miejski i odwiedzili gabinet burmistrza Bartłomieja Wróbla. Krótki spacer aleją nad jeziorem zakończono wizytą w izbie pamięci w starym młynie.

Przed seniorami kolejna wycieczka, tym razem do Wrocławia na jarmark świąteczny. *Dost.*

Wróżby, wierzenia i nadzieje

Tradycje andrzejkowe mają bardzo długą historię i obchodzone są od wielu wieków. Imię Andrzej, może trochę o innym brzmieniu, pojawia się w wielu krajach. A Rosja, Szwecja i Grecja obrały św. Andrzeja jako swego patrona.

Myślenia o andrzejkowej zabawie, zaczynają się już od dnia imienin św. Katarzyny. Od tego dnia dziewczyny zaczynały liczyć dni do andrzejkowego wieczoru i rozpoczynały przygotowania do wróżb i obrzędów. Zbliżał się czas magii, tajemnic i nadziei, na spełnienie lub niespełnienie tego co się może wydarzyć w ten wyjątkowy wieczór i noc z dwudziestego dziewiątego na trzydziestego listopada. W tej pełnej magii, czarów i wróżb nocy uczestniczyły gwiazdy i drzewa i koniecznie wspomagające nastrój – świece. Wróżenia, przede wszystkim dotyczące zamążpójścia. Ważne było, która pierwsza, która wcześniej, z której strony ów kandydat się pojawi (zupełnie niezrozumiałe dlaczego te dziewczyny tak się śpieszyły). A sposób wróżenia był przeróżny. W odgadywaniu przyszłości uczestniczyły nawet psiaki. Np. panny poukładały ciastka przed chatą. Której dziewczyny ciastko zostało porwane przez psa pierwsze, ta miała szansę na szybki „welon" . Ważne były również prorocze sny, skórki z jabłek czy gałązki wiśni zerwane w andrzejki zanurzone w wodzie powinny w wigilijny wieczór zakwitnąć. Jeśli tego nie „zrobiły" szanse na małżeństwo były nikłe.

Możliwości odkrycia swego losu było bardzo wiele. Najważniejsze jednak znaczenie miał zwyczaj lania wosku przez dziurkę od klucza, oczywiście przy blasku świec. Co pokaże cień rzucony na ścianę? Przy tych wszystkich zabawach i obyczajach plątała się i magia i jakaś dziwna moc. Pierwsze wzmianki o Andrzejkowych zwyczajach pojawiły się w szesnastym wieku i mimo upływu setek lat przetrwały do dziś. Dawniej wróżby dawały nadzieję, ale i obawy. Bo kto wie, co z wróżbami przyniesie los. A dziś? Dziś to świetna zabawa i pytanie: czy ktoś w czwartkowe wróżby uwierzy?

TS

eprasa.pl 159f8ad786