

40 I CZTERY

DWUTYGODNIK
ALEKSANDROWA Ł.



Rok II Nr 1(4)

19 stycznia 1992

Cena 2000 zł

Nowa stacja paliw

W pierwszych dniach stycznia otwarto w Aleksandrowie nową, trzecią już w naszym mieście stację paliw, usytuowaną przy drodze wylotowej na Konstantynów w bezpośrednim sąsiedztwie nowego osiedla. Jest to stacja prywatna, powstała w nadzwyczajnym szybkim tempie - 5 grudnia ub. roku podpisano umowę z wykonawcą, a w miesiąc później tankowały tu już pierwsze samochody.

Do dyspozycji klientów stoją 4 dystrybutory: E 94, E 98 i ON. Niewykluczone, że stacja ta będzie w przyszłości prowadzić sprzedaż benzyny bezołowiowej, powszechnie stosowanej na Zachodzie - nieszkodliwej dla środowiska. Koszt powstania tego obiektu wyniósł ok. 2 mld zł.

J.Z.



Ślisko

W połowie grudnia, podczas pierwszego ataku zimy aleksandrowskie służby oczyszczenia wywiązały się ze swoich zadań. Chodniki były czyste i posypane piaskiem, a jezdnie czarne i pozbawione lodu. W drugi dzień świąt śnieg zasypał całe miasto. Niestety ani tego dnia, ani w na-

stępnych dozorcy oraz osoby odpowiedzialne za odśnieżanie nie odślniły chodników, a plusowa temperatura spowodowała, że drogi dla pieszych stały się podobne do lodowisk, guziowatych i pełnych wodnistych pułapek. Zanotowano kilka niebezpiecznych póluczeń, a także złań. Zima znowu nas zaskoczyła - jak co roku!

mm

Brawo drogowcy!

W poniedziałek (6 stycznia) nasz reporter zaobserwował bardzo rzadkie zjawisko. Na ul. W. Polskiego brygada drogowców zalewała asfaltem wyryw w jezdni powstałe w cza-

sie ostatnich mrozów. Niby nie, a jednak dziwi... Czyżby szło na lepsze?

J.Z.

Trumna

Ośrodek Pomocy Społecznej w Aleksandrowie otrzymał przed tygodniem niecodzienną darowiznę - trumnę. Idąc tropem tej informacji dotarliśmy na ul. Wojska Polskiego 25/27. Pani Longina Wojtalska - sze-

fowa kwieciami i Zakładu Usług Pogrzebowych - w chwili wydzierżawienia zakładu ofiarowała nam na rzecz osób najbardziej potrzebujących w naszej gminie, ostatnią, będącą w jej posiadaniu trumnę. Nowy właściciel będzie prowadził sprzedaż na zasadach katalogowych.

mm



Rys. Łukasz Nawrot

ODWOŁANY PRZETARG

Zarząd Gminy i Miasta w Aleksandrowie Łódzkim odwołał przetarg na sprzedaż działek rekreacyjnych we wsi Księstwo mający odbyć się 16 stycznia. O nowym terminie (najprawdopodobniej marzec) poinformujemy zainteresowanych w jednym z następnych numerów naszej gazety. Wszelkie informacje o przetargu uzyskać można w Wydziale Geodezji aleksandrowskiego urzędu, tel. 12-15-39.

KONKURS FOTOGRAFICZNY



Ogłaszamy ciągle konkurs fotograficzny na **ZDJĘCIA DOTYCZĄCE ŻYCIA GMINY I MIASTA ALEKSANDROW ŁÓDZKI**; prace prosimy nadsyłać lub dostarczać do Redakcji "40 i Cztery". Zdjęcia czarno-białe i kolorowe w formacie 9 na 13 cm. (pocztówką).

Najlepsze fotografie będą publikowane na łamach naszej gazety.

**ZNASZ KOGOŚ
INTERESUJĄCEGO?
ZNASZ COŚ
CIEKAWEGO?
JEŻELI TAK -
NAPISZ O TYM!**



Nawiążemy współpracę z osobami, które chciałyby podzielić się swoimi spostrzeżeniami, informacjami czy przemyśleniami z mieszkańcami Aleksandrowa. **PISZCIE DO NASZEJ GAZETY!** Tematyka notatek, artykułów, reportaży czy wspomnień dowolna (preferowane teksty dotyczące naszego miasta i okolicznych wsi).

BIURO OGŁOSZEŃ

Dwutygodnik "40 i Cztery" przyjmuje ogłoszenia drobne i ramkowe. Działalność poszukuje, oddam za darmo - bezpłatnie.

Zamieszczamy także :

- zawiadomienia (np. ślubny),
- gratulacje okolicznościowe,
- życzenia (np. imieninowe),
- nekrologi.

UWAGA INSTYTUCJE, URZĘDY, SPÓŁDZIELNIE I ORGANIZACJE

- przyjmujemy do druku zawiadomienia i komunikaty.
- Przedstawiamy programy działań i sprawozdania.

Ogłoszenia przyjmujemy w siedzibie Redakcji, Aleksandrow Ł., ul. Świerczewskiego 31 i sklep chemiczny ul. Wojska Polskiego 6 **Twoje ogłoszenie dotrze do wszystkich mieszkańców rejonu Aleksandrowa.** Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

"40 i Cztery" Dwutygodnik Aleksandrowa, Redakcja ul. Pabianicka 31 (dawna Świerczewskiego), tel. 12-13-19. Kolegium redakcyjne: **Marek Machwicz** (red. naczelny), **Piotr Kostkowski** (red. techniczny), **Jacek Zemła** (red. reporter). Dyżurny redakcji: **poniedziałek i piątek 10-13**. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów. Skład KSG (Sporna 79a/7) & MAKO typesetting (Praska 24), tel. (42) 844754. Druk Wydawnictwo "Westa-Druk" ul. Plotkowska 94 tel. 32-61-79



XVIII Sesja Rady Gminy i Miasta w Aleksandrowie Łódzkim

18 i 30 grudnia odbyła się dwudniowa, ostatnia sesja Rady Gminy i Miasta w 1991 roku. Porządek obrad - dwukrotnie rozszerzany w trakcie

posiedzenia - obejmował ponad 20 punktów. Po wyborze sekretarza i Komisji Uchwał i Wniosek burmistrz B. Paluszynski przedstawił sprawozdanie z prac zarządu (ukończono lub wstrzymano prace inwestycyjne, przygotowano projekt regulaminu zarządu, a także opracowano propozycje do budżetu na rok 1992).

Następnie radni długo dyskutowali nad utworzeniem Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w formie zakładu budżetowego i przejęcia przez nie kotłowni Spółdzielni Mieszkaniowej. Pomimo wyczerpującej analizy finansowej przedstawionej przez P. Zentere nie udało się do końca przekonać wszystkich obecnych o opłacalności takiego przedsięwzięcia. W głosowaniu imiennym odrzucono propozycję, a decyzję w tej sprawie odłożono do chwili ustalenia budżetu na rok 1992, gdyż dopiero wtedy okaże się, czy gmina może pozwolić sobie na taki wydatek (dotacja do nowo utworzonego zakładu miała wynosić pół milarda).

W trakcie trwania obrad odczytano pisemne sprawozdanie likwidatora POM w Rąbieniu p. Władysława Sochali z dotychczasowej działalności. Największą jego zmartwienie przedstawił brak popytu na zbędny sprzęt spowodowany ogromną podażą tego typu urządzeń (wszak w Polsce likwiduje się obecnie setki przedsiębiorstw). Wywiązała się dyskusja nad utworzeniem jednoosobowej spółki skarbu gminy na bazie POM. Ogólny wniosek wynikający z wypowiedzi radnych to niewłaściwe przygotowanie tej uchwały. Jednocześnie zarzucono likwidatorowi brak kompetencji i zdecydowano o powołaniu nowej grupy consultingowej, której celem byłoby oszacowanie obecnego stanu Państwowego Ośrodka Maszynowego oraz opracowanie analizy ekonomicznej ewentualnej spółki. Pojawiły się także wypowiedzi nagające w ogóle sens organizowania spółki, aby nie robić gminie zbędnych kłopotów. Skrytykowano również niepełne przygotowanie uchwały dotyczącej sprzedaży niepotrzebnych działek na terenie POM Rąbier i odsunięto głosowanie do czasu ustalenia właściwego stosunku prawnego własności tej ziemi oraz oceny, kto właściwie powinien podjąć decyzję. Upoważniono także zarząd do kontynuowania tej sprawy. W jednym z najbliższych numerów naszego pisma zapoznamy bliżej czytelników z problemami POM.

Przyjęto uchwałę o odwołaniu S. Kucharczyka ze składu Komisji Rewizyjnej. Była to czysta formalność wobec rezygnacji radnego na poprzednim posiedzeniu.

Niedostarczenie materiałów i projektów uchwał dotyczących następnych punktów zmusiło przewodniczącego Rady K. Kozaneckiego do zamknięcia obrad pierwszego dnia sesji. Tuż przed zakończeniem wysłuchano sprawozdania M. Wyplosza z Sejmiku Samorządowego w Łodzi.

Drugi dzień XVIII Sesji Rady Gminy i Miasta rozpoczęło z prawie godzinnym opóźnieniem. Dopiero około godz. 11 zebrała się wystarczająca liczba radnych, aby obrady były prawomocne. Jako pierwszą podjęto uchwałę o zasadach powoływania Komisji Przetargowej, która z ramienia gminy ma wybierać wykonawców robót budowlanych i inwestycyjnych. W skład w/w organu wejdą: burmistrz, przedstawiciele Komisji Samorządowej, Gospodarki i Finansów, Rewizyjnej, jak również

pełnomocnik przyszłego wykonawcy. Radni ustalili wysokość opłat za umieszczenie reklam na budynkach komunalnych i pasach dróg miejskich, które wynoszą od 1 m² - 2.000 zł za jeden dzień lub 50.000 zł jednorazowo.

Kolejnym punktem było przyjęcie przewidywanego budżetowego na pierwszy kwartał 1992 roku opracowany według dochodów gminy w listopadzie 1991. 4 miliardy 660 milionów - to spodziewane wydatki i zyski w początkowych trzech miesiącach br. Pieniądże te, na razie, podzielono tylko na główne działy budżetu. Przewidywano przyjęcie jednogłośnie wraz ze zobowiązaniem zarządu do rozliczenia się z jego realizacją do dnia 30.IV. Wyjaśniono jednocześnie dlaczego jest to tylko przewidywanie a nie projekt budżetu; brak bowiem do tej pory budżetu państwa, decyzji o dotacji dla gmin oraz wysokości dochodu jednostek terenowych wobec nowego podatku dochodowego (istnieją tylko prognozy). Rozgorzała natomiast dyskusja nad zatwierdzeniem przesunięć finansowych za rok 1991. Postanowienie rady miało być tylko formalnością, gdyż pieniądze, o których mowa zostały już wydane! Burmistrz K. Czajkowski w odpowiedzi na zarzuty o zbyt późnej dyskusji nad przeniesieniami, powiedział, że grudnia jest takim miesiącem, kiedy sphywają niespodziewane dochody, jakie należy natychmiast wydać, aby nie wejść w nowy rok z nadwyżką budżetową (wiąże się to z ewentualnym zmniejszeniem subwencji dla gminy). Prezes Spółdzielni Mieszkaniowej R. Peleć przypomniał o uchwale, w myśl której zarząd został zobowiązany do wpłacania na rzecz spółdzielni wszystkich nadwyżek finansowych (w przeniesieniach mówiło się jedynie o 300 milionach wobec blisko 1200 milionów wszystkich wydatków), aby spłacić zadłużenie gminy. Głosowanie nad zatwierdzeniem przesunięć przyniosło zaskakujący wynik: za - 9, przeciw - 0, wstrzymujących się - 9. Do przyjęcia uchwały koniecznych było 10 głosów za (bezwzględna większość). Pieniędźmi już zadysonowano, a zatwierdzenie wydatków nie zostało przyjęte - pat.

Podczas przerwy zebrało się Kolegium Przewodniczącego, które zobowiązało burmistrza do wyciągnięcia konsekwencji służbowych wobec winnych zaistniałej sytuacji. Przewodzący obrady poprosił radnych o ponowne przegłosowanie uchwały. Na sali pozostało jedynie 14 osób, a wynik 11 - za, 0 - przeciw, 3 - wstrzymujące się. Kilku radnych tuż po głosowaniu powróciło na salę.

Radny P. Zentera zapoznał obecnych z projektem nowej umowy pomiędzy gminą a ZPP "Sandra" dotyczącej wspólnej budowy kotłowni.

Tego dnia wydzierżawiono także plac targowy przy ul. Wojska Polskiego PGKIM, zwiększono o jeden etat obsadę Wydziału Gospodarki Lokalowej oraz utrzymano pół etatu szefa ochrony przeciwpożarowej, a także podniesiono płace dla kierownictwa urzędu. Podwyżki wynoszą od 453 tys. do 864 tys.

Na zakończenie obrad powołano p. S. Jakubiska - przewodniczącego samorządu mieszkańców w skład Komisji Samorządowej. Niestety z powodu braku quorum nie udało się zwiększyć diety radnego J. Burakiego - pełnomocnika d/s Straży Miejskiej i Komunikacji Lokalnej - rekompensującej jego wydatki oraz przedłużyć pełnomocnictwo na czas nie określony (poprzednie wygasło z końcem roku).

XVIII Sesję Rady Gminy i Miasta zakończyły noworoczne życzenia przewodniczącego Krzysztofa Kozaneckiego dla radnych i ich rodzin.

Marek Machwicz 2.I.1992r.

Archeologia w Aleksandrowie

W czasie ostatnich wakacji, wydmy okalające torfowiska w Rąbieniu były miejscem przeprowadzenia pierwszych w historii naszego miasta wykopalisk archeologicznych. Rozpoczęło w tym roku badania prowadzone są przez mgr E. Niesiołowską - Śreniowską i autora niniejszej notatki, pracownika Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Dotyczą one bardzo odległej przeszłości, sięgającej aż 8 tysięcy lat temu. W tym czasie tereny dzisiejszej Polski jak i całego Niżu Europejskiego zamieszkiwały społeczeństwa nie znające jeszcze rolnictwa, obróbki metali czy też wyrobu naczyń glinianych. Ludność żyła w znacznym rozproszeniu, organizując się w niewielkie, oparte na zasadach pokrewieństwa, ruchliwe grupy. Mieszkali one w środowisku leśnym, czerpiąc z niego wszystkie niezbędne środki do życia. Podstawowymi sposobami zdobywania pożywienia było myślistwo i łowiectwo posługujące się łukiem, harpunem i różnego rodzaju samolówkami. Nie mniej ważne było rybołówstwo, w którym stosowano m.in. osieć, sieci i haczyki oraz zbieractwo wielu roślin, nasion, orzechów, miodu, grzybów itp. Również z otaczającej przyrody ludzie czerpali materiały do wyrobu wszystkich potrzebnych im rzeczy. Swoje narzędzia wykonywali z różnych surowców kamiennych, w tym przede

wszystkim z krzemienia oraz z drewna, kości i rogu. Ubrania robili z wyprawionych skór upolowanych zwierząt. Ulubionymi terenami przebywania opisywanych tu społeczeństw były miejsca suche, wyniesione, ale blisko zbiorników wodnych lub rzek. W rejonach o takich walorach ludzie zatrzymywali się na dłużej zakładając obozowiska. Najprawdopodobniej czas przebywania na jednym miejscu nie przekraczał kilku czy kilkunastu miesięcy. W okolicy szczególnie dogodnie, obfitujące w zasoby przyrody ludzie powracali wielokrotnie. Takim właśnie rejonem zaspokajającym wszystkie potrzeby ówczesnych społeczeństw był rozległy obszar piaszczystych wydm, okalających obecne torfowisko - rezerwat w Rąbieniu. Dawniej torfowisko to było dużym, niezbyt głębokim zbiornikiem wodnym, bogatym w ryby i ptactwo, a także miejscem wodopaju zwierzyny żyjącej w okolicznych lasach. Nic też dziwnego, że wydmy te były miejscem często odwiedzanym przez pradziejowych łowców i myśliwych.

Pierwsze sygnały o bardzo interesujących znaleziskach z okolic Aleksandrowa pochodzą już z przez II wojny światowej. W latach 30-tych p. Władysław Kasiński, nauczyciel gimnazjalny w Zgierzu, a zarazem archeolog - amator przekazał do łódzkiego muzeum zabytki krzemienne, ze-

brane m.in. w rejonie wsi Piaskowa Góra, obecnie włączonej w granice naszego miasta. Ponownego niejako odkrycia dokonałem wiosną 1989 r., przy okazji wiosennego spaceru. Znalazłem wtedy pozostałości jednego, bardzo już zniszczonego obozowiska. Następne, wielokrotnie szczegółowe poszukiwania doprowadziły do odkrycia dalszych kilkunastu obozowisk. Z całą pewnością jest ich dużo więcej, ale znaczna część terenu pokryta jest starym lasem, który zupełnie uniemożliwia obserwacje powierzchni. Po upewnieniu się o wyjątkowej randze odkryć w Aleksandrowie przystąpiłem do organizacji wykopalisk. Ich rozpoczęcie było możliwe dzięki z a r z ą d o w i naszego miasta i wojewódzkim władzom konserwatorskim, które przekazały wystarczające fundusze na pierwszy, rozpoznawczy sezon badań. Również bardzo pomógł nam dyrektor LO Stanisław Lichwała i kierownik internatu mgr Wójcik udostępniając za symboliczną opłatą pokoje w miejscowym internacie. Za wielką gościnność wdzięczni jesteśmy Państwu Trupindom, u których przez cały czas badań trzymaliśmy sprzęt wykopaliskowy.

O tym jak wyglądały wykopaliska i co ciekawego odkryliśmy napiszę w drugiej części, która ukaże się w następnym numerze "Czterdzieści i Cztery".

Piotr Papiernik

Niebawem stuknie pół roku od chwili, gdy burmistrz Gminy i Miasta Aleksandrowa powołał do życia umundurowaną formację administracyjno - porządkową pod nazwą Straż Miejska. Jednostka ta, wzorowana na analogicznej działającej od dłuższego czasu w Łodzi, ma za zadanie ochronę bezpieczeństwa obywateli oraz ściganie osób nieprzestrzegających zasad porządku publicznego, a funkcjonuje opierając się na Statucie Straży Miejskiej opracowanym w Radzie Gminy i zatwierdzonym przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.

Funkcjonariusze miejsca nabierali szlifów u swych kolegów po fachu w Łodzi, tam przeszli szkolenie teoretyczne, tam pełnili swe pierwsze służby patrolowe, aby wreszcie zrównoważyć się kolegom z Łodzi zaproszeniem na wspólną kontrolę targowiska. Od tego momentu działają już samodzielnie, niosąc pomoc i czuwając nad bezpieczeństwem aleksandrowian. W tym miejscu należą się ukłony i podziękowania za trud i poświęcenie, jakie w zorganizowaniu Straży Miejskiej włożył radny Gminy i Miasta Jan Burski.

Niestety opinie mieszkańców naszego miasta o funkcjonowaniu S.M. są bardzo rozbieżne. Niektórzy sądzą, że jej działania ograniczają się jedynie do "nękania" Boga ducha winnych chłopów przywożących swe produkty

na targ i zerkają niezbyt przychylnym okiem w stronę granatowo odzianych chłopów z emblematem "Straż Miejska". Tymczasem tak nie jest, tyle tylko że akcje na targowisku są najbardziej spektakularne i jednocześnie budzą wiele emocji, bowiem na pierwszy rzut oka można by mniemać, że chłopom dzieje się krzywda - płacą mandaty nie wiedząc za co.

Czy macie Państwo ochotę na kielbasę z nutrii zdechłych na zakaźną chorobę, zrobioną na progu w chlewniku? Nie? A może na ładny, chudy kawałek mięsa nafaszerowanego włośniami i innymi sympatycznymi żyjątka-
mi, pochodzący w dodatku z rozbiernego czarnymi jak "święta ziemia" rekoma wieprza? Również nie? A tymczasem zdarzają się handlarze oferujący tego rodzaju specjalty. Kto je rozpozna? Na pierwszy rzut oka apetyczne i świeżo wędliny, tylko wprawno oko lekarza weterynaryjnego odróżni, czy są wolne od pasożytów, czy zostały zrobione z odpowiedniego rodzaju mięsa. Rzadko który klient pyta o świadectwo badania weterynaryjnego, tymczasem w trosce o jego zdrowie zrobi to funkcjonariusz S.M. Dzięki kontrolom na tar-

gowisku być może udało się uniknąć kilku zatruciu i zarażeń pasożytami; rolnicy, którzy nie posiadają atestu na sprzedawaną żywność muszą targ opuścić, pozostali proszę bardzo - niech handlują. Choćby i do nocy.

Ale przecież nie tylko targ jest miejscem penetracji Straży Miejskiej. Widać ich także w parku, gdzie biesiadują ławkowi pijaczkowie, na osiedlowych parkingach, skąd ginęły dotąd systematycznie pojazdy i po prostu na ulicy - patrolujących miasto. Oczywiście nie wszędzie, gdzie zachodzi taka potrzeba znajduje się natychmiast funkcjonariusz S.M., czego dowodem jest czy raczej była "zadyma" pod Marketem w dniu powrotu kibiców z Poznania, niemniej spore jest już konto sukcesów młodej w końcu jednostki S.M. w Aleksandrowie.

Często zajmują się sprawami absolutnie niedostrzegalnymi dla zwykłego przechodnia, a jednak dla niego ważnymi, jak chociażby zgłaszają do Zakładu Energetycznego nie

oświetlone odcinki ulic, do Przedsiębiorstwa Dróg i Mostów nieodpowiednio oznakowane skrzyżowania i ulice, zgłaszają również swe postulaty dotyczące organizacji ruchu drogowego. Z inicjatywy Straży Miejskiej rozważa się możliwość wprowadzenia ruchu jednokierunkowego na ul. Kilińskiego (jest zbyt wąska i zatrasowana przez par-

kujące tam auta), czy ustawienia znaków "zakaz zatrzymywania" na placu Kościuszki, między skrzyżowaniem świetlnym a ul. Ogrodową.

Funkcjonariusze S.M. ściśle współpracują z policją np. w sytuacji, gdy ranga przestępstwa przekracza kompetencje tych pierwszych, jak chociażby w momencie ujęcia złodzieja na "gorącym" uczynku (był taki przypadek, rabuś został doprowadzony do komisariatu), czy w czasie ochrony imprez sportowych, wyborów itp.

Oczywistym jest, że Straży Miejskiej nie lubią chuligani ani "niebieskie ptaki", choć dziś są tacy, którzy nie pracują nie z własnego wyboru. Pozostała część aleksandrowian niewiele jednak wie o tym, co to właściwie jest i czym się trudni. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tych kilku zdań na temat miejskich stróżów porządku spojrzymy na nich nieco łaskawszym okiem, a może nawet uśmiechniemy się widząc ich na patrolu...

Jacek Zemła

Kto nie lubi Straży Miejskiej?

Ul. 11 Listopada lepsza od ul. 11 Listopada?

Z chwilą powstania demokratycznej Polski zaczęło zmieniać nazwy ulic w całym kraju. Głównym tego powodem była niechęć do czczenia osób i dat związanych z minionym okresem i przyjaźnią pomiędzy państwami socjalistycznymi. Decyzje zapadały burzliwie, a społeczności danych miejscowości dzieliły się na zwolenników i przeciwników nowych nazwisk, jakie miały zapisać tabliczki; pisano petycje, organizowano zebrań, a nawet demonstracje. Czytając zestawienia z różnych rejonów Polski zauważyć można tendencje do przywracania nazw z okresu dwudziestolecia międzywojennego, a zwłaszcza z lat 1935-39. Niestety, w wielu przypadkach, pomijano te tradycyjne, często zakorzenione od kilku wieków na rzecz, na przykład generacji II Rzeczypospolitej. Niechęć do nazewnictwa związanego z "komuną" doprowadziła w kilku przypadkach do paradoksów - w pewnej podgórskiej miejscowości chciano zlikwidować ulicę Czerwone Wierchy uważając, iż "czerwone" wiąże się z byłym reżimem. Czasami dopisywano tylko inne imiona lub elementy tak, aby nie zdezorientować ludności np. Janka Krasickiego na Ignacego Krasickiego, Teresy na św. Teresy. Wiele działań wzbudzało emocje post factum wśród mieszkańców tak, że rady musiały przywracać poprzednich patronów.

Praktyka regulacji nie ominęła także Aleksandrowa. Blisko rok temu, w lutym 1991 Rada Gminy i Miasta zmieniła nazwy 9 ulic. Miejsce na tabliczkach straciły przede wszystkim postacie związane z ruchem komunistycznym (H. Sawicka, gen. Z. Berling i K. Świerczewski) oraz daty z powojennej historii (XXX-lecie PRL, 22 Lipca). Nowe tablice na domach i płotach muszą pojawić się do końca bieżącego roku, a do tej pory używamy

podwójnego nazewnictwa np. ul. Księża Józefa Poniatowskiego (d. 8 Marca). Tego typu zapis stosowany jest powszechnie przy wprowadzaniu różnych innowacji. Aby uniknąć nieporozumień, oraz przedstawić, tym którzy nie znają, nowych patronów, zamieszczamy poniżej ich wykaz.
ul. Armii Czerwonej na ul. **Warszawska**,
ul. 22 Lipca na ul. **11 Listopada**,
ul. F. Dzierżyńskiego na ul. **Augustyna Kordeckiego**,
ul. H. Sawickiej na ul. **Gideona Goedela**,
ul. Gen. K. Świerczewskiego na ul. **Pabianicka**,
ul. Gen. Z. Berlinga na ul. **Konstantynowska**,
ul. 11 Listopada na ul. **Staniława Mikołajczyka**,
ul. XXX-lecia PRL na ul. **Jankiela**,
ul. 8 Marca na ul. **Księża Józefa Poniatowskiego**

Kilka miesięcy po decyzji Rady Gminy i Miasta grupa mieszkańców ul. Jankiela wystąpiła z propozycją ponownej rozszady. Nie chciano bowiem czcić "żydowskiego dudziarza" (A. Mickiewicz "Pan Tadeusz" księga XII: "Było cymbalistów wielu, Ale żaden z nich nie śmiał zagrać przy Jankielu (...) Żyd poczywi Ojczyznę jako Polak kochał!"). Redni opowiedzieli się jednak za pozostawieniem bohatera epopei narodowej i wielkiego patrioty na swoim miejscu.

mm



Gmina

Mieszkańcy gminy tworzą wspólną samorządową, Podstawową formą organizacji życia publicznego w gminie jest samorząd terytorialny.

Gmina wykonuje zadania publiczne w imieniu własnym i na własną odpowiedzialność. Do zakresu jej działania należą wszystkie sprawy lokalne, o ile ustawy nie zastrzegają inaczej.

Zadania własne gminy obejmują m. in. sprawy:

- gminnych dróg, ulic i mostów,
- wodociągów i kanalizacji, oczyszczania ścieków i wysypisk śmieci,
- zaopatrzenia w energię elektryczną i ciepłą,
- lokalnego transportu zbiorowego,
- pomocy społecznej i ochrony zdrowia,
- oświaty i kultury, terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych,
- targowisk i hal targowych,
- porządku publicznego i ochrony przeciwpożarowej.

Niektóre powyższe zadania mają charakter obowiązkowy i gmina nie może się od ich wykonywania uchylić.

Opracował: P. Chmielecki

Zakład Usług Technicznych

Instalacje elektryczne, odgromowe, siły i światła oraz pomiary energetyczne

91-022 Łódź, ul. Żubardzka 7 m 9

Dyżury radnych

W siedzibie Rady Gminy i Miasta Aleksandrów Łódzki w każdy wtorek w godzinach 15 - 17 odbywają się dyżury naszych radnych. W najbliższych tygodniach spotkać się można z:

21 stycznia - Wojciech Stegłiński (Polskie Stronnictwo Ludowe) przewodniczący Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska.

28 stycznia - Bogdan Tomaszewski (z listy Aleksandrowskiej Akcji Społecznej) członek Komisji Samorządowej.

Ogłoszenia drobne

Oddam w dzierżawę pawilon handlowy. Możliwość zakupu na raty. 22 Lipca 3.

UWAGA !!!

Emeryci - renciści

Mini - Bar

zaprasza na tanie zupy

ul. Piotrkowska 4/6

przy ZPP "Sandra"

ROZKŁAD JAZDY

kierunek	przez	godziny odjazdów
Łódź		5.02xm, 5.57xzm, 6.22m, 6.50* , 7.07am, 7.12xzm, 7.32xm, 7.47xm, 8.05*, 8.27xz, 8.37x, 8.50*, 9.12xz, 9.50, 10.19, 10.42, 11.27xz, 11.37@, 12.12x, 12.37x, 14.19@, 14.25*, 14.39*, 15.07@, 15.47x, 16.14*, 16.37@, 17.02, 17.19@, 17.52y@, 18.49*, 18.59@, 19.50@, 21.05*b, 21.30&*, 22.17x
Tomaszów	Łódź dw. Centralny	19.57l
Zgierz	Bruźycą	7.29xm, 8.33@, 12.23x, 13.28&, 14.20x

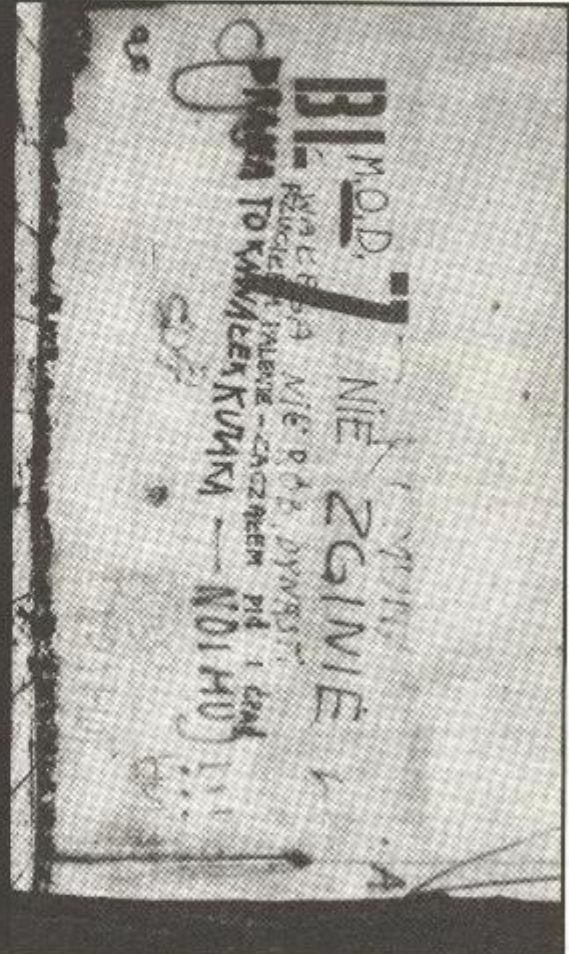
OBJAŚNIENIA

- x - kursuje w dni robocze,
- & - kursuje w dni świąteczne,
- z - kursuje w soboty wolne od pracy,
- y - nie kursuje,
- * - nie kursuje 25.XII, 31.III,
- @ - nie kursuje 25.XII, 2.I, 31.III,
- ! - nie kursuje od 25.VI do 31.VIII,
- m - pierwszeństwo posiadaczy biletów miesięcznych
- a - nie kursuje 26.XII, 1.IV,
- b - nie kursuje 24.XII, 31.XII

Tekstem wytłuszczonym oznaczone są godziny autobusów pośpiesznych



GRAFFITI?



Fot. "Kosa"

Co tam, panie, w polityce?

Polska

Prezydent L. Wałęsa wycofał z Sejmu projekt "Małej Konstytucji".

19. XII. odbył się w Łodzi strajk nauczycieli. Trwają uzgodnienia, kto, czy i jak ma zapłacić nauczycielom za 1 dzień strajku.

20. XII. Premier Jan Olszewski przedstawił prezydentowi L. Wałęsie zmieniiony skład rządu, 21. XII. - Sejmowi. Po przesłuchaniach kandydatów na ministrów (po których nie wszyscy otrzymali opinie pozytywne), Sejm 23. XII. w obecności L. Wałęsy zatwierdził większością 16 głosów ponad wymaganą liczbę, rząd premiera Jana Olszewskiego.

30. XII. ogłoszono podwyżkę cen energii elektrycznej, gazu, centralnego ogrzewania i ciepłej wody obowiązującą od 1 stycznia 1992 r. Ceny zbliżają się już do światowych (a płace? ...). Zapowiedziano kolejną podwyżkę cen nośników energii na II półrocze 92. Podwyżkę tę podpisał w dniu 23. XII. wicepremier L. Balcerowicz, a decyzja zapadła 21. XII.

W/g oświadczenia nowego ministra finansów była to decyzja poza kontrolą nowego rządu zatwierdzonego przez Sejm w dniu 23. XII. Czy także poza kontrolą i wiedzą premiera J. Olszewskiego urzędującego od 6. XII. 1991 r.? Protesty i akcje strajkowe w związku z podwyżką zapowiedziały centrale związkowe: "Solidarność" pracowników przemysłu lekkiego, OPZZ i "Solidarność 80".

Akcje strajkowe i pogotowia trwają w różnych punktach kraju. Głodówka w Hucie Sendzimiry i Głodówka w Łodzi.

3 i 4. I. 1992 r. obradował Sejm, m. in. nad bułwersującym projektem prowizorium budżetowego państwa na I kwartał 1992 r. przedstawionym przez rząd premiera J. Olszewskiego, a opracowanym i uchwalonym w dniu 12. XII. 1991 r. przez rząd poprzedni (J. Olszewski jest premierem od 6. XII. a pilne prace rządu powierzył w tym okresie wicepremierowi L. Balcerowiczowi). Obrady Sejmu były bardzo burzliwe, wręcz dramatyczne. Projekt prowizorium odesłano do odpowiedniej komisji sejmowej.

J. Parys nowy minister obrony narodowej przeniósł w stan spoczynku swego poprzednika wiceadmirała P. Kołodziejczyka z dnem 31. XII. 91 r. bez zastosowania wymaganych przepisów i bez wiedzy prezydenta - zwierzchnika sił zbrojnych. Premier akceptował tę decyzję. Prezydent L. Wałęsa przyjął w dniu 6. I. wiceadmirała P. Kołodziejczyka w Belwederze ponownie zapowiadając wykorzystanie jego umiejętności wojskowych na odpowiednim stanowisku.

Prezydent L. Wałęsa zgłosił sprzeciw wobec zaniechania nowelizacji ustawy emerytalno-rentowej przez rząd, pomimo obietnicy złożonej prezydentowi. Przeprosił emerytów i rencistów i zapowiedział kroki powodujące nowelizację ustawy.

Senator A. Celiński oskarżył nowego ministra pracy i polityki społecznej, J. Kropiwnickiego o udział z ramienia ZMS w czystkach politycznych na uczelniach w 1968 r. Minister nazwał to kłamstwem.

J. Kropiwnicki zwolnił 2 wiceministrów motywując to względami politycznymi (należeli do Unii Demokratycznej, która nie wchodzi w skład koalicji rządowej).

Od 6. I. drożeli napoje alkoholowe i wyroby tytoniowe. Od wielu lat tego rodzaju podwyżki stały się już tradycją.

W dniu 9. I. prezydent L. Wałęsa spotkał się na Zamku Królewskim z Korpusem Dyplomatycznym.

A. Słowik przewodniczący łódzkiej solidarności zdecydował się zostać wiceministrem pracy i polityki społecznej

Rubrykę zamknięto 12. I. 1992 r.

"Ciotka Agata powiedziała..."

Biegła w tajemnej wiedzy pocziwa ciotka Agata powiedziała, że już niebawem, wbrew wszystkim, będziemy mogli mieć N A D Z I E J Ę.

Ubiegły, 1991 rok, kazał nam żyć w dokładnie takim samym ustawieniu planot, jakie wystąpiło w roku 1917, kiedy to nienawiść, nieufność, podłość, rozlew krwi, zanik człowieczeństwa, chęć zrobienia karjery mimo wszystkiego, zerwanie na cudzych nieszczęściach - były motorem wojny i rewolucji.

Spójrzmy, co dzieje się dziś w świecie dalekim i bliskim, tuż obok ... Zgroza ... Rozpacz ... Objętność...

Ale stop! Jeszcze parę chwil spróbujmy wytrzymał to wszystko. Około połowy lutego planety przemieszcza się o tyle korzystnie, że zło minie, ludzie złagodnieją, a zwyczajnie ucywilizują się. BASTA!

Tak powiedziała mądra ciotka Agata - i teraz

marzy mi się, że ŻYCZLIWOŚĆ przeskoczy niejedno świątwa, że UŚMIECH pokona gburowatą oschłość, że kiedy potknę się o krawężnik i wpadnę na miejską rabatkę, ktoś, zamiast organizować mi publiczną karę chłosty, poda mi rękę i powie "nie martw się, poprawimy razem przechylny kwiatek i weźmiemy się wspólnie za ten wystający krawężnik, żeby więcej nie potknę się o niego. Co dwie głowy, to nie jedna".

Tak właśnie marzy mi się i zaraz mi lepiej. Po prostu mam NADZIEJĘ. Nie wychodząc z tego dobrego nastroju myślę sobie, żeby te planety tak ustawiły się wreszcie względem siebie, by zaprowadziły w naszym świecie spokój przemieszany z zadowoleniem, życzliwością, miłością, dobrocetem, dobrym zdrowiem i szczerym uśmiechem - czego - z całego serca - wieszuję wszystkim w pierwszym miesiącu Nowego Roku -

ZYCZLIWY

Polemika z "Agonią"

W ostatnim numerze "40 i Cztery" ukazał się artykuł "Agonia" traktujący o zakładach "Sandra". Nie znam autora ukrywającego się pod literami TC. Nie wiem także, w oparciu o jakie informacje i od kogo uzyskane sformułował tezy tego artykułu.

Warunki działalności przedsiębiorstw państwowych są ogólnie znane. O kondycji całego przemysłu w tym i przemyśle lekkiego dyskutuje się wiele na łamach prasy i w środkach masowego przekazu.

Sytuacja rzeczywiście nie jest dobra a "Sandra" nie stanowi tu wyjątku, gdyż działa w ramach tych samych przepisów.

Czas, kiedy "Sandra" była w stanie utrzymać rozbudowaną bazę socjalną, a także sponsorować inną działalność społeczną niestety minęły. Nie mogę zgodzić się ze stwierdzeniem, że zakład przekształcił się w "niedużą manufakturę".

Zatrudnienie wynosi prawie 1200 osób, a prognozowana sprzedaż w 1992 r. ma wynieść około 20 mln par wyrobów pończosznicy. Skutkiem zubożenia społeczeństwa krajowy rynek zbytu znacznie się skurczył i nie jest w stanie wchłonąć tej ilości wyrobów, które mogą wyprodukować zakłady pończosznicy i rzemiosło. Dochodzi do tego duży napływ wyrobów zarówno ze Wschodu jak i Zachodu.

Nie jest intencją zakładu wysyłanie pracowników na "zieloną trawę", ale też nie stać go na produkcję wyrobów "na magazyn". Konieczna jest intensyfikacja eksportu, a także podejmowanie różnorodnych działań dostosowawczych. Koncentrują się one przede wszystkim na obniżeniu kosztów produkcji jako warunku podstawowego realizowania opłacalnego eksportu, w tym również zmniejszenia zatrudnienia.

Przyszłość to zakłady małe i średnie, szybko dostosowujące swoją produkcję do zmieniającego się zapotrzebowania rynku i eksportu. To nie jest agonia, a twarda walka o przetrwanie w wolnej grze rynkowej (konkurencji nie brakuje).

Nie upatruję możliwości ratowania przedsiębiorstwa przez wyprzedzającą majątku choćby dlatego, że zainteresowanie kupnem jest niewielkie.

Trzeba wyraźnie podkreślić, że zarówno technika jak i technologia w pończosznictwie dokonały w ostatnich latach istotnego skoku i maszyny przeznaczone do sprzedaży nie mają szans na ich przemysłowe wykorzystanie.

Wbrew sugestiom artykułu zakłady "Sandra" miały niewiele zmian personalnych na stanowisku dyrektora, a mój poprzednik pełnił tę funkcję 9 lat.

Szkoda, że autor widzi same negatywy bez próby zaciągnięcia informacji u źródła, a przecież wspólnie z władzami miasta kontynuowana będzie budowa nowej kotłowni, która po uruchomieniu jesienią br. powinna w sposób istotny poprawić warunki ekologiczne mieszkańców miasta.

Interesujący temat wcześniejszych emerytur, które negocjuje z rządem NSZZ "Solidarność" przy wsparciu związkowców naszego zakładu jest trudny, a wynik na dziś niewiadomy. Mam świadomość znaczenia, miejsca i rangi zakładów "Sandra" dla mieszkańców i miasta Aleksandrowa, ale chciałbym także znaleźć zrozumienie dla niełatwych działań mających poprawić kondycję ekonomiczną przedsiębiorstwa.

Nastąpiły czasy trudu i wyjście z recesji przemysłu, nie będzie łatwe, o czym wszyscy musimy pamiętać.

Janusz Pufal dyrektor ZPP "Sandra"



"Sandra"

-agonia czy metamorfoza?

Czytając artykuł T.C. z poprzedniego numeru "40 i Cztery" oraz słowa, jakie nadesłał do nas szef tytułowej firmy mgr inż. Janusz Pufal nie sposób oprzeć się wrażeniu, że obaj mają rację. Tyle tylko, że jeden widzi zakład z pozycji gruntu, drugi zaś zza swojego dyrektorskiego biurka, założonego raportami o kondycji finansowej przedsiębiorstwa jak tabliczka na łóżku chorego, który za moment... a może jednak nie?

"Sandra" była dla Aleksandrowa tym, czym koń jest dla wozu. Przez całe powojenne dziesięciolecie "nakreślała koniunkturę" w mieście, ciągnęła doń młodzież z okolicznych osiedli, dawała jej pracę, wykształcenie i "okno na świat", jakim wtedy było miasto z kinem, biblioteką i tramwajem do metropolii. Budowała mieszkania, ludziom dawała łatwy dostęp do leczenia, rekreacji i wypoczynku, dzieciom tych ludzi do żłobka i przedszkola, latem zaś na kolonie i obóz.

Dzisiaj sama jest schorowana i dychawiczna i nikt nie może żądać od niej więcej niż aby prze-

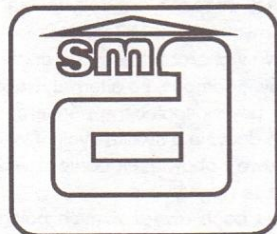
trwała. Nie wolno oskarżać dyrekcji o złą wolę - wszak z pustego i Salomon nie nałat. Jak utrzymać sanatorium, żłobek, przedszkole, szkołę, 18 mieszkań zakładowych, przychodnię i ośrodek rekreacyjny w Zofiówce, jeśli nie starcza na wypłaty? A przecież na wypłaty nie starcza nie tylko



Fot. M. Machwicz

w "Sandrze". Na wypłaty nie starcza w całej polskiej gospodarce. Jest takie powiedzenie "nie czas żałować róż, gdy płoną lasy". I tym zakończmy. I zapomnijmy o tym, co było kiedyś...

Redakcja



Spółdzielnia Mieszkaniowa w Aleksandrowie

poszukuje przyszłych użytkowników posiadających środki finansowe na budowę Pawilonu nr 23 usytuowanego w os. Bratoszewskiego w rejonie ulic:

Wojska Polskiego i Sikorskiego w Aleksandrowie (obok "Marketu").

Planuje się realizację Pawilonu dwukondygnacyjnego o powierzchni użytkowej do 1700 m² w latach 1992 -1993.

Jednocześnie informujemy o posiadaniu wolnych segmentów w/w zestawie domków jednorodzinnych przy ul. Krótkiej.

Segmenty budowane są ze środków przyszłych użytkowników.

Oferujemy również do sprzedaży za jednorazową opłatą na warunkach własnościowego prawa do lokalu:

1. pomieszczenia z przeznaczeniem na lokale mieszkalne (po uprzedniej adaptacji) o powierzchni 71,3 m² i 56,0 m² (parter)
2. lokal mieszkalny w strukturze M-3 o powierzchni 39,02 m² przy ul. Ściegiennego 3 piętro III

Bliższe informacje pod nr tel. 12-17-09.

Co tam, panie, w polityce?

Polska i Świat

12. I. minister spraw zagranicznych K. Skubiszewski udał się na Litwę w celu podpisania deklaracji polsko-litewskiej i konwencji konsularnej. Od tego momentu rozpoczęły się normalne stosunki dyplomatyczne pomiędzy Polską i Litwą.

Minister K. Skubiszewski przebywał w Brukseli na posiedzeniu Rady Współpracy NATO i byłego Układu Warszawskiego. Do Rady tej należy już 16 państw.

Świat

Borys Jelcyn prezydent Rosji przejął Kreml. Do końca 1991 r. zlikwidowano wszystkie ministerstwa i inne struktury państwowe ZSRR. Nad Kremllem pojawiła się flaga Rosji.

W Brukseli w czasie obrad Rady Współpracy NATO, państwa należące do Rady zapowiedziały uznanie niepodległości byłych republik ZSRR, jeśli będą one przestrzegać praw i konwencji międzynarodowych: I. 92 r. zaproponowano 11 republikom b. ZSRR przystąpienie do Rady Współpracy państw NATO.

Borys Jelcyn przebywał we Włoszech na rozmowach oficjalnych. Przyjęty został w Watykanie przez papieża Jana Pawła II.

W dniu 21. XII. 1991r. w Almaty prezydenci 11 republik podpisali układ o powstaniu Wspólnoty Niepodległych Państw. Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich po 69 latach przestał istnieć jako państwo. Zlikwidowano urząd prezydenta ZSRR, który zajmował M. Gorbaczow. Likwidacja ZSRR zbiegła się ze 112 rocznicą urodzin Józefa Stalina.

30. XII. 1991r. w Mińsku obradowali przedstawiciele najwyższych władz 11 państw Wspólnoty nt. spraw militarnych. Naczelnym dowódcą sił zbrojnych (strategicznych) Wspólnoty został marszałek Szaposznikow, który posiadał tak jak prezydent Rosji B. Jelcyn dostęp do kodów broni nuklearnej.

Trwa i zaostrza się spór o flotę na Morzu Czarnym pomiędzy Rosją a Ukrainą, a także o przysięgę wojskową składaną przez żołnierzy stacjonujących na Ukrainie. (Zdaniem prezydenta Ukrainy mają przysięgać wyłącznie na wierność Ukrainie). Flota czarnomorska będzie podzielona według najnowszych ustaleń pomiędzy Rosją a Ukrainą

Przez blisko trzy tygodnie w Tbilisi trwały walki o obalenie prezydenta Gruzji Zwiada Gamsachurdii. Zginęło około 100 osób. Prezydent uciekł z Tbilisi 7. I. i przebywał na granicy Azerbejdżanu i Armenii, czekając na pozwolenie na wjazd do Armenii. Władzę w Gruzji przejęła opozycyjna Rada Wojskowa.

W Jugosławii po kolejnych tygodniach walk nastąpiło piętnaste zawieszenie broni w zasadzie przestrzegane.

7. I. zestrzelony został przez lotnictwo jugosławiańskie śmigłowiec należący do misji EWG. Pięciu inspektorów EWG zginęło w czasie eksplozji.

Prezydent USA G. Bush odbywał podróż po krajach Azji Południowo-Wsch. i Australii. W czasie przyjęcia w Tokio zastąpił na krótko. Wizyta w Japonii nie została przerwana.

W Rosji i innych państwach Wspólnoty z początkiem stycznia wprowadzono ceny rynkowe. Ludzie przeżyli szok. Sklepy nadal są prawie puste lub puste, a na bazarach niektóre towary przekraczają dwukrotnie miesięczne zarobki (np. 1 kg szynki w Moskwie osiąga na bazarze cenę 1083 ruble, poledwicy 500 rubli). Trwają strajki, odbywają się protesty i demonstracje

Niektóre państwa Wspólnoty wprowadziły zakaz wywożenia towarów za granicę w bardzo szerokim asortymencie.

Nowy rok zaczął się bez ogniowych fajerwerków

Jak dowiedzieliśmy się w aleksandrowskiej Ochotniczej Straży Pożarnej okres świąteczno-noworoczny minął nadzwyczaj spokojnie. Strażacy ani razu nie byli wzywani do gaszenia ognia, wypompowywania wody czy innych akcji ratunkowych. Mieliśmy więc okazję porozmawiać chwilę o pożarniczych troskach i radościach, strażacy mogli pochwalić się sprowadzoną niedawno do Aleksandrowa czternastometrowej długości rozsuwaną drabiną samochodową. Jest to nowy nabytek, na który miasto czekało od lat. Dzięki niej można dotrzeć nawet na najwyższą kondygnację 4-piętrowego bloku, a takich właśnie budynków powstaje w Aleksandrowie coraz więcej. Dotychczas pożar na wyższych piętrach bloku był nie la-

da problemem, akcja mogła się rozpocząć dopiero po przybyciu jednostek z Łodzi, a przecież często liczą się w takich chwilach sekundy.

Nie brakuje jednak i kłopotów. Największym z nich zdaje się być wszechogarniający brak środków finansowych. Cierpią nań jednostki zawodowe, a przecież one zawsze mają łatwiejszy dostęp do funduszy niż OSP. Łatwo więc wyobrazić sobie jak wygląda sytuacja tych ostatnich.

Aleksandrowska straż funkcjonuje na zasadzie półochotniczej, a półzawodowej. Urząd Gminy finansuje paliwo i środki eksploatacyjne do dwóch stacjonujących tu samochodów (Jelcz i Star) oraz opłaca etaty dla 3 kierowców. Jest to niezwykle istotne, gdyż dzięki stałej obecności etatowego

pracownika łatwiej jest zaalarmować strażaków - ochotników na wypadek pożaru, odpadają czynności związane z otwieraniem remizy, szykowaniem samochodu do jazdy itp. A co najważniejsze stale dyżuruje ktoś pod telefonem alarmowym (998 lub 12-10-08).

Strażakom życzymy jak najmniej wyjazdów, a do Czytelników apelujemy o rozwagę, ostrożność i zdrowy rozsądek przy używaniu otwartego ognia, środków łatwopalnych i urządzeń elektrycznych. Pamiętajmy: ponad połowa pożarów wybuchła wskutek ludzkiej niefrasobliwości.

J.Z.

Wg ostrożnych szacunków w Aleksandrowie jest ok. 3 - 4 tys. ludzi uzależnionych od alkoholu...

Proszę wybaczyć, że wraz z autorem niżej przedstawionego artykułu zakładamy Państwu nie pozbawione przecież kłopotów pierwsze dni nowego roku, lecz problem, który chcemy poruszyć, w zbyt wielu aleksandrowskich rodzinach niszczy, być może, ostatnie okrucy radości, i dlatego nie można pominąć go milczeniem. Każdego dnia mijamy pijanych zataczających się ludzi, których twarze znamy z okolic placu Kościuszki i stoisk monopolowych i myślimy o nich margines społeczny. Jednak jest to zaledwie wierzchołek góry lodowej alkoholizmu w naszym mieście. Pracownicy Ośrodka Pomocy

Społecznej na co dzień stykają się z bezsilnością matek, żon, dzieci wobec pijaństwa ich najbliższych i co gorsze, sami często pozostają bezradni wobec tych problemów, bowiem skala i masowość zjawiska alkoholizmu przerasta możliwości kadrowe i fachowe tej instytucji. Będąc kierownikiem OPS w Aleksandrowie uważam, że pomimo olbrzymich trudności materialnych placówek społecznych, nie można pozostawić bez pomocy ludzi dotkniętych nałogiem oraz ich rodzin. Pierwszy krok w tę stronę został już uczyniony, a mianowicie wraz z grupą AA utworzono jedyny w Aleksandrowie całodzienny Klub Abstynenta.

Tomasz Cyganek

Prezentowany test jest próbą rozpoczęcia dyskusji wokół nieporozumień, mitów i uprzedzeń społecznych związanych z problemem alkoholowym.

Leczenie jest postępowaniem medycznym skierowanym na usunięcie objawów choroby. Jeżeli objawy ustępują, to mamy prawo powiedzieć o wyleczeniu. "Leczenie" jest terminem medycznym i opisuje chwalobną działalność lekarza, który przywraca zdrowie. W klasycznym rozumieniu proces leczenia jest zawsze ukierunkowany na pełne wyleczenie, czyli przywrócenie pacjentowi przedchorobowego stanu zdrowia. Stosowanie klasycznego rozumienia procesu leczenia w chorobie alkoholowej prowadzi do ogromnego zamętu teoretycznego, błędów w postępowaniu praktycznym oraz poczucia niepowodzenia zarówno ze strony lekarza i pacjenta. Lekarz oczekujący wyleczenia pacjenta z chorobą alkoholową jest rozczarowany nieskutecznością swoich zabiegów, co przejawia się w "nawrotach" choroby. Pacjent przystępuje do leczenia odwykowego z oczekiwaniami, że po terapii będzie mógł powrócić do obyczajowego kontaktu z alkoholem.

Alkoholizm, zespół zależności od alkoholu jest chorobą nieuleczalną, przewlekłą, chroniczną, śmiertelną. Nie może być mowy o leczeniu alkoholizmu w klasycznym sensie. Zależność alkoholowa nabywana jest wskutek wielokrotnego kontaktu z alkoholem i przekształcenia obyczajowego picia w patologiczny związek między osobą uzależnioną i substancją uzależniającą. Dla osoby uzależnionej alkohol etylowy to już inna substancja chemiczna, wywołująca inne niż fizjologiczne reakcje organizmu. Zależność od alkoholu jest nabywana dożywotnio. Wszelkie próby "oswojenia" patologicznej więzi między alkoholikiem a alkoholem są skazane na niepowodzenie.

Chroniczny charakter zależności alkoholowej polega na tym, że każdy, nawet zgodny z normami obyczajowymi, kontakt z alkoholem uruchamia patologiczną dyspozycję do picia zależnego. Przekonanie, że osoba uzależniona pozostająca w abstynencji alkoholowej jest wyleczona jest nieporozumieniem wynikającym z przyjęcia medycznego punktu widzenia. Trwała abstynencja alkoholowa jest "zejściowym", rezydualnym objawem uzależnienia. Osoba nie uzależniona nie dba o abstynencję z powodów chorobowych. Może wchodzić w kontakt z alkoholem bez zagrożenia wybuchem groźnych dla życia i zdrowia objawów choroby alkoholowej, co jest nieschronne w przypadku alkoholika.

Leczenie alkoholizmu

Jawi się taki obraz choroby alkoholowej, że przebiega ona w dwóch zasadniczych fazach - patologicznego kontaktu z alkoholem i okresów zupełnej abstynencji. Jest alkoholizm chorobą nieuleczalną, fazową.

Podając proces leczenia w innym, nieklasycznym rozumieniu, alkoholik i terapeuta muszą mieć świadomość, że nie chodzi o ich wspólną pracę o wyleczenie ale o rehabilitację. Osoba uzależniona winna mieć świadomość, że podejmując proces rehabilitacji rozpoczyna dożywotnią walkę z patologiczną potrzebą alkoholu, która nawet po wielu latach leczenia może doprowadzić do nawrotu czynnych objawów choroby, m. in. do spożywania alkoholu. Alkoholik winien mieć również świadomość, że alternatywa jest obsługa nałogu z jednoczesną degradacją psychospołeczną i śmiercią. Osoba uzależniona od alkoholu sama podejmuje decyzję o swoim życiu. Dokonując wyboru ma prawo i obowiązek ponieść wszystkie skutki, również te negatywne.

Rehabilitacja osób uzależnionych polega, generalnie rzecz ujmując, na udzieleniu pomocy w zachowaniu abstynencji i trzeźwieniu. Taka rehabilitacja jest możliwa i jest skuteczna. Wielu trzeźwych alkoholików żyje między nami wiodąc szczęśliwe, satysfakcjonujące życie. Ale sama abstynencja alkoholowa, zwłaszcza ta wymuszona przez stosowanie środków farmakologicznych, nie wystarcza do uzyskania trzeźwości. Alkoholik może być pijany "na sucho", co jest spowodowane obsesyjnym marzeniem o bezpiecznym pić.

Trzeźwość jest trudna. Jej brak wcale nie musi być spowodowany alkoholem.

Realizowane przez niektóre ośrodki programy terapeutyczne są ofertą terapeutyczną opartą na wyżej przedstawionym zarysie pojęciowym dotyczącym alkoholizmu. Ich powodzenie wynika stąd, że proces rehabilitacji jest realizowany przez samego alkoholika, a terapeuta jest osobą pomagającą, stojącą o krok za pacjentem realizującym swoją osobistą, indywidualną drogę do trzeźwości.

Alkoholizm, jak silnie stwierdzają Anonimowi Alkoholicy w Pierwszym Kroku jest utratą podmiotowości w związku z utratą zdolności kierowania własnym życiem. Rehabilitacja osób uzależnionych opiera się na uznaniu prawa alkoholika do podmiotowości, jest postępowaniem przywracającym podmiotowość. Każde działanie przymusowe wobec alkoholika z zakresu "leczenia" pogłębia nałóg i jego negatywne skutki. Warunkiem działania pozytywnego jest oddanie nałogu i jego następstw alkoholikowi.

Andrzej Kuśmierczyk

Szkoła budząca nadzieję

W roku 1990 rozpoczęło działalność edukacyjną SLO im. TPZ w Zgierzu. Powstało z inicjatywy nauczycieli i rodziców, którzy pragnęli stworzyć lepsze warunki nauczania młodzieży, aniżeli ma to miejsce w szkołach państwowych.

Jakimi przedsięwzięciami organizacyjnymi i wychowawczymi zamierza osiągnąć ten cel zgierskie liceum? Jakie są w dniu dzisiejszym zdobycze szkoły, a jakie plany na przyszłość? Na pewno postawiono na wykwalifikowaną kadrę nauczycielską i na godzinę więcej niż w państwowych placówkach oświatowych, opłacanie pedagogów.

Nie jest to fakt bez znaczenia, gdyż podniesiono rangę zawodu, tak zdegradowanego przez polski system wynagrodzeń. Nauczyciel jest szanowany, podobnie jak jego odpowiedzialna i ważna praca. Jest to pierwszy uzdrawiający zastrzyk w instytucji oświatowej.

Szanowany jest także uczeń, który ma prawo oczekiwać kontaktów z pedagogiem, pozbawionych nadużyć, niechęci czy też napadów złego humoru.

Nauczyciele w tym liceum zwracają się do swoich wychowanków po imieniu, są nastawieni do każdego młodego człowieka indywidualnie.

Klasy liczą od 13 do 17 osób, co umożliwia bliższy kontakt między nauczającym a pobierającym naukę. Kameralne grupy lepiej służą nawiązywaniu współpracy, patrząc z punktu psychologicznego. W małej społeczności uczeń jest zauważany, wzrasta jego poczucie bezpieczeństwa i wartości,

może zaistnieć jak "w rodzinie". Takiego określenia użył jeden z uczniów klasy pierwszej, opowiadając rodzicom o szkolnej atmosferze. Jest ono wyrazem wartości, a nawet zaskoczenia, jakim było przejście z typowej szkoły podstawowej do szkoły przeciw "innej".

To zbliżenie między nauczycielami a uczniami, które nigdy nie przybiera charakteru poufałości ani kokieterii, nie obniża efektywności nauczania.

Występując z pozycji nauczającego mogę stwierdzić, że w większości przypadków jest wręcz przeciwnie. Mała liczebność klas sprzyja dodatkowo samemu procesowi kształcenia, ponieważ umożliwia częstsze, dokładniejsze sprawdzanie postępów w nauce ucznia. Tak więc, z pewnością do osiągnięć szkoły można zaliczyć dobrą, opartą na wzajemnym poszanowaniu współpracę nauczycieli i młodzieży.

W planach tej młodej szkoły leży dopełnienie podstawowej, pamiętamy, utrzymanej na odpowiednim poziomie edukacji. Ażeby zapewnić wszechstronny rozwój młodym ludzi, postanowiono w tym roku wprowadzić zajęcia pozalekcyjne, takie jak: dyskusyjne koło filmowe, kurs tańca towarzyskiego, grupę teatralną i koło fot. Pomysł uruchomienia inicjatyw przedstawił uczniowie i są one odpowiedzią na ich zainteresowania.

W życiu szkoły nie zabraknie także uczniowskiej gazetki, powróci ona po półrocznej przerwie. Była wówczas prawdziwą atrakcją dla młodych czytelników oraz dla tych starszych czyli dla

nauczycieli, bo dowcipna, zgrabnie zredagowana i pomysłowa.

Przedstawione powyżej zamierzenia nie są pierwszą próbą wszechstronności edukacji. W minionym roku zrezygnowano z przedmiotów takich jak: wych. muz., wych. plast., wych. tech. oraz przysposobienie obronne i wprowadzono na ich miejsce: propedeutykę etyki, kulturoznawstwo, filozofię, informatykę. Z tych pozycji uczeń wybierze dwie, te które są dla niego najbardziej atrakcyjne i wiąże z nimi określone plany na przyszłość.

Zaprezentowane zeszlorskie posunięcie organizacyjne jest także z korzyścią dla podstawowego, obowiązkowego programu nauczania, ponieważ dało możliwość zwiększenia godzin lekcyjnych języka polskiego, języków obcych tzn. angielskiego i niemieckiego, matematyki czy też chemii w różnych klasach, zależnie od profilu kształcenia.

Spółeczne Liceum w Zgierzu oddycha zdrowszą atmosferą niż szkoły państwowe, gdzie panuje powszechne rozgoryczenie, spowodowane ostatnimi posunięciami rządowymi, tj. zmniejszeniem ilości godzin przedmiotów obowiązkowych, redukcją etatów i utrzymywaniem niskich plac. I choć sytuacja finansowa liceum nie pozwala na zaspokojenie wszystkich potrzeb, gdyż cały ciężar jej utrzymania spoczywa na rodzicach (nie posiadamy sponsora), to nie była zmuszona do wprowadzenia tych drastycznych posunięć.

Rezultaty przedstawionych działań organizacyjnych i wychowawczych nowej szkoły, będziemy mogli ocenić w niedalekiej przyszłości, pierwsze matury już za dwa lata ...

A.K.

Back to the USSR (2)

Artykuł "Back to USSR" poruszył bogatą problematykę związaną z prowadzonym na szeroką skalę przez obcokrajowców, nieformalnym handlem na terenie aglomeracji łódzkiej i przyległych do niej miast.

Jak należało się spodziewać działalność ta zatacza coraz szersze kręgi, a obszar Aleksandrowa wydaje się być często odwiedzany przez zagranicznych "turyistów".

Oświadczenie Centralnego Banku Rosji o osiągnięciu poziomu 170 rubli za 1 USD sprawiło, że i w Aleksandrowie dominuje "prywatna inicjatywa handlowa" naszych wschodnich sąsiadów. Obok nich możemy spotkać obywateli Korei i Wietnamu oferujących mimo zakończenia okresu świątecznego, bardzo różnorodne towary, ciągle po atrakcyjnych cenach.

Obciążone, łódzkie dworce przyjmują wciąż rzesze turystów - handlarzy, którzy nie czując się bezpiecznie w dużym mieście, z powodu licznych kradzieży, a także ze względu na silną konkurencję, preferują handel na mniejszym, ale przynoszącym duże zyski placu handlowym Aleksandrowa.

Już o godz. szóstej rano Rosjanie podejmują pieszą wędrówkę, kilkunastoosobowymi grupami w kierunku łódzkich targowisk, a także Zabiernia, skąd w najróżniejszy sposób dostają się do naszego miasta.

Zdecydowanie mniej jest w Aleksandrowie obywateli Wietnamu, nie tworzą oni większych grup, zwykle handlują dwie - trzy osoby. Przede wszystkim obawiają się kradzieży, dość często spotykają się z prowokacyjnym wobec nich, zachowaniem. Dodatkową trudnością jest bariera językowa, czasem wręcz uniemożliwiająca dokonanie transakcji oraz niedogodne miejsce do handlu, gdyż Polacy - "prawowici właściciele", zajmują centrum placu spychając obcokrajowców na jego obrzeża. Wszystkie niedostatki wynagradzają jednak wyższe niż w Łodzi ceny i większe zainteresowanie klientów.

Z wypowiedzi handlujących wynika, że traktują swe zajęcia jako tymczasowe, starają się zgromadzić większe kwoty wykorzystując sprzyjającą koniunkturę. O ile nasi wschodni sąsiedzi uczestniczą w wyjazdach handlowych do Polski kilka lub kilkanaście razy, to Wietnamczycy twierdzą, że ich obecność jest sporadyczna i że nie wiążą z tego typu działalnością szerszych planów.

Zapytani o możliwości handlu w naszym kraju obcokrajowcy, widzą główną przyczynę swej obecności w polityce liberalizmu gospodarczego, dającej szerokie pole do popisu prywatnej inicjatywy.

Czy Polska jest również interesującym pod względem ekonomicznym obszarem dla azjatyckich państw, a nie tylko dla ich bardziej aktywnych obywateli?

Niedawna konferencja dotycząca inwestowania kapitału japońskich koncernów w krajach Europy Wschodniej i Centralnej, jasno ukazała praktyczny brak perspektyw dla Polski na trwałe związki z firmami "kraju kwitnącej wiśni".

Oczywiście problem nie jest tylko tragiczny poziom komunikacji i tele-

komunikacji oraz opieszalosci i niedostatki administracyjne w naszym kraju. Przede wszystkim nie istnieje żadne poważne przedsiębiorstwo, które inwestując w Polsce dąłoby przykład innym.

Należy podkreślić, że w Japonii przedsięwzięcie, którego realizacja trwa dwa lata jest określane mianem błyskawicznego, a przykładowe, obecne skierowanie kapitału na Węgry to efekt rozmów podjętych jeszcze w połowie lat osiemdziesiątych.

Podstawową zasadą strategii przemysłu Japonii jest doskonalenie produkcji na każdym jej etapie i ekspansja gospodarcza na coraz to nowe rynki.

Dlaczego jednak właśnie Japonia znalazła swe miejsce w wypowiedzi na temat handlujących w Polsce obywateli innych państw?

Ze względu na kierunek polityki gospodarczej tego ekonomicznego potentata.

Lata 50 i 60, a więc okres błyskawicznego rozwoju Japonii, to nasilona



Fot. Marek Marcinisz

działalność ministerstwa zajmującego się międzynarodowym handlem i przemysłem. Także obecnie prace tego organu państwowego gwarantują wysoką pozycję Japonii na liście światowych mocarstw ekonomicznych oraz podważają tak popularną w Polsce teorię o celowości pozbawienia gospodarki nadzrodnej kontroli państwa.

Teoria ta, której efektem jest wszechwładne panowanie liberalizmu gospodarczego w naszym kraju, jest uzasadnieniem zezwolenia na prowadzenie działalności handlowej przez pseudoturystów, a więc tematem tego i poprzedniego artykułu.

K.Taran

Karp nie tylko w wigilijny wieczór

O świętach prawie już zapomnieliśmy, a wraz z nimi zniknęły z naszych stołów potrawy uznawane za typowo wigilijne, jak chociażby pocciwy karp. Przypnijcie się - kto z Was jada tę rybę częściej niż raz w roku? Tymczasem okazuje się, że z karpia można przyrządzić atrakcyjne i oryginalne dania nie tylko na wigilijny wieczór, ale również na elegancką, wystawną kolację czy rodzinną uroczystość. Kupić go również można przez cały rok, najlepiej w sklepie firmowym zakładu rolnego w Beldowie.

Nasz reporter odwiedził tę największą hodowlę karpia w Gminie Aleksandrów i ręczy Wam, że tam pamiętają o tej rybie przez okrągły rok.

154 hektary wody, które są "arealem" PGR Beldów można obejść przez 15 minut pod warunkiem, że dysponujemy siedmiomilowymi butami. Bez nich taka "wycieczka" zajęłaby nam ładnych kilka godzin. Na tym ogromie wody gospodaruje czterech rybaków pod okiem fachowca - ichtiologa, a ich podopiecznych jest... no właśnie, trudno powiedzieć ile, gdyż ciągle przybierają na wadze. Wiadomo natomiast, że przed Bożym Narodzeniem w sieci dało się złapać 56,5 tony karpia które wyjechały samochodami w różne strony świata. Sporo z nich trafiło na aleksandrowski targ i do sklepów rybnych, reszta zaś do Łodzi, Zgierza, Poddębic i nie wiadomo gdzie. To znaczy wiadomo gdzie - najpierw do wanny, a potem znów wszystkie niemalże o tej samej godzinie spotkały się na wigilijnym stole. Szkoda tylko, że nie pluskały już wesoło, ale cóż - takie to karpie życie... A w stawach? W stawach została woda i kroczi, z których na przyszłe święta wyrosną wspaniałe 3-kilogramowe ryby. Pan ichtiolog zdradził nam jednak, że w jednym ze stawów zostało 1-500 kg gotowych do odłowu karpia, które cały czas będą trafiać do sprzedaży, o ile znajdą się chętni do ich skonsumowania. Niestety nie możemy zdradzić, który to staw zawiera w sobie tyle rybiej ciżby, gdyż pracownicy PGR Beldów obawiają się nieproszonej gości - amatorów darmowych połowów. Przestrzegamy przed takim sposobem "upolowania" rybki, gdyż psy w Beldowie nie znają się na żartach, a kolegium też ostatnio wyższe. Dla tych natomiast, którzy zechcą poza świętami skosztować karpiego mięsa polecamy sklepy rybne i proponujemy kilka oryginalnych sposobów jego przyrządzenia:

1 kg karpia, 20 dag włoszczyzny, 250 ml wody, 250 ml piwa jasnego, 3 dag migdałów, 3 dag masła lub margaryny, 2 dag maki, 2 dag rodzynków, 5 dag piernika, 3 dag powideł śliwkowych, sól, cukier, imbir, liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny.



KARP PO POLSKU

1. Oczyszczonego i wypatroszonego karpia umyć, pokroić w "dzwonka", opłukać. Migdały sparzyć, obrać ze skórki.

2. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, zalać wodą, ugotować. Włożyć rybę i przyprawy. Wlać piwo, ugotować na małym ogniu. Rybę wyjąć, wywar przecedzić i wystudzić.

3. Tłuszcz rozgrzać, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumieniąc, wlać powoli do wywaru, szybko mieszając trzepaczką i zagotować.

4. Połączyć wywar z opłukanymi rodzynkami, migdałami, pokruszonym piernikiem, powidłami i rybą, chwilę pogotować i doprawić do smaku.

700 g karpia, 300 g sprawionych i oczyszczonych kalmarów, 150 g ugotowanych i obranych ze skorupki mull, 3 cebule, 1 mała, ostra papryka, 400 g pomidorów, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 200 ml oliwy, 300 ml białego, wytrawnego wina, 4 kromki chleba, 2 żabki drobno posiekanego czosnku, sól.

ZUPA BENEDYKTYŃSKA Z KARPIA I FRUTTI DI MARE^a

1. Karpia sprawić i oczyścić. Z głowy, płetw i ogona ugotować wywar (bez warzyw i przypraw). Z pozostałych części ryby usunąć ości. Mięso i kalmary



pokroić na małe kawałki.

2. Cebulę obrać i drobno posiekać. Paprykę umyć, wypestkować i drobno posiekać. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać, wypestkować i pokroić w kostkę.

3. W dużym rondlu rozgrzać 150 ml oliwy. Zrumienić na niej cebulę, dodać paprykę, osolić, wymieszać. Dodać pomidory i koncentrat. Zasmażać na silnym ogniu przez 6 minut. Dolać wywar rybny, dodać kalmary i zagotować sos.

4. W osobnym rondlu ułożyć na dnie warstwę drobno pokrojonej ryby. Zalać częścią sosu. Ułożyć kolejną warstwę, zalać sosem.

5. Dodać mull, zalać winem, gotować na wolnym ogniu przez 20 minut, od czasu do czasu wstrząsając rondlem. Nie mieszać.

6. Na reszcie oliwy zrumienić czosnek. Czosnek wyjąć, a na tłuszczu osmażyć obrany ze skórki chleb na jasnożółty kolor.

7. Zupę podawać z grzankami z chleba, bardzo gorącą.

^a Frutti di mare (owoce morza) do nabycia w Łodzi w delikatesach wiedeńskich Meinla (ul. Piotrkowska), ewentualnie możemy z nich zrezygnować.

700 g filetów z karpia, 700 g surowych liści szpinaku, 250 ml białego, wytrawnego wina, 50 g tartego Parmezanu lub podsuszonego oscypka, 60 g masła, szczypta kwiatu muskatołowego lub gałki muskatołowej, sól, pieprz. SOS: 60 g masła, 50 g maki, 500 ml mleka.

KARP PO FLORENCKU

1. Szpinak umyć. Ugotować w dużej ilości osolonej wody (ok. 7 minut). Odcedzić, odcisnąć i podsmażyć przez 5 minut na połowie roztopionego masła. Zdjąć z ognia. Odstawić.

2. Na zimnej patelni ułożyć filety. Posolić, doprawić pieprzem, dodać resztę masła i wina. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 10 minut. Zdjąć z ognia. Z podanych składników przyrządzić sos beszamelowy, który połączyć z wywarem pozostałym z gotowania z ryby. Dodać sól, pieprz i kwiat lub gałkę muskatołową. Wymieszać starannie i zagotować.

3. Na dnie żaroodpornego naczynia ułożyć warstwę filetów. Pokryć beszamelem. Nałożyć warstwę szpinaku. Pokryć beszamelem. Na nim ułożyć kolejną warstwę filetów, beszamel itd... Ostatnią warstwę muszą stanowić filety pokryte beszamelem.

4. Posypać parmezanem. Zapiekać w nagrzanym do temp. 190 stopni C piekarniku, dopóki parmezan się nie zarumieni.

Smacznego Boczeniu



Rys. Ciriaco "Reks"

Pomóżmy służbie zdrowia - leczmy się sami

Pomóżmy służbie zdrowia - leczmy się sami.

Zdrowy człowiek w zdrowym środowisku - oto ideał niestety coraz odleglejszy w naszym kraju. Stan zdrowia człowieka jest ściśle związany ze stanem tzw. biosfery, na którą składają się słońce, woda, gleba i powietrze. Jaki zaś jest stan biosfery - każdy widzi: zatrute powietrze, woda i gleba, promienie słoneczne z trudem przeciskające się przez zawieszony w atmosferze pył i opary. Do tego dodajmy dziurę ozonową i izotopy z Czarnobyla.

Zatrute środowisko wywiera szkodliwy wpływ na człowieka i jego łańcuch pokarmowy - rośliny i zwierzęta. W efekcie osłabieniu ulega system odpornościowy człowieka, po-

wodując coraz częstsze występowanie chorób, w szczególności tych określanych mianem cywilizacyjnych. Uwzględniając ponadto naszą polską nieracjonalną, często w ostatnich czasach zbyt ubogą dietę, nerwowy tryb życia oraz wyjątkowo rozpowszechnione w naszym kraju nalogi, uzyskujemy obraz głównych czynników powodujących katastrofalny stan zdrowotny polskiego społeczeństwa.

W ogromnej liczbie gnębiących nas chorób i dolegliwości sporo jest niestety takich, które mogą być leczone jedynie przez lekarzy - specjalistów, wiele przypadłości możemy jednak leczyć sami, korzystając z pomocy natury, która chociaż niszczona przez człowieka nie odwraca

się do niego plecami i oferuje ogromną liczbę leczniczych ziół oraz substancji naturalnych. One właśnie, do niedawna pogardzane, ponownie ujawniają swoje wspaniałe możliwości. Po wynalezieniu leków chemicznych uznano zioła za bezwartościowe, a ich stosowanie utożsamiano z zabobonem i szarlatanorią. Lek chemiczny szybko jednak ujawnił swoje niedoskonałości, często obok rzeczywistego wyleczenia jednego schorzenia powodując totalne spustoszenie w organizmie.

Człowiek na szczęście opamiętał się - dziś leki naturalne są na całym świecie wysoko ocenione i coraz lepiej poznawane są ich naprawdę cudowne właściwości. Leki ziołowe są niezastąpione jako środki doraźnej

pomocy oraz jako leki zapobiegające i wzmacniające w okresie rekonwalescencji. O wartości leków ziołowych świadczy ich udział w ogólnej liczbie specyfików ordynowanych przez lekarzy na całym świecie. W/g raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynosi on aż 35%.

W kolejnych numerach "40 i Cztery" zamieścimy cykl notatek - informacji na temat niektórych, częściej stosowanych ziół i ich działania. Pragniemy, aby nasze informacje były pożyteczne w warunkach domowych. Trzeba jednak pamiętać, że każdy stan chorobowy powinien być zbadany przez lekarza, zaś w przypadku zachorowania dziecka jest to absolutnie konieczne.

Regina Plesiak

Jak zrzucić zbędne kilogramy?

Za oknami jeszcze szaro i brudno, ale nim zdąży się spostrzec nadzieje słoneczne i upalne lato, a wraz z nim nieodparta ochota na opalanie, plażowanie i morskie kąpiele. Przy tej okazji jednak często zauważamy, jak utyliśmy przez zimę, jak tłuszcz odłożył się nam w tych miejscach, gdzie powinno go być jak najmniej. Ze wstydem uciekamy na najbardziej odludny kawałek plaży i mamy zepsuty wypoczynek. Można jednak tego uniknąć, jeśli już dziś pomyślimy o swej sylwetce.

Chcemy zaproponować Wam, drodzy Czytelnicy, metodę sprawdzoną przez dr Bircher - Bunnera w klinice gastroenterologicznej w Zurychu. Dieta szwajcarskiego specjalisty opiera się na założeniu, że jedynym korzystnym dla organizmu ludzkiego źródłem energii pokarmowej jest energia elektromagnetyczna światła słonecznego, zmagazynowana w tkankach roślinnych w procesie fotosyntezy. Niszczy i degraduje tę energię wysoka temperatura gotowania i przemysłowego przetwarzania pokarmów. Do najbardziej wartościowych produktów spożywczych z punktu widzenia zdrowego odżywiania dr Bircher - Bunner zalicza wszystkie ziarna nasienne - zboża, groch, fasolę, słonecznik oraz orzechy, świeże owoce i warzywa, jajka i mleko pod warunkiem, że nie zostaną one poddane nieumiejętnym zabiegom kulinarnym niszczącym wartości odżywcze.

Jest wiele diet odchudzających, których skuteczność polega na ogół na szybkim wymuszeniu utraty wagi bez liczenia się ze skutkami ubocznymi. Na przykład dieta wysokobiałkowa prowadzi do zakwaszenia organizmu, co z kolei może pociągnąć za sobą uszkodzenia organów wydzielnia wewnętrznego, głównie nerek, wątroby, zapalenie jelita grubego, reumatyzm itd. Przede wszystkim jednak powoduje zakłócenie procesów przemiany materii, dlatego po krótkotrwałym efekcie schudnięcia nadwaga szybko wraca, a pozostaje zły stan zdrowia, który odbija się na ogólnym wyglądzie i urodzie. Natomiast metoda proponowana przez dr Bircher - Bunnera łączy poprawę stanu zdrowia i żywotności z trwałym uzyskaniem prawidłowej wagi i smukłej sylwetki. Jej skuteczność potwierdza kilkadziesiąt lat badań klinicznych.

A oto podstawowe zalecenia kuracji odchudzającej:

1) Należy przede wszystkim zmienić proporcje w spożywaniu pokarmów gotowanych i surowych na korzyść tych drugich, ponieważ tylko surowe pokarmy roślinne zawierają składniki aktywne biologicznie. Ponadto aby umożliwić organizmowi lepsze przyswajanie pokarmów roślinnych powinno się jadać potrawy surowe przed gotowanymi.

2) Znacznie ograniczyć, a na pewien okres w ogóle wyłączyć z diety pokarmy wysokoskrobiowe, takie jak mąka, kasza, ziemniaki, a także cukier (z wyjątkiem cukrów zawartych w owocach). O ile nie potrafimy obejść się w kuchni bez mąki i kaszy stosujemy mękę razową i grube kasze (pęczak).

3) Białko zwierzęce powinno być spożywane wyłącznie w postaci odłuszczonego mleka i chudego twarogu, a białko roślinne tylko takie, jakie znajduje się w warzywach, orzechach i owocach. Można ewentualnie wypijać pewne niewielkie ilości jogurtu i maślanek, ale najlepiej pozbawionych tłuszczu.

4) Bezwzględnie ograniczyć używanie soli, ostрых przypraw, kawy i nikotyny.

5) Tłuszcz powinien być ograniczony tylko do tłuszczów roślinnych, które zawierają w sobie najwięcej cennych dla organizmu kwasów tłuszczowych.

W ostatnich latach dietetycy ustalili, że jedną z istotnych przyczyn zachorowań jest niedobór aktywnych biologicznie składników pokarmowych, obecnych w świeżych roślinach i tłuszczach roślinnych, zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe. Nienasyconych kwasów tłuszczowych nie ma zupełnie w tłuszczach zwierzęcych, takich jak smalec, słonina, bekon, oraz w olejach roślinnych, które są wytłaczane na gorąco, rafinowane i utwardzane. Występują one w nieznacznych ilościach w świeżym maśle, mleku i oliwie. Najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych znajduje się w olejach roślinnych wytłaczanych bez użycia wysokiej temperatury, takich jak olej słonecznikowy, sojowy, z siemienia lnianego, oraz w ziarnie zbóż i orzechach.

Ponieważ nienasycone kwasy tłuszczowe

wpływają na przyswajalność przez organizm witamin, dlatego wskazane jest łączenie olejów roślinnych z warzywami i owocami, poprzez np. dodawanie ich do sałatek i surówek.

Jeszcze jedna uwaga: wszystkie nienasycone kwasy tłuszczowe tracą swe cenne właściwości pod wpływem działania wysokich temperatur. Dlatego unikajmy smażenia, pieczenia, duszenia i gotowania z użyciem olejów roślinnych. To samo dotyczy zresztą masła i oliwy z oliwek, gdyż wytwarzają się w nich w procesie ogrzewania substancje szkodliwe dla zdrowia.

Następnym razem omówię dietę sokową dla osób o znacznej nadwadze, a póki co życząc sukcesów w pozbywaniu się zbędnych kilogramów.

j.z.



Rys. Jakub Nowotny

SPORT

Historia lekkoatletyki w Aleksandrowie

Bez względu na lekkoatletyka w Aleksandrowie wszystkim, którzy interesują się choć trochę sportem kojarzy się z nazwiskiem Leszka Upińskiego, nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy młodzieży w Sportowej Szkole Podstawowej nr 3 im. Józefa Jaworskiego. Ażebym jednak obraz tego sportu w naszym mieście był pełny, sięgnąć trzeba trochę do historii, do sedyłku lat pięćdziesiątych, kiedy to pojawił się w naszym mieście Stanisław Biegański nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 4 obecnie im. Curie-Skłodowskiej. Był zarazem trenerem w klubie sportowym "Spolem" w Łodzi. To on zaszczylił dogłębnie ówczesnym czternasto i piętnastoletnim bakcyła "królów sportu", a moment był wtedy odpowiedni. Mistrzostwa Europy w Ła, w 1958 r. w Sztokholmie i później Olimpiada letnia w 1960 r. w Rzymie pokazała jak wiele jest utalentowanej młodzieży w Polsce, i że ta młodzież w konfrontacji ze sportem światowym radzi sobie doskonale. Przypomnę tylko nazwiska wśród kobiet: Janiszewska, Bibro, Ciepły, Krzesińska i mężczyźni: Sidło, Piłkowski, Fok, Krzyżakowiak, Zimny, Ożóg, Swartowski, Ciepły, Woźny, Krzesiński, Kropiowski, Szmidt, Grabowski, Makomaski i Kazimierski i dodam, że tylko ci zawodnicy stanowili o siłę polskiej ekipy, do której po wielkich jej sukcesach przylgnął termin lekkoatletycznego "Wunderternu". Nazwiska tych zawodników działały jak magnes i co bardziej uzdolniona młodzież nasładowała mistrzów w całym kraju, mimo że nie wszędzie były bieżnie, rzutnie, skocznie. Tak było też w Aleksandrowie. Organizowaliśmy sobie takie małe zawody pomiędzy ulicami po lekcjach czy podczas wakacji na placu Szkoły Podstawowej nr 1 przy ul. Świerczewskiego, gdzie jeden chłopiec występował w kilku konkurencjach np. w skoku w dal i kuli, bo ten silniejszy i cięższy miał za-

ległości w szkole. Tak było - bez namawiania, garniliśmy się do tego sportu. Myślę, że nikt zaczynając uprawiać sport nie myślał o sferze materialnej, dopingiem był tylko wynik; rekord życiowy w konkurencji czy sportowy sukces. Niezający już trener kadry narodowej w skoku w dal Marian Hofman i inni organizowali tzw. czwórki lekkoatletyczne najpierw na nowym obiekcie "Startu" a później także "KKS". Jakże miło było przeczytać o sobie wzmiankę w łódzkiej prasie o wygraniu jakiegoś konkursu porażką nagłówka np. tej treści: "Józef Szmidt na najlepszej drodze do pokonania granicy 17 m w trójskoku. Melo, a właściwie nie gazety łódzkie nie pisały o Aleksandrowie o sportowcach z naszego miasta, stąd satysfakcja była jeszcze większa. Tak właśnie wspomniany już p. Biegański zaproponował uprawianie lekkiej atletyki w łódzkim "Spolem" Piotrowskiej, Zdrajkowskiej, Baum i piszącemu tą historię, później doszli jeszcze inni jak np. Stabór, Woźniak. Zaczęliśmy się ocierać o sport przez duże "S", bo przecież w I-ligowym "Spolem" była reprezentantka Polski Mirosława Salacińska w skoku w dal, był doskonały średniodystansowiec Kisola, młodzież Bogdan Towpik, rekordzista świata juniorów na 2 tys. metrów z przeszkodami Donarski, sprinter Dakiniewicz i wspólny trening z nimi, dla nas bardzo wtedy młodych, był wielką radością. To nie, że w Aleksandrowie nie było wtedy prawdziwej skoczni, czy rzutni, latem jeździliśmy na Koziny na letni obiekt "Spolem", zaś zimą na sałę przy ul. Północnej. Różnie ułożyły się nasze sportowe losy, a satysfakcją olbrzymią były I-ligowe występy w barwach "Spolem" i starty na mistrzostwach Polski. Wspomnieliśmy tu trzeba, że najlepiej wynik np. tabel wielobojuowych osiągnęła Barbara Piotrowska obecnie mieszkanka Łodzi w biegu na 100 m, bo wynik 12,2 sek. na tym dystansie był sporym osiągnięciem w tamtych latach. Generalnie trzeba jednak powiedzieć, że sukcesów wielkich nie odnieśliśmy choć byliśmy dość zdolni. Trudno było dojeżdżać tramwajem do Zabierzka, to już godziną i w prawo pieszo torami podąża w stronę dworca Kałiskiego na Zdrowie, to też nie wiele mniej; choć szybciej niż tramwajem przez Łódź. Pamiętać trzeba, że nie było wto-

dy alei Włókniarzy, ani innego przebiecia w tamtą stronę. W 1962 r. wybudowano w Liceum Ogólnokształcącym bieżnię i dobrą skocznię do skoku w dal, jednak na tyle niefortunnie, że podczas niwelacji terenu pod nowy gmach szkoły obiekty diabli wzięli. Do dziś niestety liceum nie dorobiło się obiektów lekkoatletycznych. Wracając do początku lat siedemdziesiątych to p. Biegański dalej przygotowywał aleksandrowską młodzież do występów w I-ligowym "Spolem". Przyznać jednak trzeba, że w tamtych latach żadna zawodniczka czy zawodnik nie osiągnęli bardziej znaczącego sukcesu, choćby na skalę ogólnopolską. W 1966 roku w Aleksandrowie w szkole nr 3 zostaje zatrudniony absolwent Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Poznaniu Leszek Upiński. Obie szkoły podstawowe mają fachowców od lekkiej atletyki i rywalizacja między nimi w porę jednak przerwana doprowadza do fuzji zdolniejszej młodzieży obu szkół na mistrzostwa Europy w Chorzowie w 4-boju lekkoatletycznym. Sukces niebawem - ogólnopolskie gazety pisały o triumfie młodzieży aleksandrowskiej tak drużynowo jak i indywidualnie. A jak do tego doszło już w następnym numerze dwutygodnika "40 i Cztery" przeczytaacie Państwo.

J. Smolarek



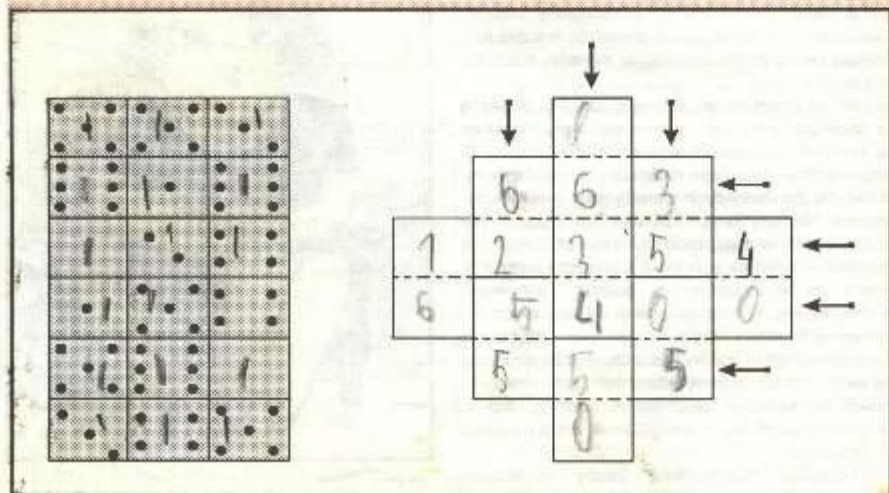
SPROSTOWANIE

Redakcja serdecznie przeprosza autora oraz czytelników za zamieszczenie błędnego tytułu artykułu "Trochę historii" w poprzednim numerze "40 i Cztery" (rubryka SPORT).

ZADANIE nr 1 DOMINO

Dziewięć kostek domina można rozmieścić w podanej figurze tak, że suma oczek we wszystkich rzędach wskazanych strzałkami utworzy wynik - 15.

Zyczymy miłej zabawy.



997 KRONIKA POLICYJNA

Tym razem kronika policyjna odnotowała nadzwyczaj sympatyczne "przestępstwo". jakim była wizyta Św. Mikołaja na aleksandrowskim posterunku. Przyniósł on w swym worku prezent od miejskich taksówkarzy, którzy oferowali policjantom stację CB-radio wraz z anteną i fachowym montażem. Urządzenie to pozwala na szybki kontakt z posterunkiem, wszystkim kierowcom posiadającym w swym pojeździe CB-radio, a także na kontakt z innymi posterunkami w promieniu ok. 10 km.

Przepisy o używaniu stacji pracujących w tzw. paśmie obywatelskim (CB) stanowią, że kanał 9 jest zarezerwowany jako kanał ratunkowy - na tej właśnie częstotliwości pracuje radio w policji, pogotowiu ratunkowym, straży pożarnej itp. Na kanale 9 nie wolno prowadzić żadnych rozmów, oprócz informowania o wypadkach, wzywania pomocy i innych sytuacji awaryjnych.

Aleksandrowski posterunek wywołujemy więc na kanale 9 podając hasło "Łukasz Aleksandrów 997".