

Założenia planu na 1978 rok

(Ciąg dalszy ze str. 1)

lone w oparciu o podpisane umowy na targach Północnych. Łączna wartość produkcji rynkowej w wysokości 320,8 mln zł jest zgodna z ustalonymi zadaniami w tym zakresie dla naszego przedsiębiorstwa.

Dynamika wartości produkcji rynkowej w porównaniu do 1977 roku wynosi 113,2 proc. W sposób decydujący na założony przyrost wpływa zwiększone dostawy papieru na pulę rynkową: papieru kserograficznego o 600 ton, papieru pakowego natronowego o 3.000 ton. Jednocześnie z uwagi na brak zapotrzebowania rynku zaniechano w 1978 r. produkcji serwetek papierowych, obwolut do akt i kocy biurowych.

PRODUKCJA EKSPORTOWA

W zakresie eksportu przyjęto w pełni zadania określone przez Zjednoczenie Przemysłu Papierniczego określone na wartość 630 tys. zł dewizowych. W porównaniu do 1977 r. notuje się spadek produkcji przeznaczanej na eksport, co wynika z rachunku bilansowego i reali całej gospodarki narodowej. W związku z tym dyspozycję wysiłków dla naszego przedsiębiorstwa przewidują zmniejszenie dostaw na eksport celulozy oraz wyeliminowanie wysiłku papieru natronowego.

INWESTYCJE

Rok 1978 będzie pierwszym rokiem realizacji zamierzenia rekonstrukcji Celulozowni i obejmować będzie następujące zadania:

— „Warszelnia” — wymiana dwóch kotłów,
— „Rekonstrukcja kotłowni sodo- — przygotowanie robót cyklowych.

Zgodnie z przyjętymi ustaleniami finansowanie tych zadań nastąpi ze środków inwestycyjnych jak również ze środków obrotowych w ramach remontów kapitalno-modernizacyjnych.

Realizacja przedstawionego zamierzenia uzależniona jest przede wszystkim od uchwały Rady (projekt uchwały został opracowany w połowie miesiąca grudnia 1977 r.) i rozstrzygnięcia o zaistnieniu wariantów, która pozwoli na pełną mobilizację poszczególnych resortów w celu wykonania w podanych terminach robót oraz zapewni dostawy maszyn i urządzeń, a zwłaszcza dostawy importowe.

ZATRUDNIENIE

Planowana wielkość zatrudnienia na 1978 r. wynosi 3.000 osób. Oznacza to obniżenie zatrudnienia w porównaniu do 1977 r. średnio o 18 osób. Realizacja tego zadania wymagać będzie pracujących na celu racjonalizacji zatrudnienia w poszczególnych komórkach organizacyjnych przedsiębiorstwa. Jest to o tyle istotne, gdyż jak już wspomniano w 1977 roku wystąpił niedobór w grupie pracowników bezpośrednio i pośrednio produkcyjnych.

KOSZTY PRODUKCJI

Rekonstrukcja celulozowni i zmiana struktury asortymentowej drewna (otrzymaniu rozdzielnik

drewna przewiduje znaczny wzrost kosztów papierówki sonowej w miejscu surowców zastępczych głównie zerdzi) stanowi główne czynniki planowanego na 1978 r. wzrostu kosztów produkcji. Poziom kosztów ogółem w porównaniu do wykonania w 1977 r. jest wyższy o 3 proc. w tym w kosztach materiałowych o 2,8 proc.

Pomimo ogólnego wzrostu kosztów przedsiębiorstwo podjęło się realizacji szeregu zamierzeń oszczędnościowych.

Wymienić tu należy takie tematy jak:

— uruchomienie we własnym zakresie produkcji gilsz papierowych (Zakład w Dreźnie) i wyeliminowanie zakupu z zew. natrz,

— zastąpienie importowanego kleju Pexima produkcją kleju z własnego we własnym zakresie oparta na technologii ITD,

— obniżenie norm zużycia surowców i materiałów,

— oszczędna gospodarka energią elektryczną i ciepłą,

— poprawa gospodarki wodno-sekowej.

Realizacja przyjętych założeń planu na 1978 r. nie będzie zadaniem łatwym. Wynika to ze specyficznych warunków techniczno-produkcyjnych w tym roku w przedsiębiorstwie jak również z istniejących uwarunkowań w skali gospodarki narodowej. W tej sytuacji pełne zaangażowanie całej załogi i podejmowanie skutecznych działań jest warunkiem powodzenia w realizacji nakreślonych zadań.

C. SLIWINSKI

Nowi członkowie kierownictwa

Mgr inż. Kazimierz Rapacz — Dyrektor Naczelny KZP

W dniu 16. 08. 1977 roku Dyrektor Zjednoczenia Przemysłu Papierniczego w Łodzi powołał na stanowisko Dyrektora Naczelnego Kostrzyńskich Zakładów Papierniczych mgr inż. Kazimierza Rapacza.

Mgr inż. Kazimierz Rapacz urod. 8. 03. 1927 roku w miejscowości Chyszówko woj. Kraków. Pochodzenie społeczne chłopie. W roku 1946 osiedlił się wraz z rodzicami w miejscowości Bystrzyca Kłodzka.

W roku 1953 ukończył Zasadniczą Szkołę Zawodową i uzyskał zawód ślusza maszynowego. W latach 1953—55 pracuje jako ślusarz-brygadzieta w Zakładach Przemysłu Bawełnianego w Krosnowicach Kłodzkie.

W roku 1955 rozpoczyna studia przygotowawcze, a następnie studiów na Wydziale Mechanicznym Politechniki we Wrocławiu. W roku 1962 ukończył studia uzyskując dyplom mgr inż. mechanika.

Po ukończeniu studiów pracuje w Bystrzyckich Zakładach Wyrobów Papierniczych na stanowiskach kierowniczych (Zakład w Dreźnie) oraz w Wydziale Technicznym, a od maja 1968 roku na stanowisku Dyrektora Naczelnego tych Zakładów. Na tym stanowisku pracuje do momen-

tu powołania go na stanowisko Dyrektora Naczelnego KZP.

W trakcie trwania pracy zawodowej bierze czynny udział w ruchu racjonalizatorskim. Jest autorem kilkudziesięciu wniosków racjonalizatorskich, za które to osiągnięcia zostaje dwukrotnie nagrodzony nagrodą Przewodniczącego Nauki i Techniki oraz nagrodą Wojewody Wrocławskiego za realizację zadań szczególnie ważnych dla gospodarki narodowej.

Za swoją działalność zawodową, polityczną i społeczną jest wielokrotnie wyróżniany i odznaczany. Otrzymał: „Srebrną i Złotą Odznakę ZZ Chemików”, „Zasługę dla Leśnictwa i Przemysłu Drzewnego”, Medal 15-lecia i 30-lecia PRL, medal „Za Zasługi dla Dolnego Śląska”, medal „Za Zasługi dla Obronności Kraju” oraz Srebrny i Złoty Krzyż „Za Zasługi”.

Aktywny działacz młodzieżowy i partyjny. W powołanej instancji partyjnej pełni szereg odpowiedzialnych funkcji m.in. Przewodniczącego Komisji Ekonomicznej, członka egzekutywy Komitetu Powiatowego, a następnie Komitetu Miasta i Gminy, Przewodniczącego



Komisji Kontroli Partyjnej w Bystrzyce Kłodzkiej. Jest członkiem Prezydium Kolegium Zjednoczenia Przemysłu Papierniczego.

Z Kostrzyńskimi Zakładami Papierniczymi Dyrektor mgr inż. Kazimierz Rapacz zetknął się po raz pierwszy w momencie organizacji budownictwa domków jednorodzinnych w Kostrzynie, gdzie Bystrzyckie Zakłady Wyrobów Papierowych finansowały część wydatków związanych z uruchomieniem prefabrykacji elementów

C. S.

Po II Krajowej Konferencji

Společne koszty produkcji

Z tym terminem ekonomicznym spotykamy się bardzo często na łamach prasy. Używamy go też często w codziennych rozmowach, dyskusjach.

Spróbujmy się więc zastanowić co ten termin konkretnie oznacza, w jakich sytuacjach znajduje zastosowanie.

Przed rozpoczęciem naszych rozważań na ten temat należy zdefiniować — pojęcie — kosztów społecznych. W tym celu załączymy do Encyklopedii Ekonomicznej wstępną definicję: „Koszty społeczne — oznaczają całkowity nakład pracy społecznej — zarówno żywej jak i uprzedmiotowionej niezbędny do wytworzenia określonej produkcji”.

Společne koszty produkcji są zatem równoznaczne z wartością produkcji. Suma społecznych kosztów produkcji w danym okresie jest równa wartości społecznego produktu globalnego. W odniesieniu do pojedynczego produktu społeczne koszty produkcji oznaczają przeciwnie, w skali całego społeczeństwa, nakład pracy potrzebny do wytworzenia tego produktu”.

W ten sposób pojęcie społecznych kosztów produkcji do linii Encyklopedii Ekonomicznej. I wysuwa się od siebie z tego sprzeczne, że nasz codzienny na pracę, pracę poszczególnych pracowników określona jest tym mianem.

Ostatnio często spotykamy się z takim zdaniem: „całe spo-

łeczeństwo, a więc i nasza za-ga-poni koszt za zły i nie terminowo wykonany produkt”.

Co to oznacza w praktyce?

Spróbujmy na to pytanie odpowiedzieć korzystając z przykładu z naszego zakładowego podwórka. Do zakładu napływają transporty drewna. Oddział Przygotowania Drewna przygotowuje surowiec dla Celulozowni. Szczęśliwie, że do starzanych drewna nie odpowiada stawianym wymogom. Celulozownia zmuszona jest korzystać z tego surowca i produkować celulozę, która także nie odpowiada żądanym parametrom. Dalej celuloza przekazywana jest na Paniernię, gdzie otrzymuje się jeden z końcowych produktów — papier.

I tu też zachodzi pytanie: jak jest ten papier? Bynajmniej, że jego jakość pozostawia coś sem wiele do życzenia. Stąd bierze się reklamacje od odbiorców naszego papieru.

Z tego krótkiego, z konieczności zresztą bardzo ogólnego przykładu można już wywnioskować pewne wnioski. Mimo że dostarczany surowiec nie był odpowiedniej jakości, załogi poszczególnych wydziałów musiały włożyć duży nakład pracy, użyć maszyn i urządzeń, aby surowiec przetworzyć. Poniesione zostały ogromne koszty materiałowe, eksploatacji maszyn, a także wkład robocizny.

A efekt końcowy tych wszystkich zabiegów, całego ciągu produkcyjnego czasem nie odpowiada stawianym wymogom jakościowym.

Czy jednak winą leży tylko i wyłącznie w jakości surowca? Są też przykłady, że nie sami, na swoich stanowiskach pracy nie w pełni realizujemy swoje obowiązki. Często jest nieprzebranie reżimu technicznego, a także niedbalstwa. A za taki stan rzeczy odpowiada cała załoga. Za niedociągnięcia, zadbania wyłączenia, cenne ponosi całe społeczeństwo naszego kraju.

O tych sprawach mówił także I Sekretarz KC PZPR Edward Gierk w swoim wystąpieniu na II Krajowej Konferencji Partyjnej.

Rozwiązanie tego problemu leży przede wszystkim w tym, by wszyscy podeszli do swoich obowiązków z należytą sumiennością i poczuciem odpowiedzialności. Aby to co robimy było najwyższej jakości, niezależnie od tego czy będzie to surowiec, półfabrykat czy też produkt gotowy. Nie stajemy się nie naszego kraju na marnotrawstwo, niegospodarność. Wszyscy musimy zdać sobie sprawę, że wykonanie ambicioznego planu roku 1978 wymaga wyeliminowania tych złych przejawów w naszej gospodarce, począwszy od własnego zakładu.

(I. S.)

Konferencja Samorządu Robotniczego

(Ciąg dalszy ze str. 1)

KSZ zatwierdziła wnioski Zakładowej Komisji Współzawodniczącej Pracy o nadanie odznak Brygady Pracy Socjalistycznej oraz tytułu Przewodniczącego Pracy Socjalistycznej Komisji Samorządu Robotniczego zaleca kierownictwu

przedsiębiorstwa przypieszenie realizacji postanowień wynikających z wyjazdowego posiedzenia Sekretariatu Komitetu Wojewódzkiego z dnia 28 czerwca 1977 r.

W minionym roku nastąpił dalszy rozwój społeczno-gospodarczy zakładu. Na podkreślenie zas-

ługuje przekroczenie zadań w zakresie produkcji rynkowej i eksportowej. Świadczy to, że z zapałem przedsiębiorstwa właściciel zaleca i realizuje wytyczne polityki państwa Partii określone na V Plenum KC PZPR.

C. SLIWINSKI



Prezydium Konferencji

5 lutego pójdziemy wszyscy do urn wyborczych

(Ciąg dalszy ze str. 1)

ców naszego miasta sprawdziła, czy znajduje się na liście wyborców. 10 Okręgowych Komisji Wyborczych miało pełne rego roboty. Akcja sprawdzania list wyborców przebiegała bardzo sprawnie. Dla udogodnienia można było tego dokonać telefonicznie.

Ustalono zostały obwody głosowania w Kostrzynie n. Odry na podstawie art. 19 ust. 2 Ordynacji Wyborczej do Sejmu PRL i rad narodowych (Dz. U. z 1976 r. Nr 2, poz. 15).

Prezydium Rady Narodowej w Kostrzynie n. Odry postanowiło w dniu 12. 12. 1977 r. ustalić następujące obwody głosowania na terenie miasta Kostrzyn w wyborach do Miejskiej Rady Narodowej w Kostrzynie n. Odry.

OBWÓD NR 1 — obejmuje: ulice: Bohaterów Stalingradu, Chrobrego, Łódzka, Nad-

brzeżna, Ostiedle „C”, Ostiedle Kolejowe, Ostiedle Warnki, Plac Grunwaldzki, Sienkiewicza, Waszkiewicza, Wodna, Wojska Polskiego, Zeglarska.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Kościuszki 1.

OBWÓD NR 2 — obejmuje: ulice: Kopernika, Kościuszki, Krótka, Mickiewicza, Ostiedle „B”, Ostiedla, Ostiedle Leśne, Prosta, Sportowa.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Świątelnia Rejonowej Szpitala i Zespołu Szkół, ul. Mickiewicza 2.

OBWÓD NR 3 — obejmuje: ulicę Sikorskiego.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Klub Seniorów, ul. Sikorskiego.

OBWÓD NR 4 — obejmuje: ulice: Dworcowa, Graniczna, Mostowa, 22 Lipca, Piastowska.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Sala Technikum Chemicznego, ul. Piastowska 1.

OBWÓD NR 5 — obejmuje: ulicę Jagiellońską, 15-lecia.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Banaszkowa 1.

OBWÓD NR 6 — obejmuje: ulice: Akacjiowa, Asfaltowa, Banaszkowa, Chemików, Drzewicka, Drzewna, Głucha, Główna, Krzywa, Moniuszki, Narutowicza, Papierników, Swieroskiego, Tysiąclecia, Zielona.

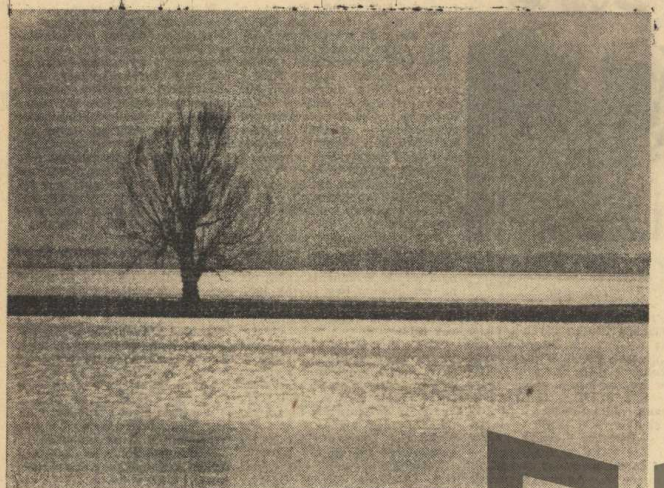
Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — MMDK, ul. 15-lecia 22.

OBWÓD NR 7 — obejmuje: ulice: Boczna, Kościelna, Reja, Lipowa, Leśna, Łączna, Namysłowska, Nowa, Półna, Szumlińska, Szkolna, Środkowa, Tartaczna, Wąska.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — Szkoła Podstawowa nr 3, ul. Szkolna 2.

OBWÓD NR 8 — Szpital Miejski.

Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej — ul. Narutowicza 4.



Zimowy pejzaż.

Fot. J. Krawczyński



Uczestnicy Turnieju Wiedzy o Aleksandrze Zawadzkim.

DZIEŃ PATRONA SZKOŁY

Szkola Podstawowa nr 3 im. Aleksandra Zawadzkiego uroczystie obchodziła Dzień Patrona. Z tej okazji uczniowie pod opieką swych nauczycieli przygotowali wiele ciekawych imprez.

Zaproszeni na szkolne święto goście, a wśród nich: inspektor oświaty — Zdzisław Trzciński, sekretarz KM PZPR — Jerzy Wanał, przewodniczący Rady Zakładowej KZP, opiekun zakładu szkoły — Stefan Sawicki, nauczyciele kostrzyńskich szkół, przedstawiciele zakładowych i szkolnych organizacji, członkowie Komitetu Rodzicielskiego, mieli okazję być uczestnikami obchodów Dnia Patrona.

Idea obchodów tego Dnia zrodziła się w szkole od momentu jej otwarcia. Przez te lata młodzież na co dzień pielęgnuje i czci imię swojego Patrona. Dowodem tego mogą być wystawki i gazetki poświęcone życiu i działalności wielkiego Polaka i patrioty — Aleksandra Zawadzkiego. Uczniowie każdej klasy zapoznawali się na lekcjach z życiem i działalnością Patrona. Ta wszystko utrwała w pamięci młodzieży, na długo jeszcze po wyjściu z tej szkoły cwałującą sen Aleksandra Zawadzkiego. Ilniejszy Dzień Patrona na długo także pozostanie w pamięci uczniów.

Jednym z elementów bogatego programu był Turniej Wiedzy o Aleksandrze Zawadzkim. Finały Turnieju, które się w tym dniu odbywały, poprzedzone zostały eliminacjami klasowymi i grupowymi. Do końcowej rywalizacji zostali wybrani najlepsi z najlepszych, walka o palme pierwszeństwa była więc emocjonująca. Przewodzącą turniej Anna Mruczkiewicz wraz z jury po sprawnym przebiegu imprezy ogłosiła wyniki. I tak: w grupie „Pacholeta” (kl. I—III) — zwyciężył: Mariusz Pichlak, Wioletta Flaszowska, Karolina Juralowicz; w grupie „Orion” (kl. IV—VI) — zwyciężyli: Waldemar Niewiarowski, Przemysław Radzik, Małgorzata Krzyżaniak; w grupie „Zacz” (kl. VI—VIII) — zwyciężyli: Irena Wysoczańska, Aleksandra Baszeruk, Robert Krzyżaniak.

Warto nadmienić, że finaliści obejmowali wszystkie grupy wiekowe i z każdej grupy wyłoniono po 3 zwycięzców. Pytania były także odpowiednio różnicowane. Dyrektor szkoły Zbigniew Warzecha wygłosił zwycięzcom dyplom i nagrodę książkową, a także nie szczędząc słów uznania podkreślił duży zasób wiedzy oraz wysoki poziom wypowiedzi uczestników.

Następnie młodzież przedstawiła montaż słowno — muzyczny poświęcony pamięci Aleksandra Zawadzkiego.

więcony pamięci Aleksandra Zawadzkiego. Wszystko to odbywało się w odświętnie udekorowanej z tej okazji sali.

Młodzież pełniać honory goście szkoły, oprowadzając swych gości po gabinetach. Rzeczywiście było co oglądać. Gabinety przedmiotowe wyposażone są w najnowocześniejszy sprzęt audio-wizualny, gazety i pomoce naukowe wykonane przez uczniów. Poszczególne klasy i kółka zainteresowań prezentowały swoje dotychczasowe osiągnięcia. Trzeba jeszcze za zaznaczyć, że Dzień Patrona Szkoły został poprzedzony wieloma konkursami zorganizowanymi z tej okazji. Można by tylko wspomnieć o konkursie rysunkowym, prozy i wierszy.

Pracę uczniów mogli także zobaczyć rodzice, jako, że był to Dzień Otwartych Drzwi dla wszystkich.

Praktycznie na każdym kroku dawał się odczuć ogromny trud nauczycieli i uczniów włożony w to, by ich szkoła wyglądała pięknie.

Widać w tym wszystkim ogrom na oręce wychowawczą nauczycieli, którzy na najlepszych wzorach tradycji i wspaniałych robót wszystko by wcielić w swoich wychowankach esłachetne idee. A efekt ten był obchodzony właśnie Dzień Patrona Szkoły. (L.s.)



Robert Krzyżaniak z grupy „Zacz” podczas odpowiedzi na Turnieju.



Dyrektor szkoły — Zbigniew Warzecha wręcza zwycięzcy Turnieju nagrodę książkową.



Kącik poświęcony Patronowi Szkoły.



Gabinet historyczny będący zarazem Izbą Tradycji Narodowej — opiekunka Anita Iwaniszyn.



W gabinecie plastycznym zorganizowano wystawę prac uczniów.



Zaproszeni goście z uwagą oglądali program przygotowany przez młodzież.



Fot. Jerzy Szalibier

PTTK zaprasza

Oddział zakładowy PTTK przy Kostrzyńskich Zakładach Papierniczych na swoim ostatnim posiedzeniu Zarządu wytyczył kierunki działania na rok 1978. Przewiduje się zaktywizowanie działalności głównie w zakresie wypoczynku i rekreacji żeglarskiej.

Terminarz imprez organizowanych przez Oddział zakładowy PTTK w 1978 r. przedstawia się następująco:

- przeszkolenie 12 pracowników na przewodników zakładowych — I kwartał 1978 r.;
- trzy imprezy turystyki kwalifikacyjnej — I i II kw. (rajdy górskie);
- kurlę połączony z zabawkami na śniegu — styczeń, luty;
- rajd turystyczny Szlakiem Zwycięstwa Kostrzyn — Drzewica — Cedynia — Sieraków — Dobno Lub. — kwiecień;
- spływy kajakowy Drezdenko — Kostrzyn — czerwiec, lipiec;
- wycieczka turystyczna 5-dniowa do Czechosłowacji (Praga — Bratysława) — maj;
- biwak 2-dniowy nad Jeziorem Gronowskim połączony z konkursami grybołowania i imprezami turystycznymi oraz występami zespołów — sierpień;
- biwak 2-dniowy w Moryniu połączony z imprezami sportowymi — lipiec;
- wycieczka turystyczno-krajoznawcza (5 dniowa) trasą Trójmiasto — Pojezierze Mazurskie — wrzesień;
- wycieczka autokarem 2-dniowa do Szczecina — październik.

Ponadto w ramach akcji szkoleniowej przewiduje się w I lub IV kwartale br. (uzależnione jest to od wykładów) przeszkolenie 20 organizatorów turystyki dla obsługi rozwijającego się ruchu turystycznego żeglarskiego. Informacji w zakresie wymienionych imprez udziela: Prezes Oddziału Zakładowego PTTK — kol. Henryk Józefowicz i kierownik BORT-u kol. Andrzej Nawrocki.

Gimnastyka codzienna i jej wpływ na organizm człowieka

Sprawa upowszechnienia kultury fizycznej i arognienia potrzeby ruchu czy obudzenie samokształcenia do wysiłku fizycznego wśród pewnych, zresztą bardzo licznych grup pracowników staje się w naszym kraju problemem o znaczeniu społecznym i państwowym. Wydawałoby się, że skoro tak wiele pisać się i mówić o znaczeniu ruchu i ćwiczeń fizycznych dla zdrowia, a tym samym dobrego samopoczucia, dla wszystkich powinna to być rzecz zrozumiała i przesadzona. Niestety, wielu jeszcze ludzi zwłaszcza spośród osób starszych, nie zdaje sobie sprawy z tego choć są zdrowi i dobrze się czują bez ćwiczeń, jeszcze lepiej czuliby się zdywbić w uprawianiu.

Pozalawania są godne poglądy, że człowiek zwłaszcza od dzieciństwa do starości życia, powinien się jak najbardziej oszczędzać i unikać wszelkich nieco silniejszych bodźców ruchowych.

Obserwacje wykazują, że właśnie duża aktywność, nieraz nawet ciężka praca fizyczna utrzymuje człowieka przy zdrowiu.

Nadmierne oszczędzanie się i wygodnictwo przyspiesza starość — ruch i praca przedłużają młodość. Nie wystarczy chodzić na imprezy, słuchać komunikatów, czytać gazety, trzeba poznać sport z bliska, trzeba go uprawiać.

Celem gimnastyki jak i systematycznego uprawiania sportu jest zwiększenie wydolności organizmu oraz podniesienia sprawności fizycznej jednostki i utrzymanie jej na odpowiednim poziomie przez czas możliwie najdłuższy.

Ćwiczenia powinny być tak dobrane, by oprócz nieco większego niż w życiu codziennym uaktywnienia narządów, zwłaszcza układu krążenia i oddechania, angażowały większość grup mięśniowych z właściwym uwzględnieniem zwłaszcza tych, które decydują o prawidłowej postawie i przez to ułatwiają organizmowi normalne funkcjonowanie. W odniesieniu do układu ruchu ćwiczenia mają zatem:

- a) zwiększyć siłę mięśni;
- b) zwiększyć giętkość ciała tak, by ruchy były możliwie obszerne, swobodne, wy-

dużanie mięśni i zwiększanie obrotowości ruchu w stawach.

Gimnastykę zaleca się tak ludziom otyłym, jak szczupłym. Pierwszą pod wpływem ćwiczeń pozbawiają się nadmiaru tkanki tłuszczowej i mimo stopniowego przyrostu masy mięśniowej tracą na wadze, u drugich roztrost mięśni powoduje przybytek wagi. A więc oddziaływanie dla wszystkich bez względu na typ budowy — korzystne.

Gimnastyka może być i jest ponadto doskonałym przygotowaniem wszelkich gałęzi sportu między innymi również do sportów zimowych z narciarstwem na czele. Chcąc uniknąć na nartach przykrych niespodzianek mniej lub więcej groźnych kontuzji należy z pewnością a nie już przed wyjazdem, solidnie się przygotować i cały układ ruchowy uodpornić, a więc wzmocnić mięśnie, stawy, więzadła.

Kiedy ćwiczyć, wieczorem czy rano?

W zasadzie trudno to uowierzyć, by nie było można znaleźć czasu na ćwiczenia w godzinach rannych przed wyjściem do pracy. Jest to raczej sprawa organizacji dnia, a najczęściej wynik wrodzonego lenistwa. Po prostu by o te kilkanaście minut wcześniej wstać trzeba wcześniej uowadzać się na spoczynek, a nie przesładywać do późnych godzin nocnych. Jeśli jednak tak się już wszystko składa że do porannej gimnastyki trudno znaleźć odpowiednie warunki, można ćwiczyć w godzinach wieczornych, lecz możliwie wcześnie — co najmniej na godzinę przed uodaniem się na spoczynek.

Jeśli chcemy przygotować się do ćwiczeń w porze rannej możemy skorzystać z radia, przyjemnie ćwiczyć się jeżeli jest podkład muzyczny Jeżeli natomiast chcemy ćwiczyć w innej porze dogodnie dla siebie należy przewietrzyć pokój. Okna w czasie ćwiczeń nie zamykamy. Chodzi o to by chłodne powietrze orzeźwiało ćwiczącego, działając przy tym hartując na skórę i na całe w ogóle organizm. Po gimnastyce następują zabiegi higieniczne. W porze letniej dobrze jest uowić całe ciało zimną wodą i wytrzeć się szorstkim ręcznikiem, w zimie korzystać raczej z wody letniej.

J.S.

Jerzy Leszczyński FRASZKI

RADA NA ZMARTWIENIA

No zapas choćby dlatego się nie martw,
że magazyń do zmartwienia nie ma.

STOSUNEK DO PRACY

DWOJ się i TROI
niejedną dlatego, że miły wypadek
na niego jednego.

MARZYCIELE

Marzyciele tradycyjni
dążyli do ideału —
marzyciel współczesny szuka
na ideał materiału

ZNAJOMOŚĆ RZECZY

Znamy sa uoył, na dobrą sprawę,
rzeczy dopiero, gdy są dzia r w e.

ZASŁEPNIENIE

Złoty człowiek, powiedz to uszytych
naraz patrz na tego, co blyższy.

Co o nas piszą?

W miesiącu listopadzie 1977 r. Kostrzyn gościł całego na łamach prasy. Wielokrotnie pisano o nas w „Gazecie Lubuskiej” obszerny artykuł o Kostrzyńskich Zakładach Papierniczych zamieszczono w czasopiśmie „Za Wolność i Lud”, naszymi sprawami zajmował się „Sztandar Ludu”. Ale przedziwny do prasy bardziej aktualnie, z miesiąca grudnia 1977:

GAZETA LUBUSKA z dnia 1. 12. 1977 przynosi artykuł Andrzeja Kudzia pt. „Nigdy za dużo troski o bhp”. Autor rozpatruje w nim osiągnięcia i braki zakładów pracy województwa gorzowskiego w dziedzinie bhp. Do zakładów posiadających duże osiągnięcia na tym polu zalicza Kostrzyńskie Zakłady Papiernicze.

W Kostrzyńskich Zakładach Papierniczych trwa rozruch nowej instalacji — elektrofiltrów, które w znacznym stopniu zmniejszą emisję pyłu i toksyn do atmosfery” — stwierdza autor notatki zamieszczonej w GAZETIE LUBUSKIEJ z dnia 7. 12. 1977.

W tym samym numerze GAZETY znajdujemy artykuł na temat działalności gorzowskiego oddziału Stowarzyszenia Elektryków Polskich. Oddział ten istnieje od roku, a powstał w oparciu o takie kółka zakładowe jak Kółko przy Zakładach Energetycznych, Silonów, KZP, KWMO i inne.

„Czego potrzeba budującemu domki” — zastanawia się Marian Swierczyński w artykule opublikowanym w GAZETIE LUBUSKIEJ z dnia 8. 12. 1977. Autor jest zdania, że należy opracować projekt uniwersalnej konstrukcji, która mogłaby stanowić szkielet budowanego obiektu. Gotowe elementy prefabrykowane, wytwarzane np. w nieczynnej obecnie wytwórni prefabrykatów w Kostrzyńskich Zakładach Papierniczych, usprawniłyby w wydajny sposób budownictwo indywidualne.

Budownictwem mieszkaniowym zajmuje się także GŁOS PRACY z dnia 12. 12. 1977. W artykule pt. „Bierzmy z nich przykład” czytamy m. in.: „Z rozmachem wzięły się za to indywidualne — przypisek A. K.) budownictwo zakłady papiernicze w Świdcu, Kostrzynie, Bystrzycy, Kwizdynie, Krapkowicach, Niedomicach...”

TRYBUNA LUDU z dnia 14. 12. 1977 donosi o oddaniu do użytku oddziału okulistycznego i stacji krwiodawstwa w Kostrzynie, dla których to obiektów adaptowano pomieszczenia w gmachu byłego sanatorium przeciwgruczołowego.

GAZETA LUBUSKA z dnia 14. 12. 1977 przynosi informację o powołaniu w naszym mieście Miejskiego Zarządu Stronnictwa Demokratycznego. Zamieszcza także obszerną notatkę o uroczystości, poświęconej działalności, prowadzonej przez spółdzielnię uczniowską „Wspólna Sprawa” przy Szkole Podstawowej nr 2 w Kostrzynie.

A.K.

Zakończenie sezonu zapaśniczego

12. 01. 1978 r. w Kostrzynie, w sali „MORS” odbyło się zakończenie sezonu sekcji zapaśniczej ZKC „Celuloza”. Na

Klubu, prezes dyr. F. Stankiewicz, sekretarz K. Piwowarski i kierownik sekcji zapaśniczej W. Sobiecki.



Prezes Klubu — Fr. Stankiewicz wręcza Puchar Romanowi Nagornemu za osiągnięcia sportowe w 1977 r.

uroczystym zakończeniu ocalałości calorocznej sekcji zapaśniczej: przedstawicieli Wojewódzkiej Federacji Sportu w Gorzowie Wlkp. Maria Debiak oraz przedstawicieli Zarządu

Krótkie sprawozdanie, z działalności calorocznej sekcji zapaśniczej W. Sobiecki. Sprawozdanie oparte było na wynikach sportowych osiągniętych przez zapaśników w ubiegłym ro-

ku. Do najcenniejszych sukcesów zaliczono: zwycięstwo R. Rąbiewskiego, K. Jendryki oraz H. Gejca.

Wiele słów uznania wypowiedziano pod adresem instruktora R. Nagornego, który w tych niewatpliwie trudnych dla klubu chwilach, po magistra instruktorskiego J. Jendryki w prowadzeniu zajęć treningowych.

Następnie prezes klubu F. Stankiewicz złożył serdeczne podziękowanie zawodnikom, szkoleniowcom i kierownikowi sekcji za dotychczasową działalność, życząc jeszcze większych sukcesów w br.

Prezes wspominał także w swoim wystąpieniu o trudnościach kadrowych jakie powstały po odejściu do Wrocławia trenera J. Adamka, a także o konieczności ponownego nawiazania kontaktów ze szkołami jako, że zbliżają się Igrzyska Młodzieży Szkolnej.

Podczas spotkania wręczono pamiątkowe puchary oraz nagrody książkowe czołowym zawodnikom sekcji zapaśniczej naszego klubu. M. D.

Sukces Krzysztofa Jędryki

W grudniu 1977 r. zawodnik ZKS „Celuloza” K. Jędryka na zawodach zapaśniczych pod nazwą „Nadzieje Olimpijskie” zdobył w kate gorii 48 kg złoty medal. Jest to duży sukces tego zawodnika tym bardziej, że w poprzednich turniejach klasyfikacyjnych zajmował także I miejsce.

Na turnieju Nadziei Olim pińskich startowali zawodnicy urodzeni w latach 1962—1964. Turniej obstawiony był przez 230 zawodników z 47 klubów.

K. Jędryka urodził się w 1962 r., zapasy uprawia od 1970 r. Pierwszych chwytów zapaśniczych jak i tajników walki zapaśniczej uczył go cały czas ojciec Z. Jędryka.

K. Jędryka uczy się obecnie w Liceum we Wrocławiu. Trenerzy kadry narodowej wiążą z nim duże nadzieje.

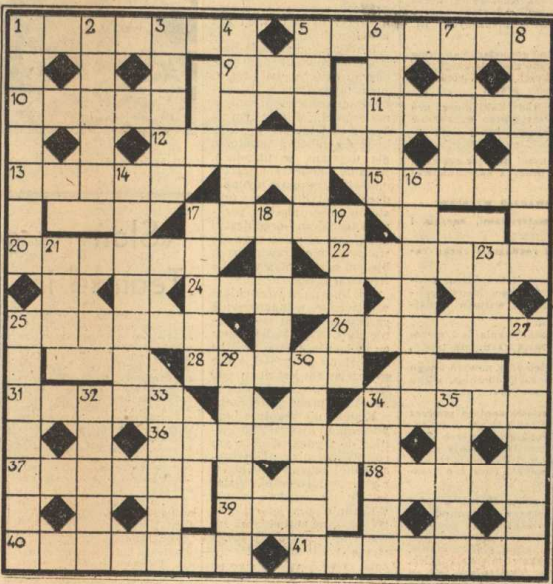
M.D.

Krzyżówka

POZIOMO: 1. Rodzaj bębna, 5. Konny zawodnik corridy, 9. Mocne piwo angielskie, 10. Wróżył z lotu ptaków, 11. Krążenie, 12. Młodsza epoka czwartorzęd, 13. W kinie, 15. Szabla wschodnia, 17. Ssak morski zaliczany do syren, 20. Między grającymi w tenisie, 22. Wprowadzenie pieniędzy w obieg, 24. Kierował wyprawą po złote runo, 25. Kapieliśko koło Pucka, 26. Ukochana Tristana, 28. Kara wymierzona dłonią, 31. Słowo, 34. Podhalański świerk, 36. Wystaje z meczetu, 37. Tytuł miesięcznika młodzieżowego, 39. Okrag, 39. Niejedno w sieni, 40. Trefniś, blazen, 41. Rozrywka umysłowa wierszowana.

PIÓNOWO: 1. Szlak wiodący w poprzek zbrocza, 2. Tytułowy bohater opery Szymanowskiego, 3. Znak Zodiaku, 4. Przyroda, 5. Płaszcz podszyty futrem, 6. Gazon, 7. Część instytucji, 8. U wylotu drogi z miasta, 14. Chordofon smyczkowy, 16. Mundur, 17. Widziadło, przywidzenie, 18. Miano, 19. Sport na korycie, 21. Kuzynka Rokity, 23. Toksyna, 25. Jama gruczołowa na płuca, 27. Idylliczna kraina szczęcia, 29. Autor „Wilka morskiego”, 30. Kompan Aramis, 32. Autor „Zwarłowanego koła”, 33. Zmierzch, 34. Trzecia część jarda, 35. Uroczysty przegląd wojsk

Fundusz zdrowia świadczy zdrowiem



Celuloza

— dwutygodnik, organ prasowy Samorządu Robotniczego Kostrzyńskich Zakładów Papierniczych

Redaktor naczelny — Cezary Siliński, kol. W. S. Sekretarz redakcji — Lucja Taborda, kol. w 225, St. redaktor — Robert Borecki, redaktor techniczny — Szczepan Zawadzki, Społeczne Kolegium redakcyjne: Przewodniczący — Stanisław Borek, członkowie — Alicja Kłapacz, Jerzy Kępczyński, Ryszard Paprocki, Tadeusz Teraziewski, Janusz Winczorek.

Adres redakcji: 66-478 Kostrzyn n/O, ul. Fabryczna 1, telefon: centrala 15, wew. 225

Cena prenumeraty rocznej — 24 zł, półrocznej — 12 zł, kwartalnej — 6 zł.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania materiałów. Rękopisy nie zamówionych redakcją nie ewraca.

Wydawca: Kostrzyńskie Zakłady Papiernicze Kostrzyn n/O.

Skład, terminy, druk: Zielonogórskie Wydawnictwo Prasowe „SWP” — Poznań. Nakład: 1300 egz. Zam. 85: 9-21