

GŁOS Tygodnik ŚWIDNIKA

Nr 27 (1556)

26.07.2002 r.

cena 1 zł
(w tym 7% VAT)

http://www.glos.sonic.com.pl e-mail: glos@sonic.com.pl



Ukazuje się od 1956 roku

Farby w spreju, ciosy karate, a nawet broń palna, czyli...

Wandale na „wojennej” ścieżce

Czy wiesz drogi Czytelniku, że ptaki budzą precyzyjnie niż niejeden budzik? Otóż drożdż zaczyna śpiewać dokładnie o 3 rano, kukulka - pół godziny później, zaś pierwiosnek obwieszcza nadejście nowego dnia równo za dziesięć czwarta. A gdyby nie ofiarą pracy takich mikroorganizmów jak mechowce, skoczogonki czy zaleszczotki, przerabiających resztki organiczne, to setki kilogramów opadłych co roku liści zakryłoby drzewa, z których trafiły na ziemię. Te i inne pouczające informacje przyrodnicze widniały do niedawna na tablicach ustawionych wzdłuż ścieżki przyrodniczo-dydaktycznej, wytyczonej na terenie świdnickiego lasu Rejkowizna. Widniały, gdyż żywot wspomnianej ścieżki dobiega właśnie końca. Świdnicy wandale są skuteczniejsi niż kilka dywizji skoczogonków i zaleszczotków. Pokonali większość tablic w trzy lata, używając farb w spreju, noży, ciosów karate, a nawet...broni palnej!

Ścieżka dydaktyczno-przyrodnicza ma w sumie około 3600 metrów długości, składa się z 9 przystanków tematycznych. Wszelkie informacje na temat lasu (m.in. jego flory, fauny, prac hodowlanych i ochronnych) wzbogacone barwnymi ilustracjami umieszczono na 30 tablicach. W planach było jeszcze specjalne miejsce z zadaniem na biwak. Przy kilku przystankach ustawiono ławeczki. Lasy Państwowe - pomysłodawca i wykonawca ścieżki - wyłożyły na to przedsięwzięcie 20 tysięcy złotych. Wydawało się, że warto. Rejkowizna liczy sobie zaledwie 250 hektarów powierzchni. Można tu jednak spotkać różnicowca, drzewostan, dowiedzieć się na czym polegają zabiegi ochronne, poznać tryb życia zwierząt. W końcu nie wszyscy pamiętamy lekcje biologii.

Od momentu powstania ścieżki zyskała sympatię mieszkańców Świdnika i okolicznych miejscowości. Do Nadleśnictwa Świdnik zgłaszały się szkoły, chcące organizować na wy-

tyczonym szlaku lekcje przyrody. Żadawali byli również zwykli spacerowicze, którzy lubią odpoczywać w lesie. -Niestety, równocześnie dali o sobie znać chuligani - mówi leśniczy Adam Horecki, gospodarz świdnickiego lasu. -Początkowo paskudziły tablice zmywalnymi flamastami. Później w ruch poszły spreje - już niezmywalne. Wreszcie nożami powycinali zafolowane ilustracje, a resztę skopali i połamali. Nie oszczędzili nawet małych tabliczek, wyznaczających kierunek zwiedzania. Bezpowrotnie zniknęły też ławeczki.

Leśniczy Horecki twierdzi, że nigdy nie udało się złapać na gorącym uczynku sprawców wandalizmu. -Natomiast niejednokrotnie alarmowali nas spacerowicze, którzy widzieli „w akcji” kilkuosobowe grupy nastolatków. Z reguły nie mieli więcej niż 15 lat, zaś nadmiar energii wyładowywali najprawdopodobniej podczas wagarów.

Dokończenie na str. 2

Z Raduni do Świdnika



„Ileokroć przyjeżdżamy do Polski, spotykamy gościnnych i serdecznych ludzi. Warto było pokonać tyle kilometrów, bo tu czujemy się jak w domu - mówi Halina Zegzdryn i Regina Potulbinie, opiekunki 18-osobowej grupy białoruskich dzieci, które 17 lipca przyjechały do Świdnika na letni wypoczynek. Jego organizatorem jest Komitet Pomocy SOS „Solidarność”. Nasi goście pochodzą z Raduni, 3,5 - tysięcznego miasteczka, leżącego koło Grodna, zamieszkałego w większości przez społeczność polską. Dzieci dobrze mówią po polsku, gdyż w ich rodzinnych domach nadal pieczołowicie kultywuje się narodowe tradycje. Są zadowolone z pobytu, interesują się naszą kulturą i bieżącymi wydarzeniami w kraju. Polskę odwiedzali już kilkakrotnie.

W programie ich 10-dniowego pobytu znalazły się wycieczki do Naleczowa, Kazimierza, Wąwolnicy i Lublina. Świdnik także nie pozostał atrakcją. Były wycieczki na basen, zajęcia hipoterapeutyczne w stadninie koni, ognisko i podchody w lesie. Minione niedziele dzieci spędziły u świdnickich rodzin. - Na każdym kroku spotykają się z ogromną sympatią - twierdzi Agata Dymiszewicz, jedna z wolontariuszek SOS-u. - W Kazimierzu na przykład, właściciel statku wycieczkowego zaproponował ulgowe bilety na rejs po Wiśle. W tamtejszej cukierni otrzymały także zniżkę na lody.

„Czaszaby zdobywamy pieniądze na wypoczynek dzieci - mówi Urszula Radek, szefowa SOS-u. - Dzięki takim firmom jak: PEC, Spółdzielnia Mieszkaniowa, SKOK czy Rethmann już udało się nam wiele zaplanować. Do naszej akcji przyłączyły się także osoby prywatne. One też pomagają nam zebrać potrzebne środki finansowe. Wszystkim chciałabym serdecznie podziękować.

(sls)

Eldorado dla złodziei

Mimo policyjnych akcji i licznych aresztowań, w Świdniku znów giną rowery. W ubiegłym tygodniu świdnicki policjanci zatrzymali dwuosobową szajkę, która w ciągu miesiąca skradła 18 tych pojazdów. Natychmiast jednak zjawili się nowi złodzieje i w miniony poniedziałek padł swoisty rekord kradzieży. W ciągu jednego dnia 13 właścicieli straciło rowery. Wśród aresztowanych przeważają mieszkańcy Lublina. Dlaczego złodzieje tak „polubili” Świdnik?

- Nadkomisarz Grzegorz Holub, zastępca komendanta powiatowego policyj: Z informacji uzyskanych podczas przesłuchań i penetracji lubelskiego świata przestępczego wynika, że złodzieje przyjeżdżają do Świdnika, bo tu łatwiej ukraść rower. W Lublinie mieszkańcy bardziej dbają o swoje pojazdy. Lepiej je zabezpieczają. Natomiast, zdaniem przestępców, w naszym mieście wystarczy wejść do jednego bloku i można wybrać w markach, kolorach rowerów. Ich właściciele pozostawiają je bez troski, prowizorycznie przywiązane do kaloryferu czy barierki schodów, więc kradzież nie nastręcza wielkich trudności. W Lublinie takie sytuacje zdarzają się sporadycznie. Dlatego trudno się dziwić, że złodzieje wolą Świdnik. Myślę, że najlepiej ilustruje to nie-

dawny przypadek kradzieży. Świdniczanin, po raz drugi w tym roku, zgłasza zaginięcie roweru. Oba pozostawiał... na klatce schodowej.

Policja nie jest w stanie dopilnować każdego bloku, każdej klatki schodowej i piwnicy. Dlatego po raz kolejny prosimy o większą uwagę w wyborze miejsca przetrzymywania rowerów. Łańcuchy, metalowe linki nie są dobrym sposobem na uniknięcie kradzieży.

P

**Droży
Czytelnicy**
Następny numer
„Głosu Świdnika”
ukaze się
23 sierpnia.

Kandydat na burmistrza?

Trwa konkurs czytelników „Dziennika Wschodniego”, w którym chętni typują kandydata na stanowisko wójta, burmistrza lub prezidenta. W gazecie można znaleźć konkursowe kupony, a zgłoszona osoba klasyfikuje się do rankingu, gdy głosów jest przynajmniej dziesięć. Kandydatem na burmistrza miasta Świdnika jest m.in. Andrzej Cwiek, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej.

W rozmowie z „Głosem Świdnika” prezes powiedział - Nie miałem, nie mam i nie będę miał zamiaru ubiegać się o stanowisko burmistrza miasta Świdnika. Jest mi bardzo miło, że cieszę się takim poparciem. Odpowiedzialna funkcja prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej zaproszotała zaufaniem mieszkańców, co jest dużym wyróżnieniem.

29 czerwca br. odbyło się Zebranie Przedstawicieli osiedli Spółdzielni Mieszkaniowej, na którym między innymi zostało udzielone członkom Zarządu absolutorium za działalność w 2001 roku. Na 82 delegatów 78 głosów poparło osobę prezesa.

Pan A. Cwiek jest mocno związany ze spółdzielczością. Praca z ludźmi wymaga neutralnych poglądów, obiektywnych decyzji, dlatego też nie zamierza ubiegać się o inne stanowisko.

Monika Dzirba

Świdniczanie pożegnali Dariusza Rubaję

W piątek, 19 lipca świdniczanie pożegnali tragicznie zmarłego śp. Dariusza Rubaję. Liczne zgromadzenie w kościele pw. Najświętszej Marii Panny Matki Kościoła przyjaciele, znajomi, uczniowie, mieszkańcy miasta, oddali cześć zmarłemu. W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele władz miasta, powiatu, radni Rady Miejskiej, delegacje świdnickich szkół. Honorową wartę przy trumnie zmarłego pełnili poczty sztandarowe. Celebrujący mszę świętą ks. Andrzej Książ prosił o modlitwę za duszę zmarłego. Wspominając osobę zmarłego powiedział, że śp. Dariusz Rubaj swoim życiem i działaniem na rzecz innych ludzi pokazywał, że Bóg jest miłością. Ksiądz Wojciech Iwanicki z kościoła NMP Matki Kościoła, nawiązując do narodzin człowieka, przy których dziecko płacze, a wszyscy się cieszą z jego przyścia na świat i śmierci, która przynosi smutek powiedział, że tak należy żyć, by ten smutek pozostających na ziemi był głęboki a żal po odejściu człowieka prawdziwy. Wypelniony po brzegi kościół to dowód że, śp. Dariusz Rubaj dobrze spełnił swoje życie.

Żegnając zmarłego burmistrza miasta Waldemar Jakson powiedział: „Odszedł wielki człowiek - nauczyciel, społecznik, ojciec. Osoba, która wychowała pokolenie mieszkańców naszego miasta, a dla wielu była wzorem dobrego życia. Osoba, która gdziekolwiek się po-



jawiła, wiadomo było, że można liczyć na jej pomoc i mądrą radę.

Zmarłego Dariusza Rubaję zapamiętamy przede wszystkim jako wychowawcę, nauczyciela i dyrektora. Z młodzieżą i dziećmi pracował ponad 30 lat. Był nie tylko nauczycielem, nie tylko organizował życie i pracę wielu szkół, ale także wychowywał. Przekazywał młodym ludziom harderskie zasady i wartości, które służyły potem za wskazówki na całe dorosłe życie.

Zapamiętamy Go także jako wspalanego społecznika. Organizatora i przewodniczącego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, radnego Rady Miejskiej, aktywnego zwolennika różnego rodzaju działań przeciw uzależnieniu od alkoholu. Podczas każdej sesji czy komisji Rady Miejskiej Jego głos był zawsze wyważony i mądry. Wielokrotnie uspokajał nasze rozpa-

ne w dyskusji głowy, robiąc to z taką klasą, że aż trudno sobie wyobrazić, że na następnej sesji Rady już Go z nami nie będzie.

Zapamiętamy Go wreszcie jako kochającego Ojca i Dziadka. Pozostanie w naszej pamięci, że tragedia ta wydarzyła się właśnie podczas wakacji z rodziną, podczas spędzania czasu odpoczynku z ukochanymi wnukami.

Zmarły Dariusz Rubaj zawsze służył ludziom, swoim uczniom, kolegom i koleżankom nauczycielom, społeczności miasta, rodzinie. Składając wyrazy współczucia dla wszystkich bliskich zmarłego, proszę aby wspólna nasza modlitwa była wyrazem wdzięczności za tę Jego osobę. Pokój Jego duszy.

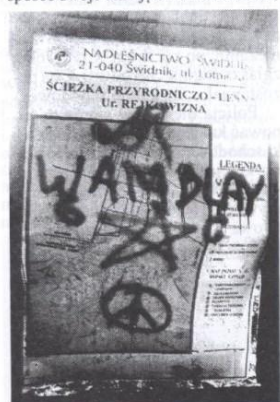
iw

Wandale na „wojennej” ścieżce

Dokończenie ze str. 1

Świdkowie - z reguły ludzie starsi - nie ukrywali, że boją się agresywnych i rzucających przekleństwami małolatków.

Jeszcze bardziej niepokojący jest ślad po pocisku wystrzelonym z broni palnej, który przedziurawił na wylot jedną z tablic. Jeżeli ktoś ćwiczy w ten sposób swoje umiejętności strzeleckie,



Fot. Sławomir Socha

to niewykluczone, że kiedyś oberze za cel spacerujących po lesie. Polecamy więc baczej obserwację terenu policyjną oraz straży miejskiej.

Leśnicy nie narzekają jednak na świdniczan odwiedzających Rejkowiznę. Twierdzą, że z reguły zależy im na czystości lasu. - Często mają do nas pretensje za wycinanie drzew - mówi leśniczy Horecki. - Nie wiedzą, że usuwamy jedynie chore i szkodzące we wzroście gatunkom wartościowym. Ich reakcje, mimo wszystko, nas cieszą. Jest jednak grupa ludzi, których las niewiele obchodzi. Największe zastrzeżenia mam do części mieszkańców Adampola, których posesje przylegają bezpośrednio do lasu. Bez skrępowań urządzają w nim dzikie wysypiska śmieci. Znajdujemy w nich nie tylko powożeniarki, ale też stare telewizory, lodówki, rowery, padliny, gruz budowlany itp. Ten proceder uchodzi im bezkarnie, gdyż winnego trudno złapać na gorącym uczynku. W ubiegłym roku z uroczyska Rejkowizna jak i Świdnik Duży wywieźliśmy aż 14 kontenerów śmieci.

Mam także zastrzeżenia do właścicieli psów. Ich czworonogi biegają po lesie bez ograniczeń. Dla bezpieczeństwa zwierzyń leśnej jak i spacerowiczów pies powinien mieć przynajmniej założony kaganiec. Chciałbym także zaapelować do osób zbierających runo leśne, aby nie wchodziły na tereny upraw młodych drzewek, gdyż bardzo łatwo je połamać.

A jaki będzie los ścieżki dydaktycznej - przyrodniczej, a raczej tego, co po niej pozostało? Najprawdopodobniej zostanie zlikwidowana. Miało to nastąpić jesienią ubiegłego roku, ale leśnikom szkoda było uczniów pobliskich szkół, którzy jeszcze chcieli organizować wycieczki przyrodnicze. - Zrobimy to jednak - dodaje Adam Horecki, zaznaczając, że istnieje szansa na odbudowanie ścieżki w przyszłości. - O ile zmienią się coś na lepsze w naszym społeczeństwie. Dużo jeżdżę po kraju i takie ścieżki nie są dla mnie nowością. Widziałem je na Mazurach, w Karkonoszach, nad Bałtykiem, a więc w rejonach o dużym natężeniu ruchu turystycznego. Nigdzie nie zostały tak zdezastrowane jak w Świdniku. Chyba jeszcze nie dorosiliśmy do ścieżek dydaktyczno-przyrodniczych.

Sławomir Socha



Na jednej z tablic widoczny jest ślad po pocisku wystrzelonym z broni palnej.

Na zdjęciu widoczny jest ślad po pocisku wystrzelonym z broni palnej. Na jednej z tablic widoczny jest ślad po pocisku wystrzelonym z broni palnej.

Artur Soboń, rzecznik prasowy Zarządu Miasta

Cywilna obrona miasta



Fot. Sławomir Socha

Czy w Polsce nadal istnieje Obrona Cywilna (OC)? Jeśli tak, to jaką ma strukturę i zadania? Kto stoi na jej czele? To pytania, na które większość z nas nie miałaby oczywiście odpowiedzi. Okazuje się bowiem, że OC istnieje nadal, włączony w nią jest sztab ludzi, a na ich czele w Świdniku stoi... burmistrz miasta Waldemar Jakson.

Obrona Cywilna stworzona została z myślą o ochronie ludności, zakładów i mienia oraz udzielaniu pomocy poszkodowanym podczas wojny. W okresie pokoju do jej głównych zadań należy, m.in. działalność planistyczna, prace organizacyjne, szkolenia oraz przygotowanie ludności w razie ataku militarnego. Formacje OC mogą także uczestniczyć w akcjach ratunkowych, zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożenia środowiska. Ich struktura obejmuje dwa typy formacji - terenową (tworzoną przez jednostki samorządu terytorialnego) oraz zakładową (tworzoną przez przedsiębiorstwa).

Na szczeblu miasta w skład OC wchodzi drużyna ratownictwa ogólnego, budowlanego, komunalnego, likwidacji skażeń, przeciwpożarowa oraz oddział pierwszej pomocy medycznej. Szybkość ich rozwijania i osiągania pełnej gotowości to 12 - 24 godziny. Jednostka OC odpowiedzialna jest za szybkie wykrywanie i ostrzeżenie przed zagrożeniami. Utworzone są drużyny wykrywania i alarmowania (UM, PZL) oraz wykrywania zagrożeń (UM, Pegimek). Do

zadań tych formacji należy bezpośrednie wykrywanie powstałych zagrożeń, pobieranie próbek i przekazywanie zebranych materiałów do właściwego ośrodka analizy, ocena sytuacji, prognoza zagrożeń, alarmowanie ludności i opracowanie wniosków niezbędnych do wypracowania decyzji do prowadzenia akcji ratunkowej.

Przedsięwzięciami związanymi z OC steruje Zespół Kierowania OC, złożony głównie z miejskich urzędników. Jego podstawowe zadania to:

- Wykonywanie czynności operacyjno - taktycznych związanych z kierowaniem obroną cywilną w czasie pokoju
- Przetwarzanie informacji oraz wypracowanie decyzji szefa OC do prowadzenia akcji ratunkowej
- Przygotowanie do kierowania akcją ratunkową na terenie miasta oraz współudział w zwalczaniu klęsk żywiołowych

Integralną częścią Zespołu Kierowania OC jest Zespół ds. Ewakuacji (na czele z sekretarzem Miasta Mirosławem Królem) oraz Zespół ds. Nadzwyczajnych Zagrożeń (na czele z zastępcą burmistrza Ryszardem Sudolem). Zespoły te mają określone zadania, procedury oraz sprzęt. - Cała OC opiera się oczywiście na dodatkowych zadaniach poszczególnych osób w ramach pracy, którą wykonują na co dzień. Taki obowiązek nałożyło na nas państwo. Staramy się tego pilnować jak najdokładniej po to, aby w razie potrzeby sprawnie jej użyć - tłumaczy burmistrz Waldemar Jakson.

Oddając krew - ratujesz życie

Działalność krwiodawców z naszego miasta i powiatu skupia się i będzie się skupiać wokół najważniejszego celu, jakim jest ratowanie życia ludzkiego, poprzez oddawanie najcenniejszego leku jakim jest krew. Nasza działalność skupia się w dwóch klubach: Klubie Honorowych Dawców krwi PCK im. ks. Jerzego Popiełuszki przy PZL Świdnik SA oraz klubie HDK PCK „Serce”, które działa w mieście. Po likwidacji w 2001 roku punktu krwiodawstwa w świdnickim szpitalu, należało tak zorganizować pracę, aby nie tylko utrzymać stan posiadania honorowych dawców, ale i rozwijać, szczególnie wśród młodzieży, idee humanitaryzmu. Zarządy klubów wspierane były przez lokalne media, władze miasta i powiatu.

Klub HDK - PCK przy PZL Świdnik otrzymuje taką pomoc od Zarządu PZL Świdnik i wszystkich organizacji związkowych działających w zakładzie.

Dobre układa się też współpraca ze świdnickimi szkołami, których dyrekcje rozumieją potrzebę szerzenia idei czerwono krzyżowskiej wśród młodzieży. Szereg udanych akcji zorganizowaliśmy dzięki pomocy świdnickich parafii. Wsparcie duchowe jakie otrzymaliśmy jest bardzo potrzebne tym bardziej, że mimo obietnic przedwyborczych, ludzie bezinteresownie oddając krew, nie są dostrzegani przez władze państwowe.

W roku 2001 krwiodawcy ze Świdnika oddali ponad 430 litrów krwi. To ponad tysiąc krwiodawców oddało część siebie dla ratowania innych. Tegoroczne działania również będą się skupiały wokół najważniejszego celu jakim jest ratowanie życia. Rozpoczęliśmy styczniowymi akcjami, przyłączeniem się do Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, podczas których ponad 150 krwiodawców oddało ponad 67 litrów krwi przeznaczonych dla ratowania chorych dzieci. Uczestnictwo w świątecznej orkiestrze będzie corocznym naszym działaniem. W kolejnych miesiącach organizowaliśmy akcje

W zakładzie, w szkołach oraz w miejskiej bibliotece. Do czerwca blisko 600 krwiodawców oddało ponad 265 litrów krwi. Chciałbym w imieniu zarządów klubów przy PZL Świdnik i „Serce” w mieście serdecznie podziękować wszystkim krwiodawcom. Wasza postawa Szanowni Krwiodawcy może być wzorem jakichś nam często brakuje. Świadomość, że oddajemy częścią siebie drugiemu potrzebującemu i to, że uratowaliśmy kolejne życie ludzkie, daje nam ogromną satysfakcję. Ta świadomość podnosi nas na duchu i pozwala poświęcić się tej idei. Dalsze nasze działania będą się skupiać na pozyskiwaniu krwi. Musimy być wszyscy świadomi, że krew jest tym lekiem, którego się nie da zastąpić.

Krwiodawcy z klubu HDK PCK przy PZL Świdnik mogą mieć satysfakcję, gdyż poczynione zostały działania aby sztafeta naszego klubu została poślępioną przez Ojca Świętego, co będzie miało miejsce na krakowskich Błoniach podczas Mszy świętej w dniu 18 sierpnia.

Jednocześnie w darze na ołtarz złożymy - obraz z podobizną patrona naszego klubu ks. Jerzego Popiełuszki. Chcielibyśmy w imieniu załogi naszego zakładu złożyć dar, model śmigłowca „Sokoł”.

Andrzej Słotwiński

MAGIA POEZJI

Mimo wakacji i upału, ludzie wrażliwi na piękno spotkali się w piątek, 12 lipca w Spółdzielczym Domu Kultury na wieczorku poetyckim „VENY” pt. „Magia tworzenia”. Na spotkaniu tym można było wysłuchać wierszy znanych świdnickich poetów: **Bożeny Czaj, Jadwigi Koperdy - Grzeszkowiak, Iwony Malgorzaty Skassa, Teresy Sobstankiewicz, Katarzyny Szarek, Anny Witke, Izabeli Zawłockiej i Agnieszki Zgóreckiej**, ale także nowych członków „VENY”: **Aleksandry Dolegi i Zbigniewa Miklaszewicza**. Pani Aleksandra na stałe mieszka w Toronto. Choć przyjecha-

ła do Świdnika na parę tygodni, postanowiła pozostawić w „VENIE” „ślad swojego istnienia”. Natomiast pan Zbyszek przyszedł na spotkanie Grupy poetyckiej „VENA” ze swoją grafiką, a zachęcony przez Teresę Sobstankiewicz zaczął pisać wiersze. Jego poezja jest odzwierciedleniem uczuć, myśli, marzeń, które pojawiają się w podczas rysowania.

Tym razem wieczór nie był poświęcony wyłącznie jednej tematyce, dlatego każdy słuchając poezji mógł odnaleźć samego siebie, wyobrazić sobie drugą stronę świata, odkryć swoją duszę.

Imprezie towarzyszyło wydanie piętego już albumu poetyckiego „VENY” pt. „Magia tworzenia”.

(az)

GABINET GINEKOLOGICZNY

Zapraszamy w godz. 17-19

Świdnik ul. Norwida 2
(z tyłu za nowym szpitalem)

Tel. 751-54-54

Możliwość rezerwacji godziny przyjęcia

R-1

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ofertowego

Na podstawie: art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity D.U. Nr 46 z 2000 r. poz. 543).

ZARZĄD MIASTA ŚWIDNIKA w odniesieniu do lokalu użytkowego stanowiącego własność Gminy Miejskiej Świdnik, położonego w Świdniku przy ul. Mickiewicza 5 o pow. 72,54 mkw., dz. Nr 1201/7 o pow. 1875 mkw. KW 171 498 podaje do publicznej wiadomości, że przeznacza lokal do sprzedaży w drodze przetargu ofertowego.

Pierwsza opłata za użytkowanie wieczyste gruntu wynosi 25% wartości ceny nieruchomości gruntowej.

Opłata roczna wynosi 3% wartości ceny nieruchomości gruntowej.

Repertuar kina „LOT”

- 26-28 lipca - GWIEZDNE WOJNY: CZĘŚĆ II ATAK KLONÓW - prod. USA, od lat 12, godz. 15.00; SPIDERMAN (wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst) - prod. USA, od lat 12, godz. 17.30, 19.45.
- 29-31 lipca - KINO NIECZYNNE:
- 1 sierpnia - 40 DNI I 40 NOCY - prod. USA, od lat 15, godz. 17.00, 19.15;
- 2-4 sierpnia - EPOKA LODOWCOWA (film w polskiej wersji językowej) - prod. USA, b/o, godz. 17.00; 40 DNI I 40 NOCY - prod. USA, od lat 15, godz. 19.15;
- 5-7 sierpnia - KINO NIECZYNNE.

W Świdniku razem do wyborów

W Świdniku porozumienie samorządowe zawarł pełnomocnik następujących organizacji: Ligi Polskich Rodzin, Prawa i Sprawiedliwości oraz Wspólnoty Świdnickiej, celem wspólnego startu w wyborach samorządowych oraz wytypowania kandydata na burmistrza Świdnika w wyborach bezpośrednich. Strony porozumienia zwróciły się z apelem do bliskich ideowo i programowo partii oraz środowisk z terenu powiatu świdnickiego o przystąpienie do porozumienia.

Z redakcyjnej poczty

28 maja br. Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdniku przesłał nam rozliczenie zaliczek rocznych z tytułu zużycia energii cieplnej za 2001 rok. Z w/w zaliczki odliczono nam 10,7% zużycia wody poza wodomierzem. Zaliczki potrącono proporcjonalnie od wielkości zużycia wody w danym mieszkaniu. Dodatkowo pracownik spółdzielni przy odczycie wodomie-

rzy doliczał nam 5%. Członkowie spółdzielni protestują, zbierając podpisy, a Zarząd Spółdzielni mówi, że tak musi być ponieważ są braki w kaski i trzeba je uzupełnić. Mieszkanki w bloku przy ul. Racławickiej 7, który zbudowany był 34 lata temu i powinniśmy mieć wymienione wszystkie okna. W ubiegłym roku do każdego wymienionego okna musieliśmy dopłacić 15%, a w tym roku już 25%, bo tak zdecydowało Walne Zebranie Delegatów, naszych delegatów, przez nas wybranych. Pytam delegatów dlaczego stają w obronie Zarządu Spółdzielni i występują przeciwko Spółdzielcom. Zarząd spółdzielni tłumaczy się, że tak głosują Wasi delegaci (nasi).

Zarząd Spółdzielni w naszych blokach nie robi żadnych remontów, bierze co miesiąc gotowe pieniądze, a większość kosztów stara się przerzucić na członków spółdzielni. Dlatego pytamy naszych (czy na pewno) delegatów dlaczego tak się dzieje?

Bogdan Młynarczyk

PRZEDSIĘBIORSTWO KOMUNALNE

Pegimek

SPÓŁKA Z O.O.

21-040 ŚWIDNIK UL. KONOPNICKIEJ 3

PK Pegimek Sp. z o.o. w Świdniku, ul. Konopnickiej 3 ogłasza przetarg na wykonywanie przeglądu technicznego instalacji gazowej (przeład przewodów spalinowych i wentylacyjnych) i urządzeń gazowych w zasobach mieszkalnych administrowanych przez P.K. „Pegimek” Sp. z o.o. w Świdniku.

Oferta powinna zawierać:

- cenę jednostkową (brutto)
- zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej
- termin wykonania
- udokumentowane doświadczenie, kwalifikacje zawodowe (uprawnienia).

Oferty należy składać w terminie 14 dni od daty ukazania się ogłoszenia w sekretariacie przedsiębiorstwa przy ul. Konopnickiej 3 w Świdniku.

Termin realizacji zamówienia do dnia 30.09.2002 r.
Dodatkowe informacje można uzyskać pod w/w adresem w pok. nr 2.
Zastrzeżenie się prawo swobodnego wyboru oferenta, negocjowanie z oferentami lub odstąpienia od dalszego postępowania.

„Głos Świdnika” - Tygodnik
PZL - Świdnik S.A. i Zarządu
Miasta Świdnika.
Adres redakcji: 21-045 Świdnik,
ul. Szkolna 7, skr. poczt. 10.
Tel./fax 468-74-54.



panorama związkowa

ZWIĄZKU ZAWODOWEGO „METALOWCY”

Świdnik dnia 16.07.2002 r.

Przewodniczący OPZZ Pan Maciej Manicki

Zarząd Związku Zawodowego „Metalowcy” z głębokim niepokojem wysłuchał w środkach masowego przekazu informacji, że przewodniczący OPZZ kol. Maciej Manicki wyraził zgodę na ograniczenia Ustawy o Związkach Zawodowych dotyczące działaczy związkowych tj. zarządów oraz komisji rewizyjnych. Na przykładzie Naszego Związku chciałbym przedstawić sytuację w PZL - Świdnik S.A. Związek Nasz liczy blisko 1000 osób czynnych zawodowo a zarząd związku liczy 24 osoby oraz 4 osoby komisji rewizyjnej. Zaniepokojeni pytamy czy po podpisaniu wyżej wymienionej zgody na ograniczenie ochrony członków zarządu liczba chronionych działaczy ograniczy się do czterech osób wraz z komisją rewizyjną - bo tyle osób liczy nasz Zarząd spółki. Na pewno o to chodzi obecnej koalicji, aby zlikwidować związki zawodowe. Czy Pan panie Przewodniczący podpisze się pod tym? Jak można nazwać patologią chronionych 28 związków w 1000 osobowej organizacji która działa nie tylko w PZL - Świdnik ale i w 7 wydziałach spółkach.

Czy silni mają być dyskryminowani z powodu słabości i braku stanowczości pewnych prezesów (art. 8 KP)? Polityka przyjęta przez ostatni Kongres OPZZ nie przewidywała ograniczenia roli Związków Zawodowych. Szkoda, iż bez konsultacji ze Związkami Zawodowymi odbywają się negocjacje nad Kodeksem Pracy - o wielu sprawach dowiadujemy się z mediów. W związku z powyższym prosimy Pana Przewodniczącego o pilną odpowiedź w przedmiotowej sprawie. Chcielibyśmy aby przedstawił Pan ją w dniu 23 lipca br. na naszej Radzie Delegatów na którą serdecznie zapraszamy.

Za Zarząd:

PRZEWODNICZĄCY
Związku Zawodowego
„Metalowcy”
SŁAWOMIR PROKOP

UCHWAŁA

Prezydium Sekcji Krajowej Przemysłu Zbrojeniowego z dnia 22 lipca 2002r.

Prezydium Sekcji Krajowej Przemysłu Zbrojeniowego na posiedzeniu w dniu 22.07.2002 r. stwierdziło iż, w związku z tym, że rozmowy z rządem RP w sprawie tragicznej sytuacji przemysłu zbrojeniowego nie zostały zakończone jakiejkolwiek akcje strajkowe są przedwczesne. W dniu 31 lipca br. mają odbyć się rozmowy ze stroną rządową, na których oprócz omówienia Strategii Przekształceń Strukturalnych Przemysłowego Potencjału Obronnego w latach 2002 - 2005 zostanie przekazany stronie rządowej związkowy projekt Pakietu Gwarancji Pracowniczych dla pracowników przedsiębiorstw Przemysłu Zbrojeniowego.

W związku z powyższym Prezydium Sekcji przełożyło podjęcie stanowiska w sprawie przystąpienia do akcji protestacyjnej po zakończeniu rozmów z rządem.

Jednocześnie, ze względu na bardzo trudną sytuację branży zbrojeniowej oraz opóźnienia w realizacji programu restrukturyzacji PPO Zbrojeniowego podjęło decyzję o utworzeniu wraz z Sekcją Krajową Przemysłu Zbrojeniowego NSZZ „Solidarność” Komitetu Protestacyjnego.

Za Prezydium
PRZEWODNICZĄCY
SEKCJI KRAJOWEJ
PRZEMYSŁU ZBROJENIOWEGO
Jerzy Szpecht

UCHWAŁA

Prezydium Sekcji Krajowej Przemysłu Zbrojeniowego z dnia 22 lipca 2002 r.

Prezydium Sekcji Krajowej Przemysłu Zbrojeniowego zobowiązuje kierownictwo Zarządu Krajowego ZZPE z siedzibą w Warszawie do natychmiastowego zorganizowania spotkania z kierownictwem Resorstu Obrony i Gospodarki w celu omówienia narastających problemów sektora zbrojeniowego.

Za Prezydium
PRZEWODNICZĄCY
Sektora Krajowej
Przemysłu Zbrojeniowego
Jerzy Szpecht

Stanowisko Prezydium OPZZ oraz Prezydium Federacji ZZ „Metalowcy” w sprawie sytuacji w przemyśle metalowym

Prezydium Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych oraz Federacji Związków Zawodowych „Metalowcy” stwierdzają, że pogarszająca się sytuacja przedsiębiorstw przemysłu metalowego wymaga podjęcia przez rząd oraz inne konstytucyjne organy państwa, w tym przez Radę Polityki Pieniężnej oraz Narodowy Bank Polski nadzwyczajnych działań w obronie rodzimego przemysłu zagrożonego ekonomiczną degradacją.

Bagatelizowanie wyjątkowo silnych oznak kryzysu przedsiębiorstw przemysłu metalowego, w szczególności przedsiębiorstw sektora stoczniowego, motoryzacyjnego, obronnego oraz produkującego maszyny i urządzenia może doprowadzić do ich upadku oraz bankructwa firm z nimi kooperujących oraz eskalacji społecznych niepokojów.

Prezydium stwierdza, że przyczyną kryzysu jest strategia gospodarcza spowodowana między innymi restrykcyjną polityką stóp procentowych Rady Polityki Pieniężnej oraz mało elastyczną polityką Narodowego Banku Polskiego w zakresie kształtowania kursu walutowego.

Słuszność tej tezy potwierdzają wyniki badań rentowności eksporterów przeprowadzone przez Instytut Koninkur i Cen Handlu Zagranicznego. Na 1657 firm poddanych badaniu, spośród wszystkich 7600, które sprzedają za granicę, ogólna rentowność brutto za trzy kwartały ubiegłego roku wyniosła tylko 1% W produkcji środków transportu rentowność obniżyła się z 3% do 0,3%. W przemyśle metalowym zmalała z 6,1% do minus 6%. Stan ten uległ dalszemu pogorszeniu.

Takiego spadku rentowności w sektorach o kluczowym znaczeniu dla gospodarki nie można akceptować, szczególnie w państwie o prouijnych aspiracjach

- którego podstawą ustroju gospodarczego jest społeczna gospodarka rynkowa.

Prezydium zauważa, że skutki błędnych decyzji w polityce pieniężnej oraz zaniechań w polityce kursu walutowego najbardziej dotknęły sektor stoczniowy, który będąc praktycznie stuprocentowym eksporterem znalazł się na krawędzi upadku. Dlatego też Prezydium apeluje do rządu, wierzycieli Stoczni Szczecińskiej S.A. oraz wszystkich tych, którzy decydują o losie stoczniowców, by ewentualna decyzja o upadłości stoczni nie oznaczała likwidacji produkcji. Oczekują tego związkowcy z Zakładów Cegielskiego, pracownicy zagrożonych upadłością hut Częstochowa i Ostrowiec, których 30 - 40 % produkcji jest przeznaczone dla przemysłu okrętowego, hut surowcowych Katowice i Sendzimira oraz z firm produkcyjnych na potrzeby przemysłu metalowego.

W opinii Prezydium obowiązkami wszystkich organów państwa odpowiedzialnych za sytuację społeczno-gospodarczą kraju jest przeciwdziałanie narastaniu negatywnych tendencji, szczególnie w obliczu dramatycznie wysokiego bezrobocia oraz fali mogących nastąpić zwolnień grupowych.

Federacja Związków Zawodowych „Metalowcy” jak i całe OPZZ nie będą bezczynne w sytuacji, którą generuje polityka kursowa Narodowego Banku Polskiego oraz polityka pieniężna Rady Polityki Pieniężnej. Wzywamy wszystkich odpowiedzialnych za stan polskiej gospodarki do skutecznych działań w interesie państwa i jego obywateli. Wasza bierność zostanie dostrzeżona, a uchylający się od odpowiedzialności napiętnowani.

OPZZ SPOTKANIE Z PROF. GRZEGORZEM KOŁODKĄ

PAKT ANTYKRYZYSOWY

Tematem spotkania przedstawicieli OPZZ z wicepremierem Grzegorzem Kołodką (17 lipca br.) były najbliższe zamierzenia rządu w zakresie polityki finansowej państwa, a przede wszystkim działania mające na celu walkę z bezrobociem i pobudzenie polskiej gospodarki.

W propozycjach wicepremiera Grzegorza Kołodki odnaleźliśmy wiele takich, które, naszym zdaniem dobrze rokują polskiej gospodarce i przedsiębiorstwom, a tym samym i pracownikom. Myślę, że nacisk jaki pan premier kładzie na słowo „społeczna” mówiąc o gospodarce rynkowej, jest adekwatne do obecnej sytuacji. W artykule 20. Konstytucji RP czytamy, że podstawą ustroju jest „społeczna gospodarka rynkowa oparta na (...) dialogu i współpracy partnerów w społecznych”. Niestety większość naszych decydentów o tym zapomina. Ten istotny, tak mocny w wypowiedzi Grzegorza Kołodki akcent na społeczny wymiar gospodarki przemijamy z dużą satysfakcją.

OCHRONA MIEJSC PRACY
Rozmawialiśmy o pakiecie antykryzysowym, zakłada - postulowaną od dawna przez OPZZ - silną ochronę istniejących miejsc pracy, niezależnie od wsparcia tworzenia nowych w sektorze małych i średnich przedsiębiorstw.

Popieramy zarówno kierunki, jak i przede wszystkim - cele zarysowane w przedstawionym nam programie. Wszak wzrost gospodarczy i zmniejszenie bezrobocia to nic innego jak nasze, formułowane od wielu lat oczekiwania.

Uważając za jak najbardziej słuszną ochronę istniejących miejsc pracy w dużych zakładach dostrzegamy z zadowoleniem, że premier Kołodka jest pierwszym - jak sięgamy pamięcią - ministrem finansów, który taki cel sformułował. Dotychczas nie dostrzegaliśmy takich działań. Upadek tak dużych przedsiębiorstw, co pokazują przykłady Daewoo czy Stoczni Szczecińskiej, nie oznacza utraty kilku, lecz kilkudziesięciu tysięcy miejsc pracy. Zatrudnienie tracą także ci, którzy funkcjonują w otoczeniu tych firm - kooperanci, podwykonawcy, a chwilę później pracownicy w usługach na rzecz tych zakładów. Dodam, że w naszej ocenie ochrona posiadanych miejsc pracy jest na ogół znacznie tańsza niż kreowanie nowych stanowisk zatrudnie-

nia - na co wielokrotnie zwracaliśmy uwagę rządowi. Jest to kierunek myślenia, który odnotowujemy z nadzieją.

Przedstawialiśmy premierowi stanowisko OPZZ w sprawach dla nas najważniejszych w najbliższym okresie, takich jak najniższe wynagrodzenie i wiążące się z tym ratyfikowanie przez Polskę artykułu 4. Europejskiej Karty Socjalnej („wynagrodzenie godziwe”) oraz sprawa emerytur pomostowych. To nic nowego, bo przypominaliśmy o tym każdemu ministrowi finansów w kilku ostatnich latach.

ODDŁUŻENIE BUDŻETU

W czasie spotkania przedstawiliśmy także pewne propozycje, które mogą doprowadzić do znacznego (o kilka, a nawet więcej niż kilka miliardów złotych) obniżenia deficytu budżetowego, ale ich szczegóły będą ujawniane w momencie, kiedy premier po zapoznaniu się z nimi udzieli odpowiedzi.

Poinformowaliśmy pana premiera, iż jako odpowiedzialna centrala związkowa nie domagamy się, aby środki budżetowe, które w wyniku naszych propozycji zostaną uwolnione, przeznaczać na zwiększenie wydatków. Uważamy, że priorytetem powinno być zmniejszenie deficytu budżetowego, bowiem - bez względu na to, jest to jedyna gwarancja zmiany polityki pieniężnej.

Zdajemy sobie sprawę, że tylko radykalne oddłużenie budżetu może spowodować obniżenie stóp procentowych i w efekcie poprawę relacji kursowych. Dlatego też uznaliśmy, że nie będziemy zgłaszać większych roszczeń w zakresie wynagrodzeń pracowników sfery budżetowej niż te, które zostały wynegocjowane do 15 lipca br. - czyli inflacja plus jeden punkt procentowy, przy czym wskaznik ten ma być podwyższony dodatkowo dla pracowników oświaty, co wynika z realizacji trzeciego etapu Karty Nauczyciela i drugiego etapu wdrażania noweli ustawy o szkolnictwie wyższym.

Nie zgłaszamy więc dalszych roszczeń i wycofujemy postulat, aby nadwyżka przyrostu płac ponad inflację wynosiła połowę przyrostu PKB, czyli 1,55%. Popierając na tym jednym procentie - pokazując wolę kompromisu w tych sprawach - Dodam, że udało nam się w toku prac w Komisji Trójstronnej doprowadzić do zrealizowania naszego postulatu - aby wskaźnik waloryzacji emerytur i rent w roku przyszłym był wyższy niż ten, który pierwotnie przedstawił rząd (wyższy od poziomu, jaki przewiduje ustawa o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych). Przypomnę, że ustawa mówi, iż wskaźnik wzrostu świadczeń emerytalno-rentowych powinien być równy inflacji powiększonej o 20 % różnicy pomiędzy wygórowaniami a wzrostem cen. Uzgodniliśmy, że ta nadwyżka będzie większa o połowę od pierwotnej zakładanej przez rząd, a więc wskaźnik waloryzacji emerytur i rent w przyszłym roku wyniosłby 3,3%.

PRZERWAĆ ZAKŁĘTY KRĄG

Rozmawialiśmy również o przedsiębiorstwach, które nie potrzebują pomocy ze strony rządu, a mimo to są w dramatycznej sytuacji, gdyż inne zadłużone firmy im nie płacą. Z tego powodu popieramy to, co premier sygnalizuje - potrzebę przeciwdziałania kryzysu płynności finansowej wielu zakładów pracy. Jest dużo firm, które - gdyby tylko odzyskały to, za co powinno im być zapłacone - szybko stanęłyby na nogi. Ten zakłęty krąg trzeba przerwać i temu program premiera Kołodki ma służyć. Jeśli rząd będzie chciał pilnie skierować pod obrady Sejmu projekty ustaw w tych sprawach, to my rezygnujemy ze swoich uprzedzeń do trzydziestodniowej konsultacji. Umówiliśmy się na bieżącą współpracę i szybkie przekazywanie naszych uwag.

To najważniejsze sprawy poruszane w czasie rozmowy z premierem.

Umówiliśmy się, że w stosownym czasie zorganizujemy spotkanie z większą liczbą uczestników po stronie związkowej. Teraz brali w nim udział przedstawiciele reprezentatywnego dla OPZZ grona przedsiębiorstw - przemysłu stoczniowego, metalowego, chemicznego, górnictwa, kolejnictwa i gospodarki morskiej.

Przewidywane rozmowy będą dotyczyły szczegółów wynikających z programu przygotowanego przez wicepremiera Grzegorza Kołodkę.

Maciej Manicki
Przewodniczący OPZZ

REKLAMA • REKLAMA • REKLAMA • REKLAMA • REKLAMA

BEZPŁATNE LECZENIE W PRZYZCHODNI ZDROWIA „LOT - Medical”

przy WSK PZL - Świdnik S.A.

Zapewniamy całkowicie bezpłatną opiekę medyczną lekarza rodzinnego, pielęgniarki środowiskowo - rodzinnej i położnej środowiskowo - rodzinnej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej dla pacjentów ubezpieczonych w Lubelskiej i Branzowej Kasie Chorych.

Warunkiem objęcia bezpłatną opieką przez Praktykę Lekarza Rodzinnego jest złożenie zaświadczenia o rezygnacji w poprzedniej przychodni i wypełnienie na miejscu deklaracji objęcia opieką.

Zapraszamy również do poradni okulisty, laryngologicznej, neurologicznej i ginekologicznej, udzielających bezpłatnych porad pacjentom ubezpieczonym w Lubelskiej Kasie Chorych - absolutnie wszystkim chętnym, w tym także zapisanym do lekarzy w innych przychodniach.

Nie jest wymagane skierowanie do okulisty i ginekologa. Badania laboratoryjne dla osób ze skierowaniem od naszego lekarza rodzinnego lub specjalisty są bezpłatne.

Wszelkie informacje na temat funkcjonowania naszej przychodni mogą Państwo uzyskać pod numerami telefonów: 751-25-41 lub 751-20-61 wew. 55-81 rejestracja.

R-14

Przychodnia Zdrowia „LOT-Medical”

poleca kompleksowe wykonanie w ciągu 1 dnia badań profilaktycznych pracowników i kierowców (wszystkie kategorie) oraz osób ubiegających się lub posiadających pozwolenie na bron Odpłatność uzależniona od stanowiska i charakteru pracy.

Możliwość negocjacji cen.

W cenie usługi bezpłatna wizyta lekarska, a dla kobiet także wizyta u ginekologa.

Przychodnia czynna jest od pn. do pt. w godz. 8-18.

Szczegółowe informacje pod nr tel. 751-25-41

lub 751-20-61, wew. 55-81.

R-84

Stowarzyszenie Realizatorów Programów Profilaktycznych KORAB

w Świdniku,
ul. Norwida 2, tel/fax 468-77-96,

organizuje obóz profilaktyczno - edukacyjny w Szczawnicy - Jaworki w okresie od 15.08. - 28.08.2002. Cena pobytu wynosi 634,00 zł w tym: transport autokarowy, ubezpieczenie NNW, noclegi, wyżywienie, opieka pedagogiczna i medyczna, bilety wstępu do zwiedzanych obiektów, profesjonalna pomoc psychologa.

Zakwaterowanie w pensjonacie w pokojach 4 - 5 osobowych. W programie pobytu: wycieczki piesze i autokarowe, rajdy, zajęcia ekologiczno-krajoznawcze, zajęcia podnoszące umiejętności komunikacji i zajęcia interpersonalne, indywidualne konsultacje z terapeutą.

W szczególnych przypadkach istnieje możliwość dofinansowania pobytu dziecka na obozie przez Stowarzyszenie KORAB oraz przedpłat ratalnych.

Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego im. Obrońców Westerplatte w Świdniku

informuje, że posiada wolne działki w pracowniczych ogrodach działkowych. Wszyscy chętni do nabycia działki, proszeni są o zgłaszanie się do świetlicy POD, ul. Kruczkowskiego 6A w każdy czwartek w godz. 17.00 - 18.30.

WESELA

Organizacja przyjęć weselnych i okolicznościowych
Możliwość negocjacji cen.

Przygotowywanie potraw na zamówienie

w Szkole Podstawowej nr 3, tel. 751-64-26

i Szkole Podstawowej nr 7, tel. 468-52-94.

Informacja: tel. domowy 468-05-72 po 15.00

Tanie abonamenty obiadowe - 3,50 zł/obiad

SP 2, SP 3, SP 7

R-23

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DO 10 SŁÓW

Treść

Imię i nazwisko

Adres

Komputerowe przepisywanie tekstów. Tel. 468-50-18, 0 606 974-853. B-1219

Zaproszenia ślubne. Tel. 468-50-18, 0 606 974-853. B-1219

Sprzedam działkę budowlaną - rolną o pow. 7598 mkw. położoną we Franciszkowie. Tel. 468-16-33. B-1251

Sprzedam 16,5 arową działkę budowlaną we Franciszkowie. Tel. 467-01-09. B-1252

Sprzedam suknię ślubną z szantungu + gipiura, na wysoką osobę, rozmiar 38/40, dodatki gratis. Tel. 468-94-60. B-1253

Sprzedam mieszkanie M-4, 60 mkw. Tel. 751-71-60. B-1254

Sprzedam baletki i deski debowe 1,4 m.sześc., długość od 2,4 do 5 m. Tel. 468-00-93. B-1255

Sprzedam domek szklany z zamknięciem dla chomika. Tel. 468-38-81. B-1256

Sprzedam Fiata Marea, 1997 r., perła metalik, 1,8 benzyna/gaz, pełna elektryka. Tel. 468-38-81. B-1257

Sprzedam meble pokojowe w bardzo dobrym stanie + szafa + ława. Tel. 468-38-81. B-1258

Sprzedam działkę w ogrodzie Narocz. Tel. 468-92-17 lub 468-92-16. B-1259

Sprzedam 30 m parkietu debowego z Zawadówka. Tel. 468-92-17 lub 468-92-16. B-1260

Kupię działkę pracowniczą ok. 3-4 ary w okolicy Świdnika. Tel. 468-46-96. B-1261

Sprzedam rower dziecięcy na ok. 5-6 lat, stan bardzo dobry. Tel. 468-46-96. B-1262

Sprzedam 12 uli z pszczołami, 80 zł za ul. Tel. 468-24-64. B-1263

Do wynajęcia mieszkanie w Świdniku, z telefonem, 29 mkw., I piętro, widna kuchnia. Tel. 751-60-37. B-1264

Sprzedam suknię ślubną w kolorze biało-niebieskim, rozmiar 36-38. Tel. 751-41-51. B-1265

Sprzedam schładzarkę do mleka, typ SM40, nowa, cena 450 zł. Tel. 751-25-21. B-1266

Ocieplanie budynków. Tel. 468-30-17.

D-37

KONDOLENCJE • KONDOLENCJE • KONDOLENCJE • KONDOLENCJE • KONDOLENCJE

„Nie odchodzi ten kto trwa
w pamięci i sercach naszych ...”

Żegnaj Darku
Terenie jesteśmy z Tobą
Grono najbliższych przyjaciół

Wszystkim, którzy
uczestniczyli w ostatniej
drodze
śp. Dariusza Rubaja
za wsparcie i modlitwę
serdeczne podziękowanie
składa rodzina

Rodzinie
śp. Dariusza Rubaja
wyrazy współczucia
składają członkowie
Stowarzyszenia Korab
i Klubu Abstynenta
Oaza

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Najbliższym
z powodu nagłej śmierci
śp. Dariusza Rubaja
składa kierownictwo i pracownicy
Miejskiego Centrum Profilaktyki

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie
z powodu śmierci Naszego Przyjaciela
śp. Dariusza Rubaja
składają: dyrekcja, grono pedagogiczne
oraz pracownicy administracji i obsługi, rodzice
i uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego
im. Wł. Broniewskiego w Świdniku.

Odszedł od nas Człowiek - humanista,
pełen energii, zaangażowany w sprawy ludzkie,
w sprawy szkoły,
cieszący się życiem... Jeszcze niedawno
obchodził z nami jubileusz 50-lecia naszego
liceum. Cześć Jego pamięci!
Jeżeli istnieje na świecie Nieśmiertelność,
to jest nią Pamięć,
którą zostawia po sobie człowiek
w ludzkich umysłach ...

Łączymy się w bólu
z Żoną i Rodziną
zmarłego
śp. Dariusza Rubaja,
członka Komitetu
Pomocy SOS
„Solidarność”
Zarząd Komitetu

Wyrażamy serdeczne,
głębokie wyrazy współczucia
pograżonej w bólu
i żalobie Rodzinie z powodu
tragicznej śmierci
śp. Dariusza Rubaja
długoletniego Nauczyciela
i Dyrektora naszej szkoły.
Odszedł od nas wielki
przyjaciół dzieci
i młodzieży, prawy człowiek
i życzliwy współpracownik.
Uczniowie, rodzice,
nauczyciele, dyrekcja,
pracownicy administracji
Szkoły Podstawowej nr 3
im. T. Kościuszki w Świdniku.

SPORT - SPORT - SPORT - SPORT - SPORT - SPORT

Nad Jeziorem Białym rozegrano mistrzostwa województwa w siatkówce plażowej

Wygrali świdniczanin

W Ośrodku Wypoczynkowym Okuninka nad Jeziorem Białym rozegrano otwarte mistrzostwa województwa lubelskiego w siatkówce plażowej mężczyzn. Rywalizację wygrała para młodych siatkarzy Avii – Jakub Guz i Rafał Gosik.

Turniej rozgrywany był w ramach odbywającej się w tym samym czasie

Z boisk futbolowej spartakiady

Ogniska TKKF Świt

Pegimek najlepszy!

Dobiegła końca ponad miesięczna zmagania futbolistów amatorów w ramach piłkarskiej spartakiady drużyn jedenastoosobowych tradycyjnie zorganizowanej przez niestrudzonych działaczy świdnickiego Ogniska TKKF Świt. W sumie, na boisku Gminno-Powiatowego Towarzystwa Sportowego Avia siedem zespołów rozegrało dwadzieścia jeden meczów. Do ostatniego gwizda sędziego ważyły się losy trzech pierwszych loków w końcowej tabeli nagradzanych pucharami. Ostatecznie najlepszą okazała się ekipa Pegimek, drugie miejsce zajęła Remontowy, a trzecie Konrex.

W ostatnich meczach turnieju: Zakład Lotniczy pokonał Zakład Kompozytów 2:1 (bramki: Sławomir Śliwa, Ludwik Kawalec – Jarosław Błaszczak), Zakład Mechaniczny przegrał z Konrexem 1:7 (Julian Morow – Robert Haczur 2, Paweł Kwit, Marek Gołębiowski, Arkadiusz Wdowiak, Rajmund Staśkiewicz), Hanyang zwyciężył Zakład Remontowy 1:0 (Rafał Mańko), Zakład Lotniczy zremisował z Pegimekiem 2:2 (Tomasz Gielzak, Śliwa – Ernest Obara, Piotr Guz), Zakład Remontowy pokonał Konrex 3:0 (Marcin Bystryk 2, Dominik Pastusiak), Hanyang przegrał z Pegimekiem 0:2 (Sławomir Sady, Waldemar Olejnik), Zakład Kompozytów przegrał z Konrexem 0:3 w.o., Zakład Mechaniczny uległ Pegimekowi 1:11 (Mariusz Zawadzki – Waldemar Olejnik 3, Tadeusz Olejnik 3, Wojciech Nowosadzki 3, Ernest Obara, Paweł Dziągiewski), Zakład Kompozytów przegrał z Pegimekiem 0:3 w.o., Zakład Lotniczy uległ Konrexowi 1:3 oraz Zakładowi Remontowemu 1:2 (Stanisław Markowski – Mariusz Flis, Bystryk).

Końcowa tabela:

1. PEGIMEK	13	2:9
2. Z. Remontowy	13	2:5
3. Konrex	12	0:9
4. Hanyang	9	7:10
5. Z. Lotniczy	8	8:9
6. Z. Kompozytów	4	9:14
7. Z. Mechaniczny	1	6:27

Najlepszym strzelcem turnieju został Marcin Bystryk z drużyny Zakładu Remontowego, który w całych rozgrywkach zdobył siedem goli. Natomiast za najlepszego bramkarza uznano Krzysztofa Sumigaję z zespołu Zakładu Lotniczego. Obaj otrzymali pamiątkowe puchary i dyplomy. Zwycięska drużyna Pegimek występowała w następującym składzie: Robert Kowalik, Wiesław Brzozowski, Waldemar Brzozowski, Grzegorz Chodorowski, Roman Chodorowski, Dariusz Harytanowicz, Sławomir Sady, Marek Sady, Ernest Obara, Ireneusz Czerniakowski, Wojciech Nowosadzki, Waldemar Olejnik, Tadeusz Olejnik, Piotr Guz, Radosław Woś, Paweł Dziągiewski.

się imprezy pod nazwą „Dni Krokodyla”. Organizatorem mistrzostw był klub UKS Tempo Chełm. W zawodach wystartowało 15 par z takich klubów jak: Tempo Chełm, Avia Świdnik, Cukrownik Lublin oraz pary z Krasnegostawu, Białej Podlaskiej i Łukowa.

Rywalizację wygrali Guz z Gosikiem, którzy w klasyfikacji generalnej wyprzedzili parę Cukrownika (Artur Janczarek, Tomasz Krzyszczyk) oraz zespół Tempa Chełm (Tomasz Dzirba, Sławomir Myszyński). Czwarta lokata również przypadła w udziale zawodnikom z Avii,

tym razem parze: Piotr Maj, Łukasz Maziak.

Zwycięzcy turnieju zakwalifikowali się do wojewódzkich mistrzostw Polski, które w sierpniu rozegrane zostaną w Sopocie.

Warto wspomnieć, że wcześniej para: Guz/Gosik zagrała również w turnieju finałowym mistrzostw Polski juniorów. Niestety, świdniczanin nie miał już szczęścia i zajął ostatnie dziewiąte miejsce, na 16 startujących par.

PAW

Grzegorz Sposób po raz drugi mistrzem Polski

ZŁOTY SPOSÓB

Skoczek wżwyz AZS Lublin, świdniczanin Grzegorz Sposób po raz drugi w swojej karierze zdobył tytuł mistrza Polski. Tym razem nasz lekkoatleta zdobył złoty medal na mistrzostwach rozgrywanych w Szczecinie.

Tak się składa, że jest to również drugi z rzędu tytuł mistrzowski świdniczanina. Warto również wspomnieć, że mało brakowało, a Sposób w ogóle nie wystartowałby

Czy wiesz, że...

Grzegorz Sposób swoją przygodę z lekkoatletyką rozpoczął dopiero na początku studiów. Wcześniej trenował pływanie oraz grał w koszykówkę. W poprzednim sezonie grał ponadto w lidze wojewódzkiej siatkarzy, występując na pozycji środkowego bloku. Prawdziwą pasją naszego skoczka jest wędkarstwo. Każdą wolną chwilę spędza na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim lub nad Wieprzem, gdzie łowi ryby.

PAW

Lipcowe turnieje świdnickiego GPTT

Od skrzatów do młodzików

Nie mają chwili wytchnienia zawodnicy i zawodniczki świdnickiego Gminno-Powiatowego Towarzystwa Tenisowego. Chociaż wakacje w pełni nasi reprezentanci praktycznie co tydzień startują w zawodach rangi mistrzostw województwa lub turniejach regionalnych w różnych kategoriach wiekowych. Poniżej prezentujemy kolejną listę wyników zanotowanych przez naszych tenisistów.

W drugi weekend lipca na świdnickich kortach rozegrano Regionalny Turniej Klasyfikacyjny w kategorii skrzatów o Puchar Starosty Powiatu Świdnickiego. W pojedynku półfinałowym gry pojedynczej chłopcy Zbigniew Mrówka z GPTT Świdnik pokonał Jakuba Niedzielskiego z Olimpii Chełm 6/0, 6/0, a w meczu finałowym uległ Mateuszowi Madejczykowi z SKT Kraśnik w dwóch setach 1/6, 2/6. Natomiast w deblu Mrówka wspólnie z Madejczykiem zwyciężyli parę Mikołaj Cieciszcyk (GPTT Świdnik)/ Dawid Kotwica (MKT Stalowa Wola) 6/3, 6/1. Wśród dziewcząt pierwsze miejsce zajęła Izabella Zalewska z klubu Sinet Ostrów Mazowiecki pokonując w decydującym pojedynku Dominikę Wójcik z Górniką Łęczna 7/6 (10), 6/3. W deblu Dominika Wójcik wspólnie z Agnieszka Mozgawą (SKT Kraśnik) zwyciężyły Izabellę Zalewską i Klaudję Piątek (Górniki Łęczna) w dwóch setach 7/6 (7), 6/3. Warto do-

dać, że nagrody dla najlepszych zawodników i zawodniczek turnieju wręczał Artur Perges, członek zarządu Powiatu w Świdniku.

W Zamościu odbyły się mistrzostwa województwa lubelskiego w kategorii kadetów i kadetek. W gronie chłopców startowało czterech naszych reprezentantów. W meczu ćwierćfinałowym Krystian Kielbasa wygrał z Mateuszem Kitką z Returnu Zamość 6/1, 6/0, by w półfinale ulec Kamilowi Marchewskiemu także z zawodników Returnu 1/6, 3/6. Inny nasz reprezentant Maksymilian Oliwa w 1/4 finału po zwycięstwie meczu pokonał w trzech setach Arkadiusza Koźę z Górniką Łęczna 6/7, 6/3, 6/4, a następnie musiał uznać wyższość swojego kolegi klubowego Jakuba Grzysa przegrywając 2/6, 0/6. Kuba w ćwierćfinale zwyciężył innego świdniczanina Przemysława Jakubiaka 6/1, 6/1, a w pojedynku finałowym przegrał z Marcjuszem w dwóch setach 4/6, 5/7. Finał gry deblowej był wewnętrzna sprawą zawodników świdnickiego GPTT. Zwyciężyła para Grzys – Oliwa, która w dwóch setach 6/2, 6/3 zwyciężyła Kielbasę i Jakubiaka. Nasza jedynaczka w kategorii dziewcząt Patrycja Lemieszek po zwycięstwie w 1/2 finału nad zawodniczką z Tomaszowa Lubelskiego 6/0, 6/0, w decydującym spotkaniu przegrała z Pauliną Klimkiewicz z Górniką Łęczna 2/6, 0/6.

Rozmowa z Jakubem Guzem

i Rafałem Gosikiem, siatkarzami Avii Świdnik

Kochamy siatkówkę

• Tworzyć parę klubową, która od dwóch sezonów gra we wszystkich możliwych turniejach siatkówkowej. Co was pasjonuje w rywalizacji na piaskowych boiskach?

Jakub Guz, Rafał Gosik: – Tak kochamy siatkówkę, że bardzo trudno nam się rozstać z nią choćby na kilka tygodni. Skoro w przerwie od rozgrywek ligowych halowych organizowane są turnieje siatkówki plażowej, to chyba warto w nich grać. Nam sprawia to dużo frajdy.

• Jakich macie sukcesy na swym koncie?

Jakub Guz: – W poprzednim sezonie zajęliśmy piąte miejsce w finale mistrzostw Polski kadetów. W tym roku również dotarliśmy do turnieju finałowego. Poza tym w rozgrywkach halowych wywalczyliśmy z drużyną szóste miejsce w Polsce.

• Kiedy rozpoczęła się wasza przygoda z siatkówką?

Jakub Guz: – Obaj zaczęliśmy trenować w czwartej klasie szkoły podstawowej. Zostaliśmy zauważeni przez naszych nauczycieli WF. Chodziliśmy na SKS, a później trafiliśmy do klubu.

• Jakie elementy siatkarskiego rzemiosła można wyćwiczyć grając w plażówkę?

Rafał Gosik: – Jest ich sporo. Począwszy od gry w przyjęciu, a skończywszy na poprawie skoczności, wytrzymałości i lepszej kondycji. Do tego dochodzi na pewno ogranie, coraz większe doświadczenie, a co za tym idzie boiskowy spryt.

• W sierpniu, pierwszy zespół Avii wyjeżdża na zgrupowanie do Sławi. Czy trener Krzysztof Lemieszek zabierze również i was?

Rafał Gosik: – Trener zapowiedział, że na zgrupowanie pojedzie sześciu, a może nawet ośmiu najlepszych juniorów. Mam nadzieję, że znajdzie się w tej stawce.

Jakub Guz: – Ja natomiast na pewno nie będę uczestniczył w tym obozie. Na początek sierpnia mam bowiem zaplanowany prywatny wyjazd do USA.

• Czy macie w Polsce swoich siatkarskich idoli?

Jakub Guz, Rafał Gosik: – Na pewno jest w naszym kraju sporo bardzo dobrych siatkarzy. Część z nich nie potrafi jednak grać na stałym poziomie. Potrafią rozegrać wspaniałe spotkania po to, aby w następnym meczu zaprezentować się przeciętnie. Nam najbardziej podobają się: Sebastian Świdorski i Dawid Murek, a więc zawodnicy występujący na naszym poziomie. Tak się bowiem złożyło, że obaj graliśmy jako przyjmujący/skrzydłowi.

• Jakich macie największe marzenia sportowe?

Rafał Gosik: – Chciałbym zagrać choćby jeden mecz w reprezentacji Polski. Na pewno byłoby to niesamowite wrażenie. Mamy przecież taką wspaniałą publiczność.

Jakub Guz: – Ja chciałbym w przyszłości grać w serii A. Później natomiast, już po zakończeniu sportowej kariery, chciałbym być związany z siatkówką i zostać trenerem.

Rozmawia: PAW

Ku pamięci Janusza Kasperka

Memorial po raz czwarty

W nadchodzący weekend nad świdnickim niebem ponownie usłyszymy charakterystyczny warkot silników. Bardziej to znak, że najlepsi piloci akrobacyjni naszego kraju stanęli do rywalizacji w kolejnej edycji memoriału Janusza Kasperka. Nieodżałowanego pilota, wielokrotnego mistrza Polski oraz zdobywcę medali na mistrzostwach świata. Pierwotnie zawody miały się odbyć w czerwcu, ale ze względu na złe warunki atmosferyczne zostały przeniesione na 27-28 lipca br.

Zawody sprawnie prowadził Jerzy Grzys, dyrektor turnieju i Stanisław Kielbasa jako sędzia naczelny.

Poradniki z metodami odchudzania sprzedają się jak gorące bułeczki. Kolorowe czasopisma wabią swoje czytelniczki super-dietami, gwarantującymi szybkie zrzucenie wagi. Dużym powodzeniem cieszą się reklamy cudownych mikstur i urzędów, po nabyciu których osiąga się idealną wagę i wygląd. Wszyscy, no może kobiety trochę bardziej, chcą być piękni i zgrabni. Idąc tym tropem i my postanowiliśmy pomóc naszym czytelnikom w utrzymaniu prawidłowej wagi. Siegnęliśmy więc po sprawdzone wzory i zapytaliśmy kilka osób, jak sobie radzą z takimi problemami:

Waldemar Jakson, burmistrz Świdnika: „Jestem zwolennikiem zdrowego stylu życia. Odpowiedniego odżywiania, dbania o kondycję, a wtedy nie trzeba uciekać do drastycznych diet i ćwiczeń. Tuszcz w pożywieniu jest najgorszym wrogiem osób ze skłonnością do tycia. Łatwo się asymiluje i tworzy tkankę tłuszczową w organizmie. Zgodnie z opracowanymi przez specjalistów normami tkanka tłuszczowa u mężczyzn powinna stanowić 15 % wagi ciała, zaś u kobiet nieco więcej, około 22%.



Moim sposobem na prawidłową sylwetkę jest sport. Staram się biegać 3 razy w tygodniu. Pozwala mi to nie tylko utrzymać się w odpowiedniej kondycji, ale także odreagować po całym dniu pracy. Regularnie zacząłem biegać 3 lata temu. Jak do tego doszło? Czułem braki kondycyjne, szczególnie przy wchodzeniu pod górę. Prowadziłem siedzący tryb życia. Dużo czasu spędzałem przy biurku i przy komputerze. Czułem, że czas najwyższy coś zmienić. Zobaczyłem wtedy starszuka, byłego maratończyka. Zafrapowała mnie jego kondycja, świetny wygląd. Wiedziałem już, że lekarstwem na moje problemy będzie właśnie bieganie. Łatwiej jednak powiedzieć, niż zrobić. Człowiek jest przecież z natury leniwy. W takich przypadkach warto pamiętać o tzw. zasadzie 21 dni. Mówi ona o tym, że należy coś robić przez 21 dni, a wtedy stanie się to naszym nawykiem. Początkowo biegałem krótkie dystanse, ale z czasem, z poprawą kondycji moja trasa była coraz dłuższa. Teraz biegam go-

dzinę, bez względu na pogodę i porę roku. Czuje się bardzo dobrze, większa jest też odporność organizmu. Nie pamiętam, kiedy ostatnio chorowałem. Bieganie ma wiele zalet, powoduje dotlenienie organizmu, poprawia metabolizm. Człowiek czuje się lżejszy i młodszy. Jedyną minus to wcześnie wstawanie, ja muszę o godz. 5 i pranie zabłoconego dresu. Aby bieganie było przyjemnością i przyniosło zamierzony efekt należy pamiętać o kilku zasadach: odpowiednie ubranie, rozgrzewka przed biegiem oraz planowanie tras i szybkości biegu na miarę swoich możliwości.

W którymś momencie zapragnęłam sprawdzić na ile poprawiła się moja kondycja, wziąłem więc udział w 12,5 km

tak, by nie zaszkodzić organizmowi, siegnęłam po czasopisma kobiece, w których znalazłam bardzo dużo informacji. Szczególnie jak prawidłowo komponować posiłki, czego unikać. Zrezygnowałam ze smażonych potraw, cukru, słodczy, ograniczyłam mięso i wędliny. Początki były trudne, tym bardziej, że rodzina narzekała na moje wybrzydzenie w jedzeniu. Poszukałam też odpowiednich ćwiczeń, które ułatwiłyby ukształtowanie poszczególnych partii ciała. Okazało się, że na ten temat też trzeba coś wiedzieć, jeżeli chce się osiągnąć efekty. Nie wystarczy, na przykład codziennie robić „brzuski”. Ćwiczyłam długo i nie widziałam żadnych zmian. Dopiero po przeczytaniu infor-

kam niedaleko lasu, więc zadanie mam ułatwione. Jest tu wiele ścieżek i to z dala od ruchu samochodowego. Zimą, kiedy pogoda nie zawsze pozwala na wysiłek na świeżym powietrzu, gram w koszykówkę na hali. To moja druga, obok lekkoatletyki miłość. Niestety, tej zimy miałam długą przerwę w uprawianiu sportu. Moje kolana nie bardzo wytrzymują już takie obciążenia i zdarzają mi się kontuzje. Tym razem było to wywniesienie kolana i nie obeszło się bez gipsu. Mam jednak nadzieję, że będę jeszcze mógł stanąć na boisku.

Przynajmniej raz w tygodniu bywam na siłowni. Od lat stosuję ten sam zestaw ćwiczeń, ułożony dla lekkoatletów. Lubię ruch i po prostu źle się

różne dolegliwości. Czwarte piętro nie stanowi problemu, nie korzystam też z autobusu idąc na targ. Ciekaw jestem ogromnie, na jak długo starczy mi tej energii. Początkowo w domu starałam się odżywiać podobnie, gdyż całkowicie oczyszczenie organizmu następuje po 6 tygodniach. Przygotowywanie posiłków owocowo-warzywnych jest jednak bardzo pracochłonne i w końcu zabrakło mi chęci i cierpliwości do kontynuowania zdrowego stylu odżywiania. Jeżeli pozwolą mi fundusze, za jakiś czas ponowię kurację.”

* * *

Na koniec przyznajmy, że i pracownikom redakcji ogarnęła tej wiosny mania odchudzania. Prawie każdy z nas chciał zgubić brzuszki lub kilka fałdek tłuszczu. Postanowiliśmy spróbować diety, która naszym zdaniem była rozsądna i w miarę bezpieczna. Dostarczała organizmowi białka, soli mineralnych i witamin. Jak każda dieta była jednak sporym wyrzeczeniem. Akcja odchudzania udała się. Cztery osoby straciły w sumie 25 kg. Okazało się też, że w grupie znacznie łatwiej i przyjemniej „gubić” wagę. Jest to znakomity dowód żywieniowe problemy. Łatwiej też o wsparcie w chwilach zwątpienia. Wiemy, że nasza dieta trafiła do wielu świadków. Jedni chwalią jej skutki, dla innych dwa tygodnie wyrzeczenia się cukru, soli, pieczywa, ziemniaków i jedzenie ściśle określonych potraw było za trudne.

Za Jerzym Biłskim i Anną Grazil-Biłską, autorami „Poradnika dla walczących z nadwagą”, podajemy sposób na określenie prawidłowej wagi ciała. Jest on nieco skomplikowany, ale przecież na wakacjach i urlopiach mamy sporo czasu, więc można pokusić się o wykonanie obliczeń. Należy zmierzyć obwód klatki piersiowej przy głębokim wdechu, zaś później przy głębokim wydechu, obie wartości zsumować i podzielić przez dwa. Średnią wartość mnożymy przez wzrost w centymetrach, a całość dzielimy przez 240. W ten sposób otrzymujemy prawidłową wagę, odpowiadającą konkretnemu typowi budowy ciała.

red.

Wakacyjny poradnik „Głosu”

Jak być szczupłym i zgrabnym

Ogólnopolskim Biegu Solidarności Świdnik-Lublin, który ukończyłem i to wcale nie na ostatnim miejscu.

Sport to chyba najlepszy sposób na spalanie kalorii. Na pewno należy to od intensywności ćwiczeń. Gdy ćwiczymy krótko, ale intensywnie, zużywamy głównie glukozę w mięśniach. Jeżeli jednak wysiłek trwa dłużej spalaniu ulega tkanka tłuszczowa, czyli pozbywamy się tłuszczu. Tutaj dobra wiadomość dla osób wytrwałych – mięśnie przyzwyczajone do wysiłku fizycznego spalają o wiele więcej tłuszczu niż te nie trenowane. Jeżeli do tego dodamy odpowiednią dietę, efekt murowany. „Najlepiej” odkłada się tłuszcz spożywany razem z cukrem, a więc winę za kłopoty z wagą ponoszą lody, batoniki, czekoladki. Myślę, że sytuację osoby walczącej z nadwagą świetnie ktoś określił mówiąc: należy myśleć o tym, co się je, a nie jeść tego, co przyjdzie na myśl.

Wielkim powodzeniem cieszą się wszelkiego rodzaju diety odchudzające, warto jednak podchodzić do nich z dużym rozsądkiem, gdyż niektóre zamiast pomóc, wręcz wyniszczają organizm, nie zapewniając mu potrzebnych składników. Zastosowana dieta powinna nie tylko zapewnić zrzucenie zbędnych kilogramów, ale także późniejsze utrzymanie prawidłowej wagi.

Troskliwe mamy i babcie powinny pamiętać, by nie przekarmiać swoich pociech, gdyż zwiększają w ten sposób ich skłonność do otyłości w wieku dojrzałym. Wytworzone w dzieciństwie komórki tłuszczowe czyhają przez wiele lat na dogodny moment, by się zregenerować i rozwinąć. Organizm zastawia na nas pułapkę, bowiem odchudzanie nie likwiduje komórek tłuszczowych, a jedynie wprawia w stan podobny do uspienia.

Sylvia Świda, uczennica szkoły pomaturalnej: „Decyzję o odchudzaniu podjęłam w pierwszej klasie szkoły średniej. Czułam, że przytyłam, ale dopiero reakcja koleżanki na mój widok była tym najważniejszym bodźcem do działania. Ponieważ nie bardzo miałam pojęcie, jak się zabrać do odchudzania

macji, że należy o jakiś czas zmieniać stosowane ćwiczenia, efekt był zadowalający. W pewnym momencie stałam się chyba fanatyczną ćwiczącą, tak przynajmniej sądziła moja rodzina. Dużo pływałam, biegałam, ćwiczyłam z ciężarkami, skakałam na skakance. Zresztą do tej pory staram się dużo ruszać. Śledzę najnowsze wiadomości i zalecenia w różnych czasopiśmie. Jest to bardzo pomocne dla osób początkujących i zaawansowanych w ćwiczeniach i odchudzaniu. W ten sposób osiągnęłam swój cel – schudłam 8 kg. Zauważyłam też, że przy wzmocnionym



wysiłku fizycznym, dużo łatwiej przyswajalam sobie wiadomości w szkole. To właściwie był efekt uboczny, ale jakże potrzebny, szczególnie gdy przygotowaliśmy się do matury.”

Nadkomisarz **Grzegorz Holub**, zastępcą komendanta powiatowej policji w Świdniku: „Nigdy nie miałem kłopotów z nadwagą. Wręcz odwrotnie, do właściwej wagi brakowało mi zwykle 4 kg. Przez 11 lat trenowałem lekkoatletykę, biegałem na 400 m przez płotki, więc przyzwyczaiłem się do regularnego treningu. Do tej pory bez biegania nie mogę żyć. Staram się biegać 3-4 razy w tygodniu, po 7 km. Miesz-

czuję, jeżeli porządnie się nie zmęczę kilka razy w tygodniu. Poza tym wysiłek wpływa dobrze na cały organizm, także na jego sferę psychiczną. Jest znakomitym sposobem na odreagowanie, a człowiek odstresowany lepiej i szybciej pracuje.

Nie stosuję żadnych diet i nie ograniczam jedzenia. Od lat bardzo lubię słodkości. Złe się czuję, jeżeli codziennie nie zjem co najmniej dwóch paczek lub 2-3 batoników. Moje ulubione to Prince Polo. Jestem też miłośnikiem. Na szczęście przy dobrej przemianie materii i bieganiu, spalam nadmiar kalorii.”

Julia Czerneka, emerytka: „Zawsze byłam raczej krępej budowy. Myślę, że to także sprawa genów, gdyż dwie moje siostry też tak wyglądają. Trochę mi to przeszkadzało, szczególnie gdy szłyśmy na spacer „wielkie wyjście” i chciałam jak najlepiej wyglądać. Czasem dręczyłam się dietami, nie jadłam pieczywa, ziemniaków, klusków. Ale było to ponad moje siły no, bo jak jeść kielbasę bez chleba, czy kotleta bez ziemniaków? W końcu, z wiekiem, tusza zaczęła mi przeszkadzać. Nasiliły się dolegliwości kręgosłupa, z trudnością też wchodziłam na swoje czwarte piętro. W dalszym ciągu nie bardzo mogłam poddać się rygorom diety mniej kalorycznej. Któregoś dnia, w radiu usłyszałam o specjalnym ośrodku, w którym można zbić nadwagę, a przy okazji poprawić stan zdrowia, stosując dietę warzywno-owocową i makrobiotykę. Wypowiedzi lekarki, która tę dietę opracowała oraz kilku osób, które dzięki niej schudły i zaobserwowały lepsze samopoczucie, skłoniły mnie do poddania się jeszcze jednej próbie. Pojechałam wiedząc, że to moja ostatnia szansa, gdyż wiek raczej nie pozwoli mi na dalsze eksperymenty i drastyczne diety. Trochę się bałam, jak mój żołądek zniesie takie ilości surowych warzyw i owoców. Wszystko jednak było w porządku. Po dwóch tygodniach czułam się dużo lżejsza, zniknęły też moje

POLICEALNA SZKOŁA HANDLU I ADMINISTRACJI

Nabór 2002/2003

DODATKOWE CERTYFIKATY :
→ HANDEL ZAGRANICZNY
→ REKLAMA
→ EUROPEAN COMPUTER DRIVING LICENCE
→ LOGISTYKA I DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARZA

NAJNIŻSZE WPISOWE I CZESNE!
LUBLIN, al. Racławickie 9 (partia) tel. (081) 534-1470
kom. 0600 97 97 15, w godz. 10.00-16.00

Chcesz coś kupić, sprzedać, zamienić? Wystarczy wyjąć kupon z „Głosu Świdnika” (zamieszczamy go na str. 4) i dostarczyć do redakcji. Ogłoszenie do 10 słów zostanie opublikowane bezpłatnie. Oferta nie dotyczy podmiotów gospodarczych.

Osiedle „Polesie”

mieszkania: kawalerka - 19,9 m²; 2-pokojowe - 50,5 m² i 52 m²; 3-pokojowe - 54,6 m² i 69 m²; 4-pokojowe ze strychem - 95 m²; lokal usługowy 6,8 m² i 65 m² oraz garaże.
W budowie mieszkania od 30 do 85 m².

Biuro sprzedaży mieszkań czynne: poniedziałki; środy; piątki w godz. 13-17
Świdnik, ul. Stachonia 2 (w nowo oddanym budynku)



tel. 469-23-66

inwestor: KAMBUD sp. z o.o.

20-029 Lublin ul. M. Curie - Skłodowskiej 3

tel. 441-12-22

R-111

Świdniczanie na festiwalu w Cieszynie

Dwa świdnickie eksportowe teatry, Teatr Trzydziestu i Teatr PUK-PUK, wzięły udział w VII Międzynarodowym Festiwalu Twórczości Młodzieży w Cieszynie. Aktorzy z Teatru Trzydziestu, działającego w II LO pod kierunkiem Katarzyny Mądrachowskiej wystawili „Hamleta” oraz „Wariata i zakonnicę”. Zaprezentowali też widowisko poetycko-muzyczne w Rotundzie na Wzgórzu Zamkowym. Teatrzyk PUK PUK z Miejskiego Ośrodka Kultury prowadzony przez Katarzynę Dec zaprezentował spektakl „Rycerz herbu skarpeta”. Uczestnicy cieszyńskiej imprezy skorzystali też z warsztatów teatralnych.

Na zdjęciu aktorzy z II LO podczas zajęć z pantomimy.

