



METALPLAST

naprawdę NISKIE CENY!

Ponad 35.000 artykułów!



ul. Garbary 9, 66-400 Gorzów Wlkp.

+48 724 555 536 - Sekretariat

+48 724 555 546 - Dział Metalowy

+48 724 555 538 - Dział Zamków i Klamek

+48 724 555 537 - Dział Akcesoriów Meblowych

www.metalplastgorzow.pl

e-mail: market@metalplastgorzow.pl

Zapraszamy do kontaktu

Codziennie nowe informacje na www.echogorzowa.pl

ECHOGORZOWA.PL

• MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY •

• GRUDZIEŃ 2024 • NR 12/2024 (120)

ISSN 2956-9338

Stal Gorzów na skraju bankructwa

Od kilku miesięcy kibice żużla w Gorzowie, ale także mieszkańcy naszego miasta, zastanawiają się nad kondycją jednego z najbardziej zasłużonych żużlowych klubów świata – Stali Gorzów.



Fot. Bogusław Sacharczuk

Co dalej z gorzowskim żużlem? Sytuacja finansowa jest bardzo trudna, zagrażająca dalszemu istnieniu klubu

O problemach finansowych klubu mówiono już w trakcie sezonu, ale wszelkie informacje odnośnie stanu klubowej kasy były jedynie tajemnicą poliszynela. Dopiero w połowie października okazało się, że sytuacja finansowa jest na tyle trudna, iż pojawiło się realne zagrożenie nie otrzymania licencji na przyszłoroczne starty w PGE Ekstralidze. W konsekwencji do dymisji podał się prezes **Waldemar Sadowski**, zaś jego obowiązki przejął **Dariusz Wróbel**, a do 31 października dzięki pomocy kibiców i sponsorów udało się spłacić najpilniejsze zobowiązania, w tym zawodników.

Jednocześnie w wyniku decyzji prezidenta miasta **Jacka Wójcickiego** i przewodniczącego Rady Miasta **Roberta Surowca** w klubie ruszył audyt, celem którego było sprawdzenie aktualnego stanu finansów w klubie, jak również przyczyn powstania zadłużenia.

Pod koniec listopada Stal ujawniła, że ma zobowiązania wobec ponad 100 różnych podmiotów, a całkowite zadłużenie klubu wynosi około 12 milionów złotych. Miasto, komunikatem rzecznika prasowego **Wiesława Ciepieli**, przyznało że skala

zadłużenia jest niepokojąca i uznaje się za niezbędne powzięcie działań zapobiegawczych przez władze klubu i przedstawienie planu naprawczego.

- Wysokie zadłużenie jest wynikiem m.in. rosnących kosztów operacyjnych, niedoszacowania przychodów oraz braku efektywnego zarządzania finansami. Koszty organizacji meczów, wynagrodzenia oraz obsługa zadłużenia przekroczyły zakładane budżety, powodując deficyt.

Kluczowym wyzwaniem jest uregulowanie zobowiązań wobec wierzycieli. Jest to warunek konieczny dalszego funkcjonowania klubu. Jego władze deklarują podjęcie działań naprawczych, w tym opracowanie szczegółowego planu restrukturyzacji oraz zwiększenie efektywności finansowej.

Sytuacja finansowa Stali Gorzów jest poważna, ale możliwa do opanowania przy skoordynowanych i szybko wdrożonych działaniach – można było przeczytać w komunikacie prasowym.

Czekamy, podobnie jak kibice, na plan naprawczy i prezentację działań mających uzdrowić sytuację w klubie, gdyż w przeciwnym razie Stali grozi bankructwo.

RB



EDUGORZÓW

SZKOŁA DLA DOROSŁYCH

SZKOŁA Z NAJBOGATSZĄ OFERTĄ EDUKACYJNĄ W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM!

LICEUM, SZKOŁY POLICEALNE, SZKOŁA BRANŻOWA, KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE, STUDIA.

ZESKANUJ KOD QR





KALENDARIUM
Grudzień 2024

● 1.12.
1971 - na Osiedlu Staszica rozpoczęto budowę pierwszego budynku mieszkalnego; pierwsi lokatorzy wprowadzili się w październiku 1973 r.

● 2.12.
1957 - prymas Polski, kardynał Stefan Wyszyński, zakończył 3-dniową wizytę w Gorzowie.
1968 - oddano do użytku nowe skrzyżowanie ul. Chrobrego i Sikorskiego, gdzie zainstalowano pierwszą w mieście sygnalizację świetlną.

● 4.12.
1956 - w miejsce dotychczasowych wikariuszy kapitulnych na Ziemiach Zachodnich mianowano biskupów rezydencjalnych; biskupstwo w Gorzowie objął Teodor Bensch, poprzednio administrator apostołski w Olsztynie; pierwszy administrator gorzowski Edmund Nowicki został biskupem w Gdańsku.
2000 - rozpoczęło działalność Radio Miejskie Gorzowa, lokalny program Radia Zachód, obecnie Radiów Gorzów; oficjalna inauguracja nastąpiła 18 grudnia.
2013 - oficjalnie otwarto nowe targowisko przy ul. Przemysłowej.

● 5.12.
1981 - pierwsi członkowie Dziecięcego Zespołu Pieśni i Tańca „Mali Gorzowiacy”, założonego w MDK przez Izabelę Rożnowską, złożyli ślubowanie i zostali pasowani na tancerzy; data ta uchodzi za początek działalności zespołu.

● 7.12.
1984 - gorzowska „Przemysłówka” przekazała Dyrekcji Wojewódzkiego Szpitala w Budowie pierwszy ukończony obiekt szpitala wojewódzkiego - poradnię ogólną ze 100 pomieszczeniami, m.in. 72 gabinety lekarskie i zabiegowe, pomieszczenia dla administracji oraz ośrodek nauczania klinicznego.

● 9.12.
1857 - do sieci popłynął pierwszy gaz z nowo zbudowanej gazowni, uruchomiono też pierwsze uliczne latarnie gazowe, które zastąpiły dotychczasowe lampy olejowe; gazownia czynna była do 1979 r.

2007 - w czasie koncertu z okazji 750-lecia w hali przy ul. Przemysłowej Piotr Rubik i jego orkiestra wykonali oratorium „Habitat”.

● 10.12.
1957 - MPK wprowadziło zakaz palenia papierosów w tramwajach, zarówno wewnątrz wozów, jak i na pomostach; zakaz spowodowany został koniecznością... uniknięcia tłoku na pomostach.
2008 - w budynku d. Łaźni Miejskiej otwarto halę tenisa stołowego Gorzovii, urządzoną w miejscu dawnego basenu; urządzono tam salę treningową z siedmioma stołami, salę gimnastyczną i saunę z zapleczem sanitarnym.

Odeszła szefowa Związku Dzieci Wojny

W połowie listopada pożegnaliśmy Janinę Górską, pionierkę Gorzowa, prezesa oddziału gorzowskiego Związku Dzieci Wojny. Miała 83 lata.

- Z wielkim żalem przyjęliśmy informację o śmierci Janiny Górskiej, pionierki i prezes Związku Dzieci Wojny w Gorzowie Wielkopolskim. Łącząc się w żalobie i smutku prezydent Gorzowa Wielkopolskiego Jacek Wójcicki oraz przewodniczący Rady Miasta Robert Surowiec składają rodzinie, bliskim i przyjaciółom wyrazy szczerego współczucia - taką informację zamieściła strona internetowa Miasta.

Janina Górską urodziła się 22 stycznia 1941 roku we wsi Derewna w powiecie baranowskim, w województwie nowogrodzkim na terenie dzisiejszej Białorusi. W grudniu 1945 roku w dramatycznych okolicznościach rodzina pani Janiny (ona sama miała zaledwie cztery latka) musiała pod osłoną nocy uciekać z rodzinnego domu. Trafili do zniszczonej Warszawy, potem na południe do Bielska-Białej aż wreszcie na Mazury, dokładnie do wsi Jasinieć. Tułaczka ta trwała cztery zimowo-wiosenne miesiące.

- Do 15. roku życia pracowałam w gospodarstwie, po-



Janina Górską prezesem Związku Dzieci Wojny była od 2019 roku

magając w różnych pracach, między innymi pasłam krowy oraz wyrzucałam obornik spod koni, owiec, krów i świń. Była nas wtedy spora gromada: babcia Antonina, wujek Bronek z żoną i dziewczęciorgiem dzieci, moja mama Maria, moja matka chrzestna Jadwiga, siostra mamy, no i ja - pisała Janina Górską we wspomnieniach, które ukazały się w książce **Augustyna Wiernickiego** pt. „Śladami polskich dzieci wojny”.

W 1954 roku pani Janina rozpoczęła naukę w szkole pedagogicznej w Ostródzie, ale z powodu braku pieni-

ędzy po kilku miesiącach została ze szkoły usunięta. W grudniu 1955 roku postanowiła... uciec z domu i przyjechała do Gorzowa, gdzie mieszkały siostra jej babci oraz ciocia. W Gorzowie zjawiła się 23 grudnia o godzinie pierwszej w nocy i już została w naszym regionie, bo mieszkała oraz pracowała nie tylko w Gorzowie.

Jak sama opisywała we wspomnieniach, początki pobytu w Gorzowie były dla niej bardzo trudne, ale przy pomocy dalszej rodziny ukończyła kurs maszynopisania i rozpoczęła pracę w Urzędzie Rolniczym w Dębnie, by po

kilku miesiącach powrócić do Gorzowa, gdzie znalazła pracę w przedszkolu przy ul. Skromnej. Potem trafiła do Stilonu i tam jako 19-letnia dziewczyna poznała swojego przyszłego męża Leopolda, z którym wzięła ślub - jak napisała we wspomnieniach - wychodząc razem z nim wprost z zakładu pracy do Urzędu Stanu Cywilnego. Mając już w ręku odpowiednie dokumenty udali się do rodziców pana młodego, by poinformować ich o zawartym ślubie.

- Moi teściowie byli w szkole, gdy się dowiedzieli o naszym ślubie, ale dość szybko to zaakceptowali i wyrazili także swoją zgodę na nasz ślub kościelny na Gwiazdkę. Obiecali nam też pomóc w wyprawieniu wesela. Ślub nasz odbył się 25 grudnia 1959 roku w katedrze gorzowskiej. Była to piękna uroczystość. Przyjeliśmy sakrament małżeństwa z rąk ks. Władysława Pieńkosia. Wesele odbyło się w domu moich teściów. Bawiło się na nim 60 osób - tak wspominała ten dzień pani Janina.

Kolejne lata była dla niej ciężkie. Chorowała, w tym na gruźlicę, była wyrzucana z pracy tylko dlatego, że nie chciała zapisać się do partii. Z czasem jej stan zdrowia na tyle się pogorszył, że lekarze chcieli wysłać ją na rentę zdrowotną, ale ze względów finansowych pani Janina chciała pracować, gdyż miała na utrzymaniu dwóch małych synów. Ostatecznie trafiła do laboratorium w Stilonie i podjęła naukę w technikum chemicznym. Z końcem 1981 roku została wysłana na wcześniejszą emeryturę.

Niestety, jej mąż, który był sybirakiem zmarł bardzo szybko, bo już w lipcu 1987 roku. W maju 2002 roku pani Janina wstąpiła do gorzowskiego oddziału Związku Dzieci Wojny, a funkcję prezesa pełniła od 2019 roku. List do rodziny zmarłej przysłał premier **Mateusz Morawiecki**, który napisał m.in., że Pani Janina niestrudzenie zabiegała o utrwalanie pamięci o dramatycznych losach polskich dzieci urodzonych w latach II wojny światowej.

RB

reklama

POGOTOWIE KOMPUTEROWE

732 863 648

Statuetki przyznano w siedmiu kategoriach

Tegoroczna szósta edycja konkursu o nagrodę gospodarczą prezydenta Gorzowa była rekordowa; o statuetki ubiegało się ponad 70 firm w siedmiu kategoriach.

Wręczenie tytułów zwycięzcom konkursu odbyło się podczas uroczystej gali w gorzowskiej filharmonii. „Navigator Biznesu MOF GW” to nagroda przyznawana podmiotom gospodarczym z terenu Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Gorzowa Wielkopolskiego, stworzona aby docenić pracę i podkreślić potencjał firm oraz ich wpływ na rozwój gospodarczy miasta i gmin ościennych.

W tym roku wyróżnienia przyznano w siedmiu kategoriach: Debiut, Stąd Jestem, Biznes Świadomy Społecznie, Kobieta Biznesu, Mała Firma Roku, Me-



Laureaci tegorocznych Navigatorów Biznesu

cenas Sportu i od tego roku w nowej kategorii - Produkt Regionalny. Wyróżniają one firmy, które wytwarzają wyroby

związane z obszarem MOF GW, mające korzenie w lokalnej historii, tradycjach lub otwierające region na nowe trendy i

mające wpływ również na promocję terenu MOF GW.

Tegoroczni laureaci konkursu:

Debiut: Kobietom Wypada, wyróżnienia dla Kaskat Dairy i Olga Smolec-Kmoch Na Szczęście.

Stąd Jestem: ELEPHANT Łukasz Trębacz, wyróżnienia dla PPHU Drew-Plast Dariusz Mazowiecki i Rehakompleks Medical & Sport.

Biznes Świadomy Społecznie: ART ATELIER Agnieszka Wieczorek, wyróżnienia dla spółek Eloroc i Inco.

Kobieta Biznesu: STUDIO URODY „MILENIUM” Aleksan-

dry Błaszczyk, wyróżnienia Centrum Sportowe Bodyfitness Halina Kunicka i Magdalena Merda - Leader Team. Zakład Produkcji Mebli „Meble Merda”.

Mała Firma Roku: KAN SPEED Kamil Kandefer, wyróżnienia dla spółek Winnica Vineas Montis i Ciao Italia.

Mecenas Sportu: KASKAT DAIRY, wyróżnienia dla spółki Gezet i Fundacji „Zdrowo i na sportowo”.

Produkt Regionalny: FARMA U MICHAŁÓW Joanna Głosińska, wyróżnienia dla Pałacyk Łąkomini i Szkoła Roślin „Apiflora” Marek Pogorzałek.

WYDZIAŁ PROMOCJI I INFORMACJI

ECHO GORZOWA.PL

Redakcja - ISSN 2956-9338
ul. Garbary 9, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 724 440 444
redakcja@echogorzowa.pl

Redaktor naczelny: Robert Borowy
Zespół redakcyjny: Renata Ochwat, Maja Szanter, Dorota Waldmann, Przemysław Dygas, Robert Trębacz, Ryszard Waldun, Paweł Kamrad,

Bogusław Sacharczuk i Jerzy Zysnarski.
Skład: Marcin Klimczak - www.starparts.pl
Druk: Polska Presse sp. z o.o.
Drukarnia Poznań, ul. Malwowa 158

Wydawca: Metalplast-Meblopol Zofia Wiernicka
Garbary 9, 66-400 Gorzów Wlkp.
tel. 724 555 549

Poglądy autorów tekstów, w tym piszących felietony i blogi na portalu oraz w gazecie echogorzowa.pl, nie zawsze są tożsame z poglądami redakcji echogorzowa.pl. Każde przesłanie wiadomości do redakcji echogorzowa.pl, czy to w formie elektronicznej czy papierowej, jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Użytkownik roweru nie musi się tym przejmować

Trzy pytania do Rafaela Magdziarza ze sklepu rowerowego Sprintbike z 50-letnią tradycją

- Czy konserwacja roweru na zimę jest niezbędna?

- Jest bardzo zalecana. Dzięki niej rower, który nieużywany stoi długo w nieogrzewanym pomieszczeniu, ma zabezpieczone przed korozją elementy stalowe. Mam na myśli napęd, czyli wszystko, co się wiąże z łańcuchem, linki sterowania przerzutkami i hamulcami. Rower warto przykryć czymś, co będzie pochłaniało wilgoć. Trzeba pamiętać, że rower lepiej znosi przechowywanie w pomieszczeniach, gdzie panują dodatnie temperatury.

- Jak zatem zabezpieczyć rower na kilka miesięcy?

- Można to zrobić albo w serwisie rowerowym albo samemu. Oczywiście sprawą jest ręczne oczyszczenie roweru ściereczką - ramy, napędu, linek sterujących przerzutkami i hamulcami oraz samych hamulców. Jeśli mamy hamulce tarczowe, to tu już trzeba mieć podstawową wiedzę, żeby nie zanieczyścić tarczy hamulca nieodpowiednimi preparatami. Jeżeli



- Konserwację roweru można zrobić w serwisie lub samemu - mówi Rafał Magdziarz

martwimy się o ramę, można ją zabezpieczyć preparatem nabłyszczającym. Mamy też specjalne preparaty do czyszczenia napędu i jego konserwacji. Można dodatkowo rozpiąć hamulce, żeby zluźnić napięcie sprężyn w szczytkach, choć nie ma to aż tak bardzo negatywnego

wpływu na rower pod warunkiem, że hamulec jest odpowiednio wyregulowany, ale spięty. Jak najbardziej zaś można przestawić łańcuch na małą koronkę korby i kasety bądź wolnobiegu. Ponadto należy pamiętać o ogumieniu. Nie należy pozostawiać opon bez powietrza. Ciśnie-

nie w ogumieniu, jeśli użyjemy rower, sprawdzamy raz na tydzień-dwa. W przypadku dłuższego nieużywania warto od czasu do czasu sprawdzić to ciśnienie i przekręcić kołem, żeby nie zastało nam się w jednym miejscu. Nawet jednak jeśli tak się stanie, ona wróci do pierwotnego kształtu od razu po przejechaniu kilkudziesięciu metrów.

- Czy konserwacja roweru manualnego mocno różni się od zabezpieczenia roweru elektrycznego?

- Elementy mechaniczne w obu typach rowerów są bardzo podobne - mówimy o napędzie. To oznacza, że podobnie zabezpieczamy łańcuch czy zębatki. Natomiast zasadnicza różnica dotyczy baterii i silnika w elektryku, gdzie w rowerze manualnym one po prostu nie występują. O ile na silnik nie mamy wpływu, nie konserwujemy go specjalnie, bo on jest produkcyjnie uszczelniony, tak na baterie mamy wpływ i to wielki. Ba-

terie nie lubią temperatur minusowych. Można je wydemontować i przechowywać w ciepłym i suchym pomieszczeniu, a sam rower zostawić w garażu czy piwnicy. Podczas przechowywania bateria nie powinna być naładowana w stu procentach ani nie może być rozładowana. Stopień naładowania powinien wynieść około 70-80 procent jej pojemności. Ogniwa w środku nie są wtedy napęczniałe, mocno ściśnięte, mają luz i cała reakcja chemiczna, która odbywa się w baterii, zachodzi w sposób bezpieczny. Warto wiedzieć jednak, że wszystkie rowery sprzedawane w sklepach rowerowych powinny mieć odpowiednie zabezpieczenia baterii przed ewentualnymi skutkami uszkodzeń ogniw baterii. To już się dzieje na etapie produkcji i kontroli technicznej i użytkownik takiego roweru nie musi się tym za bardzo przejmować.

MAJA SZANTER

KALENDARIUM Grudzień 2024

2013 - rozpoczął działalność Gorzowski Ośrodek Technologiczny Park-Naukowo-Techniczny w Stanowicach.

● 11.12

2000 - stuletnia willa Herzoga przy Nadbrzeżnej 1, ostatnio siedziba LOK, wpisana została do rejestru zabytków.

● 12.12.

1564 - do miasta przybyli wysłannicy z Paradyża, by zgodzić się z umową lenną z 1372 r. odebrać daninę 12 funtów pieprzu; jest to najstarsza wzmianka o dopełnianiu tej powinności.

● 13.12.

1981 - wprowadzono stan wojenny w Polsce; mimo to ks. Witold Andrzejewski odprawił w katedrze mszę, podczas której poświęcono związkowy sztandar Elektrocieplowni; jako kapelan „Solidarności” zainicjował też list protestacyjny gorzowskich duszpasterzy przeciwko wprowadzeniu stanu wojennego, odczytany 13.12.1981 w gorzowskich kościołach.

● 14.12.

1990 - w miejsce rozwiązanej sekcji bokserkiej KS „Stal” powstał Bokserski Klub Sportowy; organizatorem klubu i pierwszym prezesem był Franciszek Kołodziński.

● 15.12.

1957 - odsłonięto pomnik Adama Mickiewicza, ufundowany w 100-lecie śmierci wieszczą społecznym wysiłkiem mieszkańców Gorzowa.

2004 - statua „Sfinstera” została przeniesiona z deptaka na Wełnianym Rynku na skwer przy ul. Hawelańskiej, robiąc miejsce na model starego tramwaju.

● 16.12.

1939 - uruchomiono nowy zakład mleczarski przy obecnej ul. kard. Wyszyńskiego; zastąpił on starą mleczarnię z 1896 r. przy ul. Borowskiego i służył miastu równo przez 40 lat.

● 17.12.

1980 - w mieście wprowadzono częściową reglamentację mięsa i innych produktów; system funkcjonował do końca marca, gdy wprowadzono reglamentację ogólnokrajową.

Kiedyś wujek ściągnął gitarę ze strychu

Trzy pytania do Mateusza Kwiatkowskiego, muzyka i realizatora dźwięku

- Jesteś realizatorem dźwięku, muzykiem, grasz w spektaklach. Co to są za wydarzenia?

- Jest to akurat mój pierwszy spektakl, mój debiut jako muzyka w spektaklu teatralnym. To spektakl zatytułowany „My i Oni” w reżyserii Mikołaja Kwiatkowskiego, przy okazji mego brata. Gramy na żywo muzykę zespołu Pink Floyd z płyty The Dark Side of the Moon.

- Jak to się stało, że zacząłeś grać muzykę?

- Na scenie? Ciężko powiedzieć, kiedy to się zaczęło.



- Myślę, że nigdy nie zakończę tej przygody - mówi Mateusz Kwiatkowski

Pamiętam natomiast, kiedy się zaczęła w ogóle moja przygoda z muzyką. I na początku było tak, że mama pokazała mi kiedyś swoje winyle - Queen, Michaela Jacksona, Petera Gabriela. To było ciekawe. Ale z instrumentem tu była przygoda taka, że kiedyś wujek ze strychu ściągnął swoją gitarę z wojska. Pokazał ją mi, mojemu bratu i dwóm kuzynom. I od tamtego czasu nas zaciekał instrumentem i każdy z nas poszedł w kierunku gry. Każdy kupił sobie gitarę gdzieś tam i rozwijał swoją pasję.

- Mateusz, wiążesz z muzyką i sceną jakieś plany na przyszłość?

- Na pewno będę wiązać z muzyką i ze sceną plany na przyszłość. Od sześciu lat zawodowo zajmuję się realizacją dźwięku. To też jest dotykanie sceny. Gram też już od jakiegoś dłuższego czasu, i to więcej niż sześć lat. Po drodze przewijały się jakieś zespoły. Cały czas pojawiają się jakieś opcje. Myślę, że nigdy nie zakończę tej przygody.

RENATA OCHWAT

reklama

MIRONICE
535-263-371

DOM OPIEKI
"U BASI I JÓZIA"

GLINIK
789-228-868

RODZINNA ATMOSFERA
OPIEKA CAŁODOBOWA
USŁUGI PIELEGNACYJNE
WWW.UBASIIJOZIA.PL

KALENDARIUM Grudzień 2024

- 18.12.
1948 - włoskim filmem „Dzieci wojny” zainaugurowało działalność kino „Słońce”, drugie w mieście kino, zamknięte w 2007 r.
- 19.12.
1945 - dekretem administratora apostolskiego ks. Edmunda Nowickiego Kościół Mariacki w Gorzowie, obecnie p.w. Wniebowzięcia NMP, podniesiony został do rangi katedry; jednocześnie powołana została z dniem 1.01.1946 r. parafia katedralna
- 20.12.
1996 - oddano do użytku rondo Szembeka na ul. Myśluborskiej.
- 21.12.
1912 - zamknięta została ostatnia w mieście garbarnia, która mieściła się przy dzisiejszej ulicy Sikorskiego 111 i należała do rodziny XIX-wiecznych garbarzy białoskórników Schidt; dziś znajduje się tam „Park 111”.
- 23.12.
1998 - grupa przemysłowa „Rhodia S.A.” z siedzibą w Paryżu została większościowym udziałowcem „Stilonu”.
- 24.12.
1968 - zamknięty został Rolniczy Dom Towarowy w Arsenale, który następnie rozebrano; rozpoczęła się przeprowadzka RDT do nowego obiektu przy ul. Sikorskiego.
- 25.12.
1984 - w miejsce samodzielniego wikariatu bp Wilhelm Pluta erygował parafię pw. św. Maksymiliana Kolbe przy ul. Czerwieńskiej; była to jedenasta parafia katolicka w mieście.
- 26.12.
1979 - bp Wilhelm Pluta (1910-1986) poświęcił po przebudowie kościół p.w. św. Stanisława Kostki i Antoniego Padewskiego w Gorzowie.
- 27.12.
1972 - ukończono budowę schodów w Parku Siemiradzkiego, które w powodu zrezygnowania w międzyczasie z planów budowy kawiarni z palmiarnią, prowadziły „donikąd”.
- 28.12.
1976 r. - oddano do użytku drugi tramwajowy na ul. Kostrzyńskiej.
- 29.12.
1994 - Rada Miejska ustaliła barwy miejskie i sztandar miasta.
- 30.12.
2010 - udostępniono w całości trasę S3 z Gorzowa do Szczecina
- 31.12.
1949 - po rocznej przerwie wznowiono komunikację tramwajową w mieście.

MOJE IRYTACJE I FASCYNACJE

O pewnych zachowaniach w Internecie

Kiedy ktoś kogoś cytuje, powinien to wyraźnie zaznaczyć, kiedy ktoś publikuje jakieś zdjęcie, powinien podać źródło.

Od zawsze wiadomo, że jak się coś lub kogoś cytuje, to się to wyraźnie zaznacza. Cytata, zwana też cudzysłowem, w przypadku tekstów pisanych jest obowiązkiem. Poza tym podaje się źródła - dokładną notę bibliograficzną. Wiadomo też, że nie można cytować więcej niż 20 procent tekstu. Mało tego, nie można kopiować książek, jeśli noszą znaki Copyrights - żadna przyzwoita firma zajmująca się kopiowaniem nie przyjmie takiego zamówienia. Jeśli chodzi o zdjęcia, pocztówki, wizerunki - dokładnie trzeba tego samego przestrzegać. W tekstach pisanych - które obowiązkowo przechodzą obecnie procedurę plagiatową, łatwo proceder kradzieży wartości intelektualnych wyłuskać. Co i rusz zresztą słychać o naruszaniu zasad - co i rusz okazuje się, że jakaś naukowiec, jakiś naukowiec naruszył prawo właśnie przez plagiat. I to plagiat zamierzony. Okazuje się jednak, że w Internecie jest inaczej, choć



Przedwojenny Gorzów, czyli Landsberg an der Warthe

podlega on takim samym prawom. I co więcej, kradzież, upowszechnianie własności intelektualnych, tekstów, wizerunków, zdjęć, obrazów jest akceptowalne, a nawet podziwiane. Rozumiem, że pojęcie własności intelektualnej, własności praw artystycznych czy kolekcjonerskich może być dla kogoś obce i niezrozumiałe. Ale jak się komuś zaczyna tłumaczyć, na czym to polega i dlaczego naruszanie tych praw jest ta-

kie samo jak kradzież pomidorów z działki lub kwiatków z gazonu, to się słyszy, że jest się czepialskim, złośliwym i najlepiej, jakby sobie danej grupy nie oglądał. No i właśnie ja czegoś takiego zaczęłam doświadczać. A było tak. Nagle, jakieś kilka tygodni temu w Internecie pojawiła się strona, na której codziennie administrator tejże zaczął zamieszczać stare wizerunki Landsbergu. Niektóre bardzo rzadkie, znajdujące się

w prywatnych lub instytucjonalnych kolekcjach. Nie było przypisu mówiącego, skąd administrator ma ten wizerunek. Dlatego też zadałam pytanie o źródła publikowanych materiałów.

Administrator najpierw udzielił mi odpowiedzi nie na temat, bo napisał, że dostał je w pliku elektronicznym, gotowym do udostępnienia. A następnie stwierdził, że jak mnie się nie podoba, to mogę nie śledzić jego strony. Od mieszkańców - zachwyconych tymi wizerunkami usłyszałam, że jestem czepialska, a przecież mieszkańcy tak kochają miasto, tak je lubią, że non stop mogą oglądać stare wizerunki. A, i jeszcze porównano mnie do policji oraz poradzono w sposób wysoce niewyszukany, abym się wyniosła z tejże strony.

Zatem powtórzę kolejny raz, bo jaśnie admin zablokował mi komentowanie, że publikacja jakichkolwiek wizerunków - ludzi, przedmiotów, starych widokówek i tak

dalej bez podania źródła jest kradzieżą. Taką samą jak kradzież pomidorów z działki, kwiatków z miejskiego gazonu, samochodu z czyjegoś garażu czy złotej biżuterii z czyjegoś sejfów. To jest dokładnie takie samo działanie i dokładnie tyle samo waży. A każdy, kto ten proceder pochwała, jest współuczestnikiem kradzieży.

Nie chodzi mnie o to, aby nie prowadzić stron z lokalną historią. Jak najbardziej prowadzić, bo lokalna historia jest fascynująca. Chodzi tylko, aby to było legalne, zgodne z prawem i dobrymi obyczajami. I zapowiadam, będę piętnować takie zachowania.

No i przy okazji, kolejny raz zweryfikowali mnie mieszkańcy tego miasta - na niekorzyść niestety. Bo co sądzić o tych, którzy nie tylko chwalą takiego admina, ale jeszcze grubym słowem obrażają tych, którzy się na takie działania nie zgadzają.

RENATA OCHWAT

CZY WARTO NAD WARTĄ?

Tramwajowa dekoracja czy udogodnienie?

W przestrzeni medialnej powrócił dyskusyjny temat linii tramwajowej numer 4, która zdaniem części mieszkańców na końcowym odcinku trasy przewozi głównie muchy, by w drogę powrotną zabrać pojedynczych pasażerów, o koneserach tanich win wszelakich z pobliskiej „Żabki” nie wspominając.

Tematem celowości funkcjonowania tejże linii zainteresowały się także miejskie radne, wnioskując o weryfikację zasadności jej utrzymania.

Wydawać by się mogło, że zaczerpnięta z Monty Python'a filozofia Ministerstwa Głupich Kroków co jakiś czas trafia w gorzowskim magistracie na podatny grunt. Nie mniej jednak w uruchomieniu linii 4 możemy doszukać się głębszego sensu. Zwłaszcza jeśli miasto - zależna od niego spółka - ma ograniczać koszty eksploatacyjne. Także energii elektrycznej. Największe po-



Czy zasadne jest utrzymywanie w Gorzowie obecnej linii tramwajowej nr 4?

toki pasażerów występują na odcinku pomiędzy przystankami Stilon a Dworcowa. Na pozostałej części trasy tram-

wajem podróżuje znacznie mniej osób. Także w kierunku Wieprzyc, gdzie kursują linie 1 oraz 2. Obecna

częstotliwość na tym odcinku (Wieprzyc - Dworcowa) można uznać za relatywnie wystarczającą.

Większym problemem wydaje się niedostosowanie rozkładu jazdy linii tramwajowej numer 4 do rozkładu jazdy pociągów. Przy niskiej częstotliwości kursów tramwaju często dochodzi do sytuacji, gdzie pusty tramwaj odjeżdża kilka minut przed wjazdem pociągu, a pasażerowie dzielnie maszerują na kolejny przystanek, co wydaje się logiczne jeśli odległość między przystankami to 200 metrów.

Kolejny tramwaj spod dworca odjedzie zaś za godzinę.

Miejmy nadzieję, że jest to rozwiązanie doraźne. Po planowanym wpuszczeniu torowiska (kierunek Wieprzyc) w ulicę Janca - rza problem rozwiąże się sam. Obyśmy tylko nie musieli czekać zbyt długo. Przykład nieczynnej kładki przy moście kolejowym dobitnie wskazuje, że „prześciowe utrudnienia” komunikacyjne w Gorzowie pozostają z nami na dekady.

ROBERT TRĘBOWICZ
FORUM INTERESÓW

KOMUNIKACYJNYCH GORZOWA

reklama



NIEBO W MIEŚCIE

KAWIARNIA-KSIĘGARNIA
UL. SIKORSKIEGO 134

DUŻY WYBÓR KAW, HERBAT, NAPOJÓW
ORAZ CIASTA, KANAPKI, LODY
PON.-PT. 8⁰⁰-20⁰⁰, SOB.-ND. 10⁰⁰-20⁰⁰



Dama gorzowskiej oświaty

Nauczycielka. Regionalistka. Harcerka. Zawsze elegancko ubrana, pięknie wystawiająca się, z życzliwością patrząca na świat. Przyjaciele mówią, że jak magnes przyciągała ludzi. I że, świetnie się z nią paliło papierosy.

Jadwiga Kowaleczko zmarła dwa lata temu. Zostało po niej mnóstwo zdjęć z festiwali, konkursów, przeglądów, które organizowała, a także zdjęć z dalekich podróży, które uwielbiała. - *Mam też dużo biżuterii po mamie: srebrnych łańcuszków, broszek, turkusów, a ja, niestety, ubieram się na sportowo - przyznaje córka Anna.*

Jadwiga urodziła się 15 marca 1941 roku w Wólce koło Torunia. Jej ojcem był **Józef Wiśniewski**, matką - **Maria** z domu **Małkiewicz**.

Uczyła na klatce schodowej

W życiorysie, ręcznie napisanym przez Jadwigę, czytamy: *„W czasie działań wojennych zginął ojciec. Po wyzwoleniu matka ze mną i młodszą siostrą przeniosła się na Ziemię Zachodnie. Mieszkaliśmy w Bogatyni powiat Zgorzelec, gdzie zaczęłam uczęszczać do pierwszej klasy Szkoły Podstawowej. W 1953 roku przyjechaliśmy do Gorzowa Wielkopolskiego. Tu w 1955 roku ukończyłam Szkołę Podstawową i zaczęłam naukę w Liceum Ogólnokształcącym”.*

Szkołą podstawową była „Jedynka” przy ulicy Dąbrowskiego. W jednym z wywiadów Jadwiga wspominała o ruinach w centrum miasta i drodze do szkoły, która prowadziła przez wysypisko śmieci. Opowiadała też, że od najmłodszych lat chciała zostać nauczycielką i „uczyła” dzieci na klatce schodowej.

Szkołą średnią było Liceum Ogólnokształcące nr 1 przy ulicy Puszkina, tam też w 1959 roku zdała maturę. W tym samym roku wyszła za mąż za Sławomira i rozpoczęła naukę najpierw w Studium Nauczycielskim w Gorzowie, które ukończyła w 1961 roku, potem geografię na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Od 1961 do 1986 roku była nauczycielką geografii w Szkole Podstawowej nr 8 w Gorzowie. Zorganizowała i prowadziła Szczęp Drużyn Harcerskich imienia generała Mariusza Zaruskiego (1964-1975), Wydział Harcerskiej Młodzieżowej Służby Ruchu oraz Drużynę Nieprzetartego Szlaku w Gorzowskiej Komendzie Chorągwi ZHP (1975-1977).

Pod koniec lat 60. z Jadwigą zetknął się **Dariusz Sapkowski**, gorzowski plastyk, nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym, a w tamtym



Jadwiga Kowaleczko - dama gorzowskiej oświaty

wspominanym czasie, uczeń podstawówki i zuch drużyny harcerskiej.

- *W parku Słowiańskim odbywał się zlot harcerski. Było lato, gorąco. Stałam w słońcu i zrobiło mi się słabo. Jadzia, harcmistrzyni, elegancka pani w mundurze, wzięła mnie na bok, zapytała jak się czuję i zaopiekowała się mną. Tak więc znałam się z Jadzią od dziecka. Potem często razem z tego żartowaliśmy.*

Do pracy przez most

Od 1977 roku Jadwiga pracowała w Kuratorium Oświaty na stanowisku wizytatora metodyka, w 1992 roku rozpoczęła pracę w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym. I pozostała tam aż do 2008 roku, gdy przeszła na emeryturę.

- *WOM do 1996 roku mieścił się w zabytkowej kamienicy przy Grobli na Zawarcu - wspomina Jerzy Kalisz, wieloletni dyrektor WOM-u. - Było tam niewiele miejsca, ale dzięki współpracy z Wojewódzkim Domem Kultury, pracownia edukacji, którą kierowała Jadzia, znalazła swą siedzibę przy Wale Okrężnym. Jadzia miała w sobie mnóstwo energii, potrafiła rozmawiać z ludźmi.*

Była zawsze dobrze zorganizowana, odpowiedzialna, bezkonfliktowa. I pogodna.

W latach 90. z Jadzią poznali się i współpracowali między innymi **Ewa Rutkowska**, animatorka kultury, instruktorka w Wojewódzkim Domu Kultury i **Krzysztof Szupiluk**, choreograf, późniejszy dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury i kierownik (razem z żoną **Marią**) Zespołu Tańca Ludowego Mali Gorzowiacy.

Ewa Rutkowska mówiła na Jadzię „Wiśka” i zapewnia, że z Wiśką ma wiele miłych wspomnień: - *Opiekowałam się wtedy Przeglądem Amatorskiego Ruchu Artystycznego, zwanego PARĄ. We wszystkie weekendy razem z jurorami jeździliśmy blaszaną nyską na przeglądy, koncerty. Wiśka była jednym z jurorów. Imprezy trwały od rana do „dwudziestej siódmej”. Wiśka nigdy nie narzekała, była zdyscyplinowana i konkretna, razem pisaliśmy regulaminy, ustalałyśmy terminy. Często powtarzała „my z Ewą wszystko ogarniamy”.* - *Nyską jeździło z pięć, sześć osób, a ja byłam najmłodszy w tej ekipie - opowiada Krzysztof Szupiluk. - Jadzia znała wszystkich, ze wszystkimi dobrze żyła. I z tą*

swoją życzliwością była takim pomostem pomiędzy bardziej wymagającymi jurorami. Nawet jeśli na scenie komuś coś nie poszło, Jadzia potrafiła wszystko tak ubrać w słowa, aby ocena nie bolała. Później przez lata jako zespół współpracowaliśmy z Jadzią. To ona zaproponowała, abyśmy z Małymi Gorzowiakami pojechali na festiwal do Kielc. A potem na kolejne lata połączył nas Ogólnopolski Festiwal Zespołów Tanecznych Dzieci i Młodzieży w Gorzowie.

Krzysztof razem z żoną Marią, często odwiedzali Jadzię i jej męża Sławka prywatnie, w domu.

Wszyscy przyjaciele i znajomi podkreślają, że małżeństwo Jadzi było bardzo udane. Mąż troszczył się o Jadzię i zawsze po nią przyjeżdżał, aby nie musiała chodzić przez most.

Z transportu Jadzi korzystała też **Danuta Przybysz**, nauczycielka plastyki, która przez wiele lat była doradcą metodycznym w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym.

- *Pamiętam początek pracy. Czulałam się jak dziecko we mgle. To dzięki Jadzi udało mi się przeżyć moje pierwsze warsztaty z nauczycielami. Nalała mi kapkę*

konjaku i nakazała „Wypij i idź!”. Wysłałam, poszłam. Warsztaty się udały!

Marzenie o festiwalu

Rok 1994. Czerwiec. W Polsce po raz pierwszy zbiera się Sejm Dzieci i Młodzieży, Telewizja Polska emituje pierwszy odcinek teleturnieju „Jeden z dziesięciu”, w wyborach samorządowych frekwencja wynosi 33,8 proc. A w Gorzowie, po raz pierwszy, odbywa się Ogólnopolski Festiwal Zespołów Tanecznych Dzieci i Młodzieży Szkolnej. I choć na koncercie galowym w amfiteatrze leje jak z cebra, spełnia się wielkie marzenie Jadwigi Kowaleczko, marzenie o festiwalu.

Na pytanie dziennikarki z lokalnej gazety Jadwiga odpowiada: *Pomysł dojrzewał trzy lata. A wziął się stąd, że Gorzów to prawdziwe zagłębie taneczne: Buziakki, Mali Gorzowiacy, Kontra Mini, a w pobliżu skwieżyńska Nowinka, barlinecka Słoneczna Gromada. I pomyśleliśmy, że w tak dobrym towarzystwie warto zrobić festiwal.*

Jadwiga przez piętnaście lat kierowała festiwalem. Głównym organizatorem był Wojewódzki Ośrodek Metodyczny.

- *Jadzi pomagało mnóstwo ludzi, bo trudno było jej odmówić. Ona nigdy nie żądała, ona zawsze pięknie prosiła - tłumaczy Danuta Przybysz, która przez lata była jej organizacyjną prawą ręką.*

O tym jaką popularnością cieszył się festiwal świadczą tytuły artykułów w lokalnych i ogólnopolskich gazetach: „Kujawiak w strugach deszczu”, „Rozańczony amfiteatr”, „Gorzów tańczy”, Kolorowy zawrót głowy”, „Taneczne żniwa”, „Festiwal roześmiany”, „Trzy dni tańca”, „W baletkach i kierpcach”, „Dzieci rozańczyły Gorzów”.

Od początku koncerty reżyserowali choreografowie i szefowie gorzowskich zespołów: Małych Gorzowiaków i Buziaków. Po piętnastu latach na prośbę Jadwigi nowym dyrektorem festiwalu został Krzysztof Szupiluk, a głównym organizatorem Młodzieżowy Dom Kultury.

- *Jadzia powiedziała, że nie ma już siły i poprosiła, abym przejął festiwal - mówi Krzysztof. - Ale nadal przychodziła na koncerty, była w jury, przyznawała nagrodę festiwalowego Słoneczka.*

Od szesnastej edycji festiwal zmienił nazwę na Międzynarodowy Festiwal Tańca i odbywa się do dziś.

Chwile oddechu przy papierosie

W 2000 roku Pracownia Edukacji Estetycznej przeniosła się do nowo wyremontowanej kamienicy przy ulicy Łokietka 20 a, siedziby Biblioteki Pedagogicznej.

Z Jadwigą Kowaleczko w pracowni mieszczącej się na ostatnim piętrze, tuż pod dachem, pracowały między innymi **Barbara Bednarek** i **Dorota Dąbrowska**, nauczycielki konsultantki.

Obie zapewniają, że pracownia było pięknym miejscem, wręcz magicznym, a wszystko dzięki Jadzi „eleganckiej kobiecie, prawdziwej damie, którą wszyscy szanowali i lubili”.

Opowiada Barbara: - *Jadzia celebrowała każdą chwilę: jak piła kawę to bez pośpiechu, jak szła na papierosa, wszyscy wiedzieli, że „Jadzia idzie na inhalację”.*

Z Jadwigą często wychodziła „na inhalację” Dorota: - *Z Jadzią to nie było palenie nalogowe tylko towarzyskie. To były fajne momenty bycia razem, momenty oddechu, choć to brzmi dziwnie...*

Jadwiga dbała o przyjaciół i znajomych. Pamiętała o imieninach, życzeniach i pamiątkach z licznych podróży. Bowiem jej drugą wielką pasją, poza edukacją artystyczną, były wspomniane już egzotyczne wojaże.

Opowiadała koleżankom o Peru, rejsie po Nilu i balu kapitańskim.

- *Ktoregoś razu, nieoczekiwanie, spotkałyśmy się z Jadzią w Splicie w Chorwacji. Ona była na wakacjach z mężem i ja byłam z mężem - wspomina Barbara. - Jadzia stwierdziła, że musimy zrobić zdjęcie. Zrobiliśmy. I dopiero jak fotografia została wywołana, patrzymy, że Split taki piękny, kamienne uliczki, woda lazurowa, a my zrobiliśmy sobie zdjęcie na tle toalet. Potem często się z tego śmiałyśmy.*

W 2008, w wieku 67 lat, Jadwiga Kowaleczko przeszła na emeryturę, ale nadal aktywnie uczestniczyła w życiu kulturalnym. Często też odwiedzała koleżanki z pracy.

Dorota nie pamięta, kiedy po raz ostatni widziała Jadwigę, ale zapisał się jej taki obrazek. Jechała samochodem i gdzieś w okolicach Piłsudskiego zobaczyła jak Jadzia szła pod rękę z mężem. Szli sobie powolutku.

Jadwiga Kowaleczko zmarła 30 listopada 2022 roku. Jej mąż Sławomir odszedł siedem miesięcy później.

HANNA CIEPIELA

Cały artykuł przeczytasz na echogorzowa.pl

Mali pacjenci w dobrych rękach

Zespół oddziału noworodkowego gorzowskiego szpitala ratuje dzieci urodzone jako skrajne wcześniaki. Nawet w dwudziestym drugim tygodniu ciąży.

Laura w dniu narodzin miała zaledwie 480 g i 30 cm. Szpital opuściła po pół roku. - Jest skrajnym wcześniakiem, z wieloma problemami, po kilku operacjach chirurgicznych. Ciągłe na żywieniu pozajelitowym, ale w całkiem dobrej formie - mówi z dumą dr n. med. **Barbara Michalczyk**, kierownik Oddziału Noworodkowego z Pododdziałem Intensywnej Opieki nad Noworodkiem. To tutaj ratowane są maluszki urodzone przedwcześnie.

Co dziesiąty noworodek

Wcześniaki to mniej więcej 10 procent dzieci urodzonych każdego roku. - Całkiem spora grupa - dodaje dr Barbara Michalczyk.

Kierowany przez nią oddział noworodkowy ma III stopień referencji. To oznacza, że zapewnia opiekę na najwyższym, klinicznym poziomie. Cały czas też rozwija się na potrzeby malutkich pacjentów.

- W tym roku oddział powiększył się o jedną salę -



Corocznie 17 listopada przypada Światowy Dzień Wcześniaka. Na oddziale noworodkowym gorzowskiego szpitala o „święcie wcześniaków” przypominają m.in. fioletowe balony i inne ozdoby. Fiolet to kolor - symbol wcześniaków

kontynuuje dr Michalczyk. - W nowym miejscu urządziliśmy pokój zabiegowy. Mamy nową komorę do przygotowywania leków i nowoczesny system monitoringu, gdzie na jednym zbiorczym monitorze wyświetlają się parametry wszystkich dzieci. Czekamy na najnowsze urządzenie do diagnozowa-

nia i profilaktyki zakażeń, bazujące na sztucznej inteligencji. Otrzymaliśmy kapnograf, czyli urządzenie do przeskórno pomiaru dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu. Dostaliśmy nowy respirator, który ratuje najmniejsze, najciężiej chore dzieci - wylicza.

Ratowanie i przytulanie

Baza sprzętowa i warunki na oddziale to jedno, ale neonatolodzy z gorzowskiego szpitala podkreślają, że nawet najlepsza opieka medyczna nie zastąpi dzieciom bliskości rodziców. Dlatego tak duży nacisk kładzie się tutaj na kangarowanie, czyli przytulenie maluszka „skóra do skóry”.

- Kanguruje u nas i mama, i tata. Nawet wcześniaki podłączone do respiratorów. Tak przytulanie dzieci szybciej dochodzą do formy, skraca się czas ich hospitalizacji, wzrasta odporność, bo kolonizują się

dobrymi bakteriami - mówi nasza rozmówczyni.

Oddział noworodkowy współpracuje też z bankiem mleka ze Szczecina. Pokarm z banku jest przeznaczony dla wcześniaków, których mama jeszcze nie rozpoczęła laktacji oraz dla donoszonych ale ciężko chorych noworodków, których mama nie może dostarczyć swojego mleka na oddział.

- Traktujemy naturalny pokarm jak złoty lek. I jeśli chodzi o jego właściwości nie ma znaczenia, że jest on od innej kobiety. Jest przebadany, przechowywany w specjalnych warunkach - tłumaczy dr Barbara Michalczyk.

Oddział noworodkowy dysponuje też urządzeniem do hipotermii. Teraz maluszki, które urodziły się w zamartwicy, będą poddawane leczeniu na miejscu, a nie w innych ośrodkach. - To bardzo ważne, bo czas w takich



W przeddzień święta wcześniaków w szpitalu odbyło się rodzinne spotkanie zespołu oddziału z rodzicami i dziećmi. Okolicznościowy tort kroili pielęgniarka koordynująca Renata Krawczyk, dr Barbara Michalczyk i wiceprezes szpitala Robert Surowiec

przypadkach jest kluczowy - dodaje szefowa oddziału.

Jedyny oddział w regionie

Gorzowski oddział noworodkowy jest połączony z największym szpitalnym oddziałem, czyli ginekologią i położnictwem. Neonatolodzy asystują przy porodach i gdy tylko zachodzi taka potrzeba, noworodek natychmiast trafia na OIOM dla maluszków. To jedyna intensywna opieka dla noworodków na północy regionu. Trafiają więc na nią także dzieci urodzone w okolicznych szpitalach, w tym np. maluszki z zamartwicą, wywołaną niedotleniem okołoporodowym.

Jeszcze niedawno mali pacjenci z takim rozpoznaniem byli transportowani do innych

ośrodków. Dziś już oddział prowadzi terapię na miejscu. Mowa o hipotermii, która zmniejsza śmiertelność i poprawia rozwój neurologiczny noworodków urodzonych w zamartwicy. Tę metodę leczenia stosuje się u dzieci donoszonych lub prawie donoszonych. Hipotermia polega na obniżaniu temperatury ciała malucha, co pozwala zmniejszyć konsekwencje niedoboru tlenu, co daje możliwość prawidłowego rozwoju dziecka.

- Chcemy, żeby panie które wybierają nasz szpital do rodzenia czuły, że ich maluch trafi pod dobrą opiekę. Dlatego cały czas się szkolimy i kupujemy nowy sprzęt - kończy dr Barbara Michalczyk.

WSZW W GORZOWIE WLKP.



- Chcemy, żeby panie które wybierają nasz szpital do rodzenia czuły, że ich maluch trafi pod dobrą opiekę - mówi dr n. med. Barbara Michalczyk, kierująca oddziałem noworodkowym

Co dalej z gorzowską kardiologią?

Na temat gorzowskiej kardiologii powiedziano i napisano już tysiące słów, ale ostatnio pojawiła się spora szansa, że temat ten zostanie pozytywnie rozstrzygnięty.

Pomysłem na rozwiązanie niektórych problemów może być dołączenie naszej lecznicy do Krajowej Sieci Kardiologicznej, ale nadal priorytetem jest zawarcie z Narodowym Funduszem Zdrowia kontraktu na działalność kardiologii, a przede wszystkim prowadzone zabiegi często ratujące życie ludzkie.

Przypomnijmy, że procedury kardiologiczne w gorzowskim szpitalu ruszyły w marcu 2023 roku, ale starania o podjęcie współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia rozpoczęły się już trzy lata temu. Niestety, NFZ nie był zainteresowany rozpi-

kursu i nie płacił za realizowane procedury. Utworzono nawet petycję w tej sprawie, którą podpisało ponad 12 tysięcy osób, a w jej nagłoszenie zaangażowało się wiele organizacji społecznych, urzędów czy instytucji kultury. Kardiologię wsparło Miasto, przekazując z własnych środków milion złotych.

Kardiologia nawet na jakiś czas zaprzestała prowadzenia operacji, ale potem powróciła do tego, skupiając się głównie na operacjach ratujących życie. Do dzisiaj wykonano ponad 200 procedur nie mając na to środków z NFZ. Prezes lecznicy **Jerzy Ostroch**, podczas niedaw-



Gorzowski szpital wykonał już ponad 200 procedur kardiologicznych

nego spotkania z dziennikarzami powiedział, że po pozytywnej decyzji konsultanta krajowego ds. kardiologii

szpital czeka na ogłoszenie konkursu na realizację świadczeń kardiologicznych dla naszej części wojewódz-

stwa. Konsultant krajowy dając rekomendację dla gorzowskiego oddziału kardiologicznego uznał, że północna część województwa w nienależyty sposób jest obecnie zabezpieczona w kwestii opieki kardiologicznej.

- Do konkursu jesteśmy bardzo dobrze przygotowani, licząc, że zostanie on rozstrzygnięty do końca roku i od 1 stycznia będziemy działać już w ramach kontraktu - dodał prezes gorzowskiego szpitala.

Nasza lecznica chce ponadto dołączyć do Krajowej Sieci Kardiologicznej. Pilotaż tego programu był realizowa-

ny w siedmiu województwach (bez lubuskiego). Obecnie trwa projektowanie ustawy, która ma wprowadzić nową strukturę organizacyjną i nowy model zarządzania opieką kardiologiczną.

- Planowane jest utworzenie struktury składającej się z dwóch poziomów zabezpieczenia, a ośrodki niezakwalifikowane znajdą się poza siecią kardiologiczną. Nasz szpital spełnia wszystkie warunki, żeby być w opiece kardiologicznej w najwyższej grupie referencyjności - powiedział dr n. med. **Seweryn Grudniewicz**, kierownik oddziału kardiologii.

RB

Zawsze najważniejszy jest mieszkaniec

Rozmowa z Maciejem Symeryakiem, byłym wiceprezesem INNEKO, obecnie prezesem Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Gorzowie

- Panie prezesie, 30 listopada pożegnał się pan z INNEKO. Uczynił to pan z poczuciem zadowolenia czy niedosytu?

- Z jednej strony jest mi smutno, bo opuściłem bardzo dobry zespół, fajnych ludzi, z którymi zawsze się dogadywałem, z którymi udało mi się znaleźć wspólny język. Z drugiej jestem też dumny z tego, czego razem z tym zespołem dokonałem w INNEKO. Oprócz podstawowej działalności, jaką jest odbiór, transport i zagospodarowanie odpadów odpowiadałem również za koordynację oraz rozwój spółek „córek”. Takich jak INNEKO RCS, które odpowiada za utrzymanie czystości i przejeźdźności dróg, INNEKO SPZ, które administruje cmentarzami Komunalnym i Świętokrzyskim oraz Gorzowski Ośrodek Technologiczny, którego główną siedzibę udało się przenieść ze Stanowic do Gorzowa.

- Przez minione lata pracy w INNEKO było wiele projektów i ciekawych przedsięwzięć. Które z pańskiego punktu widzenia były najistotniejsze dla spółki?

- Jeżeli chodzi o spółkę „matkę” a więc INNEKO, to wymienilibym dwa. Po pierwsze, wygrana w przetargu na odbiór odpadów, transport i zagospodarowanie odpadów w sektorze II i III. To jest jeden z naszych największych sukcesów. Obecnie wyraźnie widać, że jakość obsługi w mieście jest wyższa. Drugim kluczowym



- Jestem dumny z tego, czego razem z zespołem dokonałem w INNEKO - mówi Maciej Symeryak, były wiceprezes tej spółki

projektem jest Miejska Elektrownia Słoneczna. Po trzech latach od pomysłu i startu projektu dostaliśmy warunki przyłączenia do sieci, a jest to kluczowy dokument przy tej inwestycji.

- A jeżeli chodzi o spółki „córek”?

- To zacznę od INNEKO SPZ. Jako administrator cmentarza staramy się go zmieniać, dostosowywać, żeby przemieszczanie się po nim nie było utrudnione, dbamy o to, żeby było czysto, zagwarantowaliśmy narzędzia, worki, naprawiamy alejki i myślimy już o kolejnej rozbudowie. Natomiast w INNEKO RCS dbamy o to, aby ulice, przystanki były czyste, zieleń wypielęgnowana, a drogi zimą przejezdne. Jak widać,

mówię to wszystko w czasie teraźniejszym, bo ciągle oczywiście tymi sprawami żyję. Swoją drogą, INNEKO RCS jest spółką, która najbardziej rozwinęła się w ostatnim czasie. Powołana została w 2017 roku i była pierwszą spółką w Polsce, która otrzymała zlecenie w trybie „in-house”. Jestem ponadto bardzo zadowolony z tego, że GOT, o czym już wspominałem, został przeniesiony ze Stanowic do Gorzowa. Był to ciężki proces, działaliśmy w pandemii, ale uczyniliśmy to, żeby mieszkańcom było lepiej.

- Co powinniśmy rozumieć pod pojęciem „żeby mieszkańcom było lepiej”?

- W działaniach każdej miejskiej spółki najważniejs-

szy jest mieszkaniec. W przypadku INNEKO chodzi o to, żeby miał on czysto, żeby poruszając się po mieście odczuwał komfort i przede wszystkim widział efekty naszej pracy. Dla mnie zawsze najważniejszy był człowiek i wiem, że mi się to udało. Jestem z tego dumny, odszedłem z firmy z podniesioną głową, wiedząc, że spółki INNEKO działają prężnie na rzecz mieszkańców i realizują ich potrzeby.

- Od 1 grudnia jest pan prezesem Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Duże wyzwanie? A może obawy?

- To jest bardzo ważna spółka miejska. Spółka o charakterze strategicznym dla Miasta. Cieszę się, i bar-

dzo dziękuję prezydentowi Jackowi Wójcickiemu za powierzenie mi tak ważnego stanowiska. W PWiK również pracuje świetna załoga i jestem przekonany, że znajdę z nimi bardzo szybko wspólny język, a ich wiedza i moje dotychczasowe doświadczenie spowodują, że spółka będzie się dalej rozwijać. Nastawienie moje jest jak najbardziej pozytywne, ale oczywiście wiem, jaka przede mną odpowiedzialność, dlatego do nowych obowiązków podchodzę z pokorą, chcąc możliwie szybko wdrożyć się w nowe obowiązki.

- Niech pan przypomni swoją dotychczasową karierę zawodową, bo mieszkańcy zapewne chcą wiedzieć, kto teraz będzie odpowiadał za dostarczanie do ich kranów zdrowej wody?

- Karierę zawodową rozpocząłem w 2000 roku w przedsiębiorstwie „Moto-Gobex” Sp. z o.o. W latach 2006-2009 byłem zatrudniony na podstawie umowy menedżerskiej na stanowisku dyrektora polskiego oddziału jednej z niemieckich firm transportowych. Przez kolejne trzy lata

byłem dyrektorem ds. sprzedaży i marketingu w jednej z firm grupy kapitałowej „Wistil” S.A., natomiast w latach 2012-2021 dyrektorem ds. transportu i logistyki w firmie Inter Sicherheits Service Sp. z o.o. Od 2021 roku, jak już wspomnieliśmy, pracowałem jako wiceprezes Grupy Kapitałowej Inneko Sp. z o.o. w Gorzowie. Przez wszystkie lata pracy zawodowej zdobyłem również bardzo duże doświadczenie w organach nadzorczych. W latach 2012-2015 byłem członkiem Rady Nadzorczej Zakładu Utylizacji Odpadów Sp. z o.o. Następnie w latach 2015-2016 przewodniczącym Rady Nadzorczej Miejskiego Zakładu Komunikacji oraz w latach 2019-2021 przewodniczącym Rady Nadzorczej spółki Gorzowski Rynek Hurtowy S.A.

- A prywatnie?

- Prywatnie jestem szczęśliwym mężem i ojcem dwójki dzieci. Uwielbiam podróżować a każdą wolną chwilę staram się spędzać z rodziną.

- Dziękuję za rozmowę

ROBERT BOROWY

Maciej Symeryak - 47 lat, gorzowianin. Absolwent Uniwersytetu Szczecińskiego na kierunku Zarządzanie i Marketing o specjalności Zarządzanie Przedsiębiorstwem oraz Akademii im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wlkp. na kierunku Filologia Germańska o specjalności Translatoryka. Ukończył również studia podyplomowe na Politechnice Łódzkiej na kierunku Zarządzanie w spółkach komunalnych. W roku 2011 zdał egzamin dla kandydatów na członków rad nadzorczych w spółkach Skarbu Państwa. Uczestnik wielu kursów i szkoleń podnoszących kompetencje pracownicze.

Ciepłe domki już czekają na lokatorów

Bezdomne koty to spory problem, który dotyczy również naszego miasta. Okres jesienno-zimowy to najtrudniejszy czas dla bezpańskich zwierząt. Niskie temperatury na dworze to dla nich spore zagrożenie.

Na szczęście są w Gorzowie ludzie, którym los zwierząt nie jest obojętny. W trosce o zapewnienie schronienia wolnożyjącym kotom spółka INNEKO wspólnie z Zespołem Szkół Specjalnych nr 14 po raz trzeci z rzędu zaprosiła gorzowian do udziału w konkursie „ŻYĆliwi kotom, czyli gorzowskie budkowanie”.

Aby wziąć udział w konkursie należało wykonać budkę dla kota z materiałów pochodzących z recyklingu dowolną metodą i techniką. Komisja konkursowa miała nietławe zadanie. W projekt zaangażowało się wiele osób, które wykonały solidne domki dla kotów.

- Konkurs „ŻYĆliwi kotom, czyli gorzowskie budkowa-

nie” cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród mieszkańców. W tegorocznej edycji, która była już trzecią z kolei, uczestnicy wykonali aż 33 budki z materiałów odpadowych - powiedziała nam **Monika Piaskowska**, dyrektor Działu Marketingu w INNEKO.

Jak zapewnia nasza rozmówczyni tegoroczna edycja na pewno nie była ostatnią. - Z racji dużego zaangażowania społeczności inicjatywa będzie kontynuowana w przyszłości - dodała.

Wszystkie budki trafią do Fundacji Obrony Praw Zwierząt „Anakonda”, która zajmie się ich rozmieszczeniem w miejscach, gdzie najczęściej przebywają wolnożyjące koty.



- Z racji dużego zaangażowania „gorzowskie budkowanie” będzie kontynuowane w przyszłości - mówi Monika Piaskowska

- Jednym z kluczowych elementów konkursu było nie tylko nagrodzenie autorów najładniejszych prac, ale również praktyczne wykorzystanie budek. Wszystkie przygotowa-

ne domki zostaną przekazane do miejsc bytowania bezdomnych kotów - podkreśla dyrektor Monika Piaskowska.

O tym, że w Gorzowie jest spore zapotrzebowanie na bu-

dy dla bezdomnych kotów informują sami mieszkańcy, którzy na co dzień karmią zwierzęta.

- Zapotrzebowanie na te budki zgłaszają opiekunowie zwierząt, znani także jako karmiciele, którzy dbają o bezdomne czworonogi w Gorzowie - dodaje.

Spółka INNEKO znana z organizacji wielu ciekawych akcji nie zwalnia tempa i już w grudniu zaprasza mieszkańców do udziału w kolejnych przedsięwzięciach.

- W najbliższych tygodniach mieszkańcy mogą spodziewać się kolejnych akcji oraz projektów świątecznych, takich jak „Paczka dla seniora” czy „Zielony Mikołaj” - zdra-

da dyrektorka marketingu.

Celem działań miejskiej spółki jest przede wszystkim integracja lokalnej społeczności i jeszcze większe zaangażowanie mieszkańców w życie miasta.

- Nasze podejście ma na celu nie tylko integrację społeczności, ale również wspieranie ekologicznych i prospołecznych inicjatyw, które poprawiają jakość życia w mieście. Konkursy i projekty realizowane przez INNEKO przyciągają coraz większą uwagę, pokazując, że działania wspierające lokalne społeczności mogą być kreatywne i pełne korzyści dla wszystkich uczestników - zauważa M. Piaskowska.

DW

Tysiące lat wiedzy trzeba us

Z Marią Czekaj-Florczak, doktorem astrofizyki, specjalistą medycyny chińskiej, rozmawia Maja Szanter

Najpierw była astronomia czy medycyna chińska?

Astronomia.

Taki kierunek daje człowiekowi otwartość, szersze spojrzenie na życie i sprawy. Pozytywny efekt uboczny?

Fajne spostrzeżenia. Na pewno daje dystans. Jak się studiuje skale kosmiczne, jednostki odległości czy czasu, wpływa to na konstrukcję psychiczną człowieka, wprowadza zmianę w świadomości, zwłaszcza jeżeli studiuje się latami. U mnie po studiach magisterskich były jeszcze studia doktoranckie, w sumie w dziedzinie astronomii i astrofizyki pracowałam blisko dziesięć lat. Umysł wchodzi wówczas w stan medytacji czy metafizyki, bo nie jest możliwe, studiując taki kierunek, wyłączenie czynnika duchowego. Jest jakieś tchnienie duchowe w kosmosie.

Jak u Sagana, miliardy, miliardy - lat, galaktyk, planet. A przy tym nasze życie...

Życie ludzkie jest w tym zestawieniu ułamkiem... Pod koniec doktoratu zobaczyłam zdjęcie zrobione przez sondę Cassini - Huygens, gdzie na jednym pikselu jest nasza Ziemia, taka mała, niebieska kropczka. Na niej się znajdujemy i w tym kontekście jakiegokolwiek nasze podziały, różnicowanie się, granice, limity, nie mają sensu. W skali kosmosu jesteśmy dryfującym w przestrzeni pyłkiem i to daje niesamowity luz, uwolnienie, dystans do naszych problemów, ale też pokazuje, że zaistnienie na tej planecie życia jest cudem.

A jak w tym kontekście odbierasz podział na klasyczną medycynę akademicką i chińską?

Ja takiego podziału nie widzę. Widzę wspaniałe dopełnienie. Nie spotykam się z niedowierzaniem w medycynę chińską. Wynika to z tego, że osoby, które do mnie się zgłaszają, już się z tym spotkały, szukały, uznają medycynę Wschodu. Podważanie skuteczności leczenia metodami medycyny chińskiej wynika z niedoinformowania i ignorancji. A według weddyskich przekazów ignorancja to brak wiedzy.

Ignorant dlatego wyśmiewa. Bo nie rozumie.

Ale jeśli mamy osobę z zacięciem i mentalnością naukowca, czyli szukającą, to odpowiedź na temat medycyny chińskiej znajdzie, one są dostępne. Światowa Organizacja Zdrowia już dawno uznała

akupunkturę jako metodę leczniczą. Początki analizowania tematu przez WHO i badań klinicznych sięgają lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Powstała lista chorób, na które WHO zaleca akupunkturę, ponieważ jej skuteczność jest potwierdzona badaniami klinicznymi oraz lista takich dolegliwości, gdzie leczenie medycyną zachodnią jest tak trudne, że również zaleca się akupunkturę. Jest to bardzo obiecujące. Każdego dnia przeprowadzane są takie badania na całym świecie. My, którzy pracujemy z akupunkturą na co dzień w gabinetach, obserwujemy jej skuteczność.

Jak wygląda medycyna i leczenie w Chinach?

Obie medycyny obowiązują na równi. Mówię to na podstawie doświadczenia, w Pekinie miałam praktyki w szpitalu, gdzie świetnymi akupunkturzystami są lekarze medycyny zachodniej. Oni studiowali po dziesięć lat. Nie ma tam żadnej dyskwalifikacji medycyny Wschodu. Świetną tradycję akupunktury ma też Japonia czy Korea, kraje wysoko rozwinięte. Uważam, że integrowanie medycyny zachodniej i wschodniej Azji podnosi leczenie na wysoki poziom i że jest to model przyszłości w medycynie. Współistnienie, uzupełnianie, dopełnianie. To my, ludzie Zachodu jesteśmy bardziej spolaryzowani, my hołdujemy ten podział.

W filozofii Wschodu jest jing i jang.

Zupełnie przeciwstawne, ale one się wzajemnie uzupełniają i to dopełnienie powoduje, że tam rzeczy nie są tak kwadratowe jak u nas. My już mentalnie dążymy do konfliktów, bo mamy podziały we wszystkim, wygrany - przegrany. Nam jest trudno uwierzyć, że przegrany może być też wygranym. Medycyna chińska? Jakaś ściema. A ja wierzę w pojednanie, że to jest nasza przyszłość, czuję, że tego dożyję.

Medycyna chińska wygrawa podejściem do pacjenta. Stąd jej rosnąca popularność na Zachodzie?

Podejście holistyczne do człowieka wykracza poza diagnostykę stricte fizyczną, bo dotyka kwestii pozamaterialnych - duchowości, naszych przeżyć. Wierzę, że i u nas powstaną takie szpitale holistyczne. Takie, gdzie się aplikuje wszystkie zdobycze nauki, całe bogactwo medycyny zachodniej, która jest nieoceniona na przykład w przypadku urazów czy



- Nam jest trudno uwierzyć, że przegrany może być też wygranym - mówi Maria Czekaj-Florczak

nagłych sytuacji wymagających ratowania życia i gdzie łączy się je z doświadczeniem medycyny Wschodu. W chorobach przewlekłych, gdzie latami pacjent bierze duże ilości leków, czyli środków chemicznych, zagubiony jest i on, i medycyna, jest świetne miejsce dla medycyny chińskiej. To się musi dopełniać. Współpraca interdyscyplinarna byłaby cudowna. Powoli się to zmienia, bo na przykład w Stanach Zjednoczonych akupunktura jest już usystematyzowana prawnie. W Europie nie mamy jeszcze oficjalnych studiów i egzaminu państwowego, żeby móc pracować jako pracownik medyczny. Na to bardzo czekam.

Dlaczego studiowałaś medycynę chińską w Hiszpanii?

Mieszkałam już dziesięć lat w Hiszpanii, studiowałam astrofizykę i na ostatnim roku doktoratu zachorowałam. Wyciągnęła mnie z tego akupunktura, odwołano zaplanowaną dla mnie operację w szpitalu w Barcelonie, bo już nie była potrzebna. A że od razu na mojej drodze stanął wybitny akupunkturzysta, japoński mnich buddyjski, światopoglądowo rozwarło to u mnie wszystko. Piętnaście lat zajmowałam się fizyką i astronomią i nie rozumiałam, jak to możliwe, że ludzie cierpiący latami na ból, po nakłuciuach pozbywali się tego bólu relatywnie szybko. Odezwiał się u mnie zmysł naukowca, zapragnęłam się dowiedzieć, jak to się dzieje i zaczęłam studia medycyny chińskiej. Ogromną zaletą

studiów był kontakt z pacjentem i bardzo dużo zajęć praktycznych od samego początku.

Później była Azja?

Po czterech latach pojechałam do Chin, tam odbył się międzynarodowy egzamin, otrzymaliśmy dyplomy upoważniające do pracy w Chinach. Od razu potem mieliśmy praktyki w szpitalu i kursy akupunktury zaawansowanej. Kilka miesięcy praktykowałam też w Korei Południowej. Teraz robię w Barcelonie kursy prowadzone przez Chinę, najbardziej znaną hiszpańskojęzyczną akupunkturzystkę, która praktykuje ponad czterdzieści lat. Mój japoński mistrz praktykuje sześćdziesiąt lat...

Masz też gabinet w Gorzowie. Co się dzieje, kiedy pierwszy raz wchodzi do niego pacjent?

Na pierwszą wizytę poświęcam bardzo dużo czasu, lubię się nie spieszyć. Dlatego trwa ona około półtorej godziny. Przeprowadzam dokładny wywiad. Diagnostyka w medycynie chińskiej polega na ocenie postury człowieka, intonacji głosu, prędkości wypowiedzianych słów, oddechu, na oględzinach twarzy, języka, palpacji różnych punktów w ciele oraz pulsu. Zadaję oczywiście pytania podstawowe - co tę osobę do mnie sprowadza. Pacjent wypełnia formularz. Zatrzymujemy się na tej chwili.

I następuje diagnoza?

Staram się nie oceniać, nie stygmatyzować ludzi, nie przyklejać im etykiet, bo ludzie bardzo się tym stresują i martwią. Nie mówię - masz to, to i to. Wyciągam rzeczy

pozytywne, które pacjent może dla siebie zrobić. Ale oczywiście tę diagnozę muszę podać. Po niej przystępujemy do zabiegu akupunktury. Przeznaczam na nią około czterdziestu minut. W tle leci cicha muzyka relaksacyjna, pacjent, już oswojony ze mną i gabinetem, zostaje w którymś momencie sam z sobą. To chwila zatrzymania dla siebie. Zresztą uważam, że większość naszych dolegliwości ustąpiłaby, gdybyśmy umieli się zatrzymać.

Boimy się tego.

Tak. My nawet nie umiemy na chwilę stanąć i zapytać samego siebie - co u mnie słychać? Czasem trzeba pobyć z tym, co jest nieprzyjemne, bo to też część rzeczywistości.

W gabinecie jest cisza, spokój, przestrzeń - idealne warunki do relaksu.

Zamysł jest też taki, żeby pacjent odpoczął od samoceny, od obwiniania się za swój stan. To nie jest tylko nasza wina, bo jest tyle głębokich uwarunkowań - od dzieciństwa, przez rodowe czy historyczne, że gdybyśmy mieli siebie winić, to do końca życia byśmy nie przestali.

Co daje czas poleżenia z igłami?

Odpężenie, rozluźnienie ciała, rozładowanie stresu, uwolnienie napięcia, poprawienie krążenia, pozwolenie mechanizmom samouzdrawienia, żeby ciało samo się o to zatroszczyło. Chyba największym zdziwieniem osób, które do mnie trafiają, jest właśnie to zatrzymanie. Wynika to też z przyzwyczajenia,

bo wizyty u lekarzy trwają krótko, a tu jest wolno. Niektórym czas mija szybko, a niektórym bardzo ciężko jest wyleżeć. Ale to szybko przechodzi, organizm szybko się adaptuje i potem pacjenci czekają na spotkania, bo mogą sobie poleżeć. Kształtuje się nawyk. W ciszy nie zagłuszamy tych procesów.

Czy na pierwszą wizytę trzeba przyjść z wynikami dotychczasowych badań?

Tak, lepiej je mieć. Pytam też o zażywane leki. Dla mnie wszystko jest istotne, co dotyczy pacjenta.

Co robi akupunkturzysta z takimi wynikami?

Przeanalizuje je, ale nie będzie się skupiał tylko na danej jednostce chorobowej. Medycyna zachodnia przypisuje mu ją, a chińska diagnozuje inaczej. Niektóre choroby istnieją pod inną postacią. Na przykład w diagnostyce zachodniej będzie autoimmunologiczna choroba reumatyczna, a chińska nazwie to wyczerpaniem organizmu, na które nakłada się czynnik patogenny.

Wracamy do podejścia holistycznego.

Nazwijcie mnie wizjonerem, ale ja naprawdę wierzę, że tak będzie i u nas. To się zmienia. Są lekarze, którzy praktykują akupunkturę.

Może dlatego, że medycyna zachodnia dostrzega jednak swoją ułomność, niewystarczalność?

Dostrzega braki. Najstarsze dzieło medyczne, kompendium wiedzy i metod pochodzi z Chin. Takie coś trzeba uszanować. Wiedza została spisana dwa wieki przed

zanowować. To się samo broni

Chrystusem, ale przekazy pochodzą sprzed czterech - pięciu tysięcy lat. To się samo broni. Nie ma sensu się o to kłócić. Medycyna zachodnia jest lepsza w ratowaniu życia w przypadkach nagłych, choć chińska też ma na to swoje protokoły i sposoby. My się potrzebujemy wszyscy. W chorobach przewlekłych na Zachodzie leczymy, ale rzadko dochodzi do wyleczenia.

Co zatem oferuje chiński model?

Jest to kompletny, spójny system medyczny. Sam z sobą jest zintegrowany, wszechstronny, opisuje wszystkie procesy w ciele człowieka. Według medycyny chińskiej nie ma choroby, której nie da się zdiagnozować. Nie ma zachodniego „taka uroda”. Tu sprawdzamy niedobory w ciele, które meridiany szwankują, co się dzieje w środku. I ten kompletny system radzi sobie przez odpowiednie stymulowanie punktów w ciele człowieka. Mamy akupunkturę, akupresurę, baniki, moksycję, fitoterapię - nakłuwanie, uciskanie, odblokowywanie, ogrzewanie, ziołolecznictwo. Medycyna chińska to logiczna prostota.

Tymczasem Zachód szykuje się do zakazania stosowania ziół...

W Azji zioła są na porządku dziennym w szpitalach. Są w nich oczywiście leki, ale oni nie pozbywają się swojego patronatu, dziedzictwa narodowego. Zwykle jestem dyplomatyczna, ale ograniczanie dostępu do ziół szczerze mnie wkurza. Nasi dziadkowie leczyli się ziołami. Moi przodkowie zesłani na Syberię z ogólnego stanu wyczerpania leczyli się pokrzywami. Tu zawsze rosły zioła, tu będą rosły zioła. W tradycyjnym szpitalu w Azji na parterze jest - zamiast apteki - profesjonalny sklep zielarski, gdzie odmierza się zioła, według receptur, co do grama. Receptur, które wypisuje lekarz w tymże szpitalu. Zrobił wywiad, diagnostykę, zastosował powiedzmy akupunkturę i przepisał zioła. Po trzech tygodniach każe wrócić. Zioła w tym czasie robią

robotę. To one są lekarstwem. A do tego dieta.

„Niech jedzenie będzie waszym lekarstwem” - Hipokrates, ojciec medycyny zachodniej, Grek, czterysta lat przed naszą erą. Zapomnieliśmy o tym?

Dlatego nasza dieta nie może być losowa. Nie - zjem, co będzie w markecie. Na Zachodzie jesteśmy ofiarami samych siebie. Mamy wiele

Dokładnie. Czasami sama myślę, żeby trochę odpuścić, zastanawiam się, czy ja jestem takim trudnym klientem, ale lubię zdrowo jeść. A chcąc kupić coś zdrowego do przekąszenia, nie mam nic do wyboru. Mentalność Wschodu uczy cierpliwości. Żołądka nie oszukamy. Stany chorobowe nie biorą się z dnia na dzień. Jeżeli o siebie dbamy, dobrze jemy, to ciało

intensywności i częstotliwości ich występowania. Część z dolegliwości leczy się łatwiej, część trudniej. Kiedyś sądziło się u nas na Zachodzie, że nie może leczyć się pacjent onkologiczny, a na Wschodzie już dawno praktykowano akupunkturę, dopełniając leczenie takiego pacjenta. Akupunktura świetnie potrafi ulżyć na przykład z mdłościami po chemioterapii. W trudnych chorobach jak najbardziej można przyjść. Można przyjść z rozrusznikiem serca czy będąc w ciąży, ale zawsze należy o tym powiedzieć. Natomiast nigdy nikomu nie składałam obietnicy, że wyleczę z każdej choroby. Bardziej, że mogę pomóc i ulżyć w symptomach.

Czy akupunktura boli?

Raczej nie boli lub boli trochę. Zależy to od techniki wbijania igieł i wrażliwości na ból pacjenta. W akupunkturze wszystkie igły są bardzo cienkie, ale wśród nich są różnej grubości. Krwi jest niewiele, bo punkty akupunktury leżą obok większych naczyń krwionośnych, nie wbijamy się w żyły jak w pielęgniarnictwie. Nawet jeżeli czujemy ból w trakcie wbijania igły, to on zaraz mija i jest już relaks. Nie leżymy z bólem czterdzieści minut. Pacjenci wracają, a gabinety są oblegane.

Czy akupunkturą możemy poprawić stan psychiczny?

Tak. To też zresztą mnie bardzo interesuje - integrowanie emocji. Dobrze się samemu przed sobą przyznać, że się je ma, także te negatywne i że to jest normalne. Dla mnie podział na dobre i złe emocje jest dość zabawny. W stanie beznadziei możemy trwać dłuższy czas i to też jest OK. Zachęcam moich pacjentów, żeby nie udawali ani przede mną, ani przed sobą, że coś czują. I dlatego często ludzie płaczą już na rozmowie, bo czucie nie jest tłumione. Fajne jest, że przychodzi coraz więcej mężczyzn.

Kulturowo jesteście wychowywani od dziecka tak, że mężczyznom nie daje się przyzwolenia na okazy-

wanie uczuć i emocji, a na płacz to już absolutnie nie. Jak potem taki dorosły człowiek ma sobie radzić z trudnymi emocjami czy uniknąć depresji?

A dziewczynkom złość urodzie szkodzi, dlatego tę złość w sobie tłumią. Obie formy represji są szkodliwe. Na szczęście mam dużo mężczyzn wśród pacjentów w każdym wieku. Na pewno łatwiej otwierają się emocjonalnie kobiety, przyznają się do emocji i o nich opowiadają, ale to nie jest reguła, bo wiele razy zadziwili mnie pod tym względem mężczyźni. Oni mówią wprost, konkretnie, z czym przyszli, z gotowością zmierzania się z trudnymi emocjami. Zatrzymanie podczas akupunktury to także nauka uważności na siebie samym. To daje nam też psychoterapia. Szkodzi nam też ogromnie wmawianie, że mamy być ciągle szczęśliwi i zdrowi. Nie będziemy.

Decydując się na terapię medycyną chińską, jaki orientacyjny czas należy na nią przeznaczyć?

Zazwyczaj pacjenci trafiają do mnie z jakimś zespołem bólowym i tu ulgę będzie się czuło najprędzej. Zależy to od głębokości schorzenia, ale dążymy do tego, żeby w ciągu dwóch, trzech, czterech wizyt pacjent poczuł ulgę w swoich objawach. W przypadku chorób przewlekłych proces leczenia jest dłuższy.

Jak często należy korzystać z akupunktury?

W krajach azjatyckich praktykuje się, że przez dwa, trzy tygodnie przychodzi się na zabiegi intensywnie, co drugi, trzeci dzień. W świecie zachodnim rzadko się tak pracuje. U nas raz na tydzień lub co dwa, trzy tygodnie. Wszystko zależy od konkretnego pacjenta i jego sytuacji. Efekty są często zaskakująco pozytywne u kogoś, kto bywa rzadziej ze względów finansowych, bo jest zapracowany albo przyjeżdża z daleka, ale bardzo mu zależy. Proces leczenia dostosowujemy indywidualnie do konkretnego człowieka. To klucz w medycynie chińskiej.

Dziękuję za rozmowę.

Integrowanie medycyny zachodniej i wschodniej Azji podnosi leczenie na wysoki poziom i jest to model przyszłości w medycynie

nurtów dietetycznych, ale czy patrzymy, co nam szkodzi, co służy? To widać po pacjencie, czy dobrze odżywia organizm. To, co kocham w Azji bardziej niż medytację, to jest ich jedzenie. Jedzenie, które leczy. Oczywiście mają też zatrute fast-foodowe produkty, bo taki jest świat, bo młodzi chcą, natomiast tradycyjne odżywianie w Korei, Japonii i Chinach jest bardzo dobre.

To dlaczego chińskie produkty nie mają u nas dobrych notowań?

Nie wiem, być może gorsze produkty idą na eksport. Natomiast byłam zaskoczona i trochę zawstydzona, kiedy obserwowałam, jak Chińczycy jedzą śniadania, obiady i kolacje. Dieta jest bardzo różnorodna. My lecimy taśmowo z monodieta. Jeszcze zdrowsze jedzenie zastało mnie w Korei Południowej. Tam jest wibracja totalnego zdrowia. Są na przykład manufaktury, gdzie pan produkuje swoje tofu współczesnymi metodami według starożytnych receptur. Takie jedzenie odżywia tkanki. I jakosć jest tam dostępna za przystępną cenę. Co jest u nas w marketach spożywczych? Mnie ręce opadają.

Niedawno po wejściu do dużego sklepu zdałam sobie sprawę, że mimo pełnych półek nie ma w nim nic do jedzenia...

się za to odpłaci. I jeśli przyjdzie jakieś załamanie zdrowotne, a przyjdzie, bo do każdego przychodzi, choroby się przytrafiają, to wtedy skutkuje to, jak się prowadziliśmy. Ogromne znaczenie ma także stan psychiki, bo może ona albo przyspieszać, albo mocno spowalniać lub utrudniać leczenie.

Jesteś tym, co jesz.

I możesz się leczyć tym, co jesz. Dlatego jest to część medycyny chińskiej. Jeżeli masz konkretne dolegliwości, to można sobie bardzo szkodzić i pogłębiać je, jeśli nie przestrzega się podstawowych zasad. Albo wracać do zdrowia.

Czy medycyna chińska wyleczy wszystko?

Z prawie wszystkim można się udać na akupunkturę, nie ma takiej selekcji, że z tym czy tamtym nie przychodzi. Jedynie nie przyjmę w danym momencie pacjenta z dużym problemem z krzepkością krwi albo zażywającego silne leki rozrzedzające krew. Natomiast czy my możemy oczekiwać wyzdrowienia? Myślę, że możemy oczekiwać poprawy stanu zdrowia przy większości dolegliwości, ponieważ choroba jest zespołem objawów w ciele, które mają jakieś źródło. Zabieg akupunktury może skutkować załagodzeniem tych objawów, zmniejszeniem

r e k l a m a

PSYCHOLOG
PSYCHOTERAPEUTA
MAGDALENA PĘDZIWIATRA

DARMOWA PIERWSZA
KONSULTACJA

NAWET ODROBINA
ŚWIATŁA MOŻE ZROBIĆ
RÓŻNICE W CIEMNOŚCI

POZWÓL SOBIE ZATŁYSNĄĆ

PSYCHOTERAPIA
TERAPIA
KONSULTACJE
INDYWIDUALNE PARY DZIECI MŁODZIEŻ
PSYCHOLOG&PĘDZIWIATRA
TEL 71 02 02 02 22

r e k l a m a

top-press

KOLPORTER

CODZIENNIE CZYNNE 9.00-21.00
NIEDZIELE HANDLOWE 10.00-20.00

• PUNKT LOTTO
• PRASA • KSIĄŻKI
• SŁODYCZE • NAPOJE
• WYROBY TYTONIOWE
• STARTERY TELEFONICZNE

NOVA
PARK
PARTER

Zdrowie publiczne = zdrowie i bezpieczeństwo nas wszystkich!

Życzenia zdrowia należą do najczęstszych serdeczności składanych przy różnych okazjach przez wiele osób. Są też wyrazem naszych oczekiwań dotyczących sprawności i jakości życia, dlatego kształcenie studentów na kierunkach medycznych oraz nauk o zdrowiu wpisuje się zarówno w te oczekiwania, jak i w zrozumienie, że dobrze przygotowana, kompetentna kadra pracująca w placówkach ochrony zdrowia to gwarancja bezpieczeństwa kondycji zdrowotnej wszystkich obywateli.

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim, wypełniając ten postulat, wykształciła już dwie grupy pielęgniarek i jedną grupę absolwentów ratownictwa medycznego, a w kolejce do uzyskania dyplomu ukończenia studiów są studenci dietetyki i pierwszy rocznik analityki medycznej.

Konsekwencją zaangażowania w przygotowanie kompetentnych osób wspierających w miejscu pracy zdrowie wszystkich potrzebujących pomocy jest realizowany projekt kolejnego kierunku studiów - **zdrowie publiczne!** Pozwoli on, zarówno absolwentom kierunków medycznych, jak i tym, którzy posiadają dyplomy ukończenia innych studiów, uzyskać na studiach drugiego stopnia tytuł magistra i zostać specjalistą w wybranym zakresie, dzięki przygotowaniu do pracy na stanowiskach wykonawczych i kierowniczych w programach ochrony zdrowia, profilaktyki, a także na stanowiskach administracyjnych w podmiotach leczniczych, placówkach inspekcji sanitarno-epidemiologicznych i jednostkach świadczących usługi zdrowotne. Jest to możliwe dzięki ukończeniu na kierunku zdrowie publiczne specjalności *edukacja zdrowotna i profilaktyka* lub specjalności *opieka zdrowotna w nadzwyczajnych sytuacjach ratowniczych*.

Wybór specjalności **edukacja zdrowotna i profilaktyka** zapewnia wykształcenie wysoko wykwalifikowanych specjalistów, przygotowanych do podejmowania działań w zakresie promocji zdrowia oraz zapobiegania chorobom na poziomie społecznym. Studenci zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznego edukowania różnych grup społecznych na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki chorób przewlekłych, a także metod ograniczania czynników ryzyka zdrowotnego. Program

WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU

AKADEMII IM. JAKUBA Z PARADYŻA
W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM





STUDYUJ Z NAMI!




KIERUNKI:

- PIELĘGNIARSTWO
- RATOWNICTWO MEDYCZNE
- DIETETYKA
- ANALITYKA MEDYCZNA

ul. Fryderyka Chopina 52
66-400 Gorzów Wielkopolski
tel. 95 727 95 28
e-mail: wnzeajp.edu.pl

studiów, obejmujący szerokie spektrum zagadnień, począwszy od psychologii zdrowia, komunikacji zdrowotnej, poprzez strategie kampanii społecznych, aż po opracowanie i wdrażanie programów profilaktycznych, pozwala absolwentom tej specjalności być przygotowanymi do pracy w instytucjach pub-

licznych, organizacjach pozarządowych, jednostkach medycznych i edukacyjnych, gdzie mogą aktywnie wpływać na wiedzę zdrowotną społeczeństwa. Specjalność odpowiada więc na rosnące zapotrzebowanie na profesjonalistów, którzy dzięki wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej mogą przyczyniać

się do budowania zdrowego, świadomego społeczeństwa.

Osoby, które zdecydują się studiować **opiekę zdrowotną w nadzwyczajnych sytuacjach ratowniczych**, mogą natomiast oczekiwać programu studiów przygotowujących ekspertów do działania w sytuacjach kryzysowych i ratowniczych, a stu-

denci będą uczyć się profesjonalnych procedur reagowania na klęski żywiołowe, wypadki masowe, zagrożenia biologiczne, chemiczne oraz inne sytuacje wymagające natychmiastowej interwencji medycznej i organizacyjnej. Czas studiowania wypełnią więc takie zagadnienia jak zarządzanie kryzysowe, logistyka medyczna, zasady ewakuacji, a także współpraca z zespołami ratunkowymi i służbami publicznymi, dlate-

ckich z zakresu zdrowia publicznego, pielęgniarstwa i położnictwa, elektroradiologii, ratownictwa medycznego, psychologii, technik dentystycznych, a także tych pokrewnych, którym zdrowie publiczne może pomóc w zdobyciu zawodu. Jesteśmy otwarci również na studentów zarządzania, prawa, ekonomii, pedagogiki, bezpieczeństwa narodowego. Zapraszamy wszystkich, którzy pracują lub chcą się

Studia prowadzone na Wydziale Nauk o Zdrowiu trwają 2 lata i dedykowane są osobom, które chcą rozszerzyć swoje kompetencje w obszarze oddziaływania na zdrowie populacji

go studenci będą się uczyć nie tylko umiejętności oceny sytuacji zagrożenia i organizowania skutecznych działań ratowniczych, ale także zarządzania zespołami w warunkach stresu i presji czasu. Zdobycie wiedzy w zakresie pierwszej pomocy, zaawansowanych technik ratowniczych i bezpieczeństwa publicznego pozwoli absolwentom znaleźć zatrudnienie w jednostkach ratowniczych, służbach medycznych, instytucjach zarządzania kryzysowego oraz w organizacjach międzynarodowych. Specjalność odpowiada bowiem na rosnące zapotrzebowanie na specjalistów zdolnych do szybkiej reakcji i podejmowania decyzji w obliczu sytuacji kryzysowych.

realizować w jednostkach ochrony zdrowia, samorządu terytorialnego bądź organizacjach pozarządowych - fundacjach i stowarzyszeniach i dążą do uzyskania wyższych kompetencji w zakresie swojej działalności zawodowej. Zajęcia odbywają się w niewielkich grupach studentów, co sprzyja nawiązywaniu bliskich relacji, umożliwia indywidualne podejście oraz pracę skoncentrowaną na zainteresowaniach studenta. Wykładowcy chętnie wchodzą w relację umożliwiającą studentom rozwój pasji oraz umiejętności miękkich w ramach kół naukowych i seminariów magisterskich.

prof. AJP dr DOROTA SKROCKA

ZAPRASZAMY!!!



Wydział Nauk o Zdrowiu

Studia prowadzone na **Wydziale Nauk o Zdrowiu** <https://gumed.edu.pl/380.html> trwają 2 lata i dedykowane są osobom, które ukończyły studia licencjackie lub magisterskie i chcą rozszerzyć swoje kompetencje w obszarze oddziaływania na zdrowie populacji. Do studiowania zapraszamy absolwentów kierunków licen-



AKADEMIA IM. JAKUBA Z PARADYŻA

WWW.AJP.EDU.PL

**WYDZIAŁ PRAWA
I BEZPIECZEŃSTWA**

**WYDZIAŁ EKONOMICZNY
WYDZIAŁ HUMANISTYCZNY**

**WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
WYDZIAŁ TECHNICZNY**



Polska
Strefa Inwestycji



Kostrzyńsko-Słubicka
Specjalna Strefa Ekonomiczna

ROZWIJAJ SWÓJ BIZNES

dzięki zwolnieniu podatkowemu ze Strefy.

**Wsparcie dla inwestycji również
na terenach prywatnych.**

- Wartość wsparcia zależna od wielkości przedsiębiorstwa, mały przedsiębiorca do 60%, średni do 50%, duży do 40% planowanych wydatków inwestycyjnych.
- Preferencyjne kryteria dla małych i średnich przedsiębiorców.
- Zwolnienie z podatku dochodowego na okres od 12 do 15 lat.
- Łatwe aplikowanie i szybka decyzja w ciągu 30 dni.

KOSTRZYŃSKO-SŁUBICKA
SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA
ul. Orła Białego 22
66-470 Kostrzyn nad Odrą
tel. +48 95 721 98 00
marketing@kssse.pl

www.kssse.pl



„Zgaś światło i dwa dni nie wychodź z domu”

W nocy 13 grudnia 1981 roku wprowadzono na terenie całej Polski stan wojenny. Uczyniono to dekretem Rady Państwa PRL, co było niezgodne z ówczesną Konstytucją PRL. Wszystkie decyzje podejmowane na podstawie tego dekretu były i są do dzisiaj nielegalne.

Wniosek o wprowadzenie stanu wojennego wystosowała do Rady Państwa Wojtkowska Rada Ocalenia Narodowego (WRON) - organ pozakonstytucyjny i nielegalny, utworzony przez juntę wojskową dowodzoną przez generała Wojciecha Jaruzelskiego, powołany przeciwko Solidarności. WRON przejął wówczas administrowanie Polską. W naszym kraju był wtedy głęboki kryzys gospodarczy, półki w sklepach były puste, dyżurywały na nich ocet i musztarda; za innymi artykułami stało się w kilku dniowych kolejkach, a żywność była na kartki.

W szeregach aparatu partyjnego PZPR oczekiwano ostatecznego rozliczenia się z Solidarnością. Sekretarze PZPR rozpowszechniali, że „Lada moment zrobimy z reakcją porządek”. „Solidarność ma plan mordowania członków PZPR, działają już takie grupy. Jedną z nich kieruje Jan Hańbicki z Lubiechni Wielkiej” - mówili. Hańbickiego szybko aresztowano i uwięziono w celi piwnicznej SB - w pałacyku przy ul. Kosynierów Gdyńskich w Gorzowie. On był rzeczywiście działaczem podziemia antykomunistycznego, ale co do mordowania komunistów to było perfidne kłamstwo obliczone na sianie strachu w komunistycznych szeregach oraz nienawiści do Solidarności. Hańbickiego oskarżono fałszywie, osadzono go w więzieniu, przerwano mu naukę i zniszczono życie. **W stanie wojennym rozpoczęto w całej Polsce wielką czystkę:** zwolniono setki dyrektorów szkół, kilkudziesięciu rektorów i dziekanów wyższych uczelni; wyrzucono ponad 200 tys. osób „niepewnych ideologicznie”. Działaczy opozycyjnych internowano i osadzono w więzieniach. **Ten rozdział walki o niepodległość trwał dzięki wyborowi na Stolicę Piotrowa polskiego kardynała Karola Wojtyły - Ojca Świętego Jana Pawła II.** Opór i walka ze złem komunistycznym rozpoczęła się od słów Jana Pawła II na placu Zwycięstwa w Warszawie w 1979 r. gdzie wypowiedział słynne i umacniające rodaków słowa: „Niech stąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi, tej ziemi!”, a wcześniej powiedział w 1978 r.: „Nie lękajcie się! [...]”. Wtedy właśnie uruchomiona została ogromna społeczna energia wielkiej robotniczej Solidarności, która w 1980 r. powstała w Stoczni Gdańskiej i następnie objęła większość zakładów Trójmiasta

oraz przeniosła się na całą Polskę. 30 sierpnia 1980 r. w Szczecinie, 31 sierpnia w Gdańsku, a 3 września w Jastrzębiu podpisano z władzą porozumienie tzw. 21 postulatów, w tym legalizację NSZZ „Solidarność”. Tak się zaczęła droga do ustrojowych zmian, które brutalnie wyhamowano wprowadzeniem stanu wojennego.

Zanim wprowadzono stan wojenny, to Solidarność liczyła już w tamtym czasie ok. 10 milionów członków. Nikomu nie przyszłoby do głowy, że komuna może zaatakować tak masowo zorganizowane społeczeństwo. Warto przypomnieć, że pierwszym przewodniczącym Zarządu Regionu NSZZ „Solidarność” w Gorzowie Wlkp. był Edward Borowski, wybrany 25 kwietnia 1981 r. na I Walnym Zjeździe Delegatów Regionu Gorzowskiego, w klubie Chemik. Zjazd poprzedzono mszą św. odprawioną przez ks. Witolda Andrzejewskiego, podczas której poświęcono sztandar zaprojektowany przez Jana Korcza i Jerzego Kłincewicza. **1 maja 1981 r. po raz pierwszy w Gorzowie Wlkp. nie odbył się pochód pierwszomajowy.** Międzyzakładowy komitet zorganizował w tym dniu mszę św. przy tzw. Schodach Donikąd, koncelebrowaną przez ks. Jerzego Płóciennika oraz ks. W. Andrzejewskiego z udziałem 11 tys. osób. Towarzyszyła temu orkiestra dęta ZWCh Stilon, a aktorzy Teatru im. Juliusza Osterwy recytowali wiersze m.in. Zygmunta Krasińskiego i Juliana Tuwima. Studenci w AWF organizowali Niezależny Związek Studentów na czele z Wojciechem Ziemniakiem, Wiesławem Suchogórskim i aktywnymi działaczami m.in. Januszem Dreczką i Anią Marczyk.

W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 r. aparat komunistyczny wyprowadził czołgi i wojsko przeciw społeczeństwu. Wieczorem 12 grudnia członkowie Komisji Krajowej „Solidarność” kończyli obrady w Gdańsku i nie spodziewali się, że większość z nich aresztują. Na tych obradach z Gorzowa Wlkp. byli E. Borowski i A. Konsik. Wielu gorzowskich działaczy przebywało w tym czasie we Wrocławiu na zjeździe demokratycznym na Politechnice Wrocławskiej. Byli tam Zbigniew Belz, Stanisław Żytkowski, Ryszard Sawicki, Adam Opiel, Irena Ptaszek, Marek Koliński i Ryszard Kotarski, który wymienia też Jerzego Wierchow-



Augustyn Wiernicki, absolwent Akademii Rolniczej i Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, od 1982 przedsiębiorca i właściciel znanej firmy w Gorzowie Wlkp., były radny, doradca wojewody w latach 2000-2001, społecznik, od 1992 r. prezes i założyciel Stowarzyszenia Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna. Prezes Zespołu Koordynacyjnego Związków i Stowarzyszeń Dzieci Wojny w Polsce (z siedzibą w Gorzowie Wlkp.). Członek Zespołu Organizacyjnego Narodowego Kongresu Trzeźwości.

cza, Jerzego Synowca oraz Danutę Iżykowską. Część gorzowskich związkowców w tym czasie przebywała w Zarządzie Regionu: J. Gospodarek, F. Konaszewicz, J. Kłincewicz, J. Bozacki, Zbigniew Wyszyński oraz Mirosław Haczur (wg Dariusza A. Rymara, w: *NSZZ Solidarność w Regionie Gorzów Wlkp. w latach 1980-1982*). UB i milicja ok. północy zajęły Zarząd Regionu. Zaczęły się

podaje, że w regionie gorzowskim było 57 zatrzymanych w nocy z 12 na 13 grudnia. Niektórym udało się ukryć i uciec, jak np. Jerzemu Wandeltowi, który natychmiast spotkał się z ks. Jerzym Płuciennikiem w celu organizowania pomocy uwięzionym. Główny punkt pomocy był u ks. Witolda Andrzejewskiego, do pomocy któremu przyszły żona Jerzego Kłincewicza oraz Grażyna

Weź mojego kierowcę z gazikiem i jedź powiadomić go, niech dwa dni nie pokazuje się.

Jego mieszkanie będzie obserwowane. Ja o nim zapomnę

przesłuchania, rewizja, rekwirowanie dokumentów, niszczenie urządzeń poligraficznych... Był to istny horror, a cała akcja zakończyła się o trzeciej nad ranem. Wszystkich milicja zawiozła potem na „dołek” przy ul. Kosynierów Gdyńskich. Na drugi dzień, 13 grudnia, do Zarządu Regionu przyszedł drukarz Andrzej Majewski, żeby ratować sprzęt drukarski. Zdarł milicyjne plomby i jak mówi, zastał tam wszystko zniszczone. Zaczęły się łapanki i internowanie. Do domów przychodziło trzech - czterech funkcjonariuszy; mieli gotowe listy i zabierali do „suki” policyjnej, a później do zakładów karnych. Jerzego Kłincewicza jako pierwszego internowali do Zakładu Karnego w Wawrowie. IPN

Pytlak. 20 grudnia UB dokonał najścia na dom Bozackich. Byli tam działacze Solidarności - Majka Basikiewicz oraz drukarze Stanisław Jakubowski i Andrzej Majewski. Internowano Stefanię Hejmanowską, Grażynę Pytlak, Annę Szlachciuk, Danutę Iżykowską i Marię Teżycką, a następnie m.in. Teresę Klimę i Annę Marczyk.

Pamiętam dobrze dzień 12 grudnia 1981 r. Około godz. 22.30 do drzwi mojego mieszkania ktoś mocno załomotał. Ze zdziwieniem z żoną ujrzałem lekarza z Krosna Odrzańskiego Janusza C., naszego serdecznego przyjaciela. Przywiózł go żołnierz wojskowym gazikiem. Janusz mi powiedział: „Zgaś światło i dwa dni nie wychodź z domu”. I dodał: „Z

dowódcą Wojsk Ochrony Pogranicza w Krośnie Odrzańskim przed chwilą spotkałem się w jego gabinecie przy lampce koniaku. Dowódca wskazał leżące na stole teczki oznaczone nazwiskami i powiedział: »Za chwilę wykonam tajny rozkaz. Popatrz, czy kogoś z tych ludzi znasz«. Dowódca pozwolił mi zajrzeć do teczki prezesa Spółdzielni Zaopatrzenia i Zbytu z Cybinki Augustyna Wiernickiego. Powiedział: »Weź mojego kierowcę z gazikiem i jedź powiadomić go, niech dwa dni nie pokazuje się. Jego mieszkanie będzie obserwowane. Ja o nim zapomnę«. O godz. 6.00 radio podało wystąpienie gen. Wojciecha Jaruzelskiego, który ogłosił stan wojenny dla całej Polski. Przed moim domem wcześniej rano pojawiła się zielona nysa, a w niej dwóch smętnych panów, zapewne z bezpieki. W południe odjechali. Telefony były wyłączone i żadnej z nikim łączności nie było. Szukali mnie pracownicy, bo nie wiedzieli, co mają robić.

Drugiego dnia boczną drogą poszedłem jednak do pracy. **W moim gabinecie siedziało dwóch komisarzy wojskowych, młodych oficerów z WOP w Krośnie Odrzańskim, w randze porucznika i kapitana.** Poczuli się niepewnie... Oficerowie ci zameldowali, że przejmują nadzór nad zakładem pracy. Wszystkie decyzje mam konsultować z nimi. Wiedziałem, że to już koniec mojej 10-letniej dyktorskiej przygody... Wiceprezesów poinformowałem, że mam wizytę w klinice w Szczecinie, a oni pod nadzorem wojska przejmą zarządzanie firmą. Na podstawie *Dekretu o stanie wojennym* dostałem specjalną przepustkę do poruszania się służbowo po Polsce; byłem prezesem dużej firmy, na której ciążył obowiązek zaopatrywania m.in. w żywność części województwa zielonogórskiego. Pojechałem do kliniki i uzyskałem tam zwolnienie lekarskie. Było ono jednak niewiele warte, ponieważ wszystkie przepisy zostały na czas stanu wojennego zawieszane, a obowiązywał tylko *Dekret o stanie wojennym* oraz rozkazy komisarzy wojskowych. Komuniści dowiedzieli się, że mnie nie aresztowano, więc w trybie pilnym zwolniono mnie z pracy na mocy *Dekretu* z przyczyn politycznych. I tak z żoną oraz Jackiem w nocy wyjechaliśmy do Gorzowa Wlkp. To

zwolnienie z mocy *Dekretu* skutkowało wyrokiem na miarę banicji: praktycznie uniemożliwiało mi podjęcie pracy gdziekolwiek. Stan wojenny bardzo skomplikował życie wielu ludziom. Ja rok byłem bezrobotny. Dopiero w 1983 r., podjąłem pracę razem z żoną w małym kiosku przy Placu Grunwaldzkim Gorzowie.

Komuniści przygotowali ostateczne rozliczenie się z Solidarnością już w lutym 1981 r.; rozpatrywano wtedy różne warianty, w tym stan wojenny. W sierpniu 1981 r. do Moskwy udał się wysłannik rządu w związku z planami wprowadzenia stanu wojennego i tam też wydrukowano 6 ton obwieszczeń Rady Państwa, bez daty, a 4 września ukryto je w gmachu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. **13 grudnia o godz. 24.00. Oddziały ZOMO i wojska wywołały wojnę przeciw 10-milionowej Solidarności i rozpoczęło aresztowania działaczy opozycyjnych.** Czołgi wjechały do gorzowskiego Ursusa, a na ulice wprowadzono patrole wojska i policji. Przeciw społeczeństwu wyszło 100 tys. żołnierzy i milicjantów; wyjechało 1750 czołgów, 1400 pojazdów opancerzonych i 9 tys. samochodów. Kilka tysięcy milicjantów oraz żołnierzy obsadziło ważne stanowiska i obiekty, w tym radia i telewizji. Konsekwencje stanu wojennego były tragiczne - prócz tych gospodarczych: ZOMO zastrzeliło 40 osób, w tym 9 górników z kopalni Wujek, 21 było rannych, a 10131 osób internowano i uwięziono bez wyroku. 31 sierpnia 1982 r.; 5 tys. osób przy gorzowskiej katedrze protestowało przeciw stanowi wojennemu. **Polacy uwolnili się od sowieckich komisarzy dopiero w 1989 r.** Przeprowadzono równocześnie przemiany ustrojowo-własnościowe wg. planu Balcerowicza-Sachsa, które doprowadziły do likwidacji przemysłu i dewastacji polskiej gospodarki. Pojawiła się ogromna bieda. Konsekwencje tej gospodarczej demolki odczuwamy do dzisiaj. **A dzisiaj, jakby w uzupełnieniu tej pierestrojki, waży się w Brukseli losy Polski, czy ma być państwem samodzielnym, czy swoją wolność ma oddać w ręce komisarzy unijnych. Może znowu potrzebna będzie interwencja „Solidarność”?... nie na takie warunki umawialiśmy się... Non possumus!**

AUGUSTYN WIERNICKI

ZGM gotowy do kolejnych remontów

Już wiadomo, ile będą kosztowały remonty budynków komunalnych - siedziby UTW oraz dziewięciu mieszkań, które trafią do nowych lokatorów.

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej konsekwentnie realizuje swoje zamierzenia i plany. Podobnie, jak ze skutecznie prowadzonymi eksmisjami, jest z remontami i odzyskiwaniem lokali komunalnych.

UTW tylko zyska

Już wiadomo, że remont siedziby między innymi Uniwersytetu III Wieku będzie kosztował 75 tys. zł. Tyle zaofertowała firma, która wygrała przetarg.

Prace będą polegały między innymi na: wykonaniu i zasypaniu wykopu przy odkrywaniu istniejących fundamentów, gruntowaniu powierzchni ścian fundamentowych preparatem



- Remont ma poprawić komfort korzystania z kamienicy, w której znajduje się siedziba UTW

wzmacniającym, wykonanie izolacji pionowej ścian piwnic od zewnątrz, zagęszczaniu nasypów.

Prace te mają poprawić komfort korzystania z kamienicy, która pochodzi z początków XX wieku.

Mieszkania też do remontu

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej rozstrzygnął także przetarg na remont dziewięciu mieszkań socjalnych przy ul. Złotego Smoka. Jak informują specjaliści, Złotego Smoka jest obecnie największą bazą lokali komunalnych o obniżonym standardzie, do których trafiają lokatorzy mieszkań komunalnych z wyrokami sądowymi eksmitowani za nieplacenie czynszów i zadłużenie zajmowanych mieszkań.

Przygotowane mieszkania pozwolą na przełomie roku 2024/25 przeprowadzić kolejne eksmisje. Ponadto ZGM przygotował listę gos-

podarstw domowych, które zostaną objęte realizacją wyroku sądowego.

Zakres prac obejmuje roboty malarskie, w tym malowanie ścian i sufitów, naprawę posadzki, montaż listew przypodłogowych, dopasowanie skrzydeł okiennych czy wymianę urządzeń sanitarnych. Odzyskane pełnowartościowe mieszkania posłużą zaspokojeniu potrzeb mieszkaniowych osobom znajdującym się na liście oczekujących na komunalny lokal mieszkalny.

Jak podkreśla ZGM, odzyskane i kierowane do remontu mieszkania - socjalne, ale i komunalne, z reguły są w stanie wymagającym remontów właśnie.

ROCH

Po remoncie wygląda jak nowy

Zakończył się remont malutkiego budyneczku przy ul. Hawelańskiej 5. To jedyny w tej części miasta obiekt należący do gminy.

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej zakończył remont małego budynku przy ul. Hawelańskiej 5. Prace polegały na remoncie elewacji frontowej-wschodniej.

Czuwał konserwator

Prace, które tu zostały przeprowadzone, objęły naprawę pęknięć elewacji frontowej, remont istniejących tynków wraz z uzupełnieniem oraz malowanie elewacji. Wszystkie prace budowlane zostały przeprowadzone w oparciu o wytyczne Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.



- Budynek przy Hawelańskiej 5 wygląda teraz bardzo okazale

Trzeba podkreślić, że jest to budynek z przełomu XVIII

i XIX wieku, wpisany do ewidencji zabytków, dodatkowo

zlokalizowany na terenie objętym ochroną konserwatorską, zatem podlega szczególnemu traktowaniu.

Dlatego też ZGM bardzo szczegółowo opisał konieczne prace. Wykonawca musiał usunąć zbędne elementy, jak haki, przewody czy innego rodzaju obiekty.

Co tam jest?

W tym dość niepozornym budynku przy Hawelańskiej 5 mieści się znany zakład fryzjerski, a w jego oficynie zakład napraw maszyn do szycia. Natomiast na pierw-

szym piętrze tego budynku ulokowało się, działające zresztą tu od lat, biuro poselskie PIS.

Miasto przed tym remontem wykorzystało moment kompleksowego remontu deptaku przy ulicy Hawelańskiej, który polegał między innymi na poprowadzeniu odwodnień oraz wykonano izolację pionową fundamentów tego budynku. Obecnie zmurzałe, zawilgocone i odparzone tynki zostały zastąpione nowymi i zyskały nową kolorystykę.

ROCH

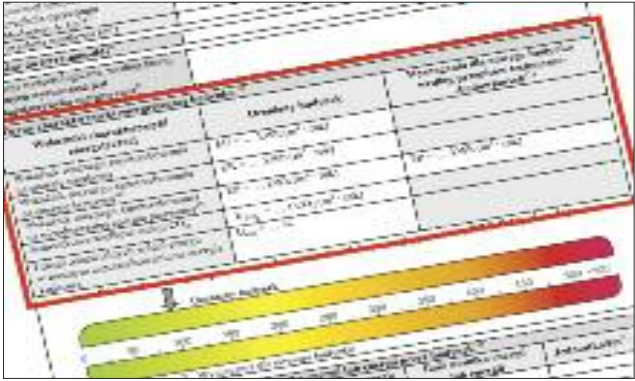
Będzie wystawca świadectw

Każdy budynek dostanie swoje świadectwo energetyczne. Zakład Gospodarki Mieszkaniowej właśnie zakończył przetarg.

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej wyłonił podmiot, który ma uprawnienia do wystawiania świadectw charakterystyki energetycznej.

Co to jest?

Świadectwo charakterystyki energetycznej to dokument, który określa wielkość zapotrzebowania na energię niezbędną do zaspokojenia potrzeb energetycznych związanych z użytkowaniem budynku lub części budynku. Mówiąc po prostu, określa i precyzuje, ile potrzeba energii na ogrzewanie i wentylację, przygotowanie ciepłej wody użytkowej, chłodzenie, a w przypadku budynków niemieszkalnych również



- Obowiązek posiadania świadectwa dotyczy także starszych lokali

oświetlenie. Posiadanie tego świadectwa nakłada na właściciela prawo europejskie. Celem wprowadzenia obowiązku sporządzania świadectw jest promowanie budownictwa efektywnego

energetycznie i zwiększanie świadomości społecznej w zakresie możliwości uzyskania oszczędności energii w budynkach.

Dzięki informacjom zawartym w świadectwie właści-

ciel, najemca lub użytkownik budynku może określić orientacyjne roczne zapotrzebowanie na energię, a tym samym koszt utrzymania związany ze zużyciem energii. Zasady sporządzania i przekazywania świadectw charakterystyki energetycznej budynków zostały określone w ustawie z dnia 29 sierpnia 2014 r. o charakterystyce energetycznej budynków.

Świadectwo charakterystyki energetycznej nie jest wymagane kiedy wykorzystujemy istniejący budynek (lub lokal) na własny użytek, to jest nie zamierzamy go sprzedawać lub wynajmować.

Umowa na rok

ZGM z wyłonionym podmiotem zawrze umowę na rok, wartość zamówienia sięgnie 100 tysięcy złotych. Wystawianie takiego świadectwa zabezpiecza ZGM/Miasto w procesie realizacji zawierania umów najmu na lokale mieszkalne i niemieszkalne.

Dotychczas obowiązek uzyskania takiego świadectwa dotyczył tylko właścicieli nowo wybudowanych domów oraz domów i mieszkań przeznaczonych do sprzedaży. Teraz zmienione prawo nakłada obowiązek posiadania świadectwa także i dla starszych lokali.

ROCH



Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Gorzowie Wlkp.

Adresy

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej
ul. Wełniany Rynek 3
66-400 Gorzów Wlkp.
tel. 95 7387 101,
95 7387 102
biuro@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl

Program Realizacji Świadczeń Wzajemnych pomaga tym, którzy nie są w stanie spłacić zaległych należności.
Więcej na
zgm.gorzow.pl/
odpracujdlug
tel. 95 7387 101 wew.4
odpracujdlug@zgm.gorzow.pl

Zamiana Mieszkań
ul. Wełniany Rynek 3
tel. 95 7387 129
bzm@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/
zamianamieszkania

Administracja Domów Mieszkalnych nr 1
ul. Wyszyńskiego 38
tel. 95 7387 242
adm1@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/adm1

Administracja Domów Mieszkalnych nr 2
ul. Towarowa 6A
(budynek przychodni I p.)
tel. 95 7387 150
adm2@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/adm2

Administracja Domów Mieszkalnych nr 3
ul. Armii Polskiej 29
tel. 95 7387 173
adm3@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/adm3

Administracja Domów Mieszkalnych nr 4
ul. Drzymały 10
tel. 95 7387 194
adm4@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/adm4

Administracja Domów Mieszkalnych nr 5
ul. Gwiaździsta 4
tel. 95 7387 203
adm5@zgm.gorzow.pl
zgm.gorzow.pl/adm5

Ziołowy zapach Świąt Bożego Narodzenia

Często zapachy Świąt wywołują wspomnienia z bezpiecznego i beztróskiego okresu dzieciństwa, ciepłej rodzinnej atmosfery, również w gronie już nieżyjących dzisiaj przodków. Występuje bardzo duże zróżnicowanie potraw świątecznych, a tym samych ich zapachów, w zależności od regionu kraju czy też pochodzenia.

Dla wielu z nas zapach Świąt to zarówno **aromat drzewek iglastych** (jodły kaukaskiej, sosny pospolitej, świerku pospolitego), **świeżych owoców** (jabłek, pomarańczy, mandarynek, grejpfrutów, cytryny, limonki), **suszonych owoców** (skórki cytryny/pomarańczy, jabłek, śliwek), ale też **ziół** takich jak: **anyż**, **cynamon**, **estragon** (zupa rybna, karp z wody), **goździki** (barszcz wigilijny, kompot z suszu, karp z wody, ryba faszzerowana), **gałka muszkatołowa**, **jałowiec** (barszcz wigilijny, kulebiak), **koperek** (sandacz po kaszubsku), **liść laurowy** (rosół z ryby, wywary do ryb, ryba faszzerowana, kulebiak), **lubczyk** (zupa rybna), **pieprz** (potrawy rybne, farsze do uszek i pierogów), **rozmaryn**, **szałwia** (karp z wody) **wanilia** czy **ziele angielskie** (barszcz wigilijny, ryba faszzerowana, karp po poznańsku, kulebiak). Potrawy na świątecznym stole, przygotowane z dodatkami ziół, mają pobudzać nie tylko procesy trawienne, ale też i nasze zmysły, poprawiać samopoczucie i wywoływać przyjemne doznania. Niektóre z wymienionych ziół zostały już opisane w numerach wrzesień-listopad Echo Gorzowa (są na stronie internetowej), dlatego w tym artykule skupiono się na pozostałych.

Cynamon - to zmielona wysuszona kora młodych gałązek drzewa cynamonowego uprawianego na Cejlonie, w Chinach, Japonii, na Jawie i w Brazylii. Kora cynamonowca zawiera 1% olejku, w składzie którego znajduje się aldehyd cynamonowy (65-75%), dihydrocynamonowy, benzoesowy, eugenol (4-10%), kuminal, terpeny, seskwiterpeny oraz garbniki. Również w cynamonie obecne są katechiny, flawony, izoflawony, flawonole, błonnik, chrom, żelazo i wapń.

W potrawach świątecznych cynamon znajduje zastosowanie razem ze skórką pomarańczy np. w zupie migdałowej z ryżem. Jest elementem mieszanek korzennych, dodawanych do piernika, pierniczek. Może być cynamon też składnikiem aromatycznej i rozgrzewającej kawy, herbaty, naparów ziołowych, kakao, gorącego mleka czy też ma-

rynat, farszu, bitek, kotletów, marchwi, cukinii i dyni. Obecny w cynamonie aldehyd cynamonowy (cynamal) wykazuje działanie:

- rozgrzewające,
- poprawiające nastrój,
- przeciwzapalne
- antygrzybicze,
- antibakteryjne,
- antypasożytnicze,
- antymutagenne
- antynowotworowe.

Wyciągi cynamonu wykorzystywane na drodze ekstrakcji kory służą do leczenia zaburzeń pracy przewodu pokar-

np. maseczka z łyżki miodu, łyżki cynamonu zmniejsza objawy trądziku już po tygodniu jej stosowania.

Gałka muszkatołowa - drzewo pochodzące z Indii Wschodnich, Jawy, półwyspu Malajskiego, Brazylii. Stosuje się jądra orzecha pozbawionego twardej łupiny. Jej cennym olejkami jest: pinen (15%), kamfen, limonen, cyneol, alkohole terpenowe. W gałce znajduje się też halucynogeny metyloksysafrol (8%), mirystycyna, witaminy z grupy B, witamina

rotoniny tzw. „hormonu szczęścia” w mózgu, przeciwarstreniowe, gdyż chroni skórę przed promieniami UV.

Olej z gałki muszkatołowej znajduje zastosowanie w leczeniu stanów zapalnych pęcherza moczowego i dróg moczowych oraz halitozy (nieprzyjemnego oddechu). Dzięki obecności mirystycyny w gałce wpływa ona na przepływ krwi w naczyniach wspomagając potencję. Jednocześnie ze względu na działanie tego związku gałka nie powinna

dy. Choć cytrusy nie należą do ziół, to jednak znajdują swoje stałe miejsce na świątecznym stole.

Z cytrusów wykorzystuje się w potrawach świątecznych całą cytrynę (zupa fasolowa ze śliwkami), a sok z cytryny np. do śledzia w oliwie, sałatki śledziowej, placzka drożdżowego z makiem czy też krążków rybnych z chrzanem. Sok z pomarańczy dodaje się do piernikowego bakaliowca. Natomiast starte skórki z cytryny lub pomarańczy stosuje się do

- kremów, ciast, lodów,
- sosów instant,
- likierów, nalewek, miodów pitnych,

Laska wanilii jest składnikiem placzka drożdżowego z makiem czy makówek w mleku. Natomiast zapach waniliowy dodawany jest do kutii i klusek z makiem. Cukier waniliowy stosowany jest do maku z bakaliami, łamańców z makiem, bab, keksów, makowców, strucli z powidłami czy też lukrów do ciast.

Warto wspomnieć, że wanilia wykazuje działanie:



Cynamon



Cytryny

mowego (niestrawności, wzdęcia, stany spastyczne, brak łaknienia), zapobiegają nadkwaśności i działają przeciwbiegunkowo. Cynamon szczególnie zalecany dla osób z artretyzmem i zaburzeniami gospodarki lipidowej. U chorych na cukrzycę typu 2 wykazano, że spożywanie cynamonu w ilości 1 g obniża we krwi stężenie glukozy, triacylogliceroli i cholesterolu całkowitego. Zawarta w cynamonie epikatechina i aldehyd cynamonowy opóźniają postęp choroby Alzheimera lub Parkinsona.

Nie zaleca się spożywania cynamonu przez: kobiety ciężarne ze względu na działanie poronne, osoby z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, osoby chorujące na kamicę wątrobową i zaburzenia funkcjonowania pęcherzyka żółciowego ze względu na zawarty w nim eugenol. Cynamon jest też alergenem kontaktowym i pokarmowym, dlatego może wywoływać zmiany atopowe w okolicy czerwieni wargowej, dziąseł i na dłoniach.

Cynamon znajduje też zastosowanie w kosmetologii

A i C, wapń, żelazo, magnez, potas, fosfor.

Zmielona (ucierana) gałka znajduje zastosowanie jako dodatek do:

- w przetwórstwie mięsnym,
- w przemyśle cukierniczym (np. ciast, słodczy, przypraw do pierników),
- wysokogatunkowych wódek (np. ajerkoniaku), do grzanego wina,
- do dań kapustnych,
- do dań rybnych,
- do zup (np. krem z dyni) i sosów (np. beszamelowego).

W potrawach świątecznych gałka znajduje zastosowanie do świątecznego pasztetu z grzybami, piernika razem z goździkami i cynamonem, skórka pomarańczy.

Warto wspomnieć, że gałka muszkatołowa wykazuje działanie:

- poprawiające trawienie (koliki, wzdęcia, biegunki i niestrawności),
- wiatropędne, przeciwzapalne, przeciwwkrzepowe,
- przeciwutleniające, przeciwalergiczne,
- przeciwbólowe, ułatwiające zasypianie i utrzymanie snu,
- łagodzące objawy stresu przez zwiększenie syntezy se-

być spożywana przez osoby z epilepsją, kobiety ciężarne i karmiące, alergików i dzieci, gdyż w większych ilościach wykazuje działanie psychotropowe, narkotyczne i poronne. Można uzyskać podobny smak do gałki poprzez wymieszanie innych bezpieczniejszych ziół tj.: cynamonu, imbiru, liścia laurowego i ziela angielskiego.

Gałka ze względu na działanie antyseptyczne i przeciwzapalne wykorzystywana jest w produkcji kosmetyków do cery trądzikowej, ale też past do zębów, perfum, mydeł i szamponów.

Cytrusy - to owoce roślin z rodzaju *Citrus L.* których uprawa historycznie odbywała się w Azji już w czasach starożytnych. Zalicza się do nich najbardziej popularne w Polsce m.in. cytrynę zwyczajną, słodką i gorzką pomarańczę, lionkę, grejpfruty, pomelo i klementynki. Są one niskienergetyczne, zawierają przeciwutleniacze (apigeninę i naringeninę, witaminę C), składniki mineralne (potas, magnez), błonnik łagodzący zaparcia, ale i też przeciwnowotworowe limoni-

kompotu z suszu, maku z bakaliami, łamańców z makiem, herbat rozgrzewających, ciast (makowca, bab, keksa). Miazę z cytryny i pomarańczy wykorzystuje się do przyrządzenia sałatki śledziowej z buraczkami i cytrusami.

Wanilia - to pnącze z rodziny storczykowatych (*Orchidaceae*) pochodzące z Meksyku, uprawiane w Brazylii, Indiach, Guajanie, na Jawie, Cejlonie i Madagaskarze. Owocem jest podłużna torebka, która poddawana jest procesowi fermentacji wówczas bezwonna glukownilia ulega rozpadowi do glukozy i wonnej waniliny (1,3-2,9%). Na aromatycznych zapachach też wpływa kwas cynamonowy, alkohol waniliowy. Laska wanilii zawiera też garbniki, cukry, żywice i słuzy.

Wanilia może być stosowana jako: płynny ekstrakt, ekstrakty proszkowe, pasty oraz zmielone części łaski wanilii. W różnych formach ma zastosowanie jako dodatek do:

- mieszanek w przemyśle cukierniczym i piekarniczym,
- czekolady,
- deserów instant typu budyni,

- przeciwnowotworowe (hamuje namnażanie się komórek raka okrężnicy, powoduje naturalną śmierć (apoptozę) komórek raka wątroby;

- przeciwutleniające (chroni komórki mózgowe i hepatocyty wątroby) przed działaniem szkodliwych wolnych rodników;
- przeciwzapalne, pobudzające, rozgrzewające.

Osoby ze skłonnościami do alergii powinny wanilię unikać ze względu na możliwość wywołania egzemy, podrażnienia skóry i jej kontaktowego zapalenia, czy też zmiany w pigmentacji.

Całość świątecznego zapachu dopełniają aromaty innych surowców użytych do wykonania potraw takich jak: cebula, chrzan, czosnek, grzyby, jaja, kapusta kiszona, mak, migdały, miód, natka pietruszki oliwa z oliwek, orzechy, seler, rodzynki, ryby, mięso, wędliny, żelatyna.

Ciąg dalszy nastąpi...

dr hab. inż. ZUZANNA GOLUCH,
prof. UEW

Katedra Technologii
Żywności i Żywności

Wydział Inżynierii Produkcji
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Jak Lodostil czynem społecznym budowano

Po wojnie amatorzy łyżew mogli w Gorzowie tylko marzyć o prawdziwym lodowisku.

Dzikię ślizgawki urządzono na stawach, zalewach oraz w zakolach Warty. Było to niebezpieczne, no i musiał być tęgi mróz.

W 1958 roku **Edmund Wadzyński**, były hokeista Legii Warszawa, rozpoczął treningi z grupą chłopców na zamarzających rozlewiskach Warty. Można powiedzieć, że tworzył się załazek drużyny, ale nie było lodowiska, dlatego na początku lat 60. Edmund Wadzyński podjął starania o to, by zainteresować sprawą władze miejskie. Z jego inicjatywy powstał w styczniu 1963 roku Społeczny Komitet Budowy Sztucznego Lodowiska z sekretarzami partii na czele. Obecność osób z grona władz lokalnych miała zapewnić sukces budowy obiektu, a przejęcie sekcji hokejowej pod skrzydła Zakładu Włókien Chemicznych Stilonu miało spowodować przyspieszenie budowy lodowiska.

Najpierw była oświetlona ślizgawka

Motorem napędowym sprawy cały czas pozostawał niestrudzony E. Wadzyński. Zanim rozpoczęła się budowa profesjonalnego lodowiska, postarał się o wyłanie „dużej ślizgawki” z oświetleniem i bandami w Parku Słowiańskim. Natomiast prace przy prawdziwej tafli zaczęły się w maju 1966 roku, choć entuzjaści sztucznego lodowiska natrafiali na liczne prze-



Przy Pomorskiej kiedyś mieliśmy drużynę hokeja na wysokim poziomie

szkody. Nie wolno było np. budować sztucznych lodowisk w miastach poniżej 150 tysięcy mieszkańców, chyba że było to miasto wojewódzkie. Trzeba było wiele zabiegów, by administracyjne przepisy i zakazy omijać. Rzeczywistość gospodarcza tamtych czasów sprawiała także, że wielu materiałów budowlanych po prostu brakowało, nie można ich było zdobyć.

Jak pisał „Stilon Gorzowski” w czerwcu 1966 roku, najważniejszym problemem, po sprawach urzędowych, było zdobycie rur, które miały być zamontowane pod taflą. Udało się ten problem rozwiązać dzięki współpracy z hutą Jedność w Siemianowicach. Lodowisko miało być budowane w ramach czynu społecznego, Komitet zwra-

cał się więc do wielu instytucji i miejscowych władz o pomoc. Największy wkład w budowę lodowiska miał oczywiście ZWCh Stilon, który przekazał działkę pod budowę. Już sam fakt przekazania terenu nieodpłatnie pozwolił obniżyć kosztorys wstępny o kwotę rzędu ówczesnych 4-5 milionów złotych.

Pierwsze spychacze z Gorzowskich Zakładów Mechanicznych pojawiły się w maju 1966 roku i miały przygotować nieckę. O pracach przy budowie lodowiska regularnie wspominały lokalne media („Gazeta Gorzowska”, „Stilon Gorzowski”). Informowano, ile godzin społecznie przepracowali pracownicy gorzowskich zakładów, zgodnie z PRL-owskim ruchem przodownictwa pracy. Wymieniano przodowników, a sami pracownicy Stilonu - o czym wspominała zakładowa gazeta - przepracowali 27 tysięcy godzin roboczych. Istotnym wkładem Stilonu w budowę lodowiska było także popularyzowanie samego przedsięwzięcia, tworzenie odpowiedniego klimatu wśród różnych zakładów gorzowskich.

Wśród gorzowian często jednak pojawiały się symptomy zniecierpliwienia, gdyż efektów działalności nie było widać i na terenie budowy niewiele się działo. Miało to m.in. odzwierciedlenie w zamieszczonej w „Stilonie Gorzowskim” Zakładowej Szopce Noworocznej w grudniu 1965 roku: „Czekamy trzy lata blisko. Gdzie jest sztuczne lodowisko? Tylko na chodnikach ślisko. Czekamy 3 lata blisko. Gdzie jest sztuczne lodowisko?”.

Rozpisano nawet konkurs na nazwę

Jednak w drugiej połowie 1966 roku oraz w pierwszej połowie 1967 widoczne były już efekty budowy tafli. O

ogromie pracy świadczą budowlane statystyki: pod taflą znalazło się 20 km rur, wykonano 7 tysięcy spawów, zużyto 900 metrów sześciennych betonu, usunięto tysiące metrów ziemi. Na podkład tafli zużyto 1025 wywrotek żwiru. Jak wyglądały kwestie finansowe związane z budową lodowiska? Koszt wyniósł 8,5 miliona złotych, z czego połowa pieniędzy pochodziła z dotacji Totalizatora Sportowego. Dla porównania, sztuczne lodowisko w Szczecinie kosztowało około 16 milionów złotych.

Ciekawostką był fakt, że również zawodnicy Stilonu z sekcji hokejowej pracowali przy budowie lodowiska w ramach czynu społecznego. Miało to miejsce w sierpniu 1967 roku, w godzinach od 9 do 12, a praca ta była traktowana jako „trening siłowy” - takie informacje znalazłem w gorzowskim archiwum w teczce poświęconej budowie Lodostilu. Płyta lodowiska miała 1800 metrów i otoczona była bandą. Obiekt miał oświetlenie, z megafonów płynęła muzyka, na miejscu można było wypożyczyć i naostrzyć łyżwy, funkcjonowała kawiarenka.

Przed oddaniem lodowiska do użytkowania rozpisano konkurs na jego nazwę. Przy jej tworzeniu należało brać pod uwagę kombinację trzech pojęć: Stilon, lodowisko, Gorzów. Ostatecznie nowy obiekt otrzymał nazwę Lodostil. Jakie argumenty o tym zdecydowały? Była to najbardziej dźwięczna i oddająca charakter obiektu nazwa. Lodowisko znajdowało się przy Stilonie, załoga, dyrekcja zakładu miały największy wkład w powstanie i utrzymanie obiektu. Taką argumentację można było przeczytać w „Gazecie Gorzowskiej”. Inne popularne nazwy to Gorzostil oraz Stilonka (tak miała się nazywać druga

mniejsza tafla, której jednak nigdy nie wybudowano).

Zwycięzcy konkursu otrzymali bezpłatne karty wstępu na lodowisko na cały sezon. Płyta lodowiska udostępniono mieszkańcom 6 stycznia 1968 roku. Było to 17. sztuczne lodowisko w Polsce i jedyne w ówczesnym województwie zielonogórskim. Wstęp na gorzowskie lodowisko był płatny, regulamin i cennik wywieszono w widocznym miejscu, a załoga Stilonu miała ulgowe bilety. Wszyscy jednak podkreślali, że warunki na lodowisku są prowizoryczne. Nie było dostępu do szatni, obiekty towarzyszące i drogi dojazdowe do lodowiska były w budowie. Lodowisko czekało na II etap budowy.

Zostawili im cały swój sprzęt hokejowy

Gorzowianie jednak mogli od września do kwietnia jeździć na łyżwach po tafli. Lodostil często był wypełniony amatorami łyżwiarstwa, przybywała tam młodzież z gorzowskich szkół. Dużym zainteresowaniem cieszyły się organizowane tam bale kostiumowe. Obiekt czynny był nawet do godziny 23. Wynikały z tego pewne problemy natury „regulaminowej”. Jeden z czytelników „Stilonu Gorzowskiego” w liście do redakcji zarzucał, że po godzinie 22 „na tafli znajdują się dzieci i młodzież w wieku szkolnym „solo”, bez opieki starszych, co jest jawnym naruszeniem regulaminów szkolnych”. Apelowano, by o tej godzinie nie wpuszczać dzieci i młodzież na lodowisko. W tym samym liście bywalec Lodostilu skarżył się również na „rozwydrzonych wyrostków”, którzy nie dbali o bezpieczną jazdę na lodowisku.

Przy Lodostilu działały szkółki łyżwiarskie, sekcje hokejowe oraz łyżwiarstwa

figurowego. Hokeiści Stilonu pierwszy mecz rozegrali 13 stycznia 1969 roku z kolegami ze Szczecina. Mecz zakończył się zdecydowanym zwycięstwem gości. Trener Wadzyński dostrzegał wady swoich zawodników, zapewniał jednak, że wkrótce Stilon będzie się liczył na hokejowej mapie Polski. Słowa trenera wkrótce sprawdziły się i hokeiści rozgrywali mecze w II lidze hokeja, byli nawet o krok od awansu do I ligi.

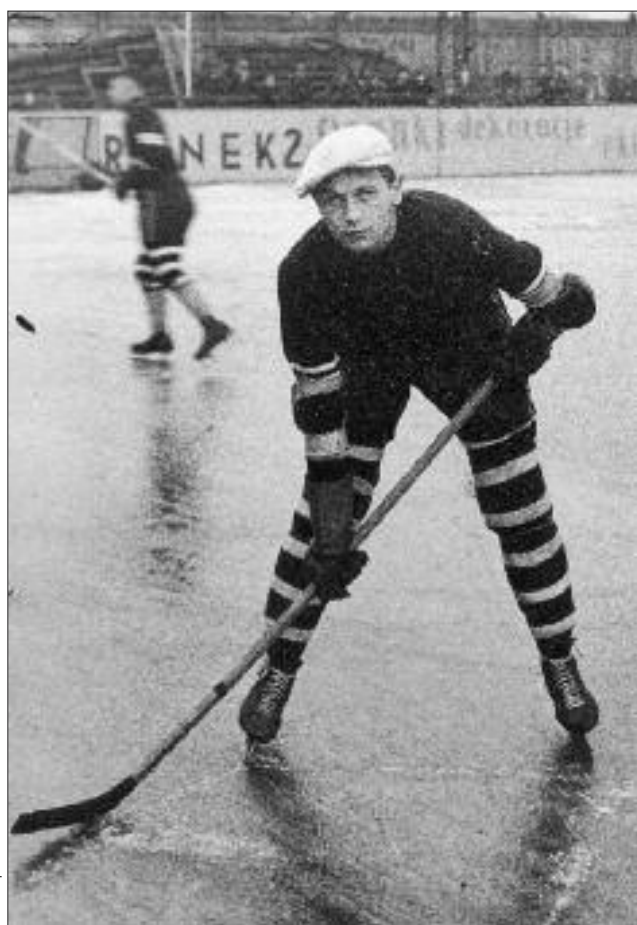
W styczniu 1970 roku w grodzie nad Wartą po raz pierwszy rozegrano mecz międzynarodowy, w którym Stilon pokonał drużynę z NRD (Dynamo Malchin) 10:2. Do Gorzowa przyjeżdżały też inne drużyny z krajów „demokracji ludowej”, ale także ze Szwecji i Finlandii. W tych towarzyskich potyczkach wyraźnie wygrywali z gospodarzami. Po jednym z takich spotkań Skandynawowie, widząc, w czym grają stilonowcy, zostawili im cały swój sprzęt hokejowy.

Po 14 latach Lodostil przestał działać

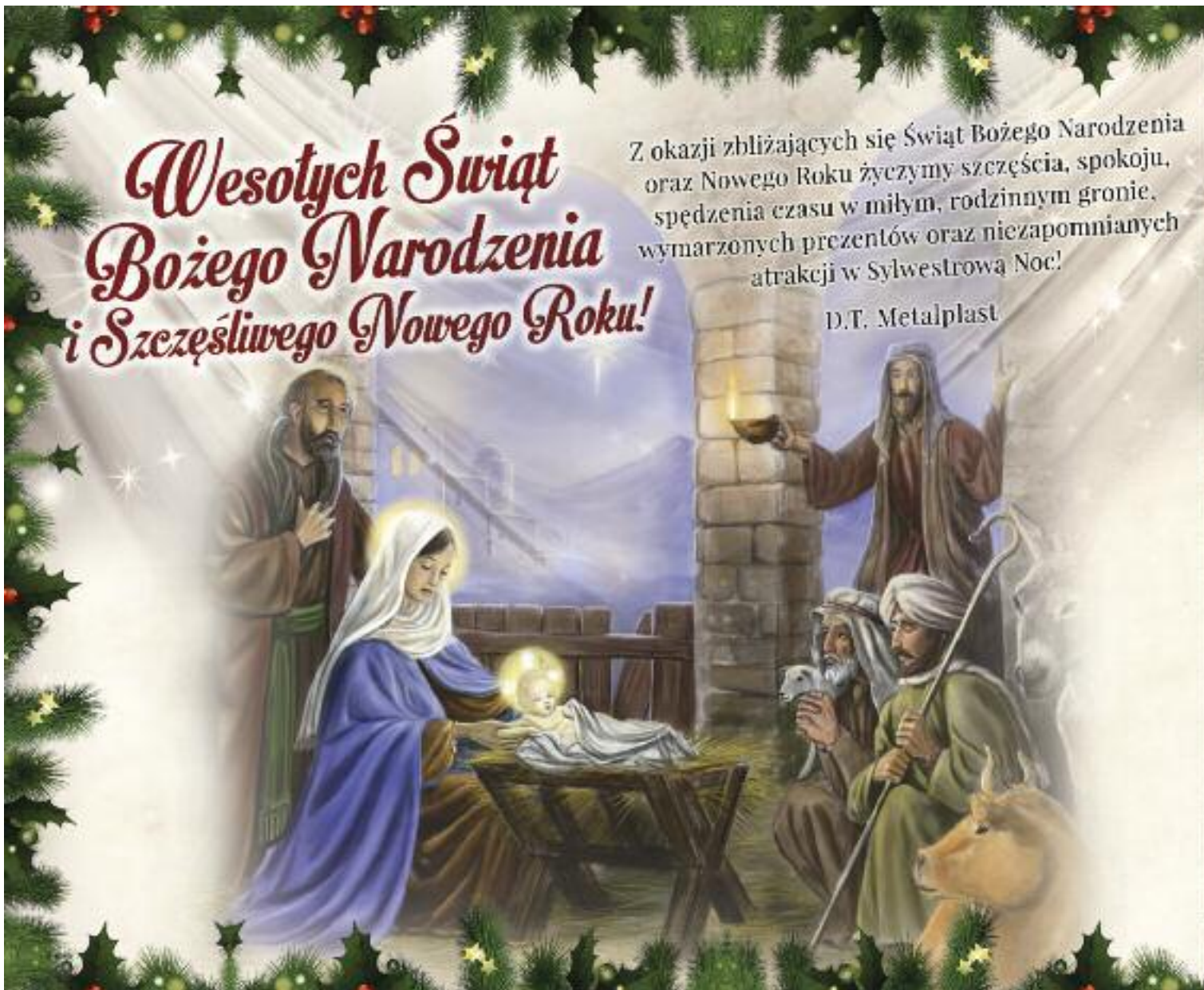
W połowie lat 70. zapadła decyzja o uczynieniu z Lodostilu „normalnego” lodowiska z zadaszeniem, oświetleniem i funkcjonalnymi trybunami. Zadania podjęło się w 1975 roku Gorzowskie Przedsiębiorstwo Budownictwa Przemysłowego, czyli popularna „Przemysłówka”. Była również zgoda dyrekcji Stilonu na stworzenie lodowiska z prawdziwego zdarzenia. Skończyło się niestety, jak to w „dekadzie sukcesu” bywało, najpierw rozgrzebanie obiektu, potem jego zamknięciem. Co gorsza, wkrótce zamknięto ślizgawkę dla mieszkańców, a lodowisko było tylko dostępne dla hokeistów. Niestety, po kilku kolejnych latach zabrakło lodowiska i dla hokeistów, a sekcja hokeja upadła.

Po 14 latach Lodostil przestał działać, choć gorzowianie cały czas mieli nadzieję na remont lodowiska i ponowne jego otwarcie. W 1987 roku przy ulicy Pomorskiej pojawiły się nawet brygady budowlane. Miał powstać nowoczesny pawilon, a po obu stronach tafli betonowe trybuny na trzy tysiące widzów. W planach była również budowa nowego oświetlenia. Jak się okazało, były to tylko plany. Dziś po lodowisku pozostało wspomnienie, a tylko starsi gorzowianie mogą wskazać miejsce, gdzie kiedyś ono się znajdowało.

PRZEMYSŁAW DYGAS



Andrzej Wołkowski, olimpijczyk z Garmisch-Partenkirchen z 1936 roku, w latach 1976-82 był trenerem gorzowskich hokeistów



**Wesolych Świąt
Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku!**

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku życzymy szczęścia, spokoju, spędzenia czasu w miłym, rodzinnym gronie, wymarzonych prezentów oraz niezapomnianych atrakcji w Sylwestrową Noc!

D.T. Metalplast



METALPLAST
ul. Garbary 9
66-400 Gorzów Wlkp.
+48 724 555 536
- Sekretariat
+48 724 555 46
Dział Metalowy
+48 724 555 538
Dział Zamków i Klamek
+48 724 555 537
Dział Akcesoriów
Meblowych
www.metalplastgorzow.pl
e-mail:
markot@metalplastgorzow.pl



**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**


724 555 549


REKLAMA@ECHOGORZOWA.PL