

Quo vadis poezjo?

Izabela Boszke z wejherowskiego ZSP nr 4 zdobyła pierwsze miejsce w Powiatowym Konkursie Poezji Śpiewanej.

Rywalizacje zorganizowano 7 grudnia w Liceum Ogólnokształcącym w Redzie. Była to pierwsza edycja konkursu. Udział w zmaganiach wzięło siedmiu wykonawców, którzy zaprezentowali bogaty repertuar utworów reprezentujących polską poezję śpiewaną. Wśród nich znalazły

się między innymi muzyczne wykonania tekstów Agnieszki Osieckiej czy Michała Bajora. Najlepszymi wykonawcami okazali się Izabela Boszke z ZSP nr 4, która wyśpiewała sobie I miejsce utworem „To nic, że to sen”, Maksymilian Kubiś z LO w Redzie,

który zajął II miejsce, śpiewając utwór „Moja miłość największa” oraz zespół w składzie Paweł Bianga, Sławomir Wrosz i Michał Jeszke z ZSP nr 1 w Rumi, którzy zajęli III miejsce, wykonując utwór „Quo vadis, Domine?”. Wyróżnienie przyznano Aleksandrze Daleckiej, która

zaśpiewała utwór „Prześliczna wiolonczelista”. Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody w postaci kart upominkowych do sieci sklepów Empik w wysokości: 350 zł (I miejsce), 250 zł (II miejsce) i 100 zł (III miejsce). Konkurs zakończył się koncertem laureatów, podczas którego mogli oni szerzej zaprezentować swoje możliwości wokalne i muzyczne.

(tm)



W repertuarze znalazły się m.in. muzyczne wykonania tekstów Agnieszki Osieckiej

Polskie priorytety

W kilku ostatnich felietonach wspomniałem, że polska dyplomacja, wykorzystując do tego prezydenta i premiera, starannie przygotowuje się do polskiej prezydencji w Unii, która zacznie się 1 lipca 2011 roku. Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu, sekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Zagranicznych Mikołaj Dowgiewilcz, przedstawił posłom priorytety polskiej prezydencji zastrzegając, że są one wciąż wstępne.



Jerzy Budnik
Poseł na Sejm RP

Zanim przejdę do ich omówienia, z konieczności w telegraficznym skrócie, kilka uwag natury ogólnej. Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że w Unii Europejskiej obowiązuje zasada ciągłości. To zaś oznacza, że w czasie polskiej prezydencji będą omawiane nie tylko nowe sprawy (tematy), ale i stare, dotąd jeszcze nierozstrzygnięte. Po prostu prezydencja każdego kraju wpisuje się w bieżący i długofalowy program pracy Komisji Europejskiej i innych gremiów unijnych. Tym niemniej, o czym już wcześniej pisałem, kraj, który sprawuje prezydencję ma prawo wpro-

wadzić do jej programu swoje priorytety. Niewątpliwie Polska z tego prawa skorzysta. Jakie są więc nasze priorytety. Po pierwsze, usunięcie barier, które dziś utrudniają transgraniczny handel i świadczenie usług. Restrykcyjne przepisy unijne zahamowały świetnie rozwijającą się wymianę handlową na terenach przygranicznych między nami a Niemcami, Czechami, Słowacją, a także Ukrainą, Białorusią i Rosją. Stracili na tym polscy przedsiębiorcy, kupcy, straciła cała nasza gospodarka, dlatego będziemy starali się o liberalizację tych przepisów. Po drugie, rozpoczęcie negocjacji w sprawie wieloletnich ram finansowych na lata 2014-2020 i unijnego budżetu na rok 2012. Polska będzie chciała utrzymać zasadę solidarności, która każe krajom bogatym łożyć na rozwój krajów biedniejszych. Zaczyna to być przez tych boga-

tych kontestowane, szczególnie teraz, gdy każdy z nich przeżywa problemy wynikające z globalnego kryzysu gospodarczego i szuka w swoim budżecie oszczędności. Po trzecie, wspólna polityka energetyczna w kontekście bezpieczeństwa energetycznego i dywersyfikacji źródeł energii. Mimo iż nie tak dawno podpisaliśmy z Rosją długoletnią umowę na dostawę gazu, to jednak w naszym żywotnym interesie jest, by bezpieczeństwo energetyczne w naszym regionie było w sferze zainteresowania całej Unii, a nie tylko poszczególnych państw. Po czwarte, wspólna polityka bezpieczeństwa i obrony. Polsce szczególnie zależy na rozwijaniu projektu pod nazwą Partnerstwo Wschodnie, którego byliśmy współautorami. Będziemy także zabiegać o utworzeniu stref wolnego handlu z krajami postsowieckimi, na przykład z

Ukrainą po to, by przyspieszyć ich rozwój i ułatwić otwarcie na zachód. Po piąte, rewizja transeuropejskich sieci transportowych. Polska z racji centralnego położenia geograficznego powinna być beneficjentem tych sieci, zarówno w układzie północ-południe jak i wschód-zachód. Zależy nam także na tym, by inwestycje te były w większym stopniu współfinansowane ze środków unijnych. Po szóste, dyskusja nad systemem dopłat bezpośrednich w rolnictwie oraz zasadami wspólnej polityki rybackiej. Na dopłaty bezpośrednie Unia przeznaczająca aż 40 proc. swojego budżetu. Nie wszystkim krajom unijnym to się podoba. My będziemy dopłat bronić, bo są one naszemu niedoinwestowanemu rolnictwu potrzebne, podobnie jak potrzebna jest unijna polityka rozwoju obszarów wiejskich, ale nie sposób nie zauważyć, że dopłaty w najbogatszych krajach unijnych, inaczej jak u nas, są demotywacyjne i coś trzeba z tym zrobić. To są nasze najważniejsze priorytety. Teraz trzeba wśród państw unijnych szukać sojuszników, którzy je poprą. I temu służy polska ofensywa dyplomatyczna.

Jerzy Budnik
Poseł na Sejm RP
Archiwalne felietony posła można przeczytać na stronie www.budnik.pl

Fizjoterapia w walce ze stresem

Fizjoterapia ma w swojej ofercie szeroki wachlarz technik przydatnych w walce ze stresem. może oddziaływać: na skutki stresu np. podwyższone napięcie mięśniowe i na przyczynę stresu np. chorobę. Masaż klasyczny, zarówno częściowy jak i całego ciała, zapobiega i przeciwdziała stresowi poprzez: poprawienie ukrwienia, pobudzenie mięśni, likwidację przykurczy, działanie przeciwbólowe na mięśnie i stawy, a także rozluźnienie tkanek mięśniowych. W walce ze stresem dysponuje coraz większymi możliwościami sprzętowymi jak: elektroterapia, ultradźwięki, krioterapia, inhalacja/aromaterapia, haloterapia, Bemer 3000 STL.

Kinezyterapia zapobiega i przeciwdziała stresowi dzięki wykorzystaniu podwieszenia całościowego z wykorzystaniem urządzenia UGUL – uzyskujemy obniżenie napięcia mięśniowego i relaks. W kinezyterapii stosuje się pozycje ułożeniowe, tzn. specyficzne ułożenie wszystkich elementów ciała, gimnastykę relaksacyjną, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wg Jacobsona.

Wodolecznictwo to następny dział z możliwością użycia zabiegów do likwidacji stresu. Zaliczamy do nich zabiegi z użyciem ciśnienia wody; masaż wibracyjny, jacuzzi, saunę parową, suchą, na podczerwień i basen (gimnastyka relaksacyjna w wodzie).

Stres i jego następstwa są na tyle powszechne i poważne, że mogą wysunąć się na pierwsze miejsce listy problemów zdrowotnych. Fizjoterapia oferuje niezwykle szeroki wachlarz narzędzi pomocnych w walce ze stresem. W oparciu o nie, uwzględniając potrzeby i możliwości konkretnego pacjenta można stworzyć indywidualną strategię niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu wystawionego na działanie stresu. W Centrum Zdrowia i Urody w Redzie łączymy zabiegi fizyczne i manualne z muzykoterapią, światłoterapią i z technikami relaksacyjnymi stosowanymi w psychologii, które są istotnym elementem kompleksowej terapii w walce ze stresem.

mgr Marianna Czarna
z Centrum Zdrowia i Urody w Redzie

Stres i jego następstwa są na tyle powszechne i poważne, że mogą wysunąć się na pierwsze miejsce listy problemów zdrowotnych. Fizjoterapia oferuje niezwykle szeroki wachlarz narzędzi pomocnych w walce ze stresem



Maciej Czarny podczas wykonywania masażu relaksacyjnego

REKLAMA

Res Cogitans KANCELARIA PRAWNA
Przygotowujemy pozwyny, wnioski, apelacje, zażalenia, skargi i inne pisma.
84-200 Wejherowo, ul. Sobieskiego 227/10
tel./fax. +48 058 572 64 94, tel. +48 600 421 604
www.rescogitans.pl

REKLAMA

LEOTOUR WEJHEROWO
www.leotourwejherowo.pl tel./fax 58-672 21 66
Wczasy i wycieczki
Bilety autokarowe
Bilety promowe
Bilety lotnicze
Kolonie i obozy
Ubezpieczenia
ul. 3-go Maja 1/3
84-200 Wejherowo
e-mail: leotour@leotour.com.pl czynne 9-18, sobota 10-14

EP005

REKLAMA

CENTRUM ZDROWIA I URODY
mgr Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA
ANALIZA PIERWIASTKOWA Z WŁOSÓW - BIOMOL
FIZYKOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
TERAPIE MANUALNE
DIETETYKA ODNOWA
586 783 588
www.centrumzdrowia.home.pl