



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 •

• MARZEC 2025 • NR 3/2025 (123)

ISSN 2956-9338

Od niemieckiego Landsberga do polskiego Gorzowa

30 stycznia 1945 roku dzisiejszy Gorzów nie był jeszcze Gorzowem, a już na pewno nie Wielkopolskim. Powoli przestawał być też niemieckim Landsbergiem. To był dzień wielkiej ucieczki Niemców i wejścia Armii Czerwonej do naszego miasta.



Najważniejszym zadaniem dla pionierów Gorzowa była odbudowa centrum, które w wielu miejscach zostało w 1945 roku zniszczone

Od 1995 roku dzień 30 stycznia nie jest już uznawany, i słusznie, jako dzień wyzwolenia miasta, bo o żadnym wyzwoleniu nie było mowy. Jest to Dzień Pamięci i Pojednania. Święto, które dla wielu w wyjątkowy sposób symbolizuje rozwój przyjaźni między dawnymi landsberczykami i współczesnymi gorzowianami.

Ale ważniejszym świętem, nie w pełni docenianym przez wszystkich, jest dzień 28 marca. Dzień Pioniera. Po przejściu Landsberga przez Armię Czerwoną potrzebne były jeszcze prawie dwa miesiące zanim zaczęła kształtować się u nas polska administracja. Jej symboliczny początek uznaje się właśnie dzień 28 marca 1945 roku. To wtedy przybyła dzień wcześniej grupa 42 ochotników, na czele której stał burmistrz Wągrowca **Florian Kroenke**, otrzymała od komendanta wojennego płk. **Josifa Draguna** zezwolenie na przejście władzy w mieście.

- To dzięki ich determinacji i poświęceniu, a także pionierom, którzy przybywali do Gorzowa w kolejnych miesiącach i latach możemy dziś mieszkać w pięknym mieście nad Wartą, takim, z którego jesteśmy dumni - często powtarza prezydent **Jacek Wójcicki**.

I w piątek, 28 marca 2025 roku będziemy mogli celebrować 80-lecie powstania polskiego Gorzowa Wielkopolskiego, choć ta nazwa oficjalnie pojawiła się dopiero rok później. Z Wielkopolską niewiele mamy wspólnego, ale to głównie Wielkopolanie organizowali nowe życie w polskim już mieście i ten sentyment wśród wielu gorzowian pozostał. Bo warto o tym przypominać, wśród przybyłych z Wągrowca ochotników byli nie tylko kolejarze, urzędnicy i rzemieślnicy, ale także liczna grupa powstańców wielkopolskich.

Więcej o historii powstania polskiej administracji wiosną 1945 roku piszemy na 3 stronie.

RED

Wiosenne promocje do -25%



"AGRO-BIZNES"
Specjalistyczne Centrum Rolno-Ogrodnicze

5 kg
42 zł

Ponad 30 lat doświadczenia www.agro-biznes.pl Promocja obowiązuje do wyczerpania zapasów, bądź 30 maja br.

KALENDARIUM
Marzec 2025

- 1.03.
1899 - uruchomiono połączenie kolejowe przez most kolejowy na Warcie i otwarto tzw. dworzec nadwarciański, dziś perony 3 i 4 na dworcu głównym.
- 1967 - zlikwidowano komunikację tramwajową na ul. Warszawskiej od Podmiejskiej do Janic.
- 2002 - ZKS Stilon postawiono w stan likwidacji.
- 2.03.
1999 - Jan Majchrowski, dotychczasowy pełnomocnik rządu i p.o. wojewoda został mianowany pierwszym wojewodą lubuskim.
- 3.03.
1990 - Halina Frąckowiak, Alicja Majewska i Joanna Zagdańska wystąpiły w restauracji „U Marii” z koncertem na rzecz funduszu zakupu tomografu, na imprezę przybyli wojewoda Krzysztof Zaręba, prezydent Andrzej Szewczyk i przedstawiciele instytucji kultury. Dochód z imprezy wyniósł ok. 3 mln zł.
- 4.03.
2016 - podczas gali jubileuszowej z okazji 70-lecia szkoły Zespół Szkół Mechanicznych przyjął imię Zesłańców Sybiru i otrzymał nowy sztandar.
- 5.03.
1902 - odebrana została oczyszczalnia ścieków na Chyży, która zakończyła proces kanalizacji prawobrzeżnej części Gorzowa.
- 6.03.
1621 - majster Claus Küntzel przyjął zlecenie na wyburzenie starej drewnianej wieży Kościoła Mariackiego; już 4.09.1621 murowana wieża została zwieńczona w kształcie zbliżonym do obecnego, a na szczycie umieszczono pierwszy znany list do potomnych.
- 7.03.
1980 - w kinie „Kopernik” wystąpił Jacek Lech; w ciągu 2 dni zaplanowano łącznie 6 występów.
- 8.03.
1969 - po 11 latach kierowania miastem Zenon Bauer (1913-2012) został zmuszony do złożenia rezygnacji; nowy przewodniczącym Prezydium MRN został Jan Telec, były I sekretarz KMIP PZPR.
- 9.03.
2009 - rozebrane zostało kino „Kopernik” działające w l. 1975-2007.
- 10.03.
1961 - decyzją ministra gospodarki komunalnej zamknięty został oficjalnie poniemiecki cmentarz ewangelicki przy ul. Walczaka, dziś park Kopernika.
- 11.03.
1995 - tenisistki „Gorzovii” po raz pierwszy awansowały do ekstraklasy.
- 12.03.
1400 - król węgierski, Zygmunt Luksemburski, potwierdził Gorzowowi wszystkiego prawa i zwyczaje, które miasto otrzymało od Karola IV, Wacława IV i margrabiego Jana.

Ukazała się ważna monografia

Czym było biskupstwo lubuskie? Co po nim zostało? Czy ma jeszcze jakieś znaczenie? Na te wszystkie pytania stara się odpowiedzieć monografia poświęcona temu miejscu.

- Książka jest owocem konferencji naukowej, która odbyła się w maju ubiegłego roku z okazji obchodów 900-lecia biskupstwa lubuskiego, do którego biblioteka się bardzo włączyła - mówi **Sławomir Szenwald**, dyrektor Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Zbigniewa Herberta, wydawca monografii.

Zaczął się od Zbigniewa Czarnucha

Inicjatorem jak największego upamiętnienia 900-lecia biskupstwa lubuskiego, diecezji lubuskiej usytuowanej w Lubuszu - dziś Lebus na lewym brzegu Odry był nieżyjący już wybitny regionalista, **Zbigniew Czarnuch**. To on rozpiął program dochodzenia do ob-



- Książka jest owocem konferencji naukowej, która odbyła się z okazji obchodów 900-lecia biskupstwa lubuskiego - mówi dyrektor Sławomir Szenwald

chodów, program poznawania tego, co po biskupstwie zostało, czy zostało oraz jak zostało. Przekonał do swojej wizji naukowców po obu stronach rzeki i tak rozpoczął się projekt, który odgrzebał historię, sprawił, że stare biskupstwo ożyło - wirtualnie i w naukowych tekstach, ale jednak.

Pokłosie konferencji

Jak tłumaczy Sławomir Szenwald, największa konferencja na ten temat odbyła się właśnie w Gorzowie. Konferencja była efektem współpracy Książnicy Instytutem Historii Uniwersytetu Zielonogórskiego. Na organizację udało się pozyskać środki z Euroregionu Pro Europa Viadrina. Konferencja miała for-

mułę polsko-niemiecką. Udział w niej wzięli naukowcy z obu brzegów Odry.

- Mnie urzeka idea Odry, jej fenomen - jako rzeki granicznej, jako rzeki wewnętrznej. Dlatego tym bardziej byłem zadowolony, że udało się konferencję zorganizować, miała ona taki zasięg i przyniosła taki efekt - mówi Sławomir Szenwald.

Redaktorami ważnego dla dziejów regionu tomu byli prof. **Marceli Tureczek** z Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz dr **Grzegorz Urbanek** z WiMBP w Gorzowie. Promocja książki odbyła się 28 lutego. Tom można kupić w WiMBP w godzinach pracy biblioteki.

ROCH

r e k l a m a

POGOTOWIE KOMPUTEROWE

732 863 648

Z uczniami i seniorami o prawach konsumenta

Pracownicy Miejskiego Biura Rzecznika Konsumenta odwiedzają gorzowskie szkoły.

- Odwiedzamy szkoły, żeby edukować młodzież na temat praw konsumenta, w tym zasad składania reklamacji, prawa do odstąpienia od umowy oraz bezpiecznych zakupów online - tłumaczy **Marta Petelska-Brodzińska**, która pełni obowiązki Miejskiego Rzecznika Konsumentów.

Biuro Rzecznika Konsumenta chce ponadto rozpocząć współpracę z Komendą Miejską Policji w zakresie edukacji mieszkańców na temat cyberprzestępczości, oszustw internetowych oraz sposobów ochrony przed nieuczciwymi praktykami w sieci.

Z myślą o seniorach Biuro będzie kontynuować



Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów mieści się przy ulicy Łokietka 22

działania edukacyjne dotyczące ich praw konsumenckich, oszustw telefonicznych i internetowych oraz bezpiecznych zakupów. Tra-

fi też na rynek przy Jeżycu, gdzie planuje działania na rzecz zwiększenia świadomości sprzedawców oraz klientów Go-

rowskiego Rynku Hurtowego w zakresie praw i obowiązków wynikających z przepisów prawa konsumenckiego.

Marta Petelska-Brodzińska zachęca do odwiedzania konta rzecznika gorzowskich konsumentów na Facebooku, gdzie regularnie są zamieszczane ostrzeżenia przed nieuczciwymi praktykami oraz materiały edukacyjne dotyczące praw konsumenta.

Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów mieści się przy ulicy Łokietka 22, telefon do biura 95 735 57 47, e-mail: brk@um.gorzow.pl. Biuro udziela informacji i porad prawnym mieszkańcom Gorzowa Wielkopolskiego w

godzinach pracy Urzędu Miasta (codziennie od godziny 8.00, w poniedziałki, środy i czwartki do 15.30, we wtorki do 16.30, a w piątki do 14.30).

Pracownicy Biura udzielają bezpłatnych porad w sprawach konsumenckich (dotyczących zawierania i wykonywania umów pomiędzy konsumentem a przedsiębiorcą) oraz przyjmują wnioski z zakresu ochrony praw i interesów konsumentów. Porady prawne - bez konieczności wcześniejszego umawiania się - są również świadczone telefonicznie w sprawach prostych, niewymagających analizy dokumentacji.

WYDZIAŁ PROMOCJI I INFORMACJI

ECHOGORZOWA.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 Trębowski, Ryszard Waldun, Paweł Kamrad,

Bogusław Sacharczuk i Jerzy Zysnarski.
Skład: Marcin Klimczak - www.starparts.pl
Druk: Polskapiresse 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.

Jak zaplanowali, tak zrobili

28 marca będziemy obchodzili 80 rocznicę rozpoczęcia budowy polskiej administracji w Landsbergu, noszącego od 7 maja 1946 roku oficjalnie nazwę „Gorzów Wielkopolski”.

Historia budowy polskości naszego miasta miała początek nieco wcześniej, bo już 3 lutego 1945 roku z Wągrowca przybyła do nas pierwsza grupa kolejarzy. Ich zadaniem było rozpoznanie stanu urządzeń, celem ich jak najszybszego przywrócenia do sprawności. Szesnaście dni później pojawiła się następna, 20-osobowa grupa pod kierownictwem **Władysława Zastrożnego**. Po zameldowaniu się na miejscu, od razu wzięli się do ciężkiej pracy przywrócenia pełnego ruchu kolejowego. Jak wspominał po latach **Mieczysław Kamiński**, który do Landsberga przyjechał kilka dni później, obiekty techniczne, takie jak nastawnie, pompownia wody trakcyjnej, parowozownia czy tory w obrębie stacji kolejowej były częściowo zniszczone i pozabawione wszelkich urządzeń technicznych, które w większości zostały zabrane przez wycofujących się Niemców.

- Pamiętam, że 28 marca dojechali do nas kolejarze z Gniezna i w grupie tej znajdował się Jan Paluszkiwicz, któremu udało się uruchomić pompownię wody trakcyjnej - pisał w swoich wspomnieniach jeden z pionierów Mieczysław Kamiński.

Dzień wcześniej, 27 marca z Wągrowca przyjechał burmistrz tego miasta **Florian Kroenke**, a wraz z nim 42 ochotników, którzy wyrazili chęć rozpoczęcia budowy polskiej administracji w mieście nad Wartą. W czasie transportu grupa wybrała z własnego grona przewodniczącego, który sam się określił jako starosta powiatu gorzowskiego. Został nim Florian Kroenke, który jednocześnie samowolnie przejął prerogatywy pełnomocnika rządu. Na p.o. burmistrza miasta wyznaczył **Piotra Wysockiego**. Wągrowiaci dotarli do nas wieczorem i po zameldowaniu się nazajutrz u komendanta wojennego płk. **Josifa Draguna**, otrzymali zezwolenie na przejęcie Tymczasowej Ad-



Pierwsze dożynki na Ziemiach Zachodnich odbyły się we wrześniu 1945 roku w Gorzowie. Wśród gości był wojewoda poznański **Feliks Widy-Wirski** (z prawej).

ministracji Niemieckiej. Wieczorem dokonano wyboru władz administracyjnych. Polegało to na tym, że każdy wybierał funkcję, jaką chciał sprawować, a starosta to zatwierdzał.

- Byliśmy „władzą ludową”, która objęła miasto i powiat na zasadzie porozumienia i faktów dokonanych - przyznał po latach starosta. Nazajutrz przejęli oni władzę od niemieckiego burmistrza Landsberga.

Do miasta przybyła też nielegalna delegacja z Warszawy, ale w obliczu działania już starostwa, zrezygnowali oni z chęci przejęcia władzy nad powiatem. Zalegalizowanie działalności grupy wągrowieckiej miało nastąpić z chwilą przystania przez pełnomocnika okręgu Pomorza Zachodniego płk. **Leonarda Borkowicza** nominacji dla Floriana Kroenke, ale ten jej nie przyjął. Domagał się jedynie zatwierdzenia na stanowisku starosty od daty faktycznego objęcia władzy. I takie zatwierdzenie otrzymał 8 kwietnia.

Niespełna dwa tygodnie później Piotr Wysocki został

prezydentem miasta, a jego zastępcą mianowano **Leona Kruszonę**. Jak pokazały kolejne miesiące, tych trzech panów miało największy wpływ nie tylko na przywrócenie życia w mieście, ale przede wszystkim na rozpoczęcie procesu tworzenia administracji i struktur gospodarczych.

Dlaczego budowę polskości w Gorzowie zajęli się akurat mieszkańcy Wągrowca, skoro zgodnie z uchwałą Rady Ministrów z marca 1945 roku, administracyjnie nasze miasto podlegało III Okręgowi Administracyjnemu z ośrodkiem kierowniczym w Koszalinie? Jak tłumaczyła nam przed laty wieloletnia szefowa gorzowskiego Klubu Pioniera **Zofia Nowakowska**, już na przełomie lat 1941-42 w Wągrowcu działała konspiracyjna grupa patriotów „Ojczyzna”, której celem była m.in. budowa polskości... w Landsbergu.

- W strukturach tej organizacji działali Wielkopolanie, którzy nie mogli pogodzić się z faktem, że zachodnia granica Polski nie przebiegała

na Odrze - opowiadała Zofia Nowakowska. - I postawili sobie za cel, że po skończeniu wojny pojedą na Ziemię Lubuską i bez pytania kogokolwiek ustanowią własny porządek - dodała.

Zresztą sam Florian Kroenke we wspomnieniach zatytułowanych „Wiatr historii” przyznał, że inicjatorami tej żywiołowej ekspansji na tzw. ziemie odzyskane byli głównie mieszkańcy zachodnich części Pomorza, Wielkopolski i Śląska. Miało to swoje głębsze podłoże i uzasadnienie.

„Proces spontanicznego osiedlenia się Polaków na opuszczonych przez Niemców ziemiach w miarę posuwania się Armii Radzieckiej na zachód był zupełnie oczywisty i od początku w pełni zrozumiały dla nas wychowanych na ziemiach byłego zaboru pruskiego i dla osób znajdujących panujące tam stosunki. Tam, w społeczeństwie polskim, trwała przekazywana z pokolenia na pokolenie świadomość, że ziemie polskie sięgają po Odrę, a cała Warta to rzeka tylko nasza. W

czasie niewoli wiara w odzyskanie niepodległości była jednocześnie wiarą w powrót Polski na ziemie nadodrzańskie” - napisał w rozdziale „Rodowód władzy”.

Wągrowiaci wybrali Landsberg, ponieważ jeszcze w trakcie działań wojennych wielu kolejarzy często przyjeżdżało do tego miasta i w konspiracji przed Niemcami zbierali materiały pozwalające dokładnie poznać infrastrukturę grodu. Trwało to kilka lat, dzięki czemu Florian Kroenke i towarzyszące mu osoby w chwili przyjazdu 27 marca 1945 roku miały naprawdę sporą wiedzę o mieście.

Pierwszym polskim urzędem założonym po II wojnie w Landsbergu był Urząd Starościński, który zaczął działać w kwietniu 1945 roku. Zakres funkcjonowania tej instytucji obejmował 11 gmin, a w nich 94 wsie. W tym czasie zorganizowany został również zarząd miejski, który pierwotnie był podzielony na sześć referatów. Od maja rozpoczęto masowe zasiedlanie miasta Polakami. Byli to głównie robotnicy wracający z prac przymusowych oraz więźniowie z obozów koncentracyjnych, leżących w Niemczech. Do końca 1945 roku sprowadziło się ok. 17 tysięcy nowych mieszkańców narodowości polskiej. Jednocześnie wysiedlano Niemców, pozostawiając na miejscu tylko specjalistów w różnych zawodach, którzy byli pomocni przy przywracaniu miasta do życia.

7 lipca 1945 roku na podstawie uchwały Rada Ministrów powierzono administrację Ziemi Lubuskiej województwu poznańskiemu. Od listopada 1946 roku w mieście działała Ekspozytura Urzędu Województwa Poznańskiego. Trwało to do czerwca 1950 roku, czyli do reformy terytorialnej kraju, kiedy to Gorzów z większością terenu Ziemi Lubuskiej trafił do województwa zielonogórskiego jako największy ośrodek miejski.

ROBERT BOROWY

KALENDARIUM Marzec 2025

1688 - zakończyła się jedna z najcięższych zim, która - jak zanotował landsberski kronikarz - rozpoczęła się na 2 tygodnie przed Bożym Narodzeniem; obfite opady śniegu i mrozu spowodowały ogromne szkody w owczarstwie, skuta lodem Warta ruszyła dopiero 17 marca.

● 13.03.

1998 - gorzowscy i zielonogórscy parlamentarzyści podpisali w Paradyżu dokument w sprawie organizacji woj. lubuskiego.

● 14.03.

1958 - na trasie Gorzów-Zielona Góra pojawił się pierwszy autobus marki „Leyland”; przejeżdżał tę trasę w 2 godz. 15 min.; dotychczasowe „Stary”; potrzebowały prawie 4 godzin.

1993 - Ministerstwo Edukacji Narodowej zatwierdziło nowy program nauczania w II LO, oparty na amerykańskim systemie oceniania i organizowania nauki, wdrażany od września 1993 r.

● 15.03.

1945 - z inicjatywy kierownika zaopatrzenia Stanisława Marciniaka i Józefa Serwaczka, obu skądinąd nieznanymi, powstała orkiestra dęta ZZ Kolejarzy, najstarsza cywilna orkiestra dęta w mieście; działalność rozpoczęła już na przełomie maja i czerwca 1945, znana m.in. z występów podczas pochodów 1-majowych, a prywatnie - także podczas procesji Bożego Ciała.

● 16.03.

1965 - w nowo zbudowanym budynku przy ul. Braniborskiej, obecnie Sikorskiego 126-128, otwarto Klub Międzynarodowej Prasy i Książki (MPIK), placówka składała się z salonu prasy, księgarni, baru kawowego i czytelnicy cichej, w której dostępnych było 160 tytułów prasy, w tym 81 importowanej; pierwszym kierownikiem klubu został Kazimierz Wachnowicz (1938-1988).

● 17.03.

1819 - spalił się po raz pierwszy wiatrak przy Krowim Grodzie, od którego wzięła się nazwa ul. Wiatracznej.

1857 - konstruktor maszyn Carl Jaehne wybudował fabrykę maszyn na Frydrychowie, dziś 11 Listopada 157-164.

1982 - otwarto nową księgarnię wojewódzką przy ul. Hawelańskiej 9-10, później otrzymała imię Wł. Korsaka. Została zamknięta w ostatnich latach.

● 18.03.

1962 - powstała Spółdzielnia Inwalidów „Warta”, wówczas SI „Emeryt”.

reklama



NIEBO W MIEŚCIE

KAWIARNIO-KSIĘGARNIA

UL. SIKORSKIEGO 134

DUŻY WYBÓR KAW, HERBAT, NAPOJÓW
ORAZ CIASTA, KANAPKI, LODY

PON.-PT. 8⁰⁰-20⁰⁰, SOB.-ND. 10⁰⁰-20⁰⁰



KALENDARIUM
Marzec 2025

- 19.03. 1955 - W Gorzowie uruchomiony został po raz pierwszy silnik żuźlowy, skonstruowany m.in. przy udziale Kazimierza Wiśniewskiego (1925-1996), dzięki tej konstrukcji Stal mogła zostać zgłoszona do rozgrywek II ligi żuźlowej. Więcej piszemy na stronie 14.
- 2007 - bazar znad Warty został przeniesiony na nowe targowisko przy ul. Cichońskiego.
- 20.03. 1950 - Miejska Rada Narodowa przyjęła uchwałę ograniczającą dostęp do napojów alkoholowych; była to pierwsza od 1946 regulacja antyalkoholowa.
- 2016 - z gorzowskiego dworca odjechał pierwszy szynobus do Berlina.
- 21.03. 1945 - z lotniska w Gorzowie wystartowały samoloty Po-2 z 3-osobową grupą zwiadowczą plut. Ludwika Nowaka, która wylądowała na północ od Berlina z zadaniem informowania sztabu 1 FB o ruch wojsk, magazynach amunicji i fabrykach.
- 22.03. 2004 - Tomasz Kucharski i Robert Sycz zostali w Atenach po raz wtóry mistrzami olimpijskimi w dwójce podwójnej.
- 25.03. 1992 - bullą „Totus Tuus Poloniae Populus” papież Jan Paweł II przemianował diecezję gorzowską na diecezję zielonogórsko-gorzowską z siedzibą w Zielonej Górze.
- 26.03. 1980 - w Klubie Nauczyciela w Gorzowie powstał Gorzowski Klub Szaradzystów „Atena”.
- 2001 - zawiązało się Stowarzyszenie Wodniaków Gorzowskich „Kuna” w celu m.in. rekonstrukcji zabytkowego lodołamacza „Kuna” z 1884 r.
- 27.03. 1947 - kra zerwała tymczasowy, drewniany most kołowy na Warcie w Gorzowie; poczta uruchomiła komunikację łożyskową do swego urzędu nr 2 przy Grobli; do 5 kwietnia zbudowano kładkę przez rzekę.
- 28.03. 1945 - grupa operacyjna z Wągrowca powołała polską administrację w Gorzowie z burmistrzem Piotrem Wysockim na czele.
- 1998 - Rada Miejska nadała państwu Janowi Pawłowi II i Florianowi Kroenke, pierwszemu staroście w Gorzowie, tytuły honorowego obywatela miasta.
- 29.03. 1994 - uruchomiono nowoczesną spalarnię odpadów przy Szpitalu Wojewódzkim.
- 30.03. 1909 - uliczne latarnie gazowe zaopatrzone w zdalne zapalniki.
- 31.03. 1825 - po raz drugi spalił się wiatrak przy Krowim Grodzie.
- 1855 - na skutek wielkiej powodzi zerwane zostały dwa przęsła mostu na kanale Ulgi.

MOJE IRYTACJE I FASCYNACJE

Gorzów wielki czy niewielki? Oto jest pytanie

Kilka dni trwała wrzawa wokół tego, czy miasto się powiększy kosztem sąsiednich gmin czy też zostanie takie jakie jest. To generalnie ciekawy problem.

Kolejny już raz zaczęły się balety wokół utworzenia wielkiego Gorzowa i znów, mam wrażenie, ktoś się pospieszył. Prezydent miasta ogłosił bowiem gotowość, ale chyba zapomniał, że jednak już raz plan ten zaliczył spektakularną porażkę.

Jak się okazuje, teraz też chyba wszystko skończy się kląpą. Pierwsze trzy gminy już znów powiedziały, że nie. Myślę, że kolejne z obwarzanka też to zrobią.

Tymczasem głos w sprawie zajęła pani poseł z partii wiodącej, która uspokaja, że nic na siłę, aczkolwiek wcale nie są potrzebne żadne konsultacje społeczne, a opinia rady gminy. Oliwę na wzburzone fale leje także rzeczniczka prezydenta Miasta, który uspokaja, że nic na siłę, że może kawałki jedynie terenów, że oczywiście nic na przeciw mieszkańcom.

A mieszkańcy obwarzanka mówią jednym głosem - nie, że powtórzę.

Warto przytoczyć dość mocne stanowisko gminy Deszczno, nota bene rodzimej gminy obecnego prezydenta, w którym napisano tak:

„Wskazać także należy, że w miejscowościach sąsiadujących z Gorzowem Wielkopolskim Gmina Deszczno zainwestowała dziesiątki mi-



Deszczno przytoczyło dość mocne stanowisko w sprawie ewentualnego przyłączenia się do Gorzowa

lionów złotych, między innymi w remonty szkół, budowy hal sportowych, budowy przedszkoli, nowe drogi, kąpielisko w Karninie i wiele, wiele innych inwestycji. Podkreślenia wymaga fakt, że środki na ww. inwestycje pochodzą z budżetu na który składają się wszyscy mieszkańcy gminy, a nie tylko mieszkańcy tych miejscowości. Po wchłonięciu sąsiadujących z Gorzowem miejscowości mieszkańcy pozostałej części gminy zostaliby pozbawieni de facto części swoich inwestycji, na które zostały wydatkowane pieniądze z ich podatków.

Mieszkańcy Gminy Deszczno nie są ponadto nadmiernie zachęceni do integracji z Gorzowem Wielkopolskim między innymi ze

względu na stan części infrastruktury miejskiej. Mieszkańcy Brzozowca czy Deszczna wyjeżdża z gminy wyremontowaną ulicą Lubuską i wjeżdża w ulicę Poznańską, która od ponad dziesięciu lat ma nierówną i zniszczoną nawierzchnię na całym jej przebiegu - od granic Gminy Deszczno aż do Zieleńca. Ponadto jest wiele szkół w Gorzowie, które są w złym stanie technicznym, podczas gdy w Gminie Deszczno zostały gruntownie wyremontowane wszystkie szkoły i wybudowane dwa nowe przedszkola. Takie sytuacje mogą wywoływać w mieszkańcach gminy przekonanie, że po wchłonięciu w granice Gorzowa Wielkopolskiego, ich tereny będą traktowane jak

peryferia i wykluczone inwestycyjnie na długie lata.

Wskazać także należy, iż Gorzów Wielkopolski w ostatnich miesiącach podejmował działania, które należy ocenić jako oddalające integrację z gminami. Jaskrawym przykładem takiego działania jest chociażby planowane, jednostronnie ustalone wyjście Gorzowa Wielkopolskiego ze Związku Celowego Gmin MG6, czyli rezygnacja ze współpracy z sąsiednimi gminami w wielu dziedzinach, w tym gospodarce odpadowej.

Brak jest także widocznych korzyści, które miałyby wynikać dla mieszkańców Gminy Deszczno z połączenia z Gorzowem. Władze Gorzowa Wielkopolskiego nie wskazały żadnych okoliczności, które mogłyby zachęcić społeczność Gminy Deszczno do podjęcia rozmów w zakresie przyłączenia, a podniosły jako jedyny argument potrzebę poszerzenia granic miasta”.

Po tym odezwali się lokalni mieszkańcy, wzmożeni patriotami, którzy zdążyli napisać, że wobec tego trzeba odciąć gminę obwarzanka od świadceń typu komunikacja podmiejska, nie wpuszczając dzieci z ościennych gmin do gorzowskich szkół, zabronić udziału w miejskich impre-

zach, i jeszcze bardziej absurdalnie.

Uważam, że konieczna jest dyskusja - szeroka, otwarta, prowadzona przy otwartej przyłbicy, bez mieszania się do niej polityków jakichkolwiek opcji. Bez żadnego załatwiactwa. I tu mamy pierwszy grzech popełniony przez miasto - bo chciało właśnie tak, po cichu i bez samych zainteresowanych. Ale mleko się wylało i wrzawa się zrobiła.

Myślę, że w czasach strasznego wyludniania się takich dziur, jak Miasto, kompromis jest potrzebny. Mądre podejście do rzeczy - bo naprawdę za chwilę miasto rzeczywiście osiągnie stan mieszkańców poniżej 100 tysięcy i to, co się dzieje już, zostanie uprawomocnione. Powiat i to z gatunku tych zapyziały...

Ale do takiego baletu potrzeba dwóch stron, na razie nie widać absolutnie chęci porozumienia, dyskusji. Nawet jeśli miasto zdecyduje się na siłowe rozwiązanie i wbrew woli obwarzanka przyłączy część gruntów, bo jest taka możliwość, to nic nie osiągnie.

A czas gna do przodu i zegar odmierza coraz bardziej niekorzystny czas dla miasta.

RENATA OCHWAT

CZY WARTO NAD WARTĄ?

Nie prześpijmy jedynej szansy dla Gorzowa

Przed naszymi politykami ważny test skuteczności. Niebawem zapadną wstępne decyzje, które będą przebiegać będzie planowana linia kolei dużych prędkości pomiędzy Poznaniem a Berlinem.

Od ponad dekady jednym z wariantów przebiegu jest trasa przez Gorzów. To czas na działanie. Zanim zapadną decyzje. Nie prześpijmy jedynej szansy na włączenie Gorzowa w sieć szkieletowych linii kolejowych.

Temat powrócił jak bumerang. Sąsiedzi już trzymają rękę na pulsie. W przestrzeni medialnej odświeżają stare mapy z przebiegiem linii KDP do Berlina przez... Zieloną Górę.

Sama koncepcja to w zasadzie nic nowego. Odkurzono projekt sprzed ponad dziesięciu lat, który za poprzednich rządów trafił na dno ministerialnego biurka. Koncepcję roboczo określano jako „drugi Y”, biegnący od Poznania na zachód. Do Berlina



Czy po gorzowskich torach pojedzie kiedyś kolej dużych prędkości?

oraz Szczecina. Warianty przebiegu KDP w osi Poznań - Berlin były trzy. Pierwszy przez Rzepin - w obecnym śladzie korytarza linii E20, drugi przez Gorzów, co było najkorzyst-

niejszym wariantem dla włączenia Szczecina w sieć KDP. Mieliśmy też trzeci wariant przez Zieloną Górę. Z Poznania do Berlina przez Zieloną Górę właśnie, mimo iż geografia

takiemu trasowaniu raczej nie sprzyja.

Szacun dla polityków z kierunku Zielonej Góry co tylko się da. Nawet wbrew geograficznej grawitacji. Wszystko można merytorycznie obudować, uzasadnić. Skutecznie przekonywać w sejmowych kuluarach oraz ministerialnych gabinetach. Ciapowaty Gorzów powinien się uczyć, biorąc na południu korepetycje. Mieszkańcy nawet sfinansują takie „orki” naszym politycznym wybrańcom, jeśli coś dobrego przyniosą dla miasta oraz regionu.

Co na to polityczni liderzy w Gorzowie? Jest plan lobbowania za Gorzowem, czy (jak zwykle) damy się ograć już

na starcie? Doświadczenie uczy, iż będzie ciężko. Cała nadzieja, że Szczecin poratuje we wspólnym interesie.

W creme de la creme lubuskiej administracji gorzowian niewielu. Urzędujący (w Gorzowie) wojewoda jest z południa. Zarządy wojewódzkie najważniejszych partii w Zielonej Górze. Nawet nowo powołany pełnomocnik wojewody ds. transportu także z południa regionu. Kto ma bronić interesów północnej części lubuskiego. Jedna posłanka?

Czy Gorzów, jak przysłowiowa szara myszka, znów zostanie z niczym? Czas pokaże.

ROBERT TRĘBOWICZ
 Forum Interesów Komunikacyjnych
 Gorzowa

Rozwijają sieć ciepłowniczą w Gorzowie

Gorzowski Oddział PGE Energia Ciepła regularnie rozwija i modernizuje swoją sieć ciepłowniczą.

W 2024 roku wśród najważniejszych inwestycji była budowa przepompowni i sieci ciepłowniczej w rejonie ulicy Szczecińskiej. Dodatkowo zrealizowane zostały podłączenia do sieci nowych obiektów oraz modernizacja komór ciepłowniczych przy ul. Spichrzowej. Łączny koszt inwestycji wyniósł ponad 13 milionów złotych.

Produkcja ciepła w gorzowskiej elektrociepłowni spełnia wszystkie restrykcyjne normy środowiskowe. Jest to możliwe dzięki licznym proekologicznym inwestycjom PGE Energia Ciepła. Równie ważne, w celu zaspokojenia potrzeb mieszkańców Gorzowa, są modernizacje oraz budowa nowych odcinków sieci ciepłowniczej, co wpływa na komfort i bezpieczeństwo dostaw.

W minionym roku najważniejszą inwestycją



Gorzowski Oddział PGE Energia Ciepła jest największym producentem ciepła dla naszego miasta i jednym z największych przedsiębiorstw energetycznych w regionie

była budowa przepompowni oraz ponad półtora kilomet-

rowy odcinek sieci ciepłowniczej w zabudowanym miej-

skim terenie przy ul. Szczecińskiej. Wykonane prace

umożliwiły podłączenia do sieci nowych odbiorców m.in. przy ul. Złotego Smoka, Litewskiej, Węgierskiej, Miłej oraz na Osiedlu Europejskim. Z kolei nowa przepompownia ustabilizowała i zagwarantowała prawidłowe dostawy ciepła w północno-zachodniej części Gorzowa. Osobnym zadaniem była także modernizacja komór oraz sieci ciepłowniczej przy ul. Spichrzowej.

- Modernizacja sieci ciepłowniczej wpłynęła na zwiększenie niezawodności dostaw ciepła dla mieszkańców Gorzowa - mówi **Dariusz Sroka**, dyrektor PGE Energia Ciepła Oddział Elektrociepłownia w Gorzowie. - Inwestujemy w nowoczesne rozwiązania, które poprawiają efektywność energetyczną i ograniczają straty na przesyłaniu ciepła,

co przekłada się finalnie na redukcję emisji zanieczyszczeń, stabilność systemu i komfort odbiorców - dodał.

Już teraz gorzowski Oddział PGE Energia Ciepła pracuje nad kolejnymi inwestycjami i modernizacjami, które zostały zaplanowane na 2025 rok. Część z nich rozpoczęła się jeszcze w zeszłym roku. Do najważniejszych należy modernizacja sieci przy ul. Towarowej, ul. Chłopskiej oraz przy ul. Górczyńskiej. Oprócz tego zlikwidowane zostaną grupowe węzły ciepłownicze przy ul. Kuratowskiej, Muśnickiego i Piłsudskiego. Przeprowadzone prace wpłyną na ograniczenie strat na przesyłaniu energii ciepłej, ograniczą emisję zanieczyszczeń do atmosfery oraz poprawią jakość powietrza w mieście.

IP

Ceny mieszkań w Gorzowie

Średnio 8,4 tys. zł - tyle w styczniu tego roku kosztował metr kwadratowy nowego mieszkania w Gorzowie.

Eksperti portalu RynekPierwotny.pl postanowili policzyć, na jaki metraż przy przeciętnych zarobkach stać singla marzącego o własnym M, a na jaki parę?

Nie każdy może pozwolić sobie na zakup mieszkania bez zaciągania kredytu hipotecznego. Problemem są jednak nie tylko drogie mieszkania, ale także wysokie stopy procentowe. Dlatego też portal RynekPierwotny.pl sprawdził, ile metrów kwadratowych nowego M może w obecnych warunkach kupić na kredyt singiel oraz para. Mowa o powierzchni nowego mieszkania możliwej do kupienia za kredyt z wkładem własnym 10% i okre-

sem spłaty wynoszącym 25 lat. Przyjęto również, że modelowy kredyt spłacany w ratach równych ma oprocentowanie takie jak średnia dla nowych „hipotek” według najnowszych danych NBP (7,45%). Założono także, że średnie wynagrodzenie netto w sektorze przedsiębiorstw wynosi obecnie w Gorzowie 5 102 zł.

Z obliczeń ekspertów portalu RynekPierwotny.pl wynika, że w styczniu 2025 singiel poszukujący własnego M w Gorzowie Wielkopolskim mógł kupić na kredyt 36-metrową nieruchomości. Z kolei parę stać było na mieszkanie o wielkości 73 m kw. Jak te dane prezentują się na tle innych miast?

To najlepszy wynik w porównaniu z pozostałymi miastami wojewódzkimi. Najstabilniej pod względem dostępności metrażu wypada Warszawa, gdzie singla stać na zaledwie 26 m kw. nowego lokum, a parę na 52-metrowe M.

Jak wynika z danych BIG DATA RynekPierwotny.pl, aby kupić mieszkanie w Gorzowie Wielkopolskim, trzeba się przygotować na wydatek rzędu ok. 447 tys. zł. Tyle w styczniu 2025 r. wynosiła średnia cena ofertowa nowego M. Natomiast m kw. mieszkania z rynku pierwotnego kosztował w tym czasie przeciętnie 8 382 zł.

MR

Chętnie korzystają

Chcesz podnieść swoje kwalifikacje? Skorzystaj z dofinansowania w ramach projektu „Lubuskie Bony Rozwojowe”!

Zachodnia Izba Przemysłowo-Handlowa realizuje projekt skierowany do lubuskich firm, planujących skorzystać ze szkoleń, kursów czy studiów podyplomowych.

Dofinansowanie wynosi maksymalnie 7500 zł na jednego pracownika i sięga nawet 85% kosztów usługi.

- Realizacja projektu rozpoczęła się we wrześniu 2024 r., nabór wniosków odbywa się w sposób ciągły. Dotychczas ze wsparcia skorzystało ponad 200 przedsiębiorstw - zarówno pracownicy, jak i właściciele firm, chętnie

korzystają z możliwości wsparcia jakie stwarza projekt - powiedziała rezydentka **Kamila Szwałkowska**, dyrektorka Zachodniej Izby Przemysłowo-Handlowej.

Dofinansowanie można uzyskać na usługi szkoleniowe i doradcze dostępne w Bazie Usług Rozwojowych, znajdującej się na stronie {<https://uslugirozwojowe.parp.gov.pl/>}.

To ogólnopolska baza zawierająca oferty firm szkoleniowych z całej Polski - każdy jest w stanie znaleźć w niej coś dla siebie! Warto zapoznać się z dostępną ofertą, a następnie

- zachęcamy, aby skontaktować się bezpośrednio z Zachodnią Izba Przemysłowo-Handlową, aby omówić możliwości uzyskania wsparcia.

- Znajdujemy się przy ul. Kosynierów Gdyńskich 108 w Gorzowie, zapraszamy także do kontaktu telefonicznego i e-mail: 732-732-650, bony@ziph.pl - dodaje dyrektorka.

Projekt jest realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027 i finansowany w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

RYSZARD WALDUN

r e k l a m a



EDUGORZÓW
SZKOŁA DLA DOROSŁYCH

**SZKOŁA Z NAJBOGATSZĄ
OFERTĄ EDUKACYJNĄ
W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM!**

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

ZESKANUJ KOD QR



Jest kontrakt dla kardiologii!

Oddział kardiologii gorzowskiego szpitala doczekał się kontraktu z NFZ. Decyzja funduszu to zwieńczenie ponad czteroletnich starań o uruchomienie i finansowanie oddziału.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpiło 14 lutego, a już od 1 marca na oddziale kardiologii w Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie mogą odbywać się zabiegi planowe. Do

ligórski na konferencji prasowej dotyczącej kontraktu dla oddziału.

Prezes szpitala **Jerzy Ostrouch**: - To, co się wydarzyło na przestrzeni ostatnich czterech lat, czego uko-

Lecznica kilka razy występowała do Narodowego Funduszu Zdrowia o kontrakt, jednak każdorazowo spotykała się z odmową

tej pory specjaliści wykonywali jedynie operacje pilne, ratujące życie, bo za takie szpital mógł oczekiwać finansowania z NFZ, mimo braku kontraktu dla kardiologii.

ronowaniem jest nasze dzisiejsze spotkanie, pozwala na umiarkowany optymizm. Ciągłe jeszcze dobro ma szansę zwyciężyć - to elementarne dobro, troska o pacjenta.

Operacje pilne i planowe

Od marca 2023 roku, kiedy oddział zaczął działać, kardiologowie udzielili pomocy niemal 250 pacjentom w ramach procedur ratujących życie. Do tej pory szpital „odzyskał” za nie tylko część pieniędzy.

- Ten kontrakt zapewnia nam dalszą, spokojną pracę. Możemy operować planowych pacjentów i stanowimy uzupełnienie dla prężnie działającej kardiologii w tym szpitalu - mówił kardiolog dr n. med. **Szymon Wa-**

Tak dla kardiologii

Starania o kardiologię trwały ponad cztery lata. Już w kwietniu 2021 r. szpital zatrudnił czterech specjalistów, deklarując gotowość do rozpoczęcia leczenia pacjentów. Lecznica kilka razy występowała do Narodowego Funduszu Zdrowia o kontrakt, jednak każdorazowo spotykała się z odmową.

Za czasów wojewody lubuskiego **Władysława Dajczaka** utworzenie oddziału negatywnie zaopiniowała też Wojewódzka Rada ds. Po-



Kardiologia w gorzowskim szpitalu działa już od marca 2023 r. Do tej pory jednak bez kontraktu. Na zdjęciu od lewej: kardiolog Krzysztof Majer, Oktawiusz Mirecki, Szymon Waligórski i Seweryn Grudniewicz, perfuzjonistka Marta Kilanowska, kardiolog Paweł Ślowski i perfuzjonista Sebastian Walczak

trzeb Zdrowotnych i nie został on wpisany do projektu Wojewódzkiego Planu Transformacji. Według ówczesnych władz, jak i konsultantów medycznych, lubuskie nie potrzebowało drugiej kardiologii. Oddział w Nowej Soli, prowadzony przez ówczesnego konsul-

tanta wojewódzkiego prof. **Romualda Cichonia**, uznano za wystarczające zabezpieczenie potrzeb mieszkańców.

W odpowiedzi na decyzje urzędników, gorzowski szpital zaczął kampanię społeczną pod hasłem: „Tak dla kardiologii w Gorzo-

wie”, zbierając ponad 13 tysięcy podpisów pod petycją do ministra zdrowia. W akcję włączyły się lokalne instytucje, wolontariusze oraz znane osobistości, podkreślając potrzebę utworzenia oddziału w Gorzowie. Gorzowską kardiologię poparło też ponad 20 samorządów miast i gmin z północy regionu.

W marcu 2023 roku, mimo braku kontraktu z NFZ, zarząd szpitala podjął decyzję o uruchomieniu oddziału, niejako „na własny koszt”. W ten sposób kardiologia działała praktycznie do teraz. Choć już zeszłym roku szpitalowi udało się zawrzeć kontrakt dla poradni kardiologii.

Pomogło wiele osób

- Czasami, żeby osiągać cele i sukcesy, oprócz pomysłu, dobrego przygotowania, profesjonalnego podejścia do zagadnienia i szerokiego wsparcia jest potrzebna determinacja. Tej determinacji nie zabrakło - mówił **Marcin Jabłoński**, marszałek województwa, na konferencji prasowej w szpitalu.

Wicemarszałek **Sebastian Ciemnoczołowski** przypomniał, że Sejmik Województwa Lubuskiego poprzedniej kadencji jednogłośnie stał za wsparciem gorzowskiej kardiologii.

Posłanka **Krystyna Sibińska**, która od początku włączyła się w starania o powstanie gorzowskiej kardiologii, podkreślała że kontrakt jest zasługą wielu osób.

- Dziękuję minister zdrowia Izabeli Leszczyńce, która była tutaj u nas, zanim została ministrem. Oglądała ten szpital, była pod wrażeniem jego funkcjonowania. Powiedziała wówczas, że zrobi wszystko, aby pomóc. Nie pomogłaby, gdyby szpital nie spełnił wszystkich wymagań procedur, gdyby nie okazało się, że jest dobrze przygotowany i może świadczyć takie właśnie usługi - powiedziała.

W kampanii na rzecz kardiologii szczególnie aktywni byli też senator **Władysław Komarnicki** i marszałek Senatu poprzedniej kadencji **Tomasz Grodzki**. Szpital wspierała poprzednia marszałek województwa **Elżbieta Anna Polak**. Z kolei obecna wicemarszałek Sejmu **Monika Wielichowska** wspólnie z posłanką Sibińską doprowadziły do dyskusji na temat gorzowskiej kardiologii podczas sejmowej komisji zdrowia. Utworzenie oddziału poparł również obecny krajowy konsultant w dziedzinie kardiologii prof. **Mariusz Kuśmierczyk**.

MAT. WSZW W GORZOWIE WLKP.



Decyzję o kontrakcie dla kardiologii szpital ogłosił i świętował na konferencji prasowej. Od lewej: wiceprezes szpitala Robert Surowiec, prezes Jerzy Ostrouch, marszałek województwa Marcin Jabłoński, kardiolog Szymon Waligórski, posłanka Krystyna Sibińska, wicemarszałek Sebastian Ciemnoczołowski i dyrektor lubuskiego NFZ Edward Jakubowski

Porządkowanie miejskiego pejzażu

Z Pawłem Nowackim, dyrektorem Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej, rozmawia Renata Ochwat

- Panie dyrektorze, jaki dla prowadzonego przez pana Zakładu był 2024 rok?

- Podobny do lat poprzednich. Mieliśmy swoje cele i priorytety, niestety nie wszystko udało się zrealizować. Pojawiły się również obszary z którymi będziemy się mierzyć. Z najważniejszych rzeczy, które udało się zrealizować, to kolejny remont lokali mieszkalnych, w ramach finansowego wsparcia z Funduszu Doplát Banku Gospodarstwa Krajowego. Modernizacji poddaliśmy 20 miejskich lokali, które następnie zostały przydzielone rodzinom oczekującym na własne lokum.

- Jakie to były mieszkania?

- Komunalne, z pełnym wyposażeniem i standardzie. Jakość wykonania i wykończenia była na dobrym poziomie, dlatego zakładam, że mieszkańcy są zadowoleni z komfortu jaki otrzymali.

- To nie wszystko, jeżeli chodzi o remonty?

- Nie, druga istotna i kluczowa dla nas kwestia, to kontynuacja procesu kapitalnych remontów miejskich budynków. Zakończyliśmy remont trzech nieruchomości mieszkalnych przy ul. Drzymały i Wyszyńskiego. Po ich finalizacji, niezwłocznie przystąpiliśmy do kolejnych modernizacji. Na tą okoliczność wystąpiliśmy i uzyskaliśmy pozytywną decyzję z Banku Gospodarstwa Krajowego o przyznaniu premii MZG w wysokości 60 procent kosztów kwalifikowanych. Przeprowadzone prace przywróciły obiektom pierwotne funk-



- Po spełnieniu określonych warunków i zawarciu umowy, jesteśmy skłonni zawiesić prowadzone postępowanie - tłumaczy dyrektor Paweł Nowacki

cyjności oraz pozwoliły na wymianę zużytych elementów. Rok zakończyliśmy oddaniem kamienicy przy Teatralnej 38. Obecnie kończymy budynek przy ul. Wawrzyniaka 72 a za kilka miesięcy zamkniemy termomodernizację nieruchomości przy ul. Spokojnej 67-68. Przy okazji tych remontów wprowadziliśmy na rynek gorzowski novum. Przy renowacji elewacji frontowej kamienicy Wawrzyniaka 72, zastosowaliśmy system termoizolacji Bauter.

- Na czym to polega?

- Specjalny cienkowarstwowy natrysk. System ogranicza straty ciepła i likwiduje mostki termiczne. Prowadzonym pracom przyglądały się służby konserwatorskie, zarówno miejski konserwator zabytków, jak i wojewódzki konserwator zabytków. Jest

to pierwszy budynek w takiej technologii wykonany w Gorzowie, więc będziemy z uwagą przyglądali się, jak będzie się zachowywał w przyszłości. Wykonane zostaną również badania kamerą termowizyjną.

- A co z eksmisjami?

- To są już takie działania, które się wpisały w naszą codzienność. Eksmisje przeprowadzamy każdego roku. Staramy się wykonać ich maksymalnie jak najwięcej. W tych zabiegach jesteśmy zdeterminowani i konsekwentni, w szczególności do osób biernych, nie podejmujących żadnych czynności mogących zmienić swoją obecną sytuację życiową oraz na okoliczność dewastacji i występowania zagrożeń spowodowanych zachowaniem w stosunku do sąsiadów. Ten

styl bycia powoduje, że często inni mieszkańcy, właściciele nie chcą inwestować w swoje budynki. Właśnie w stosunku do takich osób podejmujemy najpoważniejsze konsekwencje. Ci ludzie kierowani są do lokalizacji socjalnych lub do pomieszczeń tymczasowych. W ubiegłym roku zrealizowaliśmy ponad 40 takich prawomocnych wyroków.

- Jakie dziania są tu potrzebne?

- Przygotowanie odpowiedniej bazy lokalowej. W przypadku wyroków z prawem do lokalu socjalnego, remont lokali o niższym standardzie. Te czynności realizuje zakład. W przypadku wyroków bez prawa do lokalu socjalnego, usługę eksmisji zlecamy firmie zewnętrznej. Wyraźnie chcę zaznaczyć,

że jeżeli ktoś chce uniknąć usunięcia z lokalu, zawsze istnieje taka możliwość. Po spełnieniu określonych warunków i zawarciu umowy, jesteśmy skłonni zawiesić prowadzone postępowanie.

- Ubiegły rok upłynął pod znakiem porządkowania terenów.

- Rzeczywiście, jest to pierwszy krok ku rewitalizacji podwojek i regulacji stanu prawnego do korzystania z tego terenu. Przez ostatnie lata uporządkowaliśmy osiem kwartałów na Nowym Mieście.

- Centrum, czy też inne części miasta?

- Obecnie skupiamy się na centrum miasta, idziemy kwartał po kwartał. Prace polegają głównie na wyburzaniu obiektów o niskich walorach technicznych.

- Mówimy o tak zwanych ruderkach?

- Pomieszczeniach gospodarczych, magazynowych, garażach, których stan techniczny pozostawiał wiele do życzenia. Zmiany gospodarcze, inwestycje w infrastrukturę oraz mniejsze zapotrzebowanie na pewne usługi spowodowały, że obiekty od lat nie znajdowały zainteresowania wynajmem. Ponadto, priorytetem dla nas są remonty budynków a nie tego typu nieruchomości. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że przestrzeń została uporządkowana, a kolejnym krokiem będzie aktywizacja właścicieli, wspólnot mieszkaniowych, żeby te tereny przejęły i zagospodarowały na własne potrzeby.

- Dziękuję za rozmowę.



**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
wstanie spłacić zaległych
należności.**

Więcej na
[zgm.gorzow.pl/
odpracujdlug](mailto: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

ZGM prowadzi doroczne spotkania wspólnot

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej administruje ponad 900 wspólnotami mieszkaniowymi. Przed pracownikami zakładu jest właśnie gorący czas.

- Proszę pamiętać, administrujemy blisko 950 wspólnotami, i spoczywa na nas obowiązek przeprowadzenia zebrań do końca marca. Pomimo ogromnego doświadczenia, gotowości organizacyjnej, jest to mocno pracowite dla nas czas - mówi **Paweł Nowacki**, dyrektor ZGM.

Prawo nakazuje

Jak tłumaczy dyrektor ZGM, konieczność zorganizowania dorocznego spotkania się zarządcy, w tym przypadku ZGM, ze wspólnotami nakłada ustawodawca. To są zebrania sprawozdawcze, na których administrator rozli-

cza się z pobranych zaliczek i poniesionych kosztów na nieruchomości, za rok ubiegły.

Ale nie tylko. Oprócz rozliczenia finansowego, czas zebrań poświęcany jest omówieniu dotychczasowej współpracy z mieszkańcami.

- Przedstawiamy sprawozdanie z realizacji przyjętych założeń, co się udało a czego nie wykonaliśmy i dlaczego. Zapoznajemy współwłaścicieli z przeglądami budynków, planujemy wspólnie cele remontowe na rok bieżący. Wsluchujemy się również w uwagi właścicieli, w tym te dotyczące naszej pracy i

ewentualnych niedociągnięć. To znakomity moment do kontaktu, który kształtuje nas jako zarządcę i pozwala na wprowadzenie działań usprawniających naszą działalność - podkreśla Paweł Nowacki.

Mamy w swoich zasobach wspólnoty mieszkaniowe, które wykonały wszystkie niezbędne prace remontowe i w zasadzie obecne spotkania są formą spotkań przy przysłowiowej „kawie”. - W takich sytuacjach pozostają wyłącznie kwestie czysto formalne, związane z ustaleniem bieżących zaliczek - mówi Paweł Nowacki.

Koszty też trzeba omówić

To ważny punkt zebrania. ZGM stale analizuje koszty nieruchomości, świadczonych usług na rzecz wspólnoty w oparciu o zawarte umowy. Dlatego przyjęcie odpowiedniej wysokości zaliczki jest istotne. Winna ona odpowiadać obecnym realiom, przewidywać potencjalne podwyżki cen i usług.

- Doświadczamy tego na co dzień, w życiu prywatnym, weryfikując budżet domowy w oparciu o rosnące koszty życia. Przy planowaniu wydatków na budynku wspólnoty jest identycznie.

ROCH

Jeżeli potrafisz o tym mówić, to jesteś mocny

Z Katarzyną Buchłą, psychologiem, rozmawia Maja Szanter

- Czy w polskiej szkole prowadzona jest edukacja, która jest w stanie ograniczyć hejt rówieśniczy - plagę współczesnej szkoły?

- Myślę, że przemoc w ogóle jako taka zawsze była, jest i będzie. Zlikwidować jej całkowicie się nie da - nie ma takiej możliwości, choć wtedy byłoby pięknie, ale to raczej utopia. Żeby nie było przemocy, ludzie musieliby nauczyć się radzić sobie ze swoimi emocjami, a nie obarczać nimi innych. Ograniczenie przemocy jak najbardziej jest możliwe i według mnie to się właśnie robi, choć zdania jak zawsze mogą być podzielone. Myślę, że jeżeli spojrzymy na nasze dzieciństwo, to stwierdzimy, że każdy z nas doświadczył przemocy i zapewne wielu z nas było sprawcami przemocy kopiąc czyjś plecak, wyzywając czy rżąc się z innymi. Hejt ma różne oblicza i dla jednego wyzwaniem go „ty głupku” będzie bardzo trudną kwestią do przeżycia, a dla drugiego wcale nie. Mamy różny konstrukt osobowości, tym bardziej że młody człowiek dopiero się tworzy, on dopiero wzrasta, uczy się życia.

- Jeżeli sobie z przemocą w szkole nie radzi, gdzie może szukać wsparcia?

- Zaczęłabym od domu rodzinnego, bo z niego do szkoły przychodzi młody człowiek. Jeżeli dziecko wychodzi z domu, w którym jest wspierane, który dba o poczucie własnej wartości i nikt mu go jej nie obniża, to zdecydowanie lepiej poradzi sobie z hejtem, a przede wszystkim samo nie będzie hejtowało. Oczywiście są wyjątki. Może tak być, że różne sytuacje spowodują, że nawet mimo wspierających rodziców dziecko nie będzie radziło sobie z hejtem, ale to rzadkość.

- I wówczas zostaje szkoła.

- W szkole treści te realizuje się przede wszystkim na języku polskim, ale też - w zależności od wrażliwości i umiejętności nauczyciela - na każdym przedmiocie, bo chodzi głównie o elastyczność, aby reagować na bieżąco na różne trudne sytuacje, aby być z młodym człowiekiem w jego rozterkach i dylematach.

- I to wystarcza? Nauczyciele realizują na czas podstawy programowe, one są dla systemu ważniejsze...

- Każda szkoła realizuje program wychowawczo-profilaktyczny, zaprasza różne osoby na spotkania, aby po-



Fot. Maja Szanter

- Rzeczywiście, odnotowujemy coraz więcej zgłoszeń prób samobójczych - martwi się Katarzyna Buchła

kazać młodym inną perspektywę, uczyć wrażliwości i odpowiedzialności za swoje czyny i świadomości ich konsekwencji. Nikt z nas nie ma możliwości, żeby zamknąć usta drugiej osobie. Ale możemy nie przyjąć takich słów, nie uwierzyć w to, co mówi. To ja decyduję, czy uwierzę w te słowa, czy nie, czy się nimi przejmę, czy nie. To jest bardzo trudne, szczególnie dla młodego człowieka. Ale do tego dążymy, aby był on świadomy siebie, swoich mocnych i słabych stron, potrafił radzić sobie z emocjami, był asertywny. To jest dojrzałość. Dlatego potrzeba nam mądrych dorosłych, którzy nie będą krytykować i oceniać, tylko wspierać. Jak młody człowiek przyjdzie do domu i powie, co się wydarzyło i usłyszy: „Nie przejmuj się, miej to gdzieś” to nie jest to wsparcie, bo w tym momencie raczej bagatelizujemy jego emocje. On z jakiegoś powodu się tym przejął. Gdyby się nie przejął, to do swoich rodziców by nie przyszedł, więc wysłuchajmy i powiedzmy na przykład: „Rozumiem, że to trudne. Co możesz z tym zrobić, jak mogę ci pomóc?” Niech młody człowiek pomyśli, co chce z tym zrobić, czy chce pomocy, czy tylko tego, aby ktoś go wysłuchał i zrozumiał. Młodzi ludzie mają tak niesamowitą wyobraźnię, że znajdują rozwiązanie, tylko trzeba pozwolić im działać i nie krytykować ani nie przeszkadzać.

- Czy szkoła może zrobić coś jeszcze?

- Mamy jeszcze procedury ochrony małoletnich, które zakładają obowiązkową reakcję w przypadku zgłoszenia jakiegokolwiek nadużycia wobec ucznia przez innego ucznia, rodzica

czy nauczyciela. Tak więc to się dzieje.

- Jak z przemocą w klasie czy szkole może poradzić sobie uczeń?

- W szkole przede wszystkim powinien wiedzieć i uwierzyć, że naprawdę nie jest sam. Ma kolegów, koleżanki, ma też nauczycieli, pedagoga, psychologa i dyrektora. Dobrze, jeżeli poza wiedzą przedmiotową uczy się radzić sobie z emocjami, ze stresem, z trudnościami czy z porażką. Bo to jest prawdziwe życie. Oczywiście, że nauka jest ważna, oceny są ważne, zdawanie z klasy do klasy jest ważne, zdobywanie kolejnych szczebli edukacji również jest ważne. Ale tak naprawdę czego młody człowiek ma się nauczyć?

- Tego, czego szkoła akurat nie uczy prawie wcale... Aż się prosi, żeby w całości wkleić w tym miejscu tekst „Dorosłych dzieci” - „Nauczycieli regulek i dat... tylko wciąż nie wiemy, jak żyć.”

- Za młodu mamy się nauczyć, aby poradzić sobie w życiu, radzić sobie z emocjami, problemami, stresem, pracą w grupie, mamy nabyć umiejętności komunikacji, nawiązywania znajomości, radzenia sobie z porażkami i samodzielności. Od tego są wspierający koledzy, koleżanki, przyjaciele, jak również mądry dorosły, którego uczeń powinien wybrać sam. Oczywiście są w szkole specjalnie zatrudnione osoby do wspierania młodego człowieka, do których może przyjść - to jest psycholog i pedagog oraz oczywiście każdy nauczyciel, ale zostawiłabym młodym decyzję, do kogo pójdą, bo to musi być osoba, której oni zaufają. Nie z każdym się porozmawia.

Nie z każdym młodzi nawiążą relację i to wcale źle nie świadczy ani o specjalście, ani o młodym człowieku. Po prostu z jakiegoś powodu z tymi osobami jest nam dobrze, a z tymi niekoniecznie. Wybieramy więc zawsze te osoby, z którymi dobrze się czujemy.

- Najważniejsze, żeby taki „prześladowany” uczeń o problemie w ogóle powiedział?

- Tak, na początku nie ma znaczenia, kogo wybierze uczeń, ważne żeby zgłosił problem. Gdy sytuacja będzie za trudna dla nauczyciela, skieruje go do specjalisty bądź sam się z nim skonsultuje w sprawie ucznia. I jeszcze jedno ważne - aby młody człowiek wiedział, że fakt, iż jest hejtowany, w ogóle nie świadczy o nim źle. To jest informacja, że hejter ma jakiś problem i szuka kogoś, komu może umniejszyć, żeby poczuć się lepiej. Uwierzy w to, bo to jest prawda. Hejter mimo bólu, jaki zadaje swoimi słowami, jest nieszczęśliwym człowiekiem, który nie radzi sobie z emocjami. Ten, kto jest zdrowy, ma fajne, zdrowe relacje, jest mu ze sobą dobrze, nie będzie robił drugiemu człowiekowi krzywdy. Bo po co? Tak więc młody człowiek powinien zawsze zaważać o sobie. Jeżeli ma jakikolwiek problem, nie powinien z nim być sam, trzeba o tym komuś powiedzieć i poszukać rozwiązania.

- Z każdym rokiem rosną niestety statystyki zdiagnozowanych depresji oraz samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Jedną z głównych przyczyn jest hejt i mobbing w szkole. Dzieciaki naprawdę myślą, że są na straconej pozycji...

- Rzeczywiście, odnotowujemy coraz więcej zgłoszeń prób samobójczych. Bardzo często młody człowiek nie zdaje sobie sprawy, że jego destrukcyjne zachowanie jest zagrożeniem dla jego życia. A tak naprawdę bardzo często po prostu woła o pomoc. Zwraca na siebie uwagę i to wcale nie chodzi o uwagę, tylko o to, że jest sam, czuje się samotny, nie radzi sobie z czymś i woła, aby mu pomóc. Fakt, że gubi sens życia czy przeżywa bardzo trudną sytuację, na przykład zerwanie z dziewczyną, chłopakiem, rozwód rodziców, poważną chorobę w rodzinie czy śmierć bliskiej osoby, nie oznacza bezpośrednio chęci zabicia się, ale często jest zagrożeniem dla życia. Nie może on się odnaleźć, bo ma tak dużo sytuacji trudnych i ich kumulację, że po prostu w tym wszystkim jakby gubi sens. Trzeba pomóc mu go znaleźć, bo sam już nie potrafi. Bardzo często ból, który czuje, jest wręcz nie do zniesienia. Ma się wówczas ochotę przestać choć na chwilę czuć, stąd tyle różnorodnych prób rozwiązań, nierzadko na granicy życia.

- Psychiatrzy także zgodnie twierdzą, że młodzi ludzie tak naprawdę nie chcą zniknąć, ale wołają o pomoc.

- I często proszą o pomoc tak jak umiejemy, ale nie zawsze jest to celowane. Wtedy warto udać się do specjalisty - jeżeli jeden dorosły dziś ci nie pomógł, nie trafileś, to szukaj innego, nie wszyscy są tacy sami. Trzeba w to uwierzyć. Każdy z nas znajdzie drugiego człowieka odpowiedniego dla siebie, jeżeli tylko się trochę postara, poszuka. Oczywiście możemy nie mieć odwagi, żeby podejść do człowieka i powiedzieć: „Muszę pogadać, nie daję już rady.” To jest chyba najważniejsze - rozmowa, komunikacja. Trzeba to z siebie wyrzucić i tego się po prostu nauczyć.

- Kobiety mają to niejako w genach. Gorzej jest z mężczyznami - wygadanie się traktują jako porażkę, mieli być doskonali, a coś im w życiu nie wyszło. I milczą. A nieprzepracowane emocje narastają i mamy efekt kuli śnieżnej.

- Jak spojrzymy na statystyki zawałów ludzi dorosłych, to zdecydowaną większość stanowią mężczyźni, bo oni mniej rozmawiają. I to wcale nie chodzi o biadolenie czy uzalanie się nad sobą. Absolutnie nie. Tu chodzi o normalną rozmowę z drugim

Gdzie dzwonić w sytuacji trudnej dla dzieci i młodzieży:

116 111 - całonocny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji „Dajemy dzieciom siłę”
800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji „Dajemy dzieciom siłę”
800 12 12 12 - dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
800 120 002 - telefon dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

człowiekiem, o podzielenie się tym, co mi w duszy gra.

- Wróćmy do młodzieży. Jeżeli zawiodła rodzina i szkoła, gdzie ma szukać pomocy w ciężkich chwilach?

- Są telefony zaufania. Naprawdę, szkoły są oklejone tymi telefonami. Rzeczywiście młodzi ludzie z tego korzystają i to jest fantastyczne. Myślę, że wiedza na ten temat u nich jest coraz większa. Ja w ogóle wierzę w młodego człowieka, w młodzież, uważam, że młode pokolenie to są fantastyczni ludzie. Bo to, co ze sobą wnoszą, nawet jeżeli mają trudności, nawet jeżeli mówią o trudnych sprawach, to mówią to tak pięknie i czule, i wrażliwie, i to wcale nie świadczy o ich słabości, tylko o sile. Bo skoro potrafisz mówić o tym, co cię boli, to znaczy, że jesteś mocny. Bo ty się nie wstydzisz, po prostu stwierdzasz fakt. Najważniejsze, aby umieć nazwać to, co się czuje, to klucz do sukcesu, do uwolnienia i poczucia ulgi. Nie bójmy się tego. Uwierzyj w siebie. Tak naprawdę co nas w życiu ogranicza? Strach przed porażką, a przecież tylko na porażkach się uczymy.

- I tkwimy w czymś, co nam nie służy.

- A na końcu zawsze żałujemy nie tego, co się wydarzyło, że się w ogóle wydarzyło, tylko tego, że nie spróbowałeś, nie podjęliśmy ryzyka.

- Podsumowując - młody człowiek w kryzysie nigdy nie zostaje sam?

- Jest dom, kolega, nauczyciel, psycholog szkolny, telefony zaufania, a gdy to okaże się za mało, mamy wiele instytucji wspierających. To nie tylko szkoła czy gabinety prywatne - myślę tu o pomocy specjalistycznej w zakresie zdrowia psychicznego, poradnie dla dzieci i młodzieży w ramach NFZ. Kto szuka, ten znajdzie, szukajmy więc owocnie i nie poddawajmy się nigdy.

- Dziękuję za rozmowę.

Gorzowskie wzgórza, czyli z Karpacza do Samotni

Ze Zbigniewem Rudzińskim, prezesem PTTK Ziemi Gorzowskiej, rozmawia Renata Ochwat

- Minął kolejny rok działalności PTTK Ziemi Gorzowskiej. Jaki on był dla was?

- Jak zawsze trudny, bo jako organizacja, która utrzymuje się ze składek swoich członków i z tego, co wypracuje, musi wykonywać mocno obciążające i absorbujące działania.

- Czyli?

- Zawsze ogromnym problemem jest to, że bardzo wiele wysiłku musimy poświęcić na sprawy związane ze sprawozdawczością, z jakimś takim prowadzeniem rzeczy, które nie mają nic wspólnego z turystyką, a pochłaniają nasz czas i energię. Ale generalnie poza tym, jeśli chodzi o turystykę, to jak najbardziej nam się wiele rzeczy bardzo powiodło. Bardzo się cieszymy przede wszystkim z tego, że nasz kwazar turystyczny, skierowany do dzieci i młodzieży, nabiera ogromnego rozpędu, coraz więcej szkół się w to angażuje, coraz więcej jest z tego radości dla nas, bo dzieciaki, które tutaj urodziły się, mieszkać zaczynają poznając swój świat.

- Co masz na myśli?

- Okazało się, że dzieci zupełnie nie znają świata wokół nich. Dzięki nam stały się znakomitymi ambasadorami tej turystyki regionalnej w swoich rodzinach.

- Co dla nich robicie?

- Przede wszystkim wycieczki. To jest właśnie kwazar, który polega na tym, że jedna wycieczka odbywa się tutaj w Gorzowie, czy w regionie, zarówno na terenie powiatu gorzowskiego, jak też strzelecko-drezdeneckiego. Dzieciaki poznają archi-



Fot. Renata Ochwat

- Gorzów staje się coraz bardziej znanym miejscem turystycznym - uważa Zbigniew Rudziński

tekturę, historię regionu, legendy, jak i wszystko, co mogłoby je zainteresować. Staramy się to robić w taki sposób, żeby one chciały słuchać.

- Poza działaniem dla dzieci, widać, że rozszerzyliście swoją działalność na wyjazdy zagraniczne.

- My to robimy od zawsze. Kiedyś to się odbywało troszkę w innym wydaniu, bo jeździliśmy autokarami, teraz zwykle latamy samolotami. Kiedyś braliśmy grupę trzydziestu, czasami nawet do pięćdziesięciu osób z naszego towarzystwa i z sąsiednich oddziałów PTTK w Polsce. No, a teraz przechodzimy na małe grupy, takie bardzo mobilne, kilkunastoosobo-

we. Dzięki temu jest specyficzna atmosfera, zaprzyjaźnienia, zawierania przyjaźni opartej na wspólnej pasji. I wówczas rzeczywiście nie ma żadnego znaczenia, czy to jest zagranica, czy Gniezno, czy jakiegokolwiek inne miejsce. Znaczenie ma to, że to jest grupa, która chce odkrywać turystykę w każdym zakątku, nie tylko Polski.

- Jak to w praktyce działa?

- Gdzieś sobie jedziemy niewielką kameralną grupą, ośmio-dziesięcioosobową i chodzimy po górach od schroniska do schroniska. To też jest fascynująca przygoda i w tym kierunku idziemy.

- Zauważyłam, że jeździecie bardzo dużo w polskie

góry. Czyżby walka o Koronę Gór Polski?

- Oczywiście, wiele osób zdobywa tę koronę. Jeden z naszych kolegów, Wojtek, zdobył ją w ubiegłym roku. Nie ma w tym nic niezwykłego, bo to jest bardzo popularna, że tak powiem, namiętność wręcz. Dlaczego? Korona Gór Polski ma taki podstawowy walor, że jeździ się w te same góry, bo akurat one się zapamiętały najlepiej, ale jeździ się także w kolejne masywy górskie, jest ich dwadzieścia osiem w Polsce i poznaje się kolejne góry, aż właśnie do zdobycia tej korony. To jest potwierdzenie i satysfakcja ogromna dla zdobywającego, bo rzeczywiście może o sobie powiedzieć, że zna gó-

ry polskie, nie tylko Karkonosze, nie tylko Tatry, czy Bieszczady, te najbardziej popularne, ale też te mniej znane góry. A one są również ciekawe i z ogromnym walorem w postaci czegoś, co jest chyba teraz najbardziej ważnym elementem w naszym życiu codziennym - świętym spokojem. Idziemy w góry, idziemy i czasami spotykamy trzy-cztery osoby na szlaku i to jest też, no w dzisiejszych czasach, towar deficytowy.

- Ale przecież wy także zdobywacie koronę Gorzowa, czyli okoliczne wzgórza.

- Fakt, robiłem to już w ubiegłym roku. W tym roku troszeczkę zrobię przerwę, bo mam nadzieję, że będę mógł ten czas spożytkować na coś jeszcze bardziej pożytecznego, mianowicie na to, żeby każdy, kto będzie chciał poznać Gorzów, nie tylko te wzgórza gorzowskie i inne ciekawe miejsca, będzie mógł to zrobić indywidualnie.

- Napiszesz książkę?

- Tak, chcę wreszcie się do tego w spokoju, najlepiej jak potrafię, zrobić taki spacerownik po Gorzowie, gdzie proponuję, powiedzmy, siedem tras do wędrowania po naszym mieście. Każda po dwie-trzy godziny, gdzie każdy będzie mógł dyktować, kiedy sobie zrobi przerwę po prostu na to, żeby dłużej posiedzieć, a nie, że z grupą idzie i coś tam Zbyszek opowiada i lecimy dalej. Chcę postawić na indywidualne podejście, jeśli ktoś już w tej chwili troszeczkę zaprzyjaźnił się z miastem, w którym żyje, to on bardzo często chętnie

sam poprowadzi innych, którzy go odwiedzą, którzy po prostu tego miasta jeszcze nie znają i na to liczę, że taki spacerownik się wtedy bardzo, bardzo przyda. Zresztą, coraz więcej turystów przyjeżdża do Gorzowa. Gorzów staje się coraz bardziej znanym miejscem turystycznym, dlatego że ma wiele rzeczy do zaoferowania.

- Zatem wymień trzy najważniejsze rzeczy, jakie Gorzów może zaoferować.

- Zawsze mówię, że jest tych rzeczy więcej, ale hasło - miasto parków i ogrodów ciągle jest aktualne. Turysty zauważają, że to jest miasto, w którym park posiada osiedla i miasto, a nie odwrotnie. Gdziekolwiek się idzie, w którymkolwiek kierunku, to zawsze po dziesięciu, piętnastu minutach dochodzi się do jakiegoś parku, a to wbrew pozorom nie jest tak powszechne gdzie indziej. Druga rzecz - to niepompatyczne pomniki. Mamy pomniki wyjątkowe, bo żużłowców, przewoźnika przez Wartę, czy też choćby Szymona. To są rzeczywiście wyjątkowe rzeczy, budzące czasami uśmiech. I trzecia rzecz, którą bym tutaj na pewno chciał rozpromować, to właśnie wzgórza gorzowskie. Ostatnio policzyliśmy, że aby zaliczyć te siedem, w sumie osiem, wzgórz wyodrębnionych w naszym mieście, trzeba przejść ponad dziesięć kilometrów. I generalnie wymaga to sporego wysiłku. To suma podejść tak samo znaczna, jak podejście z Karpacza od Wanga do schroniska Samotnia.

- Dziękuję za rozmowę.

r e k l a m a

MIRONICE
535-263-371

DOM OPIEKI

"U BASI I JÓZIA"

GLINIK
789-228-868

RODZINNA ATMOSFERA
OPIEKA CAŁODOBOWA
USŁUGI PIELEGNACYJNE
WWW.UBASIIJOZIA.PL

Naturalne substancje antyodżywcze (cz. II)

Substancje antyodżywcze (antinutritional substances) to związki występujące w żywności, które ograniczają bądź uniemożliwiają wykorzystanie składników odżywczych lub wywierają szkodliwy wpływ na organizm ludzki. Przed miesiącem pisaliśmy o kwasie szczawiowym, dzisiaj będzie o kwasie fitynowym.

Kwas fitynowy (heksaforan inozytoli IP6) zawiera sześć grup fosforowych oraz jego pochodne, które zawierają od 3 do 5 grup (IP3, IP4, IP5). Kwas ten występuje naturalnie jako forma magazynowania fosforu w:

gruboziarnistych produktach zbożowych 0,06-8,7% (kasza gryczana/jęczmieńna/jaglana/bulgur, ryż brązowy, pieczywo razowe/graham, makarony pełnoziarniste, otręby pszenne, zarodki pszenne, kukurydza, płatki owsiane/jęczmieńne/gryczane/żytnie), **nasionach roślin strączkowych (soczewica, fasola, soja, groch)** 0,2-2,9%,

gryce, orzechach (brazylijskie, laskowe, włoskie, arachidowe, nerkowca) 0,1-9,4% i **nasionach** (słonecznika, sezamu, maku, lnu oleistego), **pestkach dyni** 1,2-5,4%, **kakao, koncentraty sojowych**.

Prawie 70% całkowitego fosforu występującego w ziarnach zbóż jest w postaci kwasu fitynowego (IP6). Jego rozłożenie w ziarnach nie jest równomierne, gdyż jest on zlokalizowany głównie w warstwie aleuronowej (zewnątrznej). Wyjątek stanowi kukurydza, w której kwas fitynowy w 95% występuje w zarodku ziarna.

Kwas fitynowy oraz jego izomery znajdujące się w produktach spożywczych np.: **w chlebie pieczonym na drożdżach**, tworzą **nierozpuszczalne** połączenia ze składnikami mineralnymi występującymi w mące, takimi jak: Fe, Zn, Ca, Na, P, Mg i Mn tworząc sole tzw. **fityniany**. Mąki z wysokiego przemiału, pełnoziarniste pieczywo oraz grube kasze zawierają więcej tych związków antyodżywczych niż mąki z niskiego przemiału, drobne kasze i jasne pieczywo, jednak te charakteryzują się wyższym indeksem i ładunkiem glikemicznym (podnoszącym stężenie glukozy we krwi). **Szczególnie dużo antyodżywczych fitynianów występuje w otrębach.**

Tabela 1. Zawartość kwasu fitynowego w żywności pochodzenia roślinnego (mg/100g).

Nazwa produktu	Zawartość:
Bataty	310
Bób	523
Ciecierzycy	280-1160
Fasola czerwona	1990
Fasola	600
Fasola szparagowa	610-2380



Fot. pixabay.com

Substancje antyodżywcze (antinutritional substances) to związki występujące w żywności, które ograniczają bądź uniemożliwiają wykorzystanie składników odżywczych lub wywierają szkodliwy wpływ na organizm ludzki. Przed miesiącem pisaliśmy o kwasie szczawiowym, dzisiaj będzie o kwasie fitynowym.

Groszek	220-1220
Jęczmień	220-290
Kukurydza	210
Mąka jęczmieńna	632
Mąka owsiana i ryżowa	744
Mączka słonecznikowa	390-430
Mąka żytnia	452
Migdały	350-942
Otręby pszenne	720-920
Otręby gryczane	350-380
Otręby owsiane	2000-2150
Otręby ryżowe	580
Orzechy nerkowca	190-498
Orzechy włoskie	200-669
Orzechy ziemne	170-447
Owies	560-870
Proso	180-1670
Pszenica	220-290
Ryż	500
Sezam (nasiona)	1440-5360
Siemię lniane	2150-3690
Soczewica	270-1510
Soja	1000-2220
Sorgo	570-3350
Żyto	250

Monotonne i długotrwałe spożywanie produktów bogatych w kwas fitynowy może doprowadzić do niedoborów w organizmie **żelaza, wapnia, cynku, magnezu, manganu** i być przyczyną **anemii, demineralizacji, krzywicy, osteoporozy, zaburzeń mineralizacji szkliwa uzębienia, osłabienia odporności organizmu, problemów z cerą, niedoczynności tarczycy czy też zaburzeń hormonalnych**. Przyczyną tego jest fakt, że w przewodzie pokarmowym człowieka brakuje **enzymu fitazy**, która rozkłada fityniany. Występowanie w posiłku już **2 mg** kwasu fitynowego ogranicza wchłanianie składników mineralnych. Obecność

kwasu fitynowego w posiłku w ilości 5-10 mg ogranicza przyswajalność żelaza nawet o 50%. Na niedobory ww. składników mineralnych narażone są przede wszystkim **dzieci, kobiety ciężarne, osoby starsze lub z chorobami autoimmunologicznymi**.

Kwasy fitynowe oddziałują także z białkami obniżając tym samym ich rozpuszczalność i biodostępność. Ponadto kwasy te tworzą także połączenia jonowe z enzymami trawiennymi w składzie których np.: znajduje się cynk i przez ten fakt mogą ograniczać ich funkcje fizjologiczne. Już w latach 80-tych wykazano, że kwas fitynowy wyodrębniony z **owsa** ma zdolność hamowania aktywności enzymów przewodu pokarmowego takich jak: pepsyny, trypsyny, α -amylazy i β -glukozydazy, wpływając na **utrudnienia trawienia** i zmniejszenia biodostępności białek, tłuszczów (tworzą się lipofityny) oraz skrobi. Utrudnienie trawienia białek może spowodować niedobory aminokwasów egzogennych, których organizm sam nie wytwarza i należy je dostarczyć z dietą (co jest szczególnie ważne u rozwijających się dzieci i młodzieży), czy też jako niestrawione nasilić procesy gnilne w jelicie grubym.

Z punktu widzenia konsumenta istotne znaczenie mają **procesy technologiczne** modyfikujące stopień wiązania składników mineralnych przez kwasy fi-

tynowe. Jednak znaczne obniżenie zawartości kwasów fitynowych w produktach znajdujących się w diecie, może być przyczyną jednocześnie obniżonej podaży znajdujących się w ziarnach zbóż białek, lipidów, witamin z grupy B, witaminy E oraz substancji mineralnych (Mg, Ca, Zn). Dlatego w piekarnictwie dobrym technologicznym rozwiązaniem jest wykorzystanie zbóż o obniżonej zawartości fitynianów lub wytwarzanie pieczywa i ciast **na zakwasie**, gdyż bakterie fermentacji mlekowej są źródłem **enzymu fitazy**, która katalizuje uwalnianie fosforanów z fitynianów, hydrolizuje kompleksy utworzone przez fityniany i jony metali. Wykazano, że po 8 godzinach fermentacji zakwasu w temperaturze 37°C redukcja zawartości kwasu fitynowego wynosiła 65% w zwykłym cieście, a aż 97% w cieście na zakwasie. Trwają badania nad wzbogacaniem żywności zawierającej fityniany w enzym fitazę np. chleb, mleko sojowe, produkty na bazie mąki ryżowej/pszennej/kukurydzianej/owsianej/z sorgo, co powoduje zwiększenie biodostępności żelaza niehемовego. Stosowane metody przetwarzania żywności (słodowanie, przetwarzanie hydrotermalne, fermentacja) pozwalają na obniżenie zawartości fitynianów w produktach.

W gospodarstwie domowym zastosowanie technik kulinarnych takich jak: moczenie (12 godzin) płatków, mielenie ziaren, obrób-

ka termiczna, kiełkowanie nasion i ich fermentacja z udziałem bakterii kwasu mlekowego, przed spożyciem produktów będących źródłem kwasu fitynowego, może zmniejszyć jego negatywne działanie w organizmie. Zastosowanie np. **moczenia nasion** roślin strączkowych może wpłynąć na obniżenie zawartości kwasu fitynowego od 4-37%. Wykazano, że **kiełkowanie** w temperaturze 30-37°C przez 48-72 godziny wpłynęło na obniżenie zawartości kwasu fitynowego z 533 do 380 mg/100 g w nasionach pszenicy oraz z 635 do 482 mg /100 g w fasoli złotej (mung bean). Po 5 dniach kiełkowania ciecierzycy straciła 40% pierwotnej zawartości kwasu, natomiast soczewica 50%. W innych badaniach wykazano, że **prażenie** surowej soi zmniejszało zawartość fitynianów od 1,6 do 0,25 mg, natomiast pięciodniowa **fermentacja** z wykorzystaniem bakterii *Lactobacillus plantarum* obniżyła ich zawartość z 1,16 do 0,04 mg /g. Prażenie pszenicy, jęczmieńna lub fasoli mung redukuje kwas fitynowy o około 40%, ale zasadnym jest następnie moczenie tych ziaren z dodatkiem enzymu fitazy, która została zniszczona pod wpływem temperatury w trakcie prażenia. Również wykazano, że **naświetlanie** (0,5, 1,0, 2,5, 5,0 and 10 kGy) wpływa na obniżenie zawartości fitynianów w fasoli. Wykazano też większy wpływ kiełkowania na zmniejszenie zawartości kwasu fitynowego w ciecierzycy (*Cicer arietinum L.*) niż obróbki termicznej takiej jak: gotowanie, autoklawowanie i gotowanie w kuchence mikrofalowej.

Kwas fitynowy ma też pozytywne działanie na organizm, dzięki właściwościom chelatującym jony metali ogranicza on wchłanianie z przewodu pokarmowego metali ciężkich, takich jak rtęć, aluminium, kadm, arsen, ołów, nikiel, które kumulując się w organizmie mogą powodować wiele zaburzeń. Wykazano też, że kwas fitynowy dzięki nasileniu aktywności komórek układu odpornościowego (NK natural killer), naprawie DNA i apoptozie (zaprogramowanej śmierci komórek) hamuje wzrost komórek nowotworowych jelita grubego, przełyku, wątroby oraz

trzustki. Jako przeciwutleniacz (antyoksydant) neutralizuje wolne rodniki i zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu piersi i prostaty, obniża stężenie we krwi cholesterolu LDL i jego formy utlenionej oxLDL, co zapobiega tworzeniu blaszki miażdżycowej. Opóźniając proces trawienia węglowodanów, obniżając glikemię poposiłkową kwas fitynowy daje dłuższe uczucie sytości i wykazuje działanie przeciwcukrzycowe. Ponadto kwas ten zapobiegając krystalizacji soli wapnia w płynach komórkowych zmniejsza ryzyko rozwoju kamicy nerkowej.

Biorąc pod uwagę fakt propagowania, w ramach profilaktyki chorób cywilizacyjnych, diet opartych w dużej mierze na produktach pochodzenia roślinnego (np.: śródziemnomorska, DASH) lub jako diet alternatywnych wyłącznie z tymi produktami (weganizm) warto uwzględnić w nich obecność i działanie kwasu fitynowego oraz doposażyć dietę w składniki mineralne, aby nie doprowadzić do ich niedoborów w organizmie. Typowa urozmaicona wszystkimi grupami produktów spożywczych dieta tradycyjna, tzw. mieszana, zawiera mniej tego kwasu od 100 do 400 mg, w zależności od stanu mikroflory jelit, w porównaniu do diety typowo roślinnej zawierającej nawet 600-800 mg. Przygotowując posiłki z produktami zawierającymi kwas fitynowy warto pamiętać o ich wcześniejszym moczeniu, o spożywaniu pieczywa na zakwasie (poza osobami z refluksem żołądkowo-przełykowym) lub łączeniu z witaminą C. Dla przykładu spożywając mięso z kaszą gryczaną oraz warzywami zawierającymi witaminę C (surówki), można ograniczyć ilość fitynianów.

Badania naukowe nad pozytywnymi działaniami kwasu fitynowego, jako związku bioaktywnego, nadal trwają i być może wkrótce określenie jego jako „antyodżywczy” będzie należało do przeszłości.

dr hab. inż. ZUZANNA GOLUCH,
prof. UEW
KATEDRA TECHNOLOGII
ŻYWIENIA I ŻYWIENIA
WYDZIAŁ INŻYNIERII PRODUKCJI
UNIWERSYTET EKONOMICZNY WE
WROCIAWIU

Recykling Fashion Show: Moda z Odpadów - Kreatywność Bez Granic!

Czy śmieci mogą zamienić się w dzieło sztuki? Czy plastikowe butelki, stare gazety i zużyte tkaniny mogą stać się modowym hitem?

Oczywiście! Udowodnią to uczestnicy niezwykłego konkursu Recykling Fashion Show, który już wkrótce odbędzie się w naszym mieście. Tradycyjnie do konkursu zaprasza miejska spółka INNEKO.

Ekologiczna moda na wybiegu

To nie jest zwykły pokaz mody - to prawdziwa rewolucja! W ramach konkursu uczestnicy muszą stworzyć wyjątkowe stroje, wykorzystując materiały przeznaczone do recyklingu.

- Plastikowe torby, kapsle, stare firany, tektura czy nawet części zepsutych parasoli - to tylko niektóre z surowców, które mogą otrzymać drugie życie - mówi **Monika Piaskowska**, dyrektor marketingu w INNEKO.

Wielkim finałem będzie widowiskowy pokaz, podczas którego modele i modelki prezentują ekologiczne kreacje na wybiegu. Każdy strój to historia - opowieść o kreatywności, odpowiedzialności za środowisko i niezwyklej wyobraźni twórców.

Finał odbędzie się podczas akcji Wymień Odpady na Kulturalne Wypady, która od-



Tak było przed rokiem...

będzie się w kwietniu. Wcześniej, bo do 31 marca każdy chętny musi zgłosić swój udział w konkursie poprzez wysłanie formularza na adres marketing@inneko.pl Formularz oraz regulamin znajduje się na stronie internetowej Organizatora - <https://inneko.pl/recykling-fashion-show/>

W konkursie mogą brać udział praktycznie wszyscy, którzy ukończyli 18 lat i mają pełną zdolność do czynności prawnych. Prace mogą być też zbiorowe, przygotowywane przez organizacje społeczne.

Co trzeba zrobić, żeby powalczyć o wygraną w konkursie? Zaprojektować a następnie wykonać wybraną część garderoby lub cały strój z tworzyw nadających się do recyklingu. To jest jedyny praktycznie warunek. Jak już będziemy mieli gotowe nasze dzieło należy zrobić zdjęcie i do 23 kwietnia wysłać do Inneko na wspomniany wcześniej adres mailowy.

Natomiast podczas eventu „Wymień Odpady na Kulturalne Wypady” odbędzie się pokaz, w trakcie którego na-

stąpi prezentacja wszystkich kreacji i wybór najlepszych. Najlepsze stroje zostaną nagrodzone atrakcyjnymi nagrodami o wartości od 800 do 2 tysięcy złotych.

- Konkurs w poprzednich edycjach cieszył się sporym zainteresowaniem. Uczestnicy wielokrotnie pokazywali, że ich kreatywność nie zna granic, a jury miało trudny orzech do zgryzienia. Wierzę, że w tym roku też tak będzie - dodaje dyrektor Piaskowska.

Recykling Fusion Show to nie tylko konkurs - to rów-



niez sposób na promocję miasta jako miejsca nowoczesnego, kreatywnego i dbającego o ekologię. Wydarzenie przyciąga mieszkańców i turystów, inspirowane do zmiany nawyków oraz udowadnia, że recykling może

być nie tylko koniecznością, ale i sztuką.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zobaczyć, jak z odpadów można stworzyć coś niezwykłego! Do zobaczenia na wybiegu!

AG

Daj przedmiotom drugie życie!

Masz meble, książki lub zabawki, których już nie potrzebujesz? Zamiast wyrzucać, oddaj je do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK)!

To miejsce, gdzie niepotrzebne rzeczy mogą znaleźć nowych właścicieli. Z początkiem lutego zeszłego roku Związek Celowy Gmin MG-6 uruchomił do dyspozycji mieszkańców siedem Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, po jednym punkcie w każdej gminie członkowskiej (Deszczno, Bogdaniec, Lubiszyn, Kłodawa i Santok) oraz dwa punkty na terenie Gorzowa. Pierwszy znajduje się przy ul. Małszyńskiej 47, drugi Fieldorfa-Niła 16. Oba

są czynne przez pięć dni w tygodniu, natomiast gminie działają przez trzy dni w tygodniu.

W 2024 roku z naszych PSZOK-ów skorzystało łącznie ponad 7.600 osób, najliczniej w miesiącach kwietniu oraz lipcu. Największą popularnością cieszył się punkt przy Małszyńskiej, który obsłużył ponad dwa tysiące mieszkańców Związku.

Mieszkańcy przez miniony rok dostarczyli blisko 1.200 ton selektywnie zebranych odpadów komunalnych, z

czego ponad 441 tony to odpady wielkogabarytowe, a 439 ton stanowiły łącznie odpady z frakcji odpadów budowlanych. Do PSZOK-ów trafiło także 120 ton odpadów biodegradowalnych oraz 57 ton opon samochodów osobowych. Zebrano również ponad 18 ton odpadów niebezpiecznych, do których zaliczamy farby, oleje, baterie i akumulatory, świetlówki oraz leki i odpady medyczne powstające w gospodarstwach domowych w wyniku przyjmowania pro-

duktów leczniczych w formie iniekcji.

Do PSZOK-ów trafiło ponad 7,5 tony zebranych selektywnie odpadów odzieży oraz odpadów tekstyliów.

W tym miejscu warto również przypomnieć o uruchomionych od października 2024 roku w „Pszokowiskach”, czyli działających w każdym Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych miejscach, do których mieszkańcy mogą przynieść niepotrzebne, ale nadal sprawne przedmioty,

by skorzystali z nich kolejni użytkownicy. Przez trzy miesiące punkty te odwiedziło blisko 300 mieszkańców, a ponad 500 przedmiotów znalazło drugie życie.

Przypominamy, iż PSZOK-i bezpłatnie przyjmują od mieszkańców Związku selektywnie zebrane odpady komunalne wytworzone w ich gospodarstwach domowych. Mieszkańcy mogą dostarczać bez limitu takie odpady jak tworzywa sztuczne, papier, szkło, tekstylia i odzież, zużyty sprzęt elektryczny i

elektryczny, odpady niebezpieczne i oleje, przeterminowane leki i chemikalia oraz zużyte baterie i akumulatory. Dla czterech rodzajów odpadów wprowadzono limit roczny dla nieruchomości - odpady wielkogabarytowe w ilości 500 kg, odpady biodegradowalne w ilości 600 kg, odpady budowlane i rozbiórkowe w ilości 600 kg. Zużyte opony z pojazdów o masie całkowitej do 3,5 tony przyjmowane są w ilości osiem sztuk na rok od nieruchomości.

ZCG

reklama

top-press

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

Dobrobyt narodów handlem stoi

Przez Polskę przetacza się dramatyzująca dyskusja o niedzieli wolnej od hiperhandlu. Co niektórzy właściciele galerii handlowych i sieci globalnego handlu odczuwają deficyt władzy i pieniędzy mimo, że obydwie wartości płyną do nich wielkim strumieniem.

Wolne niedziele bez handlu im przeszkadzają, chcą nas zaprzęgnąć do pracy, a sami... Sami wyjadą na weekend nad morze, w góry czy za granicę. Nam każą pracować i robić zakupy w niedzielę, bo obawiają się, że zmniejszy im się odrobinę strumień pieniędzy z niedzielnych utargów. Martwią się, że trochę mocniej rozpychać się będą małe polskie sklepiki i kawiarenki.

W różnych rozmowach słyszę, że dla większości społeczeństwa ten wielki handel w niedzielę może nie istnieć. W razie potrzeby skorzystają przecież z osiedlowego małego sklepiku, który będzie pełnił rolę służebną w czasie weekendu. Musimy też brać pod uwagę, że trochę wzmocnimy te polskie sklepy, które może choć odrobinę przejmą obroty z tego gigantycznego strumienia hiperpieniędzy. Wolna niedziela od hiperhandlu rodzi szansę, że ludzie w końcu wyjdą z domu nie do hipermarketu, ale do którejś z przytulnych gorzowskich kawiarenek, może pójdą do kina, muzeum czy teatru, chwilę zatrzymają się w Kościele na dumce o życiu i swych problemach, może zaproszą do siebie rodziców, samotną matkę czy ojca, z którymi tak dawno nie rozmawiali. Wielu z nas ma świadomość, że w końcu będzie czas usiąść razem do rodzinnego obiadu niedzielnej, jak to bywało w tradycji, może w końcu pójdą z rodziną na spacer ścieżkami naszych pięknych gorzowskich parków i na nowo odkryją, że miasto rzeczywiście położone jest jak Rzym na siedmiu wzgórzach, w pięknej dolinie Warty i wzdłuż rzeczki Kłodawki płynącej niczym górski potok. Mamy przecież *diament historii*, naszą Katedrę, którą wypadałoby też w niedzielę odwiedzić. Znajdzie się trochę więcej niedzielnego czasu na rozmowę ze swoimi dziećmi o ważnych sprawach, ich planach życiowych i codziennych troskach. Małżonkowie znajdą chwilę dla siebie, bracia i siostry w końcu się spotkają, a sąsiedzi przypomną sobie, że mieszkają obok siebie.

Komu zależy na niewolniczej pracy w niedzielę? Kto więc tworzy ten jazgot za niedzielnym handlem? Zdecydowana większość tego wiel-

kiego i zniewalającego nas handlu należy do potężnych zagranicznych sieci, najczęściej nie płacących podatków i w różny sposób wyprawdzających pieniądze do krajów swego pochodzenia. Wmawiano nam, że tak musi być, bo to nowocześnie, że kapitał nie ma narodowości, a naszego handlu być nie musi, gdyż ten obcy pracował będzie na naszą rzecz. Dzisiaj już wiemy, że to wszystko nieprawda. Warto sobie przypomnieć, kto nam taki *kit* wciskał i czy czasem znowu ci sami nie wmawiają nam, że w niedzielę trzeba pracować w handlu by więcej zarobić niczym średnio-wieczni niewolnicy. Tłumaczą nam, że praca w niedzielę i robienie niedzielnych zakupów to dla naszego dobra. A czy ci właściciele - oligarchowie to w niedzielę pracują?

Kilka polskojęzycznych „*zawsze słusznych*” gazet bardzo ubolewa nad tym, że będziemy mieć wolną niedzielę w wielkopowierzchniowym handlu. **Po co ci zatroskani** tak się martwią o nas? Wprowadzono w Austrii i Niemczech wolne niedziele w hiperhandlu i nic złego się tam nie stało, wcale ludzie mniej nie zarabiają, bezrobocie nie wzrosło, a zakupy Niemcy i Austriacy przenieśli na sobotę lub inne dni tygodnia, bo sklepy czynne są do dziewiętej wieczór. Owszem, powstał tam problem spędzania czasu wolnego. **Skoro nie do hipermarketu czy galerii w niedzielę, to jak spędzić ten wygospodarowany**

W Europie muszą nas traktować jak równorzędnego członka UE, a nie jak podmiot drugorzędny, drugiej prędkości i ciągle tanią siłą roboczą

czas? W krajach bez hiperhandlu w niedzielę powstał dylemat nazywany przez socjologów stanem lękowym przed weekendem. My też będziemy się zastanawiać co robić w weekend, zapytamy dzieci, małżonków, babcię i dziadków, rodziców, zastanowimy się, kto tym razem przyjdzie do kogo na kawę czy obiad, ułożymy na nowo nasze weekendowe życie rodzinne. A może weekend poświęcimy na przydomowy ogród, na re-



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.

mont altany, może nadrobimy zaległości intelektualne i weźmiemy do ręki nieprzeczytaną książkę. Alternatywą dla wielu nie będzie już hipermarket czy galeria handlowa, do których z przyzwyczajenia szliśmy w niedzielę jak do „*świętyni*”. Stare przyzwyczajenia trzeba będzie zastąpić nowymi i znacznie lepszymi. Niemcom, Austriakom, Belgom, Francuzom, Grekom, Holendrom, Węgom też ograniczono pracę wielkiego handlu w niedzielę i dzisiaj są zadowo-

leni, mają czas na efektywne i rodzinne spędzenie weekendu i nawet im w niedzielę do głowy nie przyjdzie hipermarket czy galeria handlowa.

Lobby międzynarodowego kapitału straszy nas, że ludzie stracą pracę, na „bruk” trafi tysiące osób, a do budżetu wpłynie mniej podatków i składek ubezpieczeniowych. Nie trzeba być ekonomistą aby wiedzieć, że sprzedaż z niedzieli przesunie się na sobotę i na inne dni tygodnia. Spadku

wpływu do budżetu z tytułu podatków i składek ZUS nie będzie. Dziesięć procent obrotów tych z niedzieli przejmą polskie sklepy i składy budowlane w poniedziałek lub w innym dniu, i to ich boli! Te nasze sklepiki i kawiarenki podatek na pewno zapłacą i pieniądze za granicę nie wyprowadzą. Przypomnijmy sobie, że są jeszcze jakieś polskie sklepy i zorientujemy się, że u nich jest taniej niż w hipermarketach, gdzie „*ciągle tną ceny*”. Wielu naszym lokalnym sklepom przez to przybędzie klientów i te małe trochę się wzmocnią. Polska potrzebuje własnego rodzimego handlu.

Dobrobyt narodów przede wszystkim handlem stoi. Może od tych hipermarketowych wolnych niedziel zacznie się proces repolonizacji handlu? Co znaczy własny polski handel to nawet wiedzieli w czasach komuny. Dlatego w 1947 roku rozpoczęli tzw. bitwę o handel, bo rozumieli, że trzeba mieć swój rynek zbytu. Dlaczego więc w okresie balcerowiczowskich przemian niszczone polski handel? **Unarodowienie polskiej gospodarki, polskiego handlu, jest podstawą ekonomicznej suwerenności, a przede wszystkim warunkiem budowy polskimi rękami w Polsce dobroby-**

tu. Polskiego handlu już prawie nie ma! Nie możemy się dalej nabierać na libertyńskie slogany, które tak *de facto* służą panowaniu nad słabszymi gospodarczo narodami (Thomas Piketty, Kapitał w XXI wieku). Unaradawianie polskiej gospodarki nie może jednak oznaczać zamykanie się na kapitał obcy, bo on nas musi uzupełniać. Chodzi tylko o to, że co możemy robić sami to nie posługujemy się obcymi i też nie pozwalamy sobie niczego odbierać. Obecność obcego kapitału musi być podporządkowana polskim celom polityki gospodarczej, a nie odwrotnie. Zasadniczą jednak rolę w obronie polskiego handlu musi odegrać patriotyzm konsumencki, który po 1989 roku nam z umysłów *wyplukiwano*. Jeżeli chcemy dobrobytu, to bez repolonizacji polskiego handlu tego celu się nie osiągnie, a innych rozwiązań nie ma.

Po pierwsze szanujemy Boże Przykazanie „Pamiętaj, abyś dzień święty święcił”, po drugie, zadbamy dla siebie i naszych rodzin o czas wolny od handlu w niedzielę, a po trzecie, damy odrobinę szans naszym handlowi i tym małym przytulnym kawiarenkom, aby się trochę wzmocniły. To może być początek tak nam niezbędnej do rozwoju repolonizacji gospodarki, której fundamentem jest przede wszystkim handel. Nie możemy być naiwni i postregani jak nierozumni w kwestiach naszych gospodarczych interesów, nie mogą nas traktować jak *ekonomicznych niewolników* prowadzonych na pasku zachłannego handlowego monopolu. Nie możemy godzić się na to, aby te same towary w 70% były droższe w Polsce niż w kraju ich pochodzenia, co wykryto m.in. w Czechach, Niemczech i w Polsce. Nie możemy zgodzić się, aby te same produkty i tej samej marki były produkowane na rynek polski gorsze, a lepsze dla zachodnich konsumentów.

W Europie muszą nas traktować jak równorzędnego członka UE, a nie jak podmiot drugorzędny, drugiej prędkości i ciągle tanią siłą roboczą. **Mamy problemy nie tylko z wielkopowierzchniowym handlem.** Polska jeszcze dwa lata temu była potentatem w branży

meblarskiej. Dzisiaj nie radziemy sobie z napływem tanich mebli z Azji i dobijają nas wysokie koszty energii i transportu. Sektor górnictwa węgla kamiennego uzyskał w 2024 roku ponad 11 mld zł strat netto. A w 2023 roku górnictwo miało prawie 5 mld zł zysku. Przychody górnicze spadają, zmniejszyło się zatrudnienie o dwa tysiące pracowników, spadła wydajność, a koszty wzrosły. Polska kopalnie musi zamykać, a Niemcy swoje utrzymują i w dodatku chcą nasze kopalnie odkupić. Trudno tą naszą politykę energetyczną zrozumieć, jakby była pod niemieckie zamówienie. Jeszcze do niedawna Polska była największym producentem i dostawcą dużego sprzętu AGD w Unii Europejskiej. Jej miejsce zajmują Chiny i tracimy konkurencyjność. To wina polityki gospodarczej UE i braku polskiego handlu, polskiej sieci zbytu. 1-2 lata temu polskie TIR-y panowały w Europie; co trzeci TIR po europejskich autostradach jeździł z polską rejestracją. A teraz? ... Teraz UE wprowadziła takie rozwiązania, że polskim TIR-om nie opłaca się z bazy wyjeżdżać.

W czymkolwiek Polacy się wybijają w Europie, zaraz przychodzą rozwiązania utracające tą polską aktywność. Biedniejemy! Podobnie będzie z rolnictwem, jak na nasze rynki wejdzie Mercosur, organizacja polityczno-gospodarcza zrzeszająca kraje południa, m.in. Argentynę, Brazylię, Paragwaj, Urugwaj i Boliwię. **Tylko bardzo ciekawe, że to skierowane jest przede wszystkim wobec Polski.** Polscy kierowcy odczuwają pełzające wyjście Niemiec ze strefy Schengen, a kontroli na granicy polsko-niemieckiej jest coraz więcej. Polscy transportowcy ostrzegają, że coraz większe przestoje na zachodniej granicy dezorganizują oraz uniemożliwiają efektywne wykorzystanie aut i pracowników. Co to oznacza dla naszej branży transportowej? **Co to oznacza dla polskiego handlu? Katastrofa... Imigranci już od marca br. będą „zalewać” nasze miasta..., a nam każą jeszcze w niedzielę pracować i po galeriach chodzić, niczym niewolnikom? Marnie to wszystko widzę...**

AUGUSTYN WIERNICKI

Cyfrowy świat humanistyki - twórz i odkrywaj przyszłość

Wydział Humanistyczny przygotował dla kandydatów na studia nową ofertę, która łączy specjalistyczną wiedzę z umiejętnościami komunikacyjnymi, kreatywnością i pasją. Tutaj żaden student nie będzie się nudził, a zdobyte wykształcenie pozwoli odnaleźć się na rynku pracy niezależnie od zachodzących na nim zmian.

Studia na Wydziale Humanistycznym Akademii im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim z jednej strony przygotowują do konkretnych zawodów - tłumacza, nauczyciela języka polskiego, języków obcych - angielskiego i niemieckiego, edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, dziennikarza, wydawcy, terapeuty, pedagoga, projektanta serwisów informacyjnych itd. Z drugiej strony wyposażają studentów w takie umiejętności, które pozwolą im w przyszłości zmieniać miejsce pracy zależnie od aktualnych potrzeb i możliwości. Rozległe horyzonty i umiejętność uczenia się nowych rzeczy to kompetencje, bez których nie można sobie wyobrazić przyszłej kariery. Chcemy, by nasi studenci byli do niej przygotowani, a jednocześnie by mogli realizować swoje pasje. Dlatego przygotowaliśmy ofertę nowych kierunków, które łączą tradycyjne nauki humanistyczne z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.

Architektura informacji z komunikacją cyfrową

Studia na tym kierunku zainteresują osoby, które zamiłowania humanistyczne wiążą z otwartością na wiedzę o technice informatycznej. Dzięki temu będą mogły w przyszłości zająć się humanizowaniem technologii tak, by ułatwiała ona życie człowiekowi funkcjonującemu w świecie nadmiaru komunikatów. W czasie studiów nauczą się m.in. projektowania stron internetowych, testowania funkcjonalności serwisów informacyjnych, wyszukiwania i oceny informacji elektronicznej, wizualizacji danych, zarządzania systemami informacyjnymi, a także publikowania i edycji tekstów cyfrowych. Po pierwszym roku studenci będą mogli wybrać jedną z dwóch ścieżek nauki - bardziej techniczną, poświęconą systemom informacyjnym lub nastawioną na umiejętności komunikacyjne, przede wszystkim redagowanie tekstów sieciowych.

Lista zawodów, w których przydadzą się takie wielokierunkowe kompetencje, jest bardzo długa, a co więcej - wciąż się wydłuża. Wymieńmy więc tylko kilka przykładów. Absolwenci kierunku mogą pracować jako analitycy internetowi, specjaliści ds. zarządzania informacją, projektanci baz da-

nych, webmasterzy, redaktorzy i administratorzy portali internetowych, edytorzy tekstów cyfrowych, infobrokerzy, archiwiści cyfrowi, testerzy serwisów informacyjnych, programów i aplikacji. Podkreślimy, że umiejętności informatyczne i komunikacyjne zarazem przydadzą się właściwie w każdej firmie, która chce zaistnieć w sieci. A pracownik, który jednocześnie potrafi zebrać informacje, napisać ciekawy tekst i dodatkowo zadbać o jego widoczność w wyszukiwarkach internetowych, to ideał, o który nie tak łatwo na rynku pracy. Jeśli dodać do tego umiejętność zebrania informacji o ruchu na stronie internetowej i wprowadzenia w niej koniecznych zmian oraz dostosowania do tych analiz planów marketingowych firmy, to właściwie niczego więcej już nie potrzeba.

Lingwistyka stosowana

Do tej pory studenci filologii na Wydziale Humanistycznym musieli zdecydować, czy chcą uczyć się języka angielskiego czy niemieckiego. Nowy kierunek pozwoli na połączenie nauki dwóch języków, przy czym jeden z nich będzie można studiować od podstaw. Dzięki temu absol-

went kierunku będzie mógł podjąć pracę jako lektor lub tłumacz dwóch języków. Oczywiście dla chętnych nie zabraknie też przygotowania do pracy w zawodzie nauczyciela, ale zgodnie z przepisami uzyskanie pełnych kwalifikacji wymaga kontynuacji

kształcenia na 2-letnich studiach magisterskich. Tym bardziej więc warto wybrać kierunek, który przygotowuje od razu do nauczania dwóch przedmiotów.

Studia lingwistyczne mają charakter praktyczny. Chcemy, by absolwenci doskonale znali język, potrafili wykorzystać najnowocześniejsze techniki tłumaczeniowe, a jednocześnie dobrze znali kraje, w których używa się studiowanych języków.

Logopedia

Kierunek łączy wiedzę z zakresu językoznawstwa, pedagogiki i nauk medycznych. Są

to studia jednolite magisterskie, 5-letnie, co oznacza, że student jest zobowiązany do napisania tylko jednej pracy dyplomowej. Po jej pomyślnej obronie uzyskuje tytuł magistra i jest przygotowany do diagnozowania zaburzeń mowy oraz prowadzenia działań

terapeutycznych i profilaktycznych. Może pracować jako nauczyciel logopeda w przedszkolach, szkołach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, a także prowadzić własny gabinet. Możliwości zawodowych jest wiele, ponieważ coraz częściej z pomocy logopedów korzystają nie tylko dzieci, ale także dorośli - dziennikarze, aktorzy, wideoblogerzy, politycy, trenerzy personalni, osoby, które chcą rozwinąć swoją umiejętność uczenia się języków obcych, a także ludzie, których trudności komunikacyjne spowodowane są chorobą.

Program studiów uwzględni pracę z najnowszymi technologiami. Przyszli logopedzi korzystają z aplikacji oferujących interaktywne ćwiczenia mowy i gry terapeutyczne. Zbierają i analizują dane dotyczące pacjentów za pomocą specjalistycznych programów. W rozpoznawaniu wzorców mowy i opracowywaniu indywidualnych planów terapeutycznych wspomaga ich także sztuczna inteligencja.

Przyszłość zaczyna się tutaj

Zajęcia na Wydziale Humanistycznym prowadzą zarówno doświadczeni praktycy, jak i naukowcy specjalizujący się w badaniach nad językiem, literaturą, mediami, kulturą, historią, filozofią, edukacją, wychowaniem i turystyką. Dzięki temu oferta Wydziału skierowana jest nie tylko do osób, które chcą przygotować się do wykonywania konkretnego zawodu, ale i tych planujących karierę naukową. W trakcie studiów można uczestniczyć w konferencjach i seminariach gromadzących specjalistów z kraju i zagranicy, wysłuchać relacji z ich badań, a także zaplanować własne projekty naukowe, na przykład włączając się w

działania jednego z kół naukowych. Interesujące i nowatorskie prace studenckie są wyróżniane prezentacją na konferencjach i publikacją w uczelnianych wydawnictwach. Ponadto warto wspomnieć, że pracę naukową ułatwia dostęp do bogatych zbiorów bibliotecznych.

Rekrutacja na nowe kierunki odbędzie się pod warunkiem uzyskania pozwolenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Podobnie jak dotychczas będziemy też prowadzić nabór na sprawdzone już i cieszące się powodzeniem kierunki: *filologia polska, filologia angielska, filologia niemiecka, komunikacja medialna i społeczna, pedagogika, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, turystyka i rekreacja*.

Nie pozostaje zatem nic innego, jak stawić czoła wyzwaniu i już w październiku dołączyć do grona studentów Wydziału Humanistycznego. Obiecujemy intelektualną przygodę w świecie cyfrowej humanistyki, która stanie się kluczem do przyszłej kariery.

Studuj z nami - bo warto!

dr hab. prof. AJP
AGNIESZKA A. NIEKREWICZ
DZIEKAN WYDZIAŁU
HUMANISTYCZNEGO AJP

Przygotowaliśmy ofertę nowych kierunków, które łączą tradycyjne nauki humanistyczne z wykorzystaniem nowoczesnej technologii



AKADEMIA IM. JAKUBA Z PARADYŻA



KIERUNKI LICENCJACKIE (I STOPNIA):

- ADMINISTRACJA
- BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- DIETETYKA
- FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ
- FILOLOGIA (ANGIELSKA, NIEMIECKA)
- FILOLOGIA POLSKA
- KOMUNIKACJA MEDIALNA I SPOŁECZNA
- KRYMINOLOGIA STOSOWANA
- LOGISTYKA
- PEDAGOGIKA
- PIELĘGNIARSTWO
- RATOWNICTWO MEDYCZNE
- TURYSTYKA I REKREACJA
- ZARZĄDZANIE



KIERUNKI INŻYNIERSKIE (I STOPNIA):

- AUTOMATYKA I ROBOTYKA
- ENERGETYKA
- INFORMATYKA
- MECHANIKA I BUDOWA MASZYN

JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE (5-letnie):

- ANALITYKA MEDYCZNA
- PEDAGOGIKA PRZEDSZKOLNA I WCZESNOSZKOLNA
- PRAWO

SZKOŁA DOKTORSKA w dyscyplinach:

- INŻYNIERIA MECHANICZNA, JĘZYKOZNAWSTWO, PEDAGOGIKA



KIERUNKI MAGISTERSKIE (II stopnia):

- ADMINISTRACJA
- BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- ENERGETYKA
- FILOLOGIA (ANGIELSKA, NIEMIECKA)
- FILOLOGIA POLSKA
- FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ
- INFORMATYKA
- LOGISTYKA
- MECHANIKA I BUDOWA MASZYN
- PEDAGOGIKA
- PIELĘGNIARSTWO
- TURYSTYKA I REKREACJA
- ZARZĄDZANIE

E-MAIL: REKTOR@AJP.EDU.PL

WWW.AJP.EDU.PL

UL. FRYDERYKA CHOPINA 52, BUD. 7
66-400 GÓRZÓW WIELKOPOLSKI
TEL. 95 721 60 22

Prace nad budową motocykla trwały kilka miesięcy

W pierwszych powojennych latach polski żużel borykał się z gigantycznymi problemami, na czele których był brak profesjonalnych motocykli żużlowych. Dlatego jeżdżono głównie na tak zwanych motocyklach przystosowanych, ale nie mogło to trwać wiecznie. Zaczęto więc budować własne silniki.

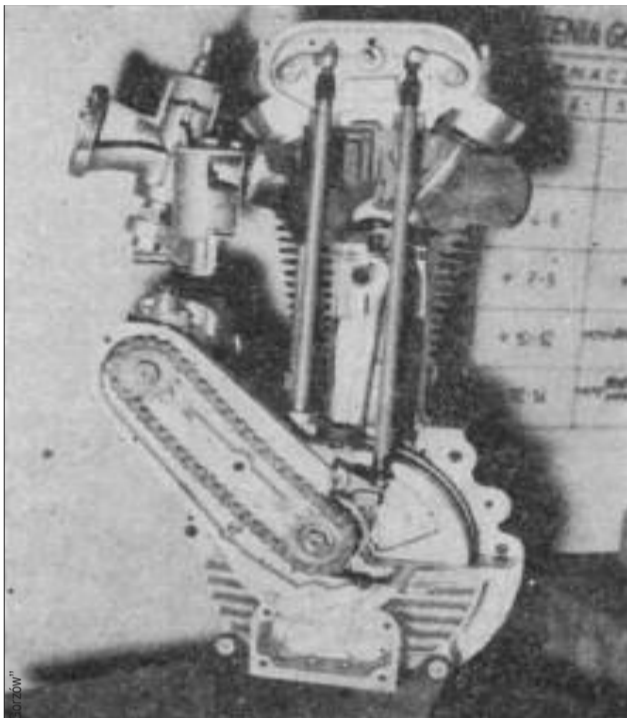
Na temat najbardziej znanej polskiej żużlowej marki znanej jako FIS napisano już bardzo dużo, natomiast niewiele tak naprawdę wiadomo o gorzowskiej produkcji motocykli o nazwie ZMG. To dzięki temu sprzętowi Stal Gorzów mogła zgłosić się w 1955 roku do drugoligowych rozgrywek i rozpocząć zapisywanie poszczególnych kart pięknej historii klubu, a z czasem polskiego i światowego speedway'a.

A jak do tego wszystkiego doszło? Zanim wyjaśnimy musimy cofnąć się do stycznia 1951 roku. To wtedy nastąpiła reorganizacja polskiego sportu i decyzją Wydziału Kultury Fizycznej przy Centralnej Radzie Związków Zawodowych powstały centralne sekcje żużlowe zrzeszeń sportowych. I tylko one miały prawo startu na szczeblu centralnym. Była to pierwsza liga, gdyż drugą zlikwidowano. Zrzeszenie Stal początkowo umiejscowiono w Ostrowie, potem trafiło do Świętochłowic. Wszyscy inni chętni mogli jeździć w ligach okręgowych. Był to niestety początek upadku wielu ośrodków.

Normalność przywrócono dopiero w 1954 roku, kiedy w

Gorzowie sekcja żużlowa praktycznie przestała działać. Nastąpiła jednak długo oczekiwana decentralizacja. Wszyscy mogli powrócić do macierzystych klubów, o ile oczywiście chcieli. Gorzowianie, **Kazimierz Wiśniewski** i **Tadeusz Stercel** wsiedli w pociąg i przyjechali do domu, przywożąc niemal całą drużynę Śląska Świętochłowice. Przywieźli też angielskie motocykle JAP i na torze przy ul. Śląskiej zorganizowali mistrzostwa federacji Stal. Zainteresowanie zawodami było bardzo duże. Od razu zaczęto w Gorzowie prace nad budową własnego sprzętu, a punktem zaczepienia był model cylindra zrobiony przez Kazimierza Wiśniewskiego. W gorzowskim „Ursusie” na bazie tego modelu odlano formę, a potem gotowy już cylinder.

Usatysfakcjonowani powodzeniem zaczęliśmy robić kartery - opowiadał mi na początku 1996 roku Kazimierz Wiśniewski. - Brakowało nam magnet. Postanowiliśmy więc zainstalować przerywacze i akumulatory. Ale ten wariant nie do końca się sprawdził i wpadłem na pomysł, by zamiast akumulatorów instalować



Tak wyglądał silnik ZMG, który powstał w Gorzowie, w warsztatach Ursusa w 1955 roku

wał płaskie baterie - tłumaczył.

Prace nad budową motocykla trwały kilka miesięcy. Pierwszy egzemplarz pojawił się 19 marca 1955 roku, a test został wykonany na turnieju w Wągrowcu.

- Pojechałem tam ze Stercelem, mając jeden motocykl -

kontynuował Wiśniewski. - Startowaliśmy na zmianę, a gdy okazało się, że mam szansę wygrać, Tadek już zrezygnował. Egzamin wypadł znakomicie, bowiem zająłem drugie miejsce, przegrywając przez defekt sprzęgła. Z tym było najgorzej i dużo nam wówczas pomógł jeżdżący już

w Warszawie Marian Kaiser, który w trakcie budowy motocykla przywoził nam różne części, w tym też sprzęgła - wyjaśnił.

Budowa kolejnych motocykli nabrała rozpędu. Mając trzy egzemplarze gorzowianie zgłosili się do drugoligowych rozgrywek. Potem zbudowali jeszcze dwa motocykle, ale w pierwszym sezonie jazdy mieli mnóstwo kłopotów. Zwłaszcza z korbwodami, które robili... ze śmigieł lotniczych. Natomiast koła wykonywali takie, że szerokość przednich była taka sama jak tylnych.

- Po prostu przywoziliśmy w zwojach blachę do felg, cięliśmy ją i montowaliśmy własne szprychy. Potem na takich kołach jeździliśmy. Będąc już w drugiej lidze trochę pomagały nam władze żużlowe, które zaopatrywały w niektóre części wszystkie ligowe drużyny - dodał Kazimierz Wiśniewski.

W następnym roku stalowcy wyprodukowali kolejną partię własnego sprzętu z nadzieją, że nowe motocykle nie będą tak awaryjne jak te pierwsze. Różnie z tym jednak bywało. Czasami dochodziło do niecodziennych sytuacji jak w

Częstochowie. Jadącemu na prowadzeniu Stercelowi nagle z przedniego zawieszenia wypadła ośka. Koło pojechało samo, a zawodnik przednimi widelcami zarył w tor. Niemniej w sezonie zasadniczym Stal zajęła drugie miejsce w grupie północnej i awansowała do finałowego etapu walki o awans do ekstraklasy. Już w pierwszym sezonie jazdy mieli mnóstwo kłopotów. Zwłaszcza z korbwodami, które robili... ze śmigieł lotniczych. Natomiast koła wykonywali takie, że szerokość przednich była taka sama jak tylnych.

Motocykle ZMG służyły nadwarciańskiemu żużlowcom przez kilka lat, a opiekę nad nimi sprawował klubowy mechanik **Czesław Rymsza**. Nie do końca udało się jednak mu oraz wszystkim pracującym w zakładzie przy motocyklu zbudować na tyle dobry sprzęt, żeby mógł on wejść do seryjnej produkcji. Ze względu na dużą awaryjność zawodnicy Stali po kilku latach przeczucili się na lepsze silniki FIS, choć przez pewien czas budowali jeszcze własne podwozia.

ROBERT BOROWY

Brat sędziował mecz bratu i na odwrót

W drużynach piłkarskich Landsbergu występowało wiele rodzinnych duetów. Zazwyczaj występowali oni w jednym klubie, a rzadkością był fakt rywalizacji braci w różnych zespołach.

W Viktorii występowali **Karl** i **Wilhelm Strauch**, **Erwin** i **Paul Bandt**, a barwy Preussen reprezentowali bracia **Afeldt** czy **Witschel**. Prasa dla rozróżnienia, podając składy ekip, oznaczała ich cyframi. Najbardziej jednak znanym duetem w piłkarskim krajobrazie miasta byli bracia **Walter** i **Wilhelm Strothenk**, którzy początkowo występowali w tym samym klubie.

Urodzony w 1898 roku Walter był przez wiele lat pierwszym bramkarzem Preussen, a wkrótce do starszego brata dołączył, urodzony w 1901 roku, Wilhelm. Obaj wychowywali się w centrum miasta na ulicy Friedrichstrasse (Pionierów), a ich ojciec **Julius**, który był mistrzem rymarskim, prowadził tam swój zakład. Nie sprzeciwiał się piłkarskiej pasji synów, którzy mogli biegać za piłką, ale dopiero jak wykonali swoje obowiązki w zakładzie. Synowie



Na zdjęciu drużyna Preussen Landsberg w 1929 roku na boisku przy dzisiejszej ulicy Kobylogórskiej

poszli tą samą drogą, co ich rodzic i również zostali przy zawodzie rymarza, mieszkając zresztą cały czas w rodzinnym gnieździe. Bracia występowali w Preussen i każdej niedzieli wybiegali na boisko na dzisiejszym Placu Grunwaldzkim, a potem na nowo powstałych obiektach.

Okazało się jednak, że zawodnicy, którzy kończyli wiek juniora nie zawsze mogli dalej występować w drużynie seniorów. Powstawały co prawda drugie i trzecie, a nawet czwarte drużyny w tym samym klubie, jednak wielu ambitnym młodym piłkarzom nie było to na rękę. Tak było

w Preussen, gdzie grupa młodych zawodników postanowiła utworzyć swój klub, a było to w roku 1923. Tak w powstałym Landsberskim Klubie Sportowym swoje miejsce znalazł młodszy z braci Strothenk. Nie był on najlepszym piłkarzem, lecz nie rezygnował z biegania za

piłką i występował w drugim lub trzecim zespole LSV 23. Bracia spotykali się na boisku, po przeciwnych stronach barykady, a w roku 1925 zapisali się na kurs sędziowski i uzyskali papiery do prowadzenia meczów. I tak brat sędziował mecz bratu i na odwrót, a forma piłkarska i sędziowska była omawiana potem wraz z ojcem w rodzinnym domu.

Był to okres, gry brakowało arbitrowi, a działacze namawiali wręcz piłkarzy, aby łączyli grę z sędziowaniem. Młodszy Willi wkrótce stał się najlepszym sędzią w mieście i okolicy w tzw. okręgu Warty, a swoje umiejętności podnosił na kursach dla arbitrowi w Berlinie. Zaowocowało to tym, że został później szefem sędziów w okręgu Warty, nadal również występował dla podtrzymania formy w trzeciej drużynie LSV 23, gdzie nawet był chwalony przez

prasę. Organizował kursy sędziowskie, był w Landsbergu „strażakiem”, gdy na mecz nie przyjechał wyznaczony sędzia z innego miasta.

Koledzy z boisk szczególnie zazdrościli porządnym butów piłkarskich braciom Strothenk. W zakładzie rymarskim ojca nie brakowało materiału do ich wyrobu czy późniejszej naprawy. Warto dodać, że dawne buty piłkarskie były wyrabiane z twardej skóry i sięgały za kostkę.

Bracia wkroczyli w wiek dojrzały i założyli rodziny, a zakład rymarski ojca przejął starszy Walter. Nadal rywalizowali na boisku, a z biegiem lat skupili się już tylko na sędziowaniu.

Wilhelm Strothenk nie przeżył wojny i w marcu 1945 został rozstrzelany w rodzinnym mieście przez żołnierzy radzieckich, natomiast Walter zmarł we wrześniu 1973 roku w Wittstocku.

PRZEMYSIAW DYGAS

Gorzowscy piłkarze już grają

W sobotę, 1 marca, po niemal dwóch miesiącach przygotowań, gorzowskie drużyny rozpoczęły zmagania w drugiej części rozgrywek trzecioligowych. Ich celem jest gra o pozostanie w obecnej klasie rozgrywek.

Piłkarze AstroEnergy Warty Gorzów rozpoczęli przygotowania do wiosennych zmagania 7 stycznia. Przed rozpoczęciem okresu przygotowawczego kadry Warty opuścili: **Maciej Maćkowiak, Robert Janicki, Konrad Przybylski** oraz bramkarze **Dawid Smug i Łukasz Wiśniewski**.

Trener **Paweł Posmyk** zdecydował się również zrezygnować z usług doświadczonego napastnika **Adama Setli**, który swoją grą jesienią nie przekonał sztabu trenerskiego do dalszej współpracy. Setla zdobył tylko jedną bramkę w rozgrywkach, w debiutanckim meczu z MKS Kluczbork. Później stracił miejsce w pierwszym składzie, a jego występy były coraz rzadsze.

- Rozpoczynamy od testowania nowych zawodników. Jeśli udowodnią swoją przydatność, podpiszemy z nimi kontrakty - powiedział na początku przygotowań trener Posmyk.

Trener szybko zrezygnował z testowanych zawodników po przegranej 0:9 z pierwszoligową Wisłą Płock, w której trzy bramki padły z rzutów karnych po faulach popełnio-



W gorzowskich derbach, rozegranych w sierpniu 2024 roku wygrała Warta 3:2. Rewanż odbędzie się już 8 marca na stadionie przy ul. Olimpijskiej

nym przez tego samego testowanego zawodnika.

- Kończymy ten nieszczyśny okres z zawodnikami testowanymi i mamy kadry, z którą chcemy pracować docelowo - dodał trener Posmyk.

Poza wysoką porażką z Wisłą Płock, Warta wysoko przegrała z rezerwami Lecha Poznań 0:6, uległa Flocie Świnoujście 2:3 i Kotwicy Kołobrzeg 1:2. W

pozostałych meczach kontrolnych Warta wygrała z Sokółem Kleczew 2:1, zremisowała z Notecią Czarnków 1:1 i Świttem Szczecin 0:0.

Przed rozpoczęciem ligi, gorzowianie przegrali z rezerwami Pogoni Szczecin 1:3, a jedyne goła dla naszej drużyny zdobył **Karol Gardzielewicz**.

Choć bilans sparingów nie jest najlepszy (tylko jedno zwycięstwo), warto zauważyć, że

Warta w większości mierzyła się z drużynami z wyższych lig.

W przerwie zimowej kadry Warty wzmocnili: **Maciej Pałaszewski, Jowin Radziński, Mateusz Flak, Mateusz Kaczmarek i Dominik Siwiński**. Po ponad dwóch latach do sztabu szkoleniowego trenera Posmyka wrócił

Robert Wojsznis, który będzie odpowiedzialny za przygotowanie bramkarzy.

Przypomnijmy, że pierwszą część sezonu Warta zakończyła na dziesiątym miejscu, z dorobkiem 27 punktów (bilans bramkowy 27:27).

■ ■ ■
Piłkarze CFB Stilonu Gorzów wznowili przygotowania do wiosennej części sezonu również 7 stycznia. Trener **Łukasz Maliszewski** już na początku treningów wiedział, że nie będzie mógł liczyć na kilku zawodników. W listopadzie i grudniu 2024 roku klub ogłosił, że barw Stilonu nie będą już bronić **Łukasz Kopeć, Damian Grudnik, Jewhen Protasow**. Kolejnym graczem ofensywnym, który opuścił drużynę, był doświadczony **Artiom Waszkow**, który występował w klubie od wiosny 2023 roku.

Od początku przygotowań asystentem trenera Maliszewskiego został dobrze znany w Gorzowie **Krzysztof Grzybowski**, który wcześniej pełnił tę funkcję u trenera **Karola Gliwińskiego**.

- Styczeń traktujemy, jako czas na testowanie zawodników. W lutym chcielibyśmy mieć już pełną kadry. Odeszli zawodnicy ofensywni, więc w tej formacji musimy szukać wzmocnień - powiedział trener Maliszewski.

Z nowych twarzy klub ogłosił przyjsie dwóch Brazylijczyków, **Richarda Gustavo De Souza Olivera** i **Welisona Wilsona Beckera** oraz Polaków - **Łukasza Wiśniewskiego, Wojciecha Kurlapskiego i Oliwera Smuniewskiego**.

W pierwszym zimowym sparingu Stilon przegrał z pierwszoligowym Chrobrym Głogów 2:3, a w kolejnym meczu uległ rezerwom Lecha Poznań 0:5. W starciu z pierwszą drużyną Pogoni Szczecin gorzowianie wygrali 2:1, mimo że mecz trwał tylko 40 minut. W drugim spotkaniu z rezerwami Pogoni Stilon przegrał 1:2.

W następnym meczu kontrolnym drużyna zremisowała z liderem drugiej grupy trzeciej ligi - Błękitnymi Stargard 2:2. Remisami zakończyły się także mecze z Polonią Słubice 1:1 oraz Flotą Świnoujście 0:0. Wysokie zwycięstwa Stilon odnotował natomiast w spotkaniach z lubuskimi czwartoligowcami: Pogonią Skwierzyną 9:0 oraz Ilanką Rzepin 12:0.

Po rundzie jesiennej i jednej kolejce rundy wiosennej Stilon zajmował jedenaste miejsce z dorobkiem 24 punktów (bilans bramkowy 22:27).

PRZEMYSIAW DYGAS

Dzięki temu rezultaty zostaną z nami dłużej

Trzy pytania do Anny Żbikowskiej, instruktorki fitness, trenerki personalnej, byłej zawodniczki Bikini Fitness

- **Jaki rodzaj niewyczołnawej aktywności na siłowni wybrać, żeby zadbać o kondycję, zdrowie i sylwetkę?**

- Obecnie kluby fitness posiadają bogatą ofertę form aktywności fizycznej, każdy zainteresowany rozpoczęciem treningu fitness może znaleźć zajęcia dostosowane do swoich możliwości, zainteresowań oraz celów treningowych. Możemy uczestniczyć w zajęciach wzmacniających - shape, poślądki, brzuch, sztangi; wytrzymałościowych - rowery, step; metabolicznych - tabata; choreograficznych - zumba, step, a także zajęciach typu body&mind - joga, pilates, stretching, zdrowy kręgosłup. Niemniej zazwyczaj przygodę z fitnessem - dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, zachęcam do korzystania z treningów wprowadzających lub pierwszych treningów pod okiem trenera personalnego. Podczas takich indywidualnych treningów trener skoryguje technikę wykony-



- **Trening powinien być przyjemnością, a nie obowiązkiem i złem koniecznym - mówi Anna Żbikowska**

wanych ćwiczeń, dokona odpowiednich pomiarów/testów i pomoże dostosować indywidualny plan treningowy celem osiągnięcia zamierzonych efektów.

- **Jakie błędy popełniamy najczęściej trenując na siłowni?**

- Najczęstsze błędy osób trenujących to działanie bez planu oraz stawianie sobie

zawyżonych, nierealnych celów, które prowadzą do zniechęcenia i braku motywacji. Ważnym jest, aby zacząć stopniowo, zwiększyć aktywność poprzez treningi,

na przykład do trzech razy tygodniu, ale również zwiększyć tak zwaną aktywność spontaniczną - codzienną aktywność, na przykład przez więcej spacerów, rezygnację z auta. Istotne jest także, aby w planie walki o lepszą kondycję i sylwetkę znalazł się czas na regenerację w saunie, na treningach typu body&mind, masażach. Wielogodzinne ciężkie treningi kondycyjne i siłowe wykonywane codziennie, bez odpowiedniej regeneracji, to nie jest droga do sukcesu. Warto również znaleźć taką aktywność, która sprawia najwięcej radości. Dla jednych będzie to indywidualny trening na siłowni, dla innych zajęcia grupowe wzmacniające, a dla jeszcze innych zajęcia taneczne czy aktywność poza klubem fitness - pływanie, jazda na rowerze w terenie. Trening powinien być przyjemnością, a nie obowiązkiem i złem koniecznym. Obok aktywności fizycznej i regeneracji kluczowe jest również odpowiednie nawodnienie oraz

zdrowa, racjonalna i odpowiednio zbilansowana dieta. Dieta rozumiana jako sposób żywienia, a nie restrykcyjne cięcie kalorii czy ograniczanie grup składników bez konsultacji z dietetykiem. Stosowanie mocno restrykcyjnych diet to droga do pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia, spowolnienia przemiany materii oraz pojawienia się efektu jo-jo.

- **Jak i kiedy zacząć przygotowania, żeby dobrze przygotować ciało do lata?**

- Jestem zwolenniczką budowania ciała na lata, nie do lata. O swoje ciało i jego kondycję dobrze jest dbać przez cały rok. Systematyczna aktywność fizyczna połączona ze zdrową dietą to większa wytrzymałość i elastyczność ciała, podkreślony metabolizm i energia, dzięki czemu osiągnięte rezultaty zostają z nami na dłużej. Uważam, że zawsze jest odpowiedni czas na zmiany i działanie, niezależnie od pory roku.

MS



Ośrodek Kolonijny Sportowo-Wypoczynkowy w Długiem

ul. Turystyczna 14, m. Długie
66-500 Strzelce Krajeńskie, tel. 608 449 705
osrodekdlugie@bratkrystyn.pl

ZAPRASZAMY



Amfiteatr ze sceną, 2 boiska do koszykówki, boisko do piłki ręcznej



Widok na pawilony mieszkalne



Plaża nad Jeziorem Lipie z opieką ratowników

Ośrodek umiejscowiony na morenowym, parkowym terenie o pow. 9 ha. Zapewniamy dostęp do dwóch jezior położonych tuż przy Ośrodku.

Jednorazowo możemy przyjąć 240 dzieci i młodzieży w 4 piętrowych pawilonach i 4 domkach letniskowych. Pokoje są 2, 3 i 4 osobowe, z łazienkami. Można skorzystać też z pola namiotowego.

Zapraszamy również osoby indywidualne i rodziny.

Oferujemy m.in. osiem profesjonalnych boisk: do piłki nożnej, 2 do koszykówki, do piłki ręcznej, 3 do siatkówki plażowej oraz do piłki nożnej plażowej. Mamy 11 obiektów rekreacyjnych, w tym profesjonalną siłownię terenową.

Zapewniamy całodzienne wyżywienie.



Boisko do piłki nożnej plażowej z zapleczem socjalnym. W głębi domki letniskowe.



Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna w Gorzowie Wielkopolskim

ul. Słoneczna 63, 66-400 Gorzów Wlkp.
biuro@bratkrystyn.pl, tel./fax 95 720 14 75

Wspieramy ubogich, prowadzimy dla bezdomnych schroniska, noclegownię i jadłodajnię, oferujemy pomoc żywnościową i rzeczową. Prowadzimy 5 świetlic dla dzieci.

NR KONTA 41 8363 0004 0027 5394 2000 0002

PRZEKAŻ

1,5%

PODATKU

KRS 0000029085

