ISSN 1730-7341

7 DNI GRYFINA

NOWE

Nasz Region: Pomorze Zachodnie

Nr 45 (1527) | 25 listopada 2022 r. | Nakład 3000 / ISSN 1730-7341 | Cena 3,99 zł (w tym 5% VAT)

Triumfalny wjazd węgla!

Rybakom dali i zabrali

Nazwała go seksualnym drapieżnikiem

Jedynki się psują!

REKLAMA

Najtańsze kalendarze na 2023 rok

Kalendarze trójdzielne i jednodzielne - główka i plecy razem

Kalendarze przygotujemy indywidualne według Państwa projektu

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

REKLAMA

SPRZEDAŻ WĘGLA
w ramach zakupu preferencyjnego
prowadzona prowadzona przez Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Gryfinie dla gospodarstw domowych
Z myślą o mieszkańcach.
CENA ZA TONĘ:
1 900 zł (luzem)
1 990 zł (w workach)
możliwość dostawy za dodatkową opłatą
W OFERCIE*
• groszek
• orzech
Miejsce realizacji zakupu i płatności**:
PUK Sp. z o.o. w Gryfinie, ul. Szczecińska 5, Budynek "B"
Szczegółowe informacje i dokumenty do pobrania:
w Biurze Obsługi Klienta osobiście lub
tel. 91 416 30 51 wew. 154, 167, 165, 171,
online na stronie www.pukgryfino.pl
*Sprzedawany asortyment posiada niezbędne certyfikaty jakości
**Ustalone formy płatności: GOTÓWKA lub KARTA PŁATNICZA (przyspieszenie procesu zakupu)
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH SP. Z O.O. W GRYFINIE
GRYFINO

REKLAMA

SKUP AUT
WSZYSTKIE
792 419 148

eprasa.pl 2aca114f5a

FOto relacja

Prace na rondzie na Górnym Tarasie trwają, ale na efekt poczekamy do grudnia (1)

W czwartek, 24 listopada czytelnicy kolejny raz poinformoweali nas, że winda koło dworca PKP znowu nie działa

Zima przypomniała się śniegiem i trochę cofnęła

Szanowni Czytelnicy!

Jak co miesiąc usiłowaliśmy przekazać Wam relację z przebiegu LXIII sesji Rady Miejskiej w Gryfinie.

Tym bardziej, że omawiane były bardzo istotne punkty dla mieszkańców naszej gminy, dotyczące zmian w opłacie podatków za nieruchomości, zwolnień z opłat za obiekty nie użytkowane oraz darmowych przejazdów autobusowych. Okazało się to jednak niemożliwe i to nie z naszej winy. Długotrwałe dyskusje, w tym częste i długie wypowiedzi niektórych radnych tak przedłużyły obrady, że do godziny obowiązującej nas do oddania materiałów do druku nie wypracowano żadnych decyzji. W związku z tym informujemy, że relację z przebiegu całej sesji Rady Miejskiej, która odbyła się 14.11.2022 r. wydrukujemy w kolejnym numerze naszego tygodnika.

A. Szczepaniak

Czytelnicy alarmują

Dwie zepsute Jedynki!

Chciałabym poruszyć temat stanu autobusów linii nr 1. Dnia 18 listopada o godzinie 13:22 odjechał autobus z Dolnej Odry. Z przystanku z Pniewa już nie ruszył. Staliśmy tam ponad pół godziny, ze względu na to, że drzwi nie chciały się zamknąć, przez co kierowca nie mógł ruszyć. Podstawili autobus zastępczy. Okazało się, że także zepsuty. Środkowe drzwi otwierały się tylko połowicznie. Dodatkowo przez połowę trasy były uchylone, przez co zimno wlatywało do środka i połowa pasażerów musiała się przesiąść z zimna do tyłu. Tylne drzwi także co chwilę się zacinały i były notoryczne problemy z ich zamknięciem.

Nie dość, że ceny biletów zostały podniesione i liczba autobusów zabrana to stan autobusów pozostawia wiele do życzenia i nie powinny być one wysyłane w ogóle w trasy.

Na nasze pytanie, jak długo trwała ta „jazda" do dworca w Szczecinie, pani AF odpowiedziała -

Dojechaliśmy, po godzinie 15 byliśmy dopiero na miejscu.

My zaś spytaliśmy pracowników wydziału spraw komunalnych Urzędu Miasta w Gryfinie, ile podobnych skarg mieszkańcy kierują do urzędu od czasu zmian przeprowadzonych w organizacji transportu autobusowego na terenie gminy Gryfino. Na odpowiedź czekamy.

- Pierwsza z Jedynek, która popsuła się w Pniewie, a na okładce - wnętrze drugiej Jedynki z popsutymi drzwiami zdjęcia czytelniczki AF

COVID – 19 nie ustępuje

Polskie Ministerstwo Zdrowia wydało komunikat informujący, że kolejna fala zakażeń na COVID – 19 może wystąpić w naszym kraju na przełomie tego i początku nowego 2023 roku.

W naszym kraju nie prowadzi się już testów i nie ma żadnej kontroli nad zakażeniami. W zależności od dnia tygodnia stwierdza się od 100 do 1500 zakażeń i około 20 zgonów dziennie. Mimo to apeluje się, aby w celu zapobieżenia zarażeniom, ciężkiemu przebiegowi choroby oraz zdrowotnym konsekwencjom i powikłaniom po jej przebyciu ratunkiem jest tylko testowanie i kontynuowanie szczepień, z uwzględnieniem dawek przypominających. Na terenie Gryfina zaszczepić się można w przychodni „Intermed", w aptece przy ul. Krasińskiego, w przychodni w Gardnie oraz w punkcie szczepień prowadzonym przez Firmę „Noamed" działającym na terenie przychodni „Vita Med" na Górnym Tarasie (Rejestracja Tel: 508 – 355 – 564, od poniedziałku do soboty w godz. 9 - 17.

W ostatnim czasie na terenie naszego powiatu wykryto 21 zakażeń na COVID – 19. 04 listopada – 1, 09.11. – 1, 15.11.- 5, 16.11. – 1, 17.11. – 3, 18.11. – 1, 19.11. – 6, 22.11. – 1 oraz 23.11. – 1.

A. Szczepaniak

KRONIKA STRAŻACKA

15.11. Stare Czarnowo – plama substancji ropopochodnej na drodze; Narost – pożar pozostałości drewnianych na posesji; Gryfino – tląca się lampa uliczna; Chojna – pożar samochodu osobowego; Stare Czarnowo – pożar 2 śmietników; Białęgi – pożar śmieci.

***

16.11. Chojna – zadymienie w mieszkaniu; Lubiechów Górny – zderzenie 3 samochodów, 1 osoba poszkodowana; Trzcińsko Zdrój – pożar sadzy w przewodzie kominowym.

***

17.11. Gryfino – pomoc Policji w poszukiwaniach; Góralice – pożar śmieci.

***

18.11. Piasek – drzewo na drodze; Moryń – pożar sadzy w przewodzie kominowym.

***

19.11. Baniewice – wypadek samochodu osobowego, 1 osoba poszkodowana; Babinek – pożar sadzy w przewodzie kominowym; S3, wys. miejscowości Drzenin – kolizja samochodu osobowego; Wełtyń – kolizja samochodu osobowego; Chojna – pożar pojedynczego drzewa; Rożnowo – kolizja samochodu osobowego; Gozdowice – drzewo na drodze.

eprasa.pl 2aca114f5a

Nazwała go seksualnym predatorem

Po tym, jak ONET w zeszłym miesiącu ujawnił ciemną stronę osobowości prezesa Polskiego Związku Tenisa, wywiadu temu portalowi udzieliła posłanka - gryfinianka Katarzyna Kotula. Po tym wywiadzie dowiedzieliśmy się, że także u nas miały miejsce podobne zdarzenia.

Funkcjonuję w gryfińskiej prasie nieco ponad 20 lat i poruszona przez posłankę na Onecie sprawa Mirosława Skrzypczyńskiego, obecnego prezesa Polskiego Związku Tenisa -nie była mi znana. Także osoby z dłuższym niż mój stażem w Gryfinie oraz w tutejszym sporcie twierdzą, że o tym nie słyszały. Na przykład trener kajakarzy Lesław Duma. -W Energetyku pracuję od 1994 roku. Kilku trenerów tenisowych znałem, choć akurat tego sobie z wyglądu nie przypominam. Ale mogę powiedzieć, że o takich sprawach wtedy się nie mówiło, nie tylko publicznie, ale nawet w kuluarach. Tak, że o tej sprawie nigdy wcześniej nie słyszałem.

Kolega dziennikarz - Parę osób z tego środowiska znałem, ale to było środowisko bardzo elitarne i hermetyczne. Jeśli ktoś miał pieniądze to trenował tenis, ale większości z ówczesnych tenisistów w Gryfinie już dawno nie ma, prawie wszyscy wyjechali za granicę. Dlatego nie sposób czegoś się od nich w tej sprawie dowiedzieć.

Wywiad o kobietach w polityce

Oto fragment mojego wywiadu z Katarzyną Kotulą z listopada 2019 roku, po wyborach do Sejmu

Polityka, wbrew opinii wielu, to ciężka codzienna praca, spotkania, akcje i wyjazdy. A nawet pewna doza ryzyka. Kiedy poczuła pani w sobie "moc" i przekonanie, że może zrobić coś dla innych?

- W 1998 roku, gdy sejm zaostrzył ustawę antyaborcyjną. Byłam studentką filologii angielskiej uniwersytetu w Poznaniu. Przeciw tym zmianom zaczęły protestować studentki, organizacje kobiece, Manuela Gretkowska na tej fali powołała Partię Kobiet, a ja stałam się jej aktywistką.

Wtedy zaczęła pani robić karierę w polityce?

- Nie, przerwało to urodzenie dziecka. A że córka była chorowita, przez kilka lat musiałam się nią zajmować stale. Zostałam więc "feministką kanapową". Czytałam rozmaite rzeczy, śledziłam mało wtedy popularne ruchy społeczne. Jednak "moc" jak to pan nazwał, była uśpiona.

Kiedy więc "moc" przyszła do pani po raz kolejny?

- To było w roku 2016, gdy PiS był przy władzy i zaczął realizować prawicowy i antykobiecy program społeczno – polityczny. A politycy – mężczyźni z innych partii nie reagowali. Wtedy znowu uaktywniły się grupy i środowiska feministyczne. Kto w ostatnich latach zatrzymał prawicowy marsz PiS-u?

Wygląda na to, że kobiece protesty i Czarne marsze, w których uczestniczyły także mieszkanki Gryfina i okolic. Pisaliśmy o nich w 7 Dniach Gryfina. Ale nie sądziliśmy, że jedna z lokalnych liderek tego ruchu wejdzie do Sejmu! Startowała pani z listy Lewicy. Co to jest dla pani lewica?

- Raczej to socjaldemokracja. Liberałowie są wpatrzeni w prawa jednostki. Socjaldemokraci stawiają na wyrównanie szans dla słabszych i wykluczonych. Uważam, że nie samo prawo do nauki jest główne, tylko czy dzieci z małych miejscowości mogą dojechać do dobrej szkoły. Najważniejsze jest - nie możliwość zrobienia kariery, tylko sprawiedliwy dostęp do dóbr. Na czym zresztą sukces osiągnął PiS (...).

Dlaczego tyle opowiedziała portalowi ?

W wywiadzie, jakiego K. Kotula udzieliła Jackowi Harłukowiczowi i Januszowi Schwertnerowi mówiła, że do Energetyka trafiła pod koniec lat 80. Miała wtedy około 13 lat. A w klubie pojawił się Mirosław Skrzypczyński jako nowy trener. Już wtedy był bardzo wpływowy. Nawet, w 1992 roku zorganizował u nas turniej WTA. Niestety, pozwalał sobie wobec młodziutkich zawodniczek na obrzydliwe komentarze dotyczące ich ciał. Najbardziej szokuje motyw „kantorka", do którego zaczął zapraszać wybrane dziewczęta. W wywiadzie Katarzyna Kotula mówiła, że po treningach wybrane zawodniczki, w tym ją zaczął "zapraszać" do kantorka. Kantorkiem czasami była dziewczęca szatnia, czasem biuro trenera lub miejsce składowania sprzętu. Jak mówiła, to były zawsze spotkania jeden na jeden. -Zamykał od środka drzwi i krzywdził nas.

Katarzyna Kotula w naszej redakcji 16.X.2019.

Ale przyznaje, że chłopców też nie traktował lepiej. Znęcał się także nad trenowanymi przez siebie chłopcami, choć opowieści wynika, że raczej bez seksualnego podtekstu.

Nasuwa się pytanie

Czy opisane przez Katarzynę Kotulę wydarzenia, a potem jej kilkuletni pobyt w USA miały wpływ na jej poglądy i postawę społeczną, skutkujące podjęciem działalności feministycznej i polityczną przynależność do Lewicy? Zadaliśmy to pytanie za pośrednictwem jej biura poselskiego w Gryfinie, gdyż w tym czasie przebywała w Warszawie.

R. Kwapisz

Kto to jest predator?

Predator to po angielsku – drapieżnik. W tym przypadku chodzi o fikcyjną postać filmową, myśliwego obdarzonego wielkim instynktem łowieckim, dla którego walka, polowania oraz zbieranie trofeów stanowią sens egzystencji.

Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski dla Sylwestra Chruszcza

Dyrektor Elektrowni Dolna Odra - Sylwester Chruszcz, został uhonorowany Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, odznaczeniem państwowym nadawanym za wybitne zasługi w służbie państwu i społeczeństwu.

Dyrektor Sylwester Chruszcz odebrał odznaczenie od Zbigniewa Boguckiego, wojewody zachodniopomorskiego, podczas obchodów 104. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Order został ustanowiony w 1921 r. Jest nadawany za wybitne zasługi położone w służbie państwu i społeczeństwu, a zwłaszcza za wybitne osiągnięcia w działalności publicznej podejmowanej z pożytkiem dla kraju, za szczególne zasługi dla umacniania suwerenności i obronności kraju, dla rozwoju gospodarki narodowej, służby publicznej, za wybitną twórczość naukową, literacką i artystyczną, za wybitne zasługi dla rozwoju współpracy Rzeczypospolitej Polskiej z innymi państwami i narodami.

Departament Komunikacji PGE GiEK

eprasa.pl 2aca114f5a

Triumfalny wjazd węgla!

W środowe popołudnie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych uczyniło powszechną wiadomością fakt odebrania pierwszej dostawy węgla po cenach preferencyjnych.

W uroczystym przedstawieniu tego wydarzenia wziął udział burmistrz Mieczysław Sawaryn, który pojawił się osobiście obok samochodu ciężarowego typu – łódka, którym pierwszy węgiel przyjechał do bazy PUK z terenu elektrowni Dolna Odra. Była nawet kamera! Jedna z czytelniczek skomentowała to wydarzenia SMS-em: „Wojna będzie, węgiel jest. Łódką przyjechał.”. Natomiast na stronie PUK można znaleźć narzekania na brak wiadomości o pochodzeniu i jakości tego węgla. Przypomnijmy, pisaliśmy już w 7 Dniach Gryfina, że to węgiel z Australii. Prezes M. Stawicki udostępnił nam certyfikaty dwóch sortymentów węgla, który obecnie jest workowany na terenie bazy PUK. Tutaj – fragment certyfikatu dla węgla typu groszek. Jest na nim także jego wartość opałowa.

Maszyna do workowania

Węgiel już jest

Od kiedy sprzedaż?

Dzisiaj, w piątek 25 listopada w bazie ma być 100 ton węgla, jednak trwać będzie jego workowanie. Gdy w czwartek byliśmy w bazie na Targowej, znajdowało się tam 60 ton groszka i orzecha. Trwało także przygotowanie do uruchomienia maszyny do workowania węgla.

Osobiście kupić go - z własnym transportem - można od godziny 7.30 do 15. Osobom, które złożyły zamówienia PUK będzie dostarczać go (do miejsca zamieszkania), do godziny 17. Rozpocząć dostawy zamierzają od dzisiaj, czyli – piątku 25.XI - od miejscowości w okolicy Gardna. Wykonywać te dostawy będą wynajęte firmy, a teren dostaw obejmie nie tylko gminę Gryfino, ale też Stare Czarnowo, Kobylankę i gminę Banie.

rk

Wyniki badań (Sprawozdanie z badań Laboratorium SGS Polska nr: 2022/3804):

Badana cecha (oznaczenia)	Jednostka	Wartość (r) Stan roboczy	Wartość (d) Stan suchy	Metoda
Wilgoć całkowita	%	9,7		PN-ISO 589:2006 met A1
Popiół	%	20,4	22,6	PN-ISO 1171:2002
Części lotne	%	24,8	27,5	ISO 562:2010
Siarka	%	0,43	0,47	ISO 19579:2006
Wartość opałowa	kJ/kg	22790	25485	PN-ISO 1928:2020-05
	kcal/kg	5443	6087	
Roga Index	-	22		PN-G-04508:2020-05

Mieszkańcy się boją!!!

Po ukazaniu się w naszym tygodniku artykułu pt.:„Lokatorzy mają już dość”, zgłosiło się do nas kilkunastu mieszkańców Górnego Tarasu. Pochwalili jego treść, ale i stwierdzili, że nie zawiera on wszystkiego.

Jak się okazało z ich wypowiedzi, dość sytuacji mających miejsce na „Kwadracie” mają nie tylko najbliżsi sąsiedzi tego skwerku. I inni mieszkańcy Górnego Tarasu przechodzą przez „Kwadrat” z obrzydzeniem, ale i ze strachem. Część z nich chciałoby tam przysiąść i odpocząć. Inni, w tym rodzice i dziadkowie chcieliby tam posiedzieć ze swoimi pociechami i popatrzeć jak się bawią. Jest to jednak niemożliwe. Ponieważ nikt nie ma ochoty siadać na ławeczkach w towarzystwie pijanych osób, często do tego brudnych i cuchnących odchodami. Nikt nie ma ochoty również narażać swoich dzieci na wysłuchiwanie głupkowatych dysput przeplatanych wszelkiej maści wulgaryzmami.

Jeszcze inni po prostu boją się tamtędy przechodzić. Obawiają się częstych szarpanin pijaczków między sobą, obawiają się niegrzecznych zaczepek i żebraniny, typu: pożycz złotówkę lub poczęstuj papierosem. Kolejni wciąż mają w pamięci zdarzenia, które miały tam miejsce; ciężkie pobicia nawet z użyciem ostrych narzędzi. Kiedyś, przed laty podobnie było na ul. Piastów. Na szczęście dla tamtejszych mieszkańców, tamte pokolenie w większości wymarło. Teraz najniebezpieczniejszym miejscem w Gryfinie jest „Kwadrat” na Górnym Tarasie. Punkt zborny marginesu społecznego, właściwie z całego miasta.

Dziś, trochę się tu uspokoiło, ale tylko ze względu na niesprzyjającą aurę, zimno i opady. Tylko, że i w trakcie zimy są pogodniejsze dni i wówczas ten społeczny margines tam się pojawia. A co będzie kolejnej wiosny i latem? Czy tak samo jak w minionych okresach? Czy nadal służby odpowiedzialne za porządek i bezpieczeństwo będą omijały to miejsce?!

A. Szczepaniak

eprasa.pl 2aca114f5a

Figury, figurki - szachy

Na sali widowiskowo – sportowej rozstawione stoliki. Cisza i skupienie. Na szachownicach rozstawione figurki. Po czarno białych kwadracikach przesuwają się, przeskakują pionki, wieże i królowe. Gra mądra, gra królewska nie wiadomo przez kogo wymyślona, ale przetrwała do dziś.

Do szachowych kwadracików, na obojętnie z czego zrobionej planszy przyznają się Indie, Arabowie, a i Chińczycy „mrugają" okiem. Wieki temu szachy ruszyły w świat, a będąc w Europie nie ominęły Polski. Król Bolesław Krzywousty wprowadził je na salony. Wraz z mijającym czasem gra w szachy stawała się coraz bardziej popularna. Doceniono jej możliwości rozwoju umysłowego, mądrego sposobu spędzania czasu. Z biegiem czasu wymyślono turnieje, spotkania szachowe, podczas których wybitne szachowe umysły zdobywały świat. A szachy triumfowały.

Gryfińskie pasje szachowe związane są nieodmiennie z dwoma nazwiskami. Krzysztofem Rudnickim – a pan Krzysztof to nauka, sekcje szachowe, dążenie do zainteresowania tak młodych, jak i starszych tą myślącą grą. Sobotni XXI Międzynarodowy Turniej Szachowy Gryfino Open 2022 zorganizowany z okazji 25-lecia klubu UKS Biały Pion zgromadził 96 zawodników z czterech krajów. Gośćmi klubu byli Niemcy, Ukraińcy i Włosi. Ciekawostką by najmłodszy zawodnik - miał zaledwie pięć lat! Cóż, w każdym wieku można być poważnie myślącym graczem.

Przy okazji turnieju, kolekcjonerzy - państwo Wioleta i Andrzej Hajdasiowie zaprezentowali „kawałeczek" swojej kolekcji. I to właśnie jest drugie nazwisko rozsławiające Gryfino w szerokim świecie. Opowieści państwa Hajdasiów z wędrówek od kraju do kraju, o ogromnej pasji i miłości do szachowego świata można słuchać i słuchać, a na przeróżne figurki patrzeć i patrzeć. Te cudeńka przedstawiające zwierzęta, całe regimenty wojskowe, budowle, to kolekcje przywożone z całego świata. Zdobywane na przeróżnych aukcjach, często niepozornych kramikach i małych sklepikach. To jedyna kolekcja w Polsce, a znana w Europie. Oprócz szachowego „szaleństwa" państwo Hajdasiowie interesują się starą porcelaną. Na urodziny, które przypadły w Hiszpanii - pani Wioleta otrzymała od męża piękny stary porcelanowy urodzinowy prezent, przedstawiający grającą parę. Urodzinowej malagi również nie zabrakło. Myślę, że skorzystanie z propozycji pana Krzysztofa do pochylenia się nad szachowym stolikiem przydałoby się wielu.

Państwu Wiolecie i Andrzejowi bardzo dziękujemy za rozmowę.

TS

Taka trochę inna lekcja historii

Wśród członków Towarzystwa Miłośników Historii i Ziemi Gryfińskiej zrodził się przed laty pomysł stworzenia izby tradycji, w której można byłoby gromadzić to, co jeszcze zostało z dawnego, minionego czasu.

Przewodnicząca towarzystwa Katarzyna Figas zwróciła się do mieszkańców z prośbą o przynoszenie błąkających się jeszcze w piwnicach, strychach czy szufladach, przedmiotów przedstawiających wartość historyczną. Rok za rokiem małe salki stowarzyszenia powoli zapełniały się często prawdziwymi skarbami. Pojawiały się przedmioty codziennego użytku, dokumenty, militaria. Coraz więcej przybywało eksponatów mówiących o „dawności". Rzeczy o których często dziś nie mamy pojęcia, do czego służyły kiedyś, a które dziś są historią. Tuż przed zbliżającym się Dniem Niepodległości Izbę Tradycji odwiedzili uczniowie kl. 3B ze Szkoły Podstawowej Nr 1 w Gryfinie, wraz ze swoją wychowawczynią Elżbietą Bloch. Na wyjątkowej lekcji historii dzieci przywitała przewodnicząca i pomysłodawczyni owej izby pani Katarzyna, która zaczęła swoją opowieść o dawnych dziejach. O trudnych losach Polski, o zaborach i walkach powstańczych. Opowiadała o wielkich wodzach, wybitnych Polakach i ich dążeniu do wyzwolenia kraju i do niepodległości.

Tłumaczyła, co znaczy patriotyzm. Patriotyzm to nie tylko miłość do ojczyzny, to

podkreślenie w różny sposób swojej przynależności do danego kraju. Kolega z Ukrainy podkreślił swoją niezależność strojem narodowym. Ukraina pisze pod kulami swoją kolejną historię. Słowo historia ma ogromne znaczenie - historia to człowiek, kościoły, przyroda i eksponaty, które się tu znajdują Dzieci nie tylko z zainteresowaniem słuchały, również zadawały pytania i dyskutowały. Następnie zaczęły zwiedzanie izby. Tyle w niej nieznanych, dziwnych - po raz pierwszy widzianych przedmiotów. Żelazko z duszą, kałamarz, dziwna „pralka". Eksponatów dziś niezrozumiałych jest tu tak wiele i tak wiele nowych wiadomości. To była wyjątkowa lekcja historii. I do posłuchania, i do zobaczenia. Warto podkreślić, że uczniowie przyszli po „uczniowsku" ubrani, bardzo „ułożeni". To również była lekcja. Lekcja przeprowadzona z wyjątkowymi pedagogami. Izbę tradycji powinni odwiedzać nie tylko uczniowie, również powinni zajrzeć do niej mieszkańcy Gryfina. Warto sobie przypomnieć, jak to dawniej bywało, jak to wszystko stało się historią.

TS

eprasa.pl 2aca114f5a

Już tak niewielu

Nie wiadomo według czyjego, ale na pewno nie przemyślanego pomysłu - salę o wystroju kameralnym w Klubie Nauczycielskim zamieniono na konferencyjną. Dziś, kiedy w Gryfinie nawet najmniejsza kawiarnia jest tylko marzeniem, taka zmiana w klubie nie ułatwia zorganizowania kameralnych spotkań.

W małej bocznej klubowej salce, przy ciasno ustawionych stolikach spotkali się Sybiracy. Spotkanie zorganizowali członkowie Związku Gryfińskiego Sybiraków z okazji Święta Niepodległości. Wystrój salki przytulny, jakby wschodnim wiatrem owiany. Samowary nie z Tuły i bez „czaju", ale w nastój ki. Blask świec i jabłka z chorągiewkami. Tak niewiele, a tak wiele. A wszystko kolorowe i radosne. Wspomnień nie było, ale był akordeon i pieśni i piosenki. I rozśpiewała się sala o ułanach, o sercu w plecaku, o Legionach. I tylko nie wiem, czy w myślach obecnych krążyły przybladłe wspomnienia o syberyjskich zostali i o swoich szczęśliwych powrotach.

W związku Sybiraków szykują się małe zmiany. Tak bywa. Ale osobom, które pomyślały o zorganizowaniu spotkania należą się serdeczne słowa podziękowania. Czas ucieka. Każde spotkanie ma swoje znaczenie.

TS

31. Finał WOŚP gra pod hasłem *„Chcemy wygrać z sepsą!"*

30. Finał WOŚP zakończyliśmy wielkim sukcesem naszego miasta! Dało to nam jeszcze większą motywację i siłę do działania. Jesteśmy zgranym zespołem, który stawia sobie coraz wyższe poprzeczki, aby rozwijać się w tym co kochamy, a kochamy pomagać i tworzyć dla Was najlepsze finały WOŚP!

Zachęcamy Was do wpierania naszych działań, w tym roku będzie się działo! Śledźcie naszego fanpage'a, gdzie dowiecie się wszystkich szczegółów.

Gramy dla wszystkich - małych i dużych!", który odbędzie się 29 stycznia 2023 roku.

Jesteśmy dla Was dostępni również w sieci na Messenger WOŚP Gryfino.

Już niebawem będziecie mogli nas spotkać na ulicach naszego miasta z małą niespodzianką

Jak się zarejestrować jako wolontariusz 31. FINAŁU WOŚP ?

1. Rekrutacja w sztabie

- standardowa, dotychczasowa forma - wolontariusz kontaktuje się ze sztabem i udaje się na spotkanie ze wszystkimi niezbędnymi danymi i swoim zdjęciem w godzinach 8-15 ul. Szczecińska 17, Gryfino Gryfiński Dom Kultury

Osoby nieletnie chcące zostać wolontariuszem powinny zgłosić się do Sztabu z opiekunem prawnym. Osoba niepełnoletnia nie może samodzielnie zarejestrować się jako wolontariusz. Dlaczego? Ponieważ osoba, której dane zostają wprowadzone do bazy danych, musi wyrazić na to zgodę.

2. Rekrutacja online

- wolontariusz ma możliwość zgłoszenia się za pomocą strony iwolontariusz.wosp.org.pl i samodzielnego uzupełnienia formularza zgłoszeniowego.

Osoby niepełnoletnie powinny poprosić opiekuna prawnego o pomoc i założenie konta opiekuna wolontariusza.

Zgłoszenia przyjmowane są od 7.11.2022 r. Zgłoszenie do sztabu nie jest jednoznaczne z zostaniem wolontariuszem.

Uwaga! Po wysłaniu zgłoszenia Sztab skontaktuje się z Tobą w celu potwierdzenia danych, które zostały wpisane do formularza. O formie kontaktu decyduje sztab. Kieruje nim Małgorzata Maciejewska

Pamiętaj, Sztab ma ograniczoną liczbę miejsc, zgłoszenie niepotwierdzone może zostać odrzucone.

Czekamy właśnie na Ciebie!

***

Do 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy coraz bliżej, dlatego chcemy Wam przypomnieć o tym jak można na dzień dzisiejszy pomagać w organizacji przedsięwzięcia w Gryfinie:

1. Chcesz zostać wspierającym wydarzenie lub sponsorem głównym gryfińskiego 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy? Napisz do nas przedstawimy dostępne opcje.

2. Jeżeli prowadzisz działalność gdzie jest duży przepływ ludzi możesz wystawić firmową puszkę stacjonarną (liczba puszek ograniczona).

3. Możesz przekazać fanty i vouchery na licytację.

4. Udostępniaj nasze posty i zaproś znajomych do polubienia naszego fanpage.

Niebawem poinformujemy o kolejnych możliwościach. Dobrego dnia!

Sztab WOŚP Gryfino
Gryfiński Dom Kultury
ul. Szczecińska 1, Gryfino

(z FB)

eprasa.pl 2aca114f5a

Będą monitorować Odrę

Uniwersytet Szczeciński prowadzi monitoring środowiskowy wód rzeki Odry, który pozwoli uzyskać dodatkowe informacje o skutkach katastrofy ekologicznej oraz aktualnym stanie wody i jej potencjalnych zmianach w przyszłości. Badania te są możliwe dzięki środkom z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego. Marszalek województwa Olgierd Geblewicz, 21 listopada, podpisał z rektorem US prof. dr hab. Waldemarem Tarczyńskim umowę przyznającą wsparcie finansowe na to zadanie.

- Katastrofa ekologiczna na Odrze obnażyła słabość systemu ochrony rzek polskich. Brak jest właściwego systemu monitoringu i kontroli zanieczyszczeń. Państwo, w którego kompetencjach leży zarządzanie gospodarką wodną, nie zdało egzaminu, czego skutkiem była największa katastrofa środowiskowa w ostatnich latach, więc my, samorządy, musimy je wyręczyć i działać sami. Bez odpowiednich badań czy monitoringu jakości wód Odry, nie będziemy mieć możliwości zadbania o nasze środowisko - mówi marszałek Olgierd Geblewicz.

- Katastrofa odrzańska nadal trwa. Nikt dzisiaj do końca nie jest w stanie oszacować prawdziwej skali zniszczeń. Wiosną, gdy temperatura wzrośnie, problem wróci, a to wszystko, czego dziś nie widzimy, zostanie uwolnione z dna i przedostanie się do Jeziora Dąbie i Zalewu Szczecińskiego – ostrzegał podczas niedawnego Szczytu Ekologicznego prof. dr hab. inż. Robert *Czerniawski* – Dyrektor Instytutu Biologii *US, koordynator powołanego przez marszałka zespołu eksperckiego ds. działań ratunkowych w związku z katastrofą ekologiczną na rzece Odrze.*

Raz w miesiącu, z co najmniej 27 stanowisk w korycie Odry, Uniwersytet Szczeciński pobiera próbki wody, by monitorować parametry fizykochemiczne: tlen, temperaturę, pH, przewodność elektrolityczną, substancje rozpuszczone, chlorki, chlorofil, azotany, amoniak, zasolenie i zawiesinę. Z tą samą częstotliwością, z co najmniej 10 stanowisk, badane jest zagęszczenie i skład taksonomiczny zooplanktonu oraz zakwit planktonowy wody. Natomiast raz, jesienią, z co najmniej 4 stanowisk w korycie Odry, monitorowany będzie makrozoobentos - organizmy denne.

Ponadto monitoring wskaźników fizykochemicznych prowadzony jest także raz w tygodniu w Szczecinie na lewej i prawej odnodze Odry.

Badania prowadzone na Odrze (od Nowej Soli aż do Zalewu Szczecińskiego) przez US rozpoczęły się 1 września, a zakończą 15 grudnia 2022 r. Całkowity ich koszt, który pokryje Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, to 40 tys. złotych. Samorząd województwa nie wyklucza dalszej współpracy w tym zakresie. *Dost.*

Dali i zabrali!

Po katastrofie ekologicznej na Odrze, pracownicy SR Regalica oraz indywidualni rybacy dostali od rządu wsparcie finansowe. Tylko, że jedynie za 1 miesiąc. A potem je im zabrano.

W zawirowaniach polityki krajowej i wieściach o wojnie w Ukrainie, znikła nam sprawa skutków tegorocznej katastrofy ekologicznej na Odrze. Wielkie straty poniosła cała gospodarka. Ale też poszczególne firmy rybackie – jedna z gryfińskich hodowli straciła całość ryb! Spółdzielnia rybacka Regalica musiała wstrzymać połowy. Podobnie rybacy indywidualni, prowadzący własną działalność gospodarczą tego rodzaju.

Wszyscy domagali się wyrównania strat wynikających z oficjalnego zakazu połowów i czasowego dostępu do wód rzeki Odry. Rząd obiecywał wsparcie – premier Mateusz Morawiecki osobiście pojawił się w Widuchowej i obiecywał. Co z tego rząd zrealizował?

A teraz oddaj!

Gdy Marszałek i Uniwersytet Szczeciński podpisali porozumienie o monitorowaniu Odry, postanowiliśmy sprawdzić, w jakim stopniu rząd zrealizował swe obiecanki. Spytaliśmy o to prezesa SR Regalica – Krzysztofa Grzelaka. Okazuje się, że spółdzielnia tylko jeden raz, za sierpień 2022 roku - dostała od rządu po 3010 złotych na każdego pracownika. Podobnie było z rybakami prowadzącymi własną rybacką działalność gospodarczą. Ale tylko tymi, którzy innych źródeł dochodów nie mają. Absurdalność tej "pomocy" polega jednak nie tylko na jednorazowości miesięcznej wypłaty, podczas gdy skutki katastrofy trwały dla nich znacznie dłużej. Otóż, podkreśla prezes – z tych 3010 złotych zarówno spółdzielnia, jak indywidualni rybacy, sami musieli ponieść wszystkie ustawowe opłaty, z ZUS-em włącznie! Wyszło więc tak, jak to się u nas obecnie dzieje "normalnie". Państwo jedną ręką im "dało", a potem drugą ręką prawie wszystko zabrało!

rk

Na zdjęciu premier Morawiecki z roboczą wizytą w Widuchowej – 13 sierpnia 2022 roku

Każda OSP w systemie ratowania życia!

To cel programu Pierwszy Ratownik, przyjętego do realizacji przez XV Zjazd Krajowy Związku OSP RP.

Obecnie w Wielkopolsce trwa program pilotażowy tego projektu, a jego efekty i doświadczenia posłużą do uruchomienia programu w całej Polsce. Szkolą się w nim liderzy, którzy następnie będą przekazywali swoją wiedzę i umiejętności strażakom ochotnikom zainteresowanym przyłączeniem się do programu.

Ogniwo w łańcuchu przeżycia

System Pierwszy Ratownik (First Responder) opiera się na gęstej sieci wolontariuszy przeszkolonych w udzielaniu pierwszej pomocy. Po otrzymaniu wezwania dotrą oni w czasie do 4 minut do osoby, której życie jest zagrożone, by wdrożyć procedury służące przywróceniu oraz podtrzymaniu funkcji życiowych do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego. Program realizowany przez Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP nie zastąpi, ani nie wyręczy państwowego ratownictwa medycznego, ratownictwa w ochotniczych czy państwowych strażach pożarnych. To system, który te możliwości wspiera i rozszerza.

Potrzebna każda OSP

Czas dotarcia do 4 minut wymaga gęstej sieci pierwszych ratowników, dlatego tak ważne jest zachęcenie do włączenia się członków każdej, nawet najmniejszej OSP w Polsce, która nie ma samochodu i ciężkiego specjalistycznego sprzętu ratowniczego czy gaśniczego. Ważne, aby jej dzielni członkowie chcieli nieść szybką, skuteczną pierwszą pomoc, żeby zostali odpowiednio przeszkoleni i wyposażeni.

Program Pierwszy Ratownik ma już koordynatorów wojewódzkich, tworzona jest aplikacja na smartfony, powstaje zespół roboczy przy jednej z komisji problemowych Zarządu Głównego ZOSP RP nowej kadencji 2022-2027.

AS

eprasa.pl 2aca114f5a

Kpt. Grzegorz na Grenlandii

Problemy, problemy...

Pierwszy problem ciągnie się już od czerwca, od Nuuk.

Tutaj dostałem info z Plusa, że mam telefon zablokowany ze względu na zadłużenie. Ale jak mam spłacić zadłużenie, skoro wszystkie kody do banku przychodzą telefonem? Znajduję Western Union, robię zapłatę w nadziei, że telefon zostanie odblokowany. Po przybyciu do Aasiaat, po kilku miesiącach widzę, że telefon nie działa. Piszę do Plusa z pytaniem, dlaczego pomimo zrobionej zapłaty, telefon nie jest odblokowany. Odpowiedz jest zaskakująca, „żadne pieniądze do nas nie wpłynęły i z tego powodu, umowa z Panem została rozwiązana. A zadłużenie zostało przekazane firmie windykacyjnej". Jakbym miał mało kłopotów! Kolega Jakub szybko robi przelew na konto Plusa i windykacja została wstrzymana. Ale Plus już nie przywraca numeru telefonu ani umowy. Dalej jestem bez telefonu.

A gdzie są pierwsze pieniądze, nikt nie wie. Wysyłam potwierdzenie pierwszej zapłaty do Plusa - echo. Wysyłam potwierdzenie z pytaniem do Western Union - echo. Tym sposobem zostałem bez dostępu do swoich pieniędzy w banku. Jak teraz płacić za części, które muszę mieć na remont silnika i vebasto? W tym momencie pozytywnie pozazdrościłem kpt. Radlińskiemu. Płynąc kilka lat temu w NWP, też przytrafiła Mu się awaria silnika. Wybrnął z problemu zdecydowanie najlepiej jak tylko można. Przyleciał do Niego z kraju PL kolega mechanik z częściami i było po kłopocie. Po dwóch dniach kpt. Bronek popłynął dalej i trasę NWP zakończył. Po czym szczęśliwie wrócił do kraju. No cóż, nie wszystkim jednak tak się udaje. Na tym przykładzie widać, jak ważne dla żeglarza jest wsparcie z lądu.

W moim przypadku jest inaczej. Wspólnie z kolegami obraliśmy inne rozwiązanie, najlepsze w moim przypadku. Koledzy Jakub, Andrzej, Piotr i koledzy z Klubu Kapitanów na czele z prezesem Andrzejem Armińskim przygotowali paczki z częściami, które drogą lotniczą lecą do mnie do Aasiaat. A że jest to na końcu świata, jak mówi Jakub, to trochę potrwa. Z naprawami powinienem sobie poradzić, przy stałym kontakcie z Piotrem Krawczyszynem, najlepszym mechanikiem jakiego znam. Dzięki operatywności Jakuba wszytkie paczki lecą, są już w Kopenhadze, a ja zajmuję się zalegalizowaniem pobytu na Grenlandii. Wszystko to spina w całość Andrzej Gryt. Bo wszyscy wiemy, że 90 dni można być na GL bez żadnego papieru. Mój termin mija przy końcu grudnia, potem potrzebne jest pozwolenie, które wydaje gmina, na której terenie się znajduję. Ja zacząłem załatwiać już teraz, żeby uniknąć nerwowej sytuacji, gdy zbliży się czas free.

Następnym tematem biegnącym jednocześnie, jest zimowanie Reginy R II i moje. Próbowałem się dogadać ze stocznią Sisak, ale dał taką cenę zaporową, że musiałem zrezygnować ze slipu. Najbardziej zdziwiło mnie to, czy jacht jest na slipie trzy miesiące, czy siedem, to cena jest jedna. Dla mnie to dziwne, ale takie tutaj obyczaje. Ratunkową wersję zimowania zaproponował mi Korsykanin, stojący swoją łodzią obok. Ma On wybraną zaciszną zatoczkę, w której przezimuje najgorsze miesiące. Najważniejsze dla łodzi jest to, żeby nie stać przy kei. Jachty muszą mieć wolne obie burty, wtedy zamarzające wody pływowe pomiędzy burtą a keją nie robią szkód (chodzi tutaj o prądy i wiatry. Raz jest jacht przyduszany do kei, drugi raz odpychany). Ale czy ja z naprawą silnika i vebasto zdążę do tego czasu? Mam w pamięci Cope Verde, gdy paczka do mnie wędrowała po całej Afryce, a nie mogła trafić do Prai (stałem tam na kotwicy). Cierpliwie czekam, jak tutaj będzie. Tak circa, do połowy listopada mam czas, potem już będzie ciężko. Strach pomyśleć! Cdn.

Pozdr. Kpt. G.W.

Widok na stocznię Sisak

Widać straty po sztormie w P.I

OGŁOSZENIE

Binowskie Specjały
Manufaktura zdrowej żywności

- Usługi cateringowe
- Wyroby własne
  - wędzone - pieczone - gotowane - grillowane
  - z dziczyzny - z wołowiny - z wieprzowiny
  - z ryb - z drobiu i owoców morza
- sery Marwickie
- ciasta domowe

Przyjmujemy zamówienia cateringowe na imprezy do 25 osób

Sala bankietowa do wynajęcia na imprezy do 24 osób (60 m²)

Tel. 601 42 16 63 www.binowskiespecjaly.pl

eprasa.pl 2aca114f5a

Kolorowe kredki mam!

22 listopada obchodziliśmy w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży Biblioteki Publicznej w Gryfinie Dzień Kredki wspólnie z „Motylkami" z oddziału przedszkolnego ze SP Nr 3 w Gryfinie.

Święto to w szczególny sposób wiąże się z dziećmi, bowiem dzięki kredkom mogą one wyrażać swoje przeżycia, emocje, uczą się twórczego myślenia oraz rozwijają wyobraźnię. Z tej okazji odbyły się zabawy muzyczno-ruchowe z kredkami w roli głównej. Wprowadzeniem do zajęć było odsłuchanie piosenki „Kolorowe kredki", a następnie wymienienie co kredki narysowały i co jeszcze można nimi robić. Przedszkolaki poznały różne rodzaje kredek i obejrzały krótki film o tym, jak są produkowane. Wreszcie przyszedł czas na czytanie książki Moniki Skikiewicz „Kredki" z serii „Olo i Awa logopedyczna zabawa". W trakcie aktywnego czytania dzieci rysowały, zgadywały, pokazywały i ćwiczyły język i buzię. Na zakończenie było kolorowanie jesiennych liści i pamiątkowe zdjęcie. Dzień Kredki świętowaliśmy wesoło i kolorowo!

Tekst: Mariusz Kiełtyka /Fot. Daniel Łoza

OGŁOSZENIE

REKLAMA

PIASKI, ŻWIRY, KRUSZYWA DROGOWE
Piasek płukany, piasek zasypowy, żwiry, kruszywa łamane, zamienniki, betony ,podsypki.
TRANSPORT MATERIAŁÓW SYPKICH 1-28 T
WYWÓZ GRUZU, ZAGĘSZCZARKI 60-500KG
KOPARKO-ŁADOWARKA
tel. 602 460 400

eprasa.pl 2aca114f5a

Pożar gasiło 26 strażaków

We wtorek o godzinie 19:38 strażacy z OSP Banie zostali zadysponowani do pożaru domu jednorodzinnego w Baniach przy ul. Osadniczej.

Po dojechaniu na miejsce zdarzenia strażacy zastali w pełni rozwinięty pożar budynku mieszkalnego na parterze. Działania zastępów straży pożarnej polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, ugaszenia pożaru przy pomocy dwóch prądów wody. Właścicielka domu opuściła budynek przed przyjazdem straży pożarnej. W akcji uczestniczyły dwa zastępy OSP Banie: GBA i GCBA 12 ratowników, JRG Gryfino 8 ratowników, OSP Dłusko Gryfińskie 6 ratowników. Łącznie w kulminacyjnym momencie w akcji brało udział 26 strażaków, Państwowe Ratownictwo Medyczne oraz Pogotowie energetyczne.

Dost./foto. OSP Banie

Nowi policjanci

„Ja, obywatel Rzeczpospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków policjanta..." - to początek naszej roty ślubowania. Wypowiadają te słowa wszyscy adepci służby. Szeregi zachodniopomorskiej Policji zasiliło właśnie 18 kolejnych policjantów. Przypominamy, że dobór wciąż trwa, a dokumenty można składać we wszystkich komendach powiatowych oraz komendzie miejskiej i wojewódzkiej Policji w Szczecinie.

31 października w policyjne szeregi zachodniopomorskiej Policji przyjęto kolejnych 18 funkcjonariuszy (9 kobiet i 9 mężczyzn). A 17 listopada uroczyście przysięgali powtarzając słowa roty za Komendantem Wojewódzkim Policji w Szczecinie nadinsp. Tomaszem Trawińskim.

W uroczystości uczestniczyli Komendant Wojewódzki Policji w Szczecinie nadinsp. Tomasz Trawiński wraz ze swoimi zastępcami, komendanci z rodzimych jednostek nowo przyjętych, kadra kierownicza KWP w Szczecinie, asp. szt. Marian Boguszyński Przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów województwa zachodniopomorskiego oraz zaproszeni goście i rodziny.

Po ślubowaniu, w swoich przemówieniu nadinsp. Tomasz Trawiński pogratulowali nowym policjantom. Życzył im wytrwałości w zdobywaniu wiedzy niezbędnej do służenia społeczności, satysfakcji z wybranej drogi zawodowej oraz policyjnego szczęścia. W swoim wystąpieniu podkreślił że służba jaką wybrali kandydaci jest trudna, wymagająca i odpowiedzialna. Podejmowanie jej trudów będzie nie tylko próbą dla nich samych, ale również dla ich rodzin. Dlatego też zaapelował do rodzin i bliskich ślubujących, aby wspierali ich w trudnych chwilach i byli wyrozumiali dla ich służby.

Po zakończeniu uroczystego apelu był czas na zrobienie pamiątkowych zdjęć.

Przypominamy, że dobór wciąż trwa, a dokumenty można składać we wszystkich komendach powiatowych oraz komendzie miejskiej i wojewódzkiej Policji w Szczecinie. Od początku 2022 roku nasz garnizon zasiliło 230 funkcjonariuszy.

Na stronie internetowej Zostań Policjantem można znaleźć informacje o warunkach, jakie trzeba spełnić, by zostać policjantem oraz wymaganych dokumentach rozpoczynających dobór.

Zespół Prasowy KWP w Szczecinie

Nasz felieton

Wróciłem...

1. Trochę mnie nie było... miałem zawał... ciężki.... na Pomorzanach wstawili mi dwa stenty i wróciłem... wróciłem Dzięki Bogu!... wróciłem na razie „na pół gwizdka", bo jeszcze musi być rehabilitacja... ale chciałem wobec doświadczeń ostatnich dni, już teraz, coś szczególnego napisać.
2. Gdy profesor Gorący z PUM zakończył założenie drugiego stenta, powiedziałem do niego (byłem przytomny, bo zabieg jest tylko ze znieczuleniem miejscowym poprzez tętnicę w ręce), że dziękuję za ratunek – Niech Pan nie dziękuje mnie, tylko ratownikom – odpowiedział profesor – potem dodał, jeśli dokładnie to zapamiętałem, że to co on robi (czyli w moim przypadku udrażnia naczynia i montuje stenty), to jest już tylko końcówka, to „łatwe i przyjemne" wobec trudu wcześniejszych działań ratowniczych...
3. Przyznam, że dotychczas tak tego, nie postrzegałem, ale jak profesor, wojewódzki konsultant kardiologiczny, tak mówi to pewnie jest to prawda. Zatem dziękuję w pierwszym rzędzie nowogardzkim ratownikom, panom *Maciejowi Binieckiemu i Michałowi Księżukowi.* Jesteście Panowie Profesjonalistami... sam Profesor tak uważa... zatem szacunek i podziękowanie. Dziękuję też tym, którzy zajęli się mną na kardiologicznym OIM na Pomorzanach... spokojnie i pewnie wykonując opanowaną świetnie procedurę ratunkową... Dziękuję! I na końcu, a w rzeczywistości na początku dziękuje moim Opiekunom... tym tam na Górze... tylko Tam dokładnie wiadomo jak było...
4. Wracając zaś na ziemię, to poprzez tych kilka dni miałem okazje przyjrzeć się pracy ludzi służby zdrowia, zarówno wtedy przez te prawie 3 doby na kardiologicznym OIOM-ie, jak i przez kilka kolejnych dni na kardiologicznym oddziale. Trudno nie wspominać tego z wielkim podziwem dla poświęcenia i oddania, które obserwowałem, a zwłaszcza dla wyjątkowej koncentracji na pacjencie i jego stanie, koncentracji widocznej u wszystkich w ramach właściwych kompetencji i zadań, widocznej od profesora poprzez lekarzy, często z doktoratami (wszak to poliklinika), poprzez pielęgniarki, pielęgniarzy, salowe i „panią z posiłkiem"... skromnym, jak to dzisiaj w szpitalach, ale smacznym i zupełnie wystarczającym...
5. Duża ilość osób – a nie wiem, czy nie większość – z tzw. personelu pomocniczego (tutaj to tylko funkcjonalne rozróżnienie) to obywatelki Ukrainy. W tym miejscu, w szpitalu i to ponoć nie tylko na Pomorzanach, widać dobrze zatem skalę uchodźctwa wojennego... nie tylko tegorocznego – pracują tu też uchodźcy jeszcze z czasów z pierwszej wojny sprzed kilku lat. Mimo pewnych trudności językowych – raczej zabawnych, aniżeli tworzących barierę zrozumienia – wszystko dobrze się komponuje w medyczny zespół...
6. Pomorzany to Poliklinika. Zatem stałym obrazkiem są tu wizyty na oddziałach grup studentów, z którymi lekarze prowadzący omawiają poszczególne praktyczne przypadki, szczegółowo analizując zastosowane leczenie. Niektórzy pacjenci mają wtedy wyjątkową okazje poznać więcej konkretów medycznych związanych z ich dolegliwością... chętnie też odpowiadają na zapytania studentów...
7. I to by było na razie na tyle. Już zupełnie na koniec warto sobie uświadomić, że to wszystko bardzo dużo kosztuje... poza pracą i poświeceniem medyków także kosztuje w realnych złotówkach... Zatem dużo zdrowia wszystkim życzę!

Marek Słomski

eprasa.pl 2aca114f5a

Będą budować zimą!?

Po zakończeniu prac archeologicznych na kilku odcinkach przyszłej obwodnicy Gryfina, wykonawcy koncentrują swe siły.

Najbardziej widoczne jest to na miejscu przyszłego ronda w miejscu przecięcia się obwodnicy z drogą na Wełtyń. Tam już można zobaczyć dużą ilość sprzętu i powstawanie swoistej bazy terenowej. Wykonawcy postawili tam nawet baterie solarów, co na naszych budowach jest nowością.

Natomiast na miejscu przyszłego ronda w okolicy Żórawek spotkalismy inżyniera z firmy reklamującej się hasłem – Budujemy sieci. Jak się od niego dowiedzieliśmy, kontroluje on przebieg dotychczasowych linii informatycznych. Po jednej stronie DK 31 dwa lata temu położono wprawdzie światłowód, jednak po drugiej stronie (od Żórawek) biegnie "stary" kabel miedziany. Nie będzie on demontowany, gdyż jest sprawny, a jego przeznaczenie to "kabel dystansowy". Musi jednak zostać przełożony tak, by nie przebiegał przez teren ronda.

rk

XII Gryfińskie Dyktando już dzisiaj!

Biblioteka Publiczna w Gryfinie zaprasza do wzięcia udziału w XII Gryfińskim Dyktandzie.

Odbędzie się ono dzisiaj - 25 listopada o g. 17.00 w sali gimnastycznej I Liceum Ogólnokształcącego im. Aleksandra Omieczyńskiego w Gryfinie przy ul. Niepodległości 16. Zgłoszenia do udziału w konkursie ortograficznym przyjmowane będą w dniu konkursu od godz. 16.00 w budynku liceum.

Warunkiem udziału w konkursie jest zaakceptowanie postanowień regulaminu konkursu. Zamieszczony jest on na stronie: biblioteka.gryfino.pl.

Uczestnicy, którzy uplasują się na dziesięciu pierwszych miejscach, otrzymają od organizatorów nagrody.

Współorganizatorem konkursu jest Gmina Gryfino. A sponsorem wydarzenia jest PGE GiEK S.A.

Biblioteka Publiczna w Gryfinie

Mikołajkowe Marsze na Orientację 2022

Zapraszamy do udziału w legendarnej zimowej zabawie turystycznej, czyli Mikołajkowych Marszach na Orientację. Tegoroczna edycja odbędzie się w sobotę, 3 grudnia na gryfińskiej Górce Miłości.

Impreza rozpocznie się o godz. 11.00. Zbiórka uczestników na skwerze obok przejazdu kolejowego (w pobliżu ronda Księdza Jana Palicy). Start i meta rajdu znajdować się będą w tym samym miejscu.

W rajdzie mogą uczestniczyć: grupy maksymalnie 10-osobowe (uczniowie + opiekun); dzieci z rodzicami; dorośli. Uczestnicy na starcie otrzymają mapy i karty startowe z zadaniami do wykonania. Każdy uczestnik rajdu musi posiadać przynajmniej jeden widoczny element odzieży w kolorze czerwonym. Co ważne, każda grupa musi posiadać długopis. Starty zespołów odbywać się będą co kilka minut.

Zgłoszenia udziału w Mikołajkowych Marszach przyjmowane będą do 1 grudnia (e-mail: kamilla.gadomska@gmail.com, tel. 695 455 771). Po tym terminie nie gwarantujemy kompletu świadczeń zgłoszonym lub zapisującym się na starcie uczestnikom.

Wpisowe dla każdego uczestnika wynosi 5 zł. Wpłat można dokonać w dniu imprezy, lecz po wcześniejszym zgłoszeniu udziału u organizatora. Uczestnicy otrzymają pamiątkowy znaczek, słodki upominek, komplet materiałów startowych i dyplom dla każdej drużyny.

Szczegółowy regulamin, karta zgłoszenia oraz informacja o przetwarzaniu danych znajdują się na stronie gdk.com.pl.

Dost.

Chcesz dać ogłoszenie - reklamę w gazecie
na powiat:
goleniowski, gryfiński, łobeski, stargardzki
zadzwoń: 506 638 789, 91 404 50 14 • napisz: karolinasb@domjudy.pl

eprasa.pl 2aca114f5a

I liga. Porażka PGE KPR

Dali rzucić rywalom 11 bramek z rzędu

Doprawdy, trudno racjonalnie wytłumaczyć przebieg sobotniego spotkania PGE KPR z Tytanami, który rozegrany został w Wejherowie. Oba zespoły zdobywały bramki seriami, ale ostatnie słowo należało niestety do rywali.

Gryfinianie pomiędzy piętnastą a dwudziestą szóstą minutą zdobyli osiem bramek, stracili tylko jedną. Nasz zespół pod koniec pierwszej połowy prowadził już 18:7, a jednak w ostatecznym rozrachunku przegrał 29:34.

W 42 minucie Tytani doprowadzili do remisu 18:18. Jak nietrudno obliczyć gospodarze zdobyli jedenaście bramek z rzędu! Nasi szczypiorniści w 43 minucie rzucili wreszcie pierwszego gola po zmianie stron. Przez kilka kolejnych minut oba zespoły zdobywały bramkę za bramka, ale potem rozpędzeni Tytani odskoczyli od gryfinian i w efekcie odnieśli pewne zwycięstwo różnicą pięciu bramek.

W sobotę o godzinie 16 PGE podejmować będzie SMS Kwidzyn. Rywalem gryfinian będzie młodzieżowy zespół, który zajmuje przedostatnie miejsce w tabeli. Spotkanie z SMS jest więc idealna okazją do rehabilitacji za wpadkę w Wejherowie.

DJ

Tytani Wejherowo - PGE KPR Gryfino 34:29 (10:18)

KPR PGE: Kłodziński, Dobko, Jeziorny – Gackowski 8, Telenga 5, Witkowski 5, Lasko 4, Skrzypkowiak 3, Kostrzewa 2, Kacper Blejsz 1, Klemens 1, Jarząbek, Baliński.

Święto dyni w Żarczynie

Miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich Wilczy Żar od kilku lat organizuje wydarzenie, które jest ich znakiem rozpoznawczym. Zgodnie z tematem spotkania praktycznie wszystkie potrawy były z dynią, albo dodatkiem do dania z dyni.

Świętowanie rozpoczęło wprowadzenie tortu oraz powitanie gości. Następnie uczestnicy mogli degustować dyniowe specjały, a biesiadowanie umilała Kapela Ludowa Borzymianka.

Dodatkową atrakcją była wizyta lokalnej telewizji, która przygotowywała reportaż z wydarzenia. Emisja była w niedzielę o 18.30 w TVP3 Szczecin.

Paniom z Wilczego Żaru należą się ogromne słowa uznania za zorganizowanie tak udanej imprezy.

Dost.

Zima górą

Odra i Energetyk liderami

Aura storpedowała zakończenie piłkarskiej rundy jesiennej na boiskach niższych lig. Z 8 meczów klasy okręgowej grupy II rozegrano tylko jeden. Spotkania Odry Chojna, Łabędzia Widuchowa i Iskry Banie zostały odwołane z powodu opadów śniegu.

Po rozegraniu 14 kolejek spotkań zdecydowanym liderem jest Odra Chojna, która wygrała komplet meczów. Tylko jakiś kataklizm mógłby pozbawić ekipę z Chojny awansu do IV ligi.

Na pozycji lidera zimę spędzi także rywalizujący w klasie A Energetyk. Wszystkie mecze ostatniej kolejki zostały odwołane. Gryfinianie mają cztery punkty przewagi nad Zrywem Kołbacz.

Wydział Rozgrywek ZZPN poinformował, że odwołane spotkania IV ligi, Klasy Okręgowej, A i B można rozegrać w porozumieniu z przeciwnikiem w terminach 26-27 listopada (dla drużyn niegrających w Pucharze Polski) lub 3-4 grudnia. W przypadku braku porozumienia co do wyżej wymienionych terminów, Wydział Rozgrywek wyznaczy nowe daty rozegrania zaległych meczów na wiosnę 2023. Runda wiosenna na boiskach klasy okręgowej i klasy A rozpocznie się 11 marca. Klasa B startuje 25 marca.

DJ

Nietrzeźwy przyjechał po dziecko

Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Choszcznie zatrzymali 42-letniego mężczyznę, który kierując w stanie nietrzeźwości przyjechał po swoje dziecko. Chwilę wcześniej uderzył w maszt oddalając się z miejsca zdarzenia. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności, zakaz prowadzenia pojazdów oraz wysoka grzywna.

W minionym tygodniu policjanci KPP w Choszcznie otrzymali zgłoszenie o kierowcy samochodu osobowego, który cofając na jednej z ulic w Choszcznie uderzył w maszt, po czym odjechał z miejsca zdarzenia. Całe zdarzenia zarejestrowała kamera monitoringu.

Po około 2 godzinach policjanci zauważyli samochód odpowiadający temu zgłoszeniu, który podjechał kilkaset metrów dalej od miejsca zdarzenia. Podczas prowadzonej rozmowy w celu ustalenia okoliczności zdarzenia, mężczyzna przyznał, że to on uderzył w maszt. Zachowywał się bardzo nerwowo, co wzbudziło podejrzenia policjantów. Funkcjonariusze sprawdzili stan trzeźwości 42-letniego mieszkańca powiatu choszczeńskiego. Badanie wykazało ponad 1 promil alkoholu w organizmie.

Mężczyźnie zostały zatrzymane uprawnienia do kierowania pojazdami mechanicznymi. Za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie przed sądem.

Sierż. sztab. Magda Keplin

eprasa.pl 2aca114f5a

Budowali domki dla… owadów

To było niewątpliwie emocjonujące szkolenie - budowa domków dla owadów z... ich potencjalnymi mieszkańcami

W ramach realizowanego przez Gminę Gryfino kompleksowego cyklu szkoleń ekologicznych, odbyło się pierwsze spotkanie na temat budowy domków dla owadów.

Sobotnie szkolenie miało miejsce w Sobiemyślu. Wzięło w nim udział 20 instruktorek Gryfińskiego Domu Kultury, w tym ze świetlic wiejskich, oraz członkinie Kół Gospodyń Wiejskich z obszaru naszej gminy. Szkolenie przeprowadziła Pracownia Przyrodniczo -Rolna MKW.

Uczestnicy szkolenia mieli okazję zapoznać się z rozmaitymi gatunkami owadów i ich znaczeniem dla przyrody i człowieka. Na koniec wszyscy własnoręcznie wykonali domki dla owadów, które można zawiesić np. na balkonie, w przydomowym ogrodzie lub na dowolnym zielonym terenie miejskim.

Działanie przeprowadzono w ramach programu "Adaptacja do zmian klimatu", realizowanego przez Gminę Gryfino w ramach funduszu EOG. Więcej informacji o projekcie uzyskać można na stronie klimatgryfino.pl.

Dost.

Gdzie na jesienno-zimowy spacer?

Od 1 listopada do 15 marca Ogród Dendrologiczny w Glinnej nie jest udostępniany zwiedzającym. Jednak Nadleśnictwo Gryfino zaprasza do korzystania z terenu sąsiadującego z ogrodem.

Znajdziecie tu Państwo ogólnodostępne miejsce na ognisko (drewniane zadaszenie z paleniskiem w sąsiedztwie miejsca postoju pojazdów), liczne ławki, wiaty w sąsiedztwie placu zabaw. Korzystanie z wiaty, w której znajduje się kominek (i kominka) jest możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z nadleśnictwem (informacje w sprawie najmu obiektu - tel. 505 001 059). Z uwagi na bezpieczeństwo obowiązuje zakaz samodzielnego rozpalania ognia w kominku. Polecamy spacery po sąsiadującej z ogrodem Puszczy Bukowej (np. ścieżką edukacyjną wiodącą do Karasiego Stawu - czas przejścia ścieżką, wraz z powrotem do miejsca postoju pojazdów przy ogrodzie to około 1,5 godziny). Miejsca w Puszczy Bukowej (w zarządzie Nadleśnictwa Gryfino), w których można w trakcie wędrówki rozpalić ognisko znajdą Państwo na mapie na stronie internetowej Nadleśnictwa.

Jeśli macie Państwo ochotę wybrać się na wycieczkę do innego nadleśnictwa polecamy portal czaswlas.pl, w którym znajdziecie informacje o ciekawych miejscach, szlakach, ścieżkach edukacyjnych, obiektach turystycznych, miejscach postoju pojazdów i parkingach leśnych oraz obszarach udostępnionych do noclegów w ramach programu "Zanocuj w lesie". Jesień i zima to dobry czas na wędrówki po leśnych zakamarkach. Mimo niższych temperatur zdarzają się piękne słoneczne dni, które warto wykorzystać na spacery, jazdę rowerem czy biegi. Las, pozornie uśpiony tętni życiem. Ślady obecności jego mieszkańców można odnaleźć w wielu miejscach – na przykład w postaci tropów w błotnistych kałużach lub na śniegu. Zabawa w leśnego detektywa, zwłaszcza z dziećmi może być fajnym uatrakcyjnieniem wędrówki.

Tak więc – jesienno-zimowa, leśna cisza wprawi w dobry nastrój i pozwoli zregenerować siły po pracowitym dniu/tygodniu. Zabierzmy termos herbatki z sokiem malinowym, ulubiony prowiant, ubierzmy się cieplutko, a wtedy żadna pogoda nie będzie straszna.

Zapraszamy do lasu...

NG

Oddaj leki do apteki albo PSZOK

Wszystkim oczywiście życzymy dużo zdrowia i oby niepotrzebne były żadne farmaceutyki, ale jeżeli już się zaopatrzyliśmy w aptece i po remanencie domowej apteczki okaże się, że połowa zawartości jest po terminie, to STOP nie wyrzucaj tego do kosza na śmieci razem z innymi zmieszanymi odpadami.

Mamy tu do czynienia z odpadami niebezpiecznymi (i dla środowiska i dla nas!). Spokojnie, PUK jak zawsze służy podpowiedzią.

Szczegóły - Przeterminowane leki można oddawać bezpośrednio w aptekach lub punktach aptecznych oraz przynieść do PSZOK (do PSZOK – tylko osoby, które złożyły deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi).

W siedzibie PUK przy ul. Szczecińskiej 5 nie ma punktu zbiórki odpadów, w tym też leków. Krótko mówiąc, do biura odpadów nie przynosimy.

Dost.

Wykaz aptek

1. Apteka, 74-100 Gryfino, ul. Łużycka 3 F
2. Apteka „Verbascum", 74-101 Gryfino, ul. 11 Listopada 16
3. Apteka Gryfińska, 74-100 Gryfino, ul. Piastów 10A
4. Apteka Cefarm nr 81-064 , 74-100 Gryfino, ul. Grunwaldzka 6
5. Apteka „Mandragora" , 74-101 Gryfino, ul. Krasińskiego 89
6. Apteka „Vademecum" , 74-100 Gryfino, ul. 1 Maja 15 H
7. Apteka , 74-101 Gryfino, ul. 11 Listopada 66 – 68
8. Apteka „Muszkieter" , 74-100 Gryfino, ul. 9 Maja 14
9. Apteka „W Galerii" , 74-100 Gryfino, ul. Flisacza 63
10. Apteka „Centrum Zdrowia", 74-100 Gryfino, ul. Niepodległości 28

Przeterminowane leki oraz opakowania po lekach można również dostarczyć do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych:

1. na terenie Składowiska odpadów Gryfino-Wschód, działka 96/16 obręb Wełtyń II, pn-sb 7:00-17:00
2. przy ul. Targowej 9 w Gryfinie, pn-pt 7:00-17:00.

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

eprasa.pl 2aca114f5a

Jesień na talerzu

Jak jeść zdrowo i sezonowo?

Dni robią się coraz krótsze, a pogoda coraz bardziej kapryśna. Sposób odżywiania i codzienny ruch ma znaczenie dla naszego samopoczucia, nastroju i odporności. Sprawdź, co jeść jesienią, by zaspokoić wszystkie potrzeby organizmu, a przy tym wykorzystać sezonowość warzyw i owoców.

Jesienne menu. Co powinno znaleźć się na Twoim talerzu? Wraz ze zmianą pór roku powinniśmy modyfikować swoje codzienne posiłki. Latem stawialiśmy na świeże, surowe, soczyste warzywa i owoce. Jesienią intuicyjnie szukamy potraw, które nas nasycą i rozgrzeją. Warto przy tym pamiętać o właściwych proporcjach na talerzu, gdyż one są niezmienne.

Połowa talerza warzyw i owoców, tylko które wybrać, kiedy asortyment jest ograniczony? Prawda jest taka, że każda pora roku rządzi się swoimi smakami, podobnie jesień. Pomimo przeświadczenia, że jesień (i zima) jest trudnym czasem, by jeść odpowiednią ilość warzyw i owoców, to w rzeczywistości wcale tak źle nie jest. Z początkiem jesieni mamy jeszcze dostęp do pomidorów, cukinii, kapusty, brukselki, kalafiorów, z owoców królują śliwki i późne maliny oraz coraz większy wybór różnych odmian jabłek i gruszek. Wraz z upływem czasu możemy sięgać po warzywa korzeniowe: marchewka, pietruszka, buraki, seler, cebula, czosnek, ziemniaki. Do tego dochodzą kiszone warzywa, których asortyment wykracza zdecydowanie dalej niż kiszona kapusta i ogórki. Doskonałym wyborem są także warzywa i owoce mrożone. Wbrew mitom, zamrażanie należy do najlepszych metod utrwalania żywności, pozwala zachować wysoką wartość odżywczą surowców. Większość z nas prawdopodobnie tęskni za owocami jagodowymi jak maliny, truskawki czy borówki, jedną z alternatyw są owoce mrożone, ale warto poszukać ich w wersji liofilizowanej. Przywołają wspomnienie lata i będą doskonałą przekąską lub dodatkiem do owsianki.

Temperatura posiłków

Wybór surowców, proporcje na talerzu są równie ważne jak temperatura posiłków, szczególnie podczas chłodnych pór roku. Najlepiej, by choć 2 posiłki w ciągu dnia były ciepłe, co wcale nie oznacza, że zalecane jest zjadanie dwóch obiadów. Zacznijmy od ciepłego śniadania w formie omleta z warzywami np. z papryką, cukinią i cebulą a jeśli wolimy coś „na słodko" to możemy przygotować owsiankę lub kaszę na mleku z owocami i orzechami. Do obiadu mogą pojawić się warzywa w formie pieczonej, duszonej lub gotowanej. Natomiast jeśli szukamy prostej, sycącej a przy tym zdrowej kolacji, to warto przygotować pieczone warzywa z serem/wędzoną rybą lub warzywną zupę. Temperatura posiłku wpływa na uczucie sytości, zjadając ciepłe danie dłużej czujemy się najedzeni, dzięki czemu nie podjadamy i nie tyjemy jesienią.

Comfort food - czasem tego potrzebujesz!

„Comfort food" to jedzenie pocieszające, budzące dobre wspomnienia i zabierające w sentymentalną podróż w czas beztroski, często dzieciństwa. Podczas jesiennej chandry można sięgać po takie posiłki, choć nie należy ich nadużywać, gdyż często są wysokokaloryczne. Każdy ma swoje „comfort food", dla jednych będzie to rosół z marchewką a dla innych racuchy babci z jabłkiem. W zdrowym odżywianiu najważniejsza jest równowaga oraz słuchanie potrzeb swojego organizmu.

Symbole jesieni

Koniec lata wcale nie oznacza, że natura poskąpi nam znakomitych smaków. Różne odmiany jabłek, gruszek, śliwek są na wyciągnięcie ręki. Jesień obdarowuje nas także warzywami, jednym z nich jest dynia, która poza walorami estetycznymi jest skarbnicą witamin, składników mineralnych i beta-karotenu. Przy tym wszystkim dostarcza mało kalorii. Odmian dyni jadalnej jest sporo, ale warto wybierać okazy, których miąższ jest najbardziej wybarwiony na pomarańczowo, gdyż te dynie mają najwięcej wspomnianego beta-karotenu. Jakie ma to znaczenie dla zdrowia? Beta-karoten odżywia nabłonek górnych dróg oddechowych, który bywa często podrażniony podczas sezonowych infekcji. Poza tym karotenoidy pozytywnie wpływają na odporność, dlatego dieta bogata w te związki może zmniejszyć ilość zachorowań w sezonie jesienno-zimowym.

Kolejny to grzyby

Zbiór darów lasu wymaga doskonałej znajomości gatunków, dlatego jeśli nie mamy wiedzy i doświadczenia to lepiej zrezygnować z grzybobrania. Na szczęście są dostępne bezpieczne grzyby hodowlane jak pieczarki i boczniaki. Zwykło się uważać, że grzyby poza smakiem i aromatem nie wnoszą nic wartościowego do naszej diety. Jest to błędne przekonanie. Grzyby są źródłem białka, przy tym zawierają znaczne ilości lizyny, czyli aminokwasu, który w wielu produktach - przede wszystkim w zbożowych - występuje w deficytowych ilościach. Poza tym grzyby dostarczają witamin z grupy B, ich ilość zależna jest od gatunku, 100 g świeżych pieczarek pokrywa w około 30% dobowe zapotrzebowanie na B3 i w około 40% na B2. Dominujące składniki mineralne to potas, fosfor i magnez. Obecność grzybów w diecie zwiększa ilość błonnika, co korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu. Mamy także doniesienia, że grzyby regulują poziom glikemii, dlatego możemy śmiało polecać je osobom z insulinoopornością i cukrzycą. A biologicznie aktywne związki obecne w grzybach wykazują działanie immunostymulujące, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Warto włączyć do diety zarówno pieczarki jaki i boczniaki. Do walki z infekcjami witaminy C dostarczaj z owocami i warzywami!

Wchłanialność różnych witamin najlepiej przebiega, gdy dostarczamy ich wraz z produktami naturalnymi. Żaden witaminowy suplement nie zastąpi zdrowej diety. Jesienią mamy spory wybór surowców, które zawierają znaczne ilości witaminy C i nie są to cytrusy.

Lista warzyw i owoców (dostępnych jesienią), które dostarczają znacznych ilości kwasu askorbinowego: papryka czerwona (ale też zielona i żółta), jarmuż, szpinak, brokuł, brukselka, biała kapusta, natka pietruszki, czarne porzeczki (też mrożone), minikiwi, truskawki (też mrożone), maliny (też mrożone). Doskonałym źródłem witaminy C jest również sok z rokitnika. Należy wybierać 100%, NFC.

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny

Najtaniej i najszybciej
BANERY
plakaty A0, wycięte naklejki, folie na szyby
tel. 91 39 22 165
grafik@djmedia.pl

Pokój do wynajęcia osobie *na emeryturze, rencie.* Aktualne. Kontakt: 691 057 180

KUPIĘ KAŻDE AUTO za gotówkę 665 708 544

eprasa.pl 2aca114f5a

WÓJT GMINY BANIE informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Banie został wywieszony wykaz nr **8/2022/z** nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, obejmujący **zabytkowe założenie zamkowo-parkowe w Swobnicy**, oznaczone nr działek gruntu 727/1 i 727/5 o powierzchni 7,2370 ha obręb Swobnica.

W skład zabytkowego założenia wchodzi Zamek Joannitów, park oraz podzamcze.

Treść wykazu dostępna jest pod adresem internetowym www.bip.banie.pl, zakładka *nieruchomości, wykazy 2022.*

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Banie pod nr telefonu 91 506-70-12.

Szukam pracy jako opiekunka
do dziecka lub dzieci na terenie Chojny
Tel. 660 974 992

KUPIĘ ciągnik
URSUS ZETOR MTZ
lub inne,
może być do remontu.
Tel. 782 655 123
669 653 515

Upadłość konsumencka
Masz długi, których nie możesz spłacić, nie prowadzisz działalności, nie masz majątku. Pomogę zgłosić upadłość.
Konsultacje darmowe
Tel. 669 681 080,
www.szczecin-syndyk.pl
restrukturyzacjakonsumenta@gmail.com

MALOWANIE, TAPETOWANIE
mieszkań i biur
Solidnie, na czas • Dbam o czystość
731 556 321

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE
wykończenia wnętrz, szpachlowanie, malowanie, ścianki działowe z płyty GK, sufity podwieszane, terakota, ceramika oraz panele podłogowe
576 314 405

Zatrudnię kierowców C+E
systemy pracy: 3x1, 2x1 oraz system weekendowy (wyjazd ze Szczecina do Niemiec)
Tel. 609 493 989

TRANSPORT wywrotką
do 3 ton oraz betonomieszarka 9m³.
Beton, piaski, kruszywa, czarnoziem, nawozy w tym obornik.
Tel: 575 830 815

Steklno, sprzedam działkę rolną
o powierzchni 5801 m2 wraz z udziałem w drugiej działce zapewniającej dostęp do drogi publicznej. Idealne miejsce na odpoczynek, z dala od zgiełku, do jeziora kilkaset metrów.
Piękne zachody słońca gratis.
Cena 19 zł/m².
Zapraszam do oglądania.
Tel. 531 446 193

KUPIĘ przyczepę
leśną samozaładowczą
(Palms farma lub inne),
ładowarkę teleskopową
oraz **rozsiewacz wapna RCW.**
Może być do remontu.
Tel. 782 655 123
669 653 515

Sprzedam działkę budowlaną
uzbrojoną, 900 m² • **GRYFINO ul. Pogodna**
tel. 664 560 078

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

Agro-BusinessTrade SP. Z O.O.

POSZUKUJE KIEROWCÓW KAT. C+E

WYMAGANIA:
- aktualne prawo jazdy kategorii C+E
- świadectwo kwalifikacji zawodowej
- aktualne orzeczenie psychologiczne
- cyfrowa karty kierowcy

OFERUJEMY:
- **wynagrodzenie 6 500 zł netto**
- transport własny (zboża), naczepy, wywrotki
- praca w systemie tygodniowym (PL, DE)

TELEFON: +48 785 300 102 • +48 603 129 069
MIESZKOWO 10 • 72-130 Maszewo
e-mail : **biuro@agro-business.pl**

OGŁOSZENIA DROBNE

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

Cena 1 zł za słowo - NIERUCHOMOŚCI
70 gr za słowo - pozostałe działy

Możliwość edycji na terenie powiatu goleniowskiego, łobeskiego, stargardzkiego

NIERUCHOMOŚCI
- Mieszkowice - działka pod zabudowę 70 ar. Tel. 601 707 573

PRACA
- 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

ROLNICTWO
- Sprzedam bardzo tanio owce. Tel. 606 627 718

DYŻURY APTEK

Apteka Puls w Galerii ul. Flisacza 63	25.11
Apteka DOZ Verbascum ul. 11 Listopada 16f	**26.11**
Apteka Mandragora ul. Krasińskiego 89	**27.11**
Apteka DOZ Gryfińska ul. Piastów 10	28.11
Apteka Puls Muszkieter ul. 9 Maja 14	29.11
Apteka DOZ dyżur ul. 11 Listopada 66-68	30.11
Apteka Dr. Max ul. B. Chrobrego 30-38	1.12

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

PUP INFORMUJE 7

URZĄD PRACY

POWIATOWY URZĄD PRACY W GRYFINIE DYSPONUJE NASTĘPUJĄCYMI OFERTAMI PRACY:

1. Agent ochrony – praca Tywica
2. Dekarz- praca Babinek, u klienta
3. Doradca rolniczy – praca Banie
4. Elektryk/mechanik utrzymania ruchu
5. Kasjer- sprzedawca – praca Banie
6. Kasjer sprzedawca- praca Lubanowo,Swobnica (orzeczenie o niepełnosprawności)
7. Kierownik odlewni- praca Gryfino
8. Listonosz pieszy-praca Gryfino
9. Listonosz samochodowy- praca Gryfino
10. Nauczyciel języka angielskiego – praca Gryfino
11. Oczyszczacz odlewów – praca Gryfino
12. Operator CNC- praca Daleszewo
13. Opiekun/opiekunka- praca Dębce
14. Pielęgniarka medycyny szkolnej- praca Gryfino
15. Pomocnik cukiernika- praca Gryfino
16. Pracownik ds. obsługi fermy- praca Stare Czarnowo
17. Psycholog- praca Gryfino
18. Salowa- praca Gryfino
19. Sprzedawca- praca Gryfino
20. Sprzedawca-Kasjer – praca Gryfino, Swobnica, Lubanowo
21. Szpachlarz- praca Babinek, u klienta
22. Technik, inżynier budownictwa – praca Gryfino

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 2aca114f5a

Było barwnie i wesoło

Z okazji corocznego Dnia Pracownika socjalnego w siedzibie gryfińskich warsztatów zajęciowych PSONI odbyła się bardzo sympatyczna uroczystość. Wanda Kmieciak - przewodnicząca istniejącego od 29 lat gryfińskiego koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną powitała gości, podopiecznych oraz pracowników tej ważnej placówki.

Burmistrz M. Sawaryn wręczył upominki dla personelu ośrodka i wyraził radość z bycia wśród nich. Witając kilku podopiecznych po imieniu potwierdził, że bywa tu często. Natomiast Starosta Wojciech Konarski wręczył każdej pracownicy warsztatów czerwoną różę, a pomagał mu w tym Marcin z WTZ. Barwni i weseli uczestnicy zajęć w WTZ brali zresztą aktywny odział w uroczystości. Prowadził ją Łukasz, Daniel starannie wszystko filmował i fotografował. A w końcowym akcencie uroczystości wystąpili - recytujący wiersz o jesieni i mimozach Mateusz, oraz obdarzona kapitalnym głosem Celina z piosenką - Tyle słońca w całym mieście

Przewodnicząca gryfińskiego koła PSONI – Wanda Kmieciak złożyła życzenia i podziękowania oraz wręczyła kilkunastu pracownikom Warsztatów z Agatą Czajką- Stankiewicz na czele, oraz rehabilitantom ZRT, którymi kieruje Zofia Kazimierska - okolicznościowe nagrody finansowe. Obok zamieszczamy treść jej wystąpienia.

Po części oficjalnej poniedziałkowej uroczystości prowadzono także rozmowy „robocze" z obecnymi na spotkaniu przedstawicielami władz powiatowych i gminnych. Na zakończenia nastąpił poczęstunek dla wszystkich obecnych. My też w tym uczestniczyliśmy i potwierdzamy, że ciasta były znakomite!

R. Kwapisz

Podziękowania i życzenia

Z okazji Dnia Pracownika socjalnego składamy serdeczne życzenia wszystkim Państwu pracującym w placówkach prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, koło w Gryfinie. Życzymy wie;u sukcesów i satysfakcji oraz dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i zawodowym. Państwa praca – misja to permanentny proces rehabilitacji społeczno-zawodowej uczestników z Warsztatu Terapii Zajęciowej oraz Zespołu Rehabilitacyjno-Terapeutycznego.

To praca pełna wyzwań, kreatywności, cierpliwości albowiem to tu uczestnicy rehabilitują się, pracują, uczą w 7 pracowniach Warsztatu. Poprzez ergoterapię nabywają umiejętności życiowych, społeczno-zawodowych, jak również przygotowują się do odbywania praktyk zawodowych. To właśnie tu, w tym miejscu gdzie często nasi uczestnicy mówią, że to jest najważniejsze miejsce na ziemi, obok domu rodzinnego – de facto o tym stanowią wspaniali, kompetentni terapeuci oraz cały zespól kadry z paniami kierowniczkami Agatą i Zofią na czele.

To najważniejsze miejsce, tworzą właśnie Państwo, bo to Wy czynicie ten świat dla naszych uczestników lepszy, bardziej zrozumiały, otwarty, przystępny i tolerancyjny. Dziękujemy Państwu za okazaną troskę, zrozumienie, życzliwość, cierpliwość i zaangażowanie w codziennej pracy na rzecz Osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wyrażamy wielką wdzięczność, ogromne podziękowania i szacunek oraz słowa uznania. Specyfika wykonywanych obowiązków zawodowych cechuje się nadzwyczajnymi umiejętnościami, które wspierają, uczą, inspirują, pobudzają, przygotowują do pracy chronionej, w różnych instytucjach, przedsiębiorstwach, podmiotach ekonomii społecznej, a także w Zakładach Aktywizacji Zawodowej.

Szanowni Państwo, Dziękujemy bardzo za codzienną pracę, za ogromne serce oraz zaangażowanie.

Zarząd PSONI koło w Gryfinie,
przewodnicząca W. Kmieciak

eprasa.pl 2aca114f5a