

M O J A .

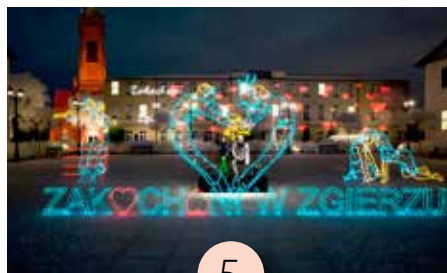
Zg
ie
rZ

P
R
Z
E
S
T
R
Z
E
Ń

- 
- ✓ **SENIORZY
NASZĄ PRZYSZŁOŚCIĄ?**
 - ✓ **POROZMAWIJ Z PREZYDENTEM**
 - ✓ **ZOSTAW W ZGIERZU 1%**

SPIS TREŚCI

Czas na chat	3
Z życia miasta	4-5
Orszak przeszedł ulicami Zgierza	6
Biznes społecznie odpowiedzialny	7
W podróż z migawką elektroniczną	8
Poloneza czas zacząć	8
1% podatku dla lokalnych organizacji	9
Inwestorzy poszukiwani	10
Sukces jest celem, do którego dążę przez pracę	11
Energia z przyrody	12
Zgierzanie w sypialni króla Augusta	13
Nasze ulice	13
Inicjatywy dla seniorów	14
Dom Senior – WIGOR już w Zgierzu	15
Kolędy świata	16
Miejscowości budzące zdumienie	16
Świąteczna Kraina	17
Jak to w maglu bywa	18
Ferie zimowe 2016	19
Zgierscy żeglarze w najlepszej formie	20
Lunety dawne i dawniejsze	21
W drodze do autorskiego kina	22
Halokultura w MOK	23
Padł rekord – 169 657,75 złotych	23
Czym słodzić, czyli syropy, kryształki, krople	24
Dieta na dobry humor	25
Kalendarium wydarzeń	26-27



5



6



14



17



22

Słowo wstępu



Takie czasy nastały, że przyszłość paradoksalnie nie należy do młodych, a do seniorów. Społeczeństwa krajów Zachodu starzeją się w zastraszającym tempie. Polskę te zmiany

prawdopodobnie również nie ominą. Problemem nie jest – jak przekonują demografowie – wyższa liczba osób starszych, ile odsetek, jaki stanowią w strukturze społecznej. Korci mnie, by przytoczyć tu parę liczb znalezionych w tematycznym raporcie przygotowanym przez Senat RP. Z opracowania wynika, że na początku lat 50. XX wieku przeciętne trwanie życia ludzkiego wynosiło 47 lat. Obecnie – ponad 65 lat, a w 2050 r. życie ludzkie potrwa średnio 75 lat. W 1950 r. na świecie żyło około 200 milionów ludzi w wieku 60 lat i powyżej. Obecnie jest ich już ponad 500 milionów, a szacunki mówią, że około roku 2025 będzie ich aż 1,2 miliarda. Te liczby nie wymagają komentarza. Chcemy czy nie, musimy przygotować się na zmiany. Będą one stanowić niemałe wyzwanie dla samorządów, które już zaczęły działania na rzecz tej grupy społecznej. W tym numerze poświęcamy jej nieco więcej miejsca. Polecam artykuł o otwieranym Zgierskim Centrum Seniora i o Karcie Seniora. Polecam również artykuł o zimowej diecie dla najstarszych, choć oczywiście poradami posiłkować mogą się również młodszy czytelnicy.

Ponadto w tym miesiącu rozpoczynamy cykl, który ma na celu prezentację zgierskich radnych, a otworzy go sam przewodniczący Rady Miasta. W związku z tym zachęcam do lektury wywiadu, a w zasadzie dwóch wywiadów, z Radosławem Gajdą.

Renata Karolewska
Redaktor naczelna



Zdjęcie na okładce:

Łukasz Sobieralski

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1, 95-100 Zgierz, tel. 42 716 26 18, mail: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Beata Szymańska, Emilia Antosz,
Agata Drewnicz-Kaczmarek,
Łukasz Sobieralski (foto)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: PRINTSZOP, printszop@wp.pl
Nakład: 3000 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

Treści zawarte w niniejszym miesięczniku są chronione prawem autorskim. Wszelkie przedruki całych artykułów lub ich fragmentów możliwe są wyłącznie po uzyskaniu zgody wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w przekazywanych artykułach oraz zmian w tytułach i śródtytułach.
Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklam i ogłoszeń, jeśli ich treść lub forma nie jest zgodna z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36, pkt 4 prawa prasowego). Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. Wydawca nie identyfikuje się ze wszystkimi poglądami, które wyrażone są w publikowanych tekstach.

Czas na czat

Najtrudniejszy dzień w Urzędzie Miasta Zgierza? Oczywiście wtorek. Dlaczego? Bo to dzień przyjęć mieszkańców i jak zwykle chętnych na indywidualne spotkanie z władzami miasta jest znacznie więcej niż czasu. Dlatego prezydent zdecydował o uruchomieniu wirtualnej formy spotkań. Od tego roku w każdą trzecią środę miesiąca w godzinach popołudniowych odbywać się będą czaty, na których będzie można porozmawiać z władzami miasta.

RENATA KAROLEWSKA



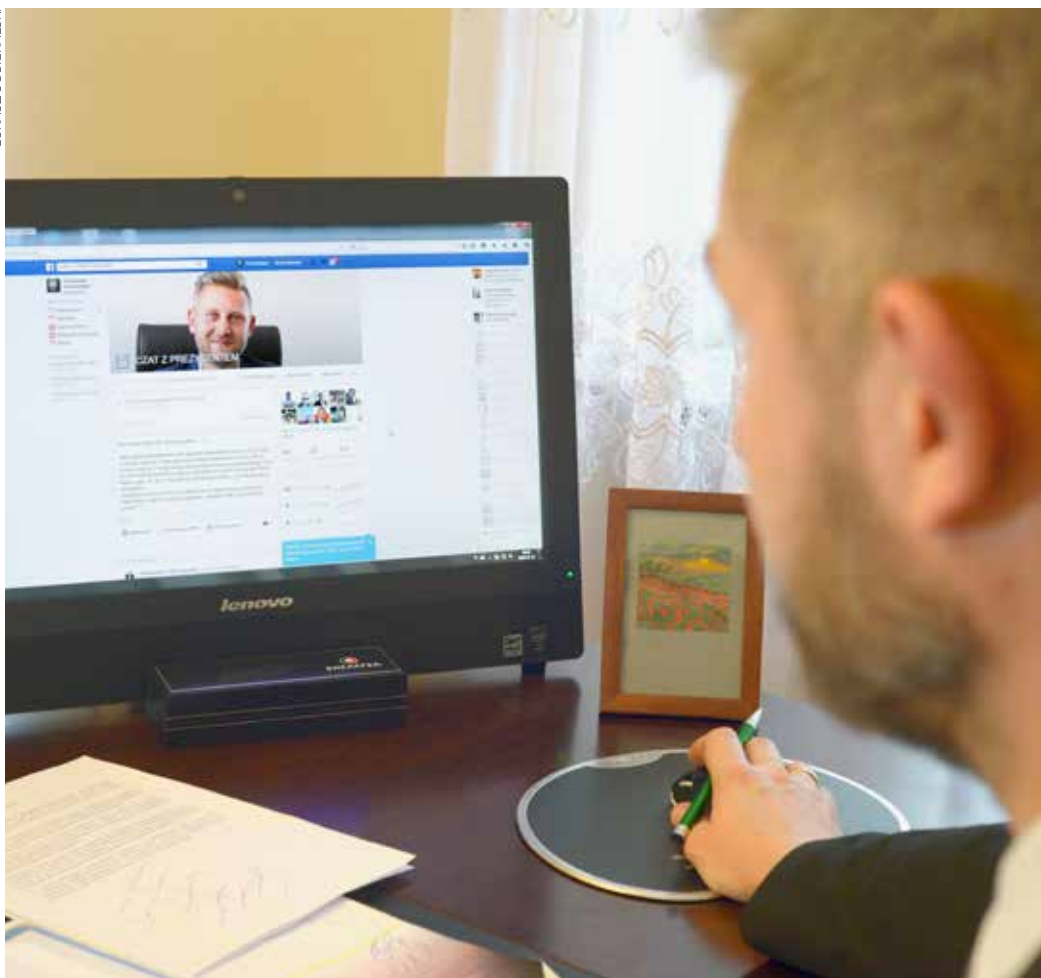
Pierwsze spotkanie odbędzie się 20 stycznia 2016 r. w godz. 16.30-17.30. Czaty nie będą, oczywiście zastępować rozmów na żywo, a raczej je uzupełniać. W założeniu są przeznaczone dla osób, które mają potrzebę podzielenia się z władzami miasta jakimiś pomysłami, propozycjami, refleksjami czy też chcą zapytać o sprawy natury bardziej ogólnej, dotyczące choćby funkcjonowania jakiejś dzielnicy lub planowanego remontu. Być może będzie też dobra okazja poznania zainteresowanych osób, które stoją na czele miasta. – *Poprzez okienko czatowe, gdzie wszyscy widzą treść rozmowy, nie da się – rzecz jasna – załatwić wszystkich spraw, ale mieszkańcy czasem chcą zadać dosłownie jedno pytanie prezydentowi i raczej nie są zainteresowani zapisywaniem się na spotkanie w urzędzie, więc na pewno czat będzie doskonałym narzędziem dla takich osób. Ponadto dla nas, władz miasta, takie spotkania to także doskonała okazja, żeby zorientować się w drobniejszych problemach mieszkańców, które czasem mogą przybrać większą skalę* – mówi Robert Chocholski, Sekretarz Miasta Zgierza, który sprawuje opiekę nad techniczną stroną przedsięwzięcia.

Jak można spotkać się z prezydentem w Internecie?

Na stronie internetowej www.miasto.zgierz.pl oraz na facebookowym profilu Miasto Zgierz zostanie zamieszczony link rejestracyjny, który doprowadzi nas do poczekalni pokoju czatowego. Wejście do niego ma zagwarantowane 50 osób, które zarejestrują się jako pierwsze. Uczestnicy, w przypadku dużej liczby aktywnych osób, będą mogli zadać tylko po dwa pytania. Ważne jest też, aby każde z nich stanowiło jedną wiadomość i nie było rozbite na kilka linijek. – *Ponieważ spodziewamy się zainteresowania, to zależy nam, żeby uczestnicy stosowali się do zapisów regulaminu, bo jest tak pomyślany, żeby usprawnić ruch na czacie i dać szansę na zadanie możliwie największej liczby pytań* – podkreśla Piotr Staruch, informatyk UMZ.

Urząd liczy na wyrozumiałość mieszkańców, bo z góry wiadomo, że prezydentowi nie uda się odpowiedzieć na wszystkie pytania z głową; że nie wszystkim chętnym uda się nawet wejść do wirtualnego pokoju. Czaty będą prowadzone tak długo, jak będzie zainteresowanie tą formą spotkań, a zapisy rozmów – publikowane na stronie www.miasto.zgierz.pl.

LUKASZ SOBIERAŁSKI



Z Prezydentem można czatować w każdą trzecią środę miesiąca

Czatu z prezydentem – krok po kroku

użytkownicy komputerów

- Klikamy w link znajdujący się na stronie www.miasto.zgierz.pl lub na profilu Facebooka,
- Rejestrujemy się, wpisując imię i nazwisko, adres mailowy oraz akceptujemy regulamin
- Otwieramy maila i klikamy w link potwierdzający rejestrację
- W pokoju czatowym, w prawym górnym rogu zmieniamy język na polski (jeżeli chcemy używać polskich znaków)

użytkownicy urządzeń mobilnych

- Ściągamy bezpłatną aplikację ClickMeeting Online Meetings
- Klikamy w link znajdujący się na stronie www.miasto.zgierz.pl lub na profilu Facebooka,
- Rejestrujemy się, wpisując imię i nazwisko, adres mailowy oraz akceptujemy regulamin
- Otwieramy maila i klikamy w link potwierdzający rejestrację
- W pokoju czatowym, w prawym górnym rogu zmieniamy język na polski (jeżeli chcemy używać polskich znaków)

Sylwester w PRL

W ubiegłym roku wszyscy przenieśli się w lata 20. ubiegłego stulecia, w czasy prohibicji, mafiosów i etoli z futer. W tym roku klimat był bardziej swojski i wszystkim dobrze znany – jeśli nie z autopsji, to z opowieści i filmów, bo któż nie zna słynnej sceny z filmu „Wodzirej” z brawurową rolą Jerzego Sztura... Nietypowy bal sylwestrowy rodem z PRL, którego organizatorem był Klub „Agrafka” okazał się strzałem w dziesiątkę. Śledzik w occie, zimne nóżki, oranżada i ponadczasowy żurek weszły w skład menu. Pod serpentynami uginały się sufity,

a kotyliony i wspólny śpiew szlagieru Jerzego Połomskiego „Cała sala śpiewa z nami” połączyły wszystkich – bez względu na wiek, płeć, zasobność portfela i umocowanie w strukturach Partii. O północy „wszystkim towarzyszkom i towarzyszom” życzenia składali dawni przywódcy i gwiazdy „szklanego ekranu” – Edyta Wojtczak, Krystyna Loska i Jan Suzin. Nie byłoby jednak całej zabawy, gdyby nie inwencja twórcza gości – to stroje z epoki stworzyły prawdziwy nastrój tej zabawy! Będzie co wspominać przez cały rok! (ADK)



Uczestnicy sylwestra w PRL bawili się świetnie



Jasełka u franciszkanów



Podopieczni stowarzyszenia podtrzymują tradycję jasełek

Święta, święta i po świętach, ale świąteczną atmosferę możemy przedłużyć dzięki wyjątkowym przedstawieniom jasełkowym przygotowanym przez podopiecznych Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Zgierzu. Widowisko już po raz kolejny można zobaczyć po niedzielnej mszy 24 stycznia o godz. 9.30 u łódzkich franciszkanów w sanktuarium św. Antoniego przy Okólnej 185. (ea)



Z okazji
Dnia Babci
i
Dnia Dziadka

Wszystkim kochanym Babciom i Dziadkom
za ich serce, troskę i miłość
życzenia szczęścia, zdrowia
i dużo uśmiechu każdego dnia

składa
Zespół Redakcji



Miasto widziane młodym okiem



Żywe lekcje WOS uczą, że wszyscy możemy mieć wpływ na przestrzeń, w której żyjemy

Rewitalizacja „Malinki”, pomoc osobom bezdomnym i poprawienie infrastruktury rowerowej – zgierska młodzież, która wzięła udział w „Żywych Lekcjach WOS” uznała te tematy za najważniejsze dla miasta. Najlepiej przygotowaną propozycją okazał się projekt rewitalizacji ośrodka „Malinka”, który przedstawił Zespół Szkół nr 1 im. J. S. Cezaka. Dwa kolejne wyróżnienia otrzymały tematy kampanii zwiększającej świadomość o potrzebach osób bezdomnych oraz stworzenia

dróg rowerowych i parkingów dla rowerzystów, zaprezentowane przez Gimnazjum nr 2 i Gimnazjum nr 3. Zadaniem młodzieży było określenie potrzeb i pomysłów na miasto, a następnie, po konsultacjach eksperckich, wybór jednego problemu do rozwiązania. Ta zespołowa praca dała im możliwość wypracowania konkretnych rekomendacji dla władz miasta. Do propozycji na bieżąco odnosili się prezydent Przemysław Staniszewski oraz jego zastępca Bohdan Bączak. Zwycięska grupa w nagrodę pojedzie na wycieczkę do Warszawy i Centrum Nauki Kopernik.

„Żywe Lekcje WOS” zostały zrealizowane przez Stowarzyszenie EZG w partnerstwie z Urzędem Miasta Zgierza w zgierskich gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Ich celem było zainteresowanie młodych ludzi sprawami lokalnymi i działalnością społeczną, zwiększenie ich poczucia sprawczości i wpływu na miasto oraz umożliwienie przedstawienia pomysłów na rozwiązanie dostrzeganych problemów.

A. Skoczylas

Spotkania Prezydenta z mieszkańcami osiedli

W nowym roku mieszkańcy poszczególnych osiedli będą mieli okazję osobiście porozmawiać z Prezydentem Miasta Zgierza o problemach związanych z funkcjonowaniem ich najbliższej przestrzeni. Prezydent będzie brał bowiem udział w spotkaniach rad osiedli. Dаты i miejsca są ustalane przez poszczególne rady, w ramach ich bieżących prac. Na razie wiadomo

na pewno, że pierwsze spotkanie z mieszkańcami osiedla Chełmy-Adelmówek odbędzie się we wtorek 19 stycznia 2016 r. o godz. 17.00 w Starostwie Powiatowym przy Sadowej 6A. Terminy kolejnych będą na bieżąco podawane na stronach internetowej UMZ oraz na facebookowym profilu Miasto Zgierz. Można ich też szukać na tablicach ogłoszeniowych rad. (rk)

Krav Maga dla dzieci



Uczniowie podstawówek mogą korzystać z zajęć nieodpłatnie

Dzieci ze szkół podstawowych mogą wziąć udział w bezpłatnych zajęciach Krav Maga, które odbywać się będą w przerwie semestralnej, od 22 lutego 2016 r. w poniedziałki i czwartki o godz. 10.00 w sali MOK przy Mielczarskiego 1. Po zakończeniu ferii nieodpłatne zajęcia dla chętnych odbywać się będą do końca roku szkolnego w ustalonych dniach i godzinach – informuje jeden z instruktorów, Marcin Polczyński. Chętni muszą mieć na zajęciach obuwie i strój sportowy. Liczba miejsc ograniczona.

Krav Maga to izraelski system samoobrony. Zajęcia prowadzą wysoko wykwalifikowani instruktorzy z klubu Global Krav Maga Academy. Więcej informacji można uzyskać na facebookowym profilu zgierz.kravmaga@gmail.com. (rk)

Walentynkowe szaty Zgierza

Specjalne instalacje z okazji Dnia Zakochanych pojawią się na placu Kilińskiego i placu Jana Pawła II już w wigilię święta. Świetlne figury będą nie tylko miłą dla oka ozdobą miasta,

ale jednocześnie stanowić będą promocję muzyki zespołu „Yankiel Band”. Kto skorzysta z „ławeczki zakochanych” będzie miał okazję posłuchać zgierskiego bandu. (ADK)



Zgierskie place Jana Pawła II i Kilińskiego w Walentynki nabiorą bardziej „miłosnego” charakteru

Kaski obowiązkowe dla dzieci



Najmłodsi miłośnicy łyżew od początku roku, chcąc pojeździć na ślizgawce MOSiRu, muszą mieć obowiązkowo kask na głowie. Do tej pory regulamin jedynie zalecał korzystanie z nich. W nowym znalazł się zapis, który obowiązuje dzieci do 10 r.ż. do korzystania z tej formy zabezpieczenia. Młodzi łyżwiarze będą mogli skorzystać z bezpłatnej wypożyczalni w ośrodku, który pod koniec zeszłego roku zakupił większą liczbę kasków. MOSiR zamierza na bieżąco zwiększać ich liczbę, tak aby w kolejnych sezonach obowiązkiem można było objąć również młodzież do 18 r.ż. Osoby dorosłe wciąż będą mogły jeździć bez zabezpieczenia, choć organizatorzy nadal zalecają im korzystanie z tego rodzaju ochrony. (rk)



Od tego roku najmłodszych obowiązuje kaski na lodowisku MOSiR

Sprostowanie

W grudniowym numerze w artykule „Zielona flaga” dla najbardziej ekologicznego przedszkola w Zgierzu wkraść się niezamierzony błąd. Przedszkole, które otrzymało to cenne wyróżnienie to Przedszkole Miejskie nr 13. Mamy nadzieję, że przedszkolaki będą wobec nas wyrozumiałe i przyjmą nasze przeprosiny.

Orszak przeszedł ulicami Zgierza

6 grudnia ulicami Zgierza przeszedł Orszak Trzech Króli, podkreślający święto chrześcijańskie obchodzone na pamiątkę trzech mędrców, którzy udali się do Betlejem, by oddać pokłon nowonarodzonemu Jezusowi Chrystusowi. W wydarzeniu wzięło udział około 1500 wiernych. Po mszy świętej pochód ruszył spod kościoła Matki Bożej Dobrej Rady zmiierzając w kierunku kościoła parafialnego Św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Zgierzu. Inicjatorem tego ważnego dla miasta wydarzenia był ks. dr Andrzej Blewiński, proboszcz parafii Matki Boskiej Dobrej Rady. (bs)



Do pochodu trzeba było się odpowiednio przygotować



W role trzech króli podczas tegorocznego orszaku wcieliili się komendanci Straży Pożarnej, Policji i Straży Miejskiej



Orszak ruszył spod kościoła Matki Bożej Dobrej Rady, po czym zmiierział ulicą Długą



Orszak dotarł pod Szopkę Bożonarodzeniową przy kościele Św. Katarzyny Aleksandryjskiej, gdzie trzej królowie złożyli dary



Na koniec na wiernych biorących udział w wydarzeniu czekały słodkie upominki

Biznes społecznie odpowiedzialny

Nowocześnie prowadzone firmy chętnie sięgają w obszary, które z biznesem mają, przynajmniej w teorii, niewiele wspólnego. I wbrew pozorom nie są to wyłącznie jakieś wielkie, zamorskie korporacje. Dobre przykłady znajdziemy też wśród firm zlokalizowanych w Zgierzu.

RENATA KAROLEWSKA



Wydawałoby się, że biznes i na przykład kultura mają niewiele punktów wspólnych, a jednak...coraz częściej możemy spotkać się z rzeczywistością, która zaprzecza temu stereotypowi. Okazuje się, że może łączyć

je więcej niż pozornie się sądzi. Przybywa bowiem przedsiębiorstw, które poza swoją podstawową działalnością, prowadzą aktywność na rzecz ochrony środowiska, realizują potrzeby społeczeństwa lokalnego, wspierają różnego rodzaju grupy ludzi, prowadzą lobbying, którego celem jest wprowadzenie zmian legislacyjnych na korzyść społeczeństwa* czy też zajmują się kształceniem. I co najważniejsze, koszty tych działań ponoszą same firmy. Przykładów nie trzeba daleko szukać. Mamy je na własnym podwórku. Położona w Żgierzu Stacja Nowa Gdynia postawiła na kulturę. – *To miejsce od początku było tak pomyślane, żeby przy okazji rozwijania ciała, dać gościom coś dla ducha. Nawet przestrzeń została tak zaprojektowana, aby była możliwość organizowania tu wystaw artystycznych, spotkań z ciekawymi ludźmi, a nawet koncertów. Ostatnio gościł u nas znakomity wokalista Kuba Badach, właściciel dwóch „Fryderyków”* – mówi Michał Hertel, doradca Zarządu ds. Komunikacji Marketingowej w Stacji Nowa Gdynia i dodaje, że imprezy kulturalne nie są biletowane, bo promocja kultury jest misją firmy.

Nie samym zyskiem przedsiębiorstwo żyje

Często to właśnie dzięki biznesowi młodzi artyści mają szansę w ogóle zaistnieć, pokazać się szerszej publiczności, a z drugiej strony osoby, którzy omijają szerokim łukiem instytucje kultury, mają okazję spotkać się z ludźmi znanymi z mediów czy też choćby mimochodem obejrzeć interesujące ekspozycje obrazów czy fotografii. Kultura to tylko jeden z wielu obszarów życia, a firmy działają w różnych. Przykładem mogą być niektóre banki prowadzące edukację ekonomiczną,

ARCHIWUM SNG



Na koncert znakomitego Kuby Badacha przyszyły tłumy zgierzan

ucząc dzieci i młodzież oszczędzania i inwestowania środków czy też korzystania z różnorodnych instrumentów finansowych, a także organizujące konkursy na różnych poziomach dla ludzi zajmujących się na co dzień ekonomią.

Takie podejście przedsiębiorstwa w rozwijanie jakiegoś obszaru może być elementem marketingu, ale coraz częściej wpisuje się w filozofię prowadzenia biznesu odpowiedzialnego społecznie (z ang. CSR, czyli Corporate Social Responsibility). Firma z założenia nie czerpie korzyści materialnych z takich działań. Jedyne, co może zyskać to lepszy wizerunek w oczach klientów. A to dla każdej firmy bardzo ważna sprawa. – *Oczywiście zdarza się, że któryś z gości wydarzenia kulturalnego lub sam artysta odkrywa to miejsce, stając się naszym klientem, ale takie przypadki należą do rzadkości, a i nam nie chodzi o to, żeby w taki sposób przyciągać klientów* – mówi Michał Hertel – *Ważniejsze są podziękowania, które dostajemy od gości tych wydarzeń, znajdując miłe słowa w księdze pamiątkowej lub*

w Internecie. Dzięki temu wiemy, że te nasze wysiłki nie idą na marne.

Choć przybywa firm decydujących się na taki model prowadzenia działalności, to jednak liczba przedsiębiorstw świadomych społecznie na polskim rynku jest wciąż stosunkowo niewielka. Z różnych badań naukowych i badań opinii społecznej, prowadzonych w ostatnich latach wynika jasno, że będzie ich przybywać wraz ze wzrostem świadomości nas, konsumentów, dla których poza ceną i jakością, coraz bardziej będzie liczyć się także to, kto stoi za produktem czy usługą oraz wartości promowane przez przedsiębiorstwo. ●

*Takim przykładem może być firma PWC, która doprowadziła kilka lat temu do wprowadzenia w Polsce zmian w ustawie o podatku VAT, dzięki którym producenci żywności mogą przekazywać darowizny na rzecz Banków Żywności bez odprowadzania podatku VAT od tego daru, a całość darowizny jest traktowana jako koszt uzyskania przychodu.

W podróż z migawką elektroniczną

Jeszcze tylko przez pierwszy kwartał roku możemy korzystać z tradycyjnych biletów miesięcznych na przejazdy środkami komunikacji miejskiej. Od 31 marca 2016 r. obowiązywać będą wyłącznie elektroniczne migawki.

BEATA SZYMAŃSKA



System „Migawka” polega na zamianie tradycyjnych, okresowych biletów imiennych na karty plastikowe wyposażone w elektroniczny system komunikacji zbliżeniowej. Pasażerowie nie ponoszą żadnych dodatkowych kosztów wraz z przejściem na system elektroniczny, który z pewnością będzie dla nich wygodniejszy. Zakup migawki odbywa się poprzez zakodowanie na karcie wybranego biletu zgodnego z obowiązującą taryfą. Można to zrobić w tradycyjnym punkcie lub przez Internet. Dotychczasowy bilet miesięczny obowiązywał w konkretnym miesiącu kalendarzowym, bez względu na to, w którym dniu został zakupiony. Nowy, trzydziestodniowy obowiązuje od dnia do dnia, a więc sami możemy wybrać dla niego datę początkową.

Wnioski o wydanie zgierskiej elektronicznej migawki przyjmowane są już od listopada 2015 r. w punkcie sprzedaży oraz biurze Miejskich Usług Komunikacyjnych



Tak wygląda elektroniczna migawka zgierska



w Zgierzu. Dokument złożyć można także poprzez specjalną stronę www.migawka.lodz.pl. Do tej pory w ramach wdrażania systemu „Migawka” wyrobiono już ponad 600 biletów miesięcznych ze zgierskim wzorem. – Liczba złożonych i zrealizowanych wniosków oraz ciągle rosnąca liczba sprzedanych biletów elektronicznych z całą pewnością świadczy o pozytywnym odbiorze całego przedsięwzięcia przez podróżujących – stwierdza Tomasz Szczeciński z Miejskich Usług Komunikacyjnych w Zgierzu. Papierowe bilety komunikacji miejskiej za niespełna trzy miesiące przejdą do historii. ●

ZALETY BILETU ELEKTRONICZNEGO:

- Możliwość zakupu biletu przez Internet na stronie www.migawka.lodz.pl
- Możliwość zakupu biletu do 30 dni przed datą jego obowiązywania
- Opcja zakodowania na jednej karcie kilku biletów (np. zgierskiego i łódzkiego)
- Większa trwałość w porównaniu do wersji papierowej
- Opcja przywrócenia biletu na nowej karcie w przypadku kradzieży, zagubienia

Na czasie

Poloneza czas zacząć

Przełom stycznia i lutego to czas zabaw studniówkowych. Maturzyści już od wielu lat spędzają je poza swoimi szkołami. Czasy, kiedy uczniowie ostatnich klas szkół średnich bawili się na tych tradycyjnych imprezach w szkolnych aulach i salach gimnastycznych, prawdopodobnie już nie wrócą.

Dokładnie taki trend mamy też w zgierskich szkołach. W niektórych z nich po prostu nie ma warunków do zorganizowania takiej zabawy, dla innych to z kolei zbyt duże przedsięwzięcie organizacyjne. Dlatego uczniowie, a raczej ich rodzice, wolą zapłacić firmie za przygotowanie studniówki niż robić ją własnymi siłami w szkole, tym bardziej, że każdy maturzysta marzy o jak najlepszej, szalonej

i niezapomnianej imprezie. Nie bez powodu młode panie wydają majątek na piękne kreacje, fryzjerów i kosmetyczki, a młodzi dżentelmeni – na szykowne garnitury i krawaty. Jednak koszty nie do końca są bez znaczenia, dlatego rodzice szukają takich miejsc, które z jednej strony zapewnią wysoką jakość obsługi, ale z drugiej nie zdemolują domowych budżetów. Stąd studniówki zgierskich licealistów odbywają się nie tylko w naszym mieście, ale też w sąsiednich miejscowościach, gdzie czasem udaje się znaleźć lepszą ofertę. Z takiej „wyjazdowej” możliwości skorzystają w tym roku panowie i jedna pani ze Zgierskiego Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II. Za studniówkę, którą spędzą w lokalu w Ozorkowie

zapłacą 250 zł od pary. Znacznie więcej zabawa kosztować będzie uczniów „Traugutta”, którzy poloneza zatańczą w jednej z sal balowych w Zgierzu. Koszt imprezy w ich przypadku to 400 zł od pary, a czego 250 zł płaci maturzysta. – Nie ukrywam, że początkowo byłem przeciwnikiem wyprawowania studniówek ze szkoły – mówi wicedyrektor Samorządowego Liceum Ogólnokształcącego Ireneusz Jakubowski – ale już po pierwszej zmianie zdanie. Zorganizowanie takiej imprezy w szkole to duże przedsięwzięcie. Wyprowadzając ją na zewnątrz, jest znacznie prościej i wygodniej.

Studniówki maturzystów z SLO już od ponad 10 lat odbywają się poza szkołą. W tym roku naukę w liceum zakończy około 120 osób. ●

1% podatku dla lokalnych organizacji

Na wywiązanie się z obowiązku sporządzenia i złożenia zeznania podatkowego za ubiegły rok podatnicy mają czas do końca kwietnia. Każdy może przekazać 1% swojego podatku dla organizacji pożytku publicznego (OPP). Warto już dziś zastanowić się, jaką organizację w tym roku wspomożemy.

EMILIA ANTOSZ



W zeznaniach podatkowych za 2014 r. składanych w Urzędzie Skarbowym w Zgierzu podatnicy złożyli ponad 31,5 tys. wniosków o przekazanie 1% podatku na rzecz OPP na łączną kwotę około 1,5 mln zł.

– Wnioski te obejmowały OPP z terenu całego kraju. Na rzecz zgierskich OPP złożono natomiast ponad 4,5 tys. wniosków na łączną kwotę około 200 tys. zł. – informuje Dorota Szymczak, kierownik Pierwszego Samodzielnego Referatu Postępowań Podatkowych w Urzędzie Skarbowym w Zgierzu. – Porównując poprzednie lata, zauważyliśmy wzrost zainteresowania przekazywaniem 1% podatku na rzecz OPP. Za 2013 r. było niespełna 30 tys. wniosków na kwotę około 1,4 mln zł, za 2012 rok – 29 tys. wniosków na kwotę około 1,3 mln zł.

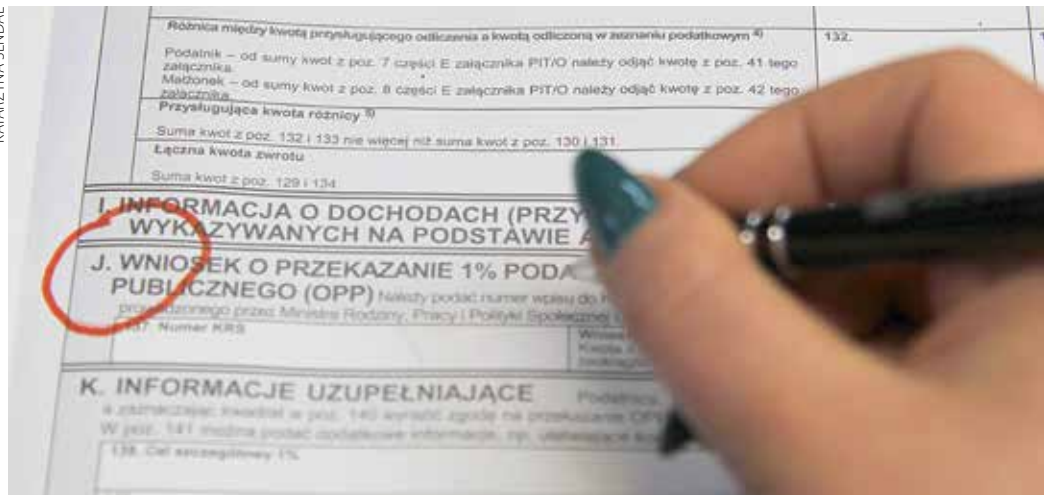
Dlaczego lokalne, a nie ogólnopolskie?

Wybierając lokalne organizacje, możemy mieć wpływ na zmiany zachodzące w naszym najbliższym otoczeniu. Warto zastanowić się, czy przekazywanie 1% dla organizacji ogólnopolskich jest jedynym rozsądnym rozwiązaniem. Małe organizacje pomagają czasem bardziej skutecznie, bo działają lokalnie. Te duże organizacje z Krakowa czy z Warszawy nie rozwiązują miejscowych potrzeb i rzadko widać ich działania na terenie naszego miasta – opowiada Józef Bereżewski, prezes Fundacji „Twój Poranek”. Tutejsze organizacje są zaangażowane i mają dobre pomysły na rozwiązywanie regionalnych problemów. Ich działania możemy zobaczyć na własne oczy. Pomagają osobom z naszego najbliższego otoczenia. Kto wie, może wśród nich są nasi sąsiedzi? Nigdy też nie wiemy, czy sami nie będziemy potrzebować ich wsparcia?

OPP w Zgierzu

Na terenie miasta Zgierza zarejestrowanych jest 10 organizacji pożytku publicznego. Pieniądze można przekazać fundacjom i stowarzyszeniom działającym na rzecz dzieci, osób niepełnosprawnych czy osób

KATARZYNA SENDAL



1% nic nie nas nie kosztuje, a jest ważnym wsparciem dla potrzebujących

przewlekłe chorych. Można pomóc organizacjom kulturalnym czy sportowym, które inicjują ciekawe i atrakcyjne wydarzenia.

Jak przekazać 1% podatku?

Najważniejszą decyzją przy przekazaniu 1% podatku jest wybór organizacji oraz zapamiętanie jej numeru Krajowego Rejestru Sądowego (KRS). Na druku wypełnianego zeznania podatkowego (PIT) należy odnaleźć odpowiednią rubrykę, w którą wpisujemy numer KRS i nazwę wybranej organizacji oraz kwotę 1% należnego podatku. W rubryce „cel szczegółowy” możemy wpisać

informację dla kogo konkretnie lub na jaki cel chcemy, aby został przekazany. Podatnik ma prawo, ale nie musi, wyrazić zgody na podanie swoich danych osobowych obdarowanej organizacji. Urząd skarbowy przekazuje należną kwotę na konto wskazanej fundacji czy stowarzyszenia.

Najważniejsze jest jednak to, że przekazując 1%, podatnik nie traci ani złotówki – rozdysonowuje on jedynie kwotę, którą i tak musiałby przekazać na rzecz Skarbu Państwa. Naprawdę warto, aby pieniądze z podatków zostały u nas i przynosiły korzyści nam wszystkim. ●

Wykaz zgierskich organizacji pożytku publicznego uprawnionego do 1% w 2016 r.

- Fundacja na Rzecz Ochrony Obywateli KRS0000019367
- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Zgierzu KRS 0000046184
- Pomocna Dłoń KRS0000133764
- Stowarzyszenie Hospicjum im. Jana Pawła II przy Parafii N.M.P. Różańcowej z siedzibą w Zgierzu KRS 0000145412
- Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Zdolności Dzieci i Młodzieży im. A. Gołąba KRS 0000166097
- Stowarzyszenie Absolwentów Gimnazjum i Liceum im. Stanisława Staszica w Zgierzu KRS 0000166097
- Stowarzyszenie Kameleon KRS 0000257416
- Stowarzyszenie Przyjaciół Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Zgierzu KRS 0000274550
- Fundacja „Twój Poranek” KRS 0000317174
- Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” KRS 0000464354

Inwestorzy poszukiwani

Zgierz będzie aktywniej poszukiwał inwestorów zainteresowanych prowadzeniem działalności w naszym mieście. Pod koniec zeszłego roku Zastępca Prezydenta, Bohdan Bączak podpisał w imieniu Gminy Miasto Zgierz porozumienie z Polską Agencją Informacji i Inwestycji Zagranicznych, dzięki której miasto będzie mogło liczyć na wsparcie w pozyskiwaniu strategicznych inwestorów z kraju i świata.

RENATA KAROLEWSKA



Doświadczenia współpracy innych miast z tą rządową agencją pokazują, że samorządom udaje się w ten sposób pozyskiwać nowe, ważne firmy na swoich terenach. Korzystając ze standardów agencji, łatwiej im zweryfikować błędy popełniane wcześniej przy poszukiwaniu potencjalnych inwestorów, szczególnie, gdy chodzi o wielkie, często strategiczne obszary. Zgierz, co prawda, nie posiada dużych terenów pod inwestycje, ale za to dysponuje nie małą liczbą obiektów, które z powodzeniem można wynająć lub sprzedać dużym polskim i zagranicznym firmom. A nowe przedsiębiorstwa tworzą zwykle miejsca pracy i często przyczyniają się do rozwoju lokalnej gospodarki, co ma znaczenie nie tylko dla rynku pracy, ale dla jakości życia mieszkańców.

– Nam jako władzom miasta bardzo zależy na rozwoju Zgierza. Mamy świadomość, że warunkiem rozwoju przedsiębiorczości i inwestycji jest również klimat sprzyjający zakładaniu i rozwijaniu firm. My staramy się stworzyć jak najlepszy, by zachęcić firmy do inwestowania w Zgierz – mówi wiceprezydent Bączak.

Najważniejsza jest współpraca

Miasto może wykorzystać porozumienie do poznawania najlepszych praktyk

i doświadczeń. A co najważniejsze, wraz z porozumieniem otwierają się możliwości realizowania wspólnych projektów. – *Prawdą jest, że nie ma dwóch takich samych samorządów. Dlatego projekty realizowane wspólnie z agencją są zawsze szyte na miarę po to, by były jak najbardziej efektywne i dawały szanse odniesienia sukcesu* – przekonuje Członek Zarządu PAIiIZ, Michał Dąbrowski i dodaje, że obecnie najważniejszą kwestią dla samorządów jest stworzenie strategii rozwoju inwestycji. Bez tego szanse na pozyskanie inwestorów są niewielkie.

Ta współpraca otwiera też nowe możliwości dla już istniejących firm zgierskich, które będą mogły korzystać z różnego typu projektów międzynarodowych oraz spotkań biznesowych organizowanych przez agencję. A obecny okres finansowania projektów 2014-2020 to – zdaniem Michała Dąbrowskiego – najlepszy okres dla inwestycji, bez precedensu w historii, ponieważ gros środków zostało przeznaczonych właśnie na rozwój innowacji w przedsiębiorczości, co bardzo dobrze pozwala wykorzystać potencjał firm.

Z PAIiIZ już współpracuje ponad 50 samorządów. Część z nich od wielu lat. Agencja między innymi doradza urzędnikom i szkoli ich w zakresie tworzenia i promocji ofert inwestycyjnych, zarządzania bazami danych i wykazami terenów oraz działkami poindustrialnymi. ●

Poznajmy się, czyli radni sami o sobie

Jest ich 23. To mężczyźni i kobiety w różnym wieku – młodzi, w sile wieku i nieco starsi, wykonują najróżniejsze zawody, mają odmienne przekonania i światopoglądy. Na pewno łączy ich jedno – chęć pracy na rzecz lepszego Zgierza. Radni, bo o nich mowa, pełnią bardzo ważną rolę w każdym samorządzie. Kontrolują poczynania prezydenta, decydują o kierunkach jego działania, a także o jego wynagrodzeniu. Oni też decydują o budżecie samorządu, o wysokości lokalnych podatków. Stanowią też o innych sprawach, jak choćby o nazwach ulic i placów. Ponieważ nie wszystkich ich znamy, postanowiliśmy przybliżyć naszym Czytelnikom pomysły, wizje i oczekiwania zgierskich radnych. Każdy radny dostanie ten sam zestaw pytań, dotyczących między innymi pomysłu na rozwój miasta, wartości, które wyznaje; źródeł leżących u podstaw decyzji o kandydowaniu. W ciągu najbliższego roku mamy nadzieję przedstawić wszystkich.



**Radosław Gajda,
Przewodniczący
Rady Miasta Zgierza,
Klub Przemysława
Staniszewskiego**

Zdecydowałem się na kandydowanie do rady, bo... w Zgierzu jest jeszcze sporo do zrobienia. Od nieco ponad 10 lat zaczęliśmy jako miasto nadrabiać pół wieku zaległości.

Dla mnie jako radnego najważniejsze jest... wsłuchać się w to, co mówią mieszkańcy i realizować ich słuszne postulaty. Przykładem są miejsca parkingowe na osiedlu. Rok temu ponad 200 osób podpisało się pod petycją w sprawie ich budowy. W tym roku powstało już kilkadziesiąt nowych.

Mam nadzieję, że na koniec kadencji będę mógł powiedzieć, że... realizowałem obietnice dane mieszkańcom i zapytań, co jeszcze mogą dla nich zrobić.

W życiu najbardziej sobie cenię... prawdę. Ale także pracowitość i kompetentność.

Moją pasją jest... muzyka. Dlatego chciałbym, aby Zgierz stał się rockową (a konkretnie powermetalową) stolicą Polski. Stąd pomysł festiwalu „City of Power”. Już teraz o następną edycję pytają nie tylko zgierscy fani, ale i ludzie z całej Polski, a także z Francji, Włoch, Niemiec, Czech czy Wielkiej Brytanii.



Porozumienie o współpracy podpisał wiceprezydent Bohdan Bączak

Sukces jest celem, do którego dążę przez pracę

Każda rada ma swoje władze. Nie inaczej jest w przypadku Rady Miasta, na czele której stoi przewodniczący. W Zgierzu jest nim Radosław Gajda, z którym w ramach nowego cyklu prezentowania radnych, a z racji pełnionej funkcji rozmawiamy nieco dłużej, i to niekoniecznie tylko o polityce.

Lubi pan pracę radnego?

Bycie radnym to działalność społeczna, choć poświęca się jej tyle czasu, że faktycznie można to nazwać pracą. Robienie czegoś dla ludzi przynosi dużą satysfakcję. Tym bardziej jeśli ktoś z sąsiadów mówi mi, panie Radku, warto by w Zgierzu zrobić to czy tamto. A gdy to się uda, słowo „dziękuję” i uśmiech jest dla mnie prawdziwą nagrodą. Życie składa się z drobiazków, które często utrudniają ludziom normalne funkcjonowanie. Czasem nawet nie zdajemy sobie sprawy z problemów, jakie nurtują zgierzan. To, że jestem ciągle wśród ludzi, daje mi możliwość rozmawiania z nimi i jeśli tylko jest to możliwe, pomagania im.

Jaki Zgierz się panu marzy?

Taki, o którym w Polsce będzie się mówiło: Jedziemy do Zgierza, bo warto. Nie mamy w naszym mieście ani morza, ani gór, ani jezior, ale jako samorząd możemy na tyle rozwinąć ofertę sportowo-rekreacyjną i kulturalną, aby Zgierz stał się miejscem weekendowych wypadów. Festiwal „City of Power”, na którym w zeszłym roku, mimo znikomej reklamy, było około 2 tysięcy ludzi, może stać się wizytówką Zgierza. Jest wzorowany na podobnych imprezach organizowanych w dużo mniejszych miastach niż Zgierz – niemieckim Wacken czy czeskich Vizovicach, gdzie co roku zjeżdżają setki tysięcy ludzi z całej Europy. Co istotne, obroty z jednego festiwalowego weekendu w sklepach, restauracjach, pubach czy pizzeriach sięgają tam kilku milionów euro. To prawdziwe żniwa dla tamtejszego handlu. Myślę, że już niedługo i zgierscy kupcy i gastronomicy chwalić sobie będą „City of Power”.

Wiem, że lubi pan zwierzaki, ma pan psa, szynszylę, chomika. Wiem też, że uwielbia pan także ostrzejsze brzmienia. Co jeszcze wrzuciłby pan do worka swoich pasji? Politykę?

Zawsze towarzyszył mi jakiś zwierzak, a jestem zdania, że opieka nad domowym pupilem kształtuje charakter dzieci. Uczy opiekuńczości, obowiązkowości, rozwija uczucia...

Co do muzyki, to oprócz rockowej, której słucham od dziecka, interesuję się również

LUKASZ SOBIERALSKI



Radosław Gajda ma bogate doświadczenie radnego

sportem. Jak niemal każdy prawdziwy facet kocham futbol. Dla podtrzymania formy sam często kopię piłkę, czasem zdarzy mi się zagrać w jakimś turnieju samorządowym lub... parafiadzie. Choć na tej ostatniej zawodnik z przeciwnej drużyny już w pierwszym meczu niemal złamał mi nos. Ale z krwawiącym nosem rozegrałem cztery mecze, bo w końcu piłka nożna to sport kontaktowy, dla twardzieli.

Co do polityki, to rozumiem ją jako narzędzie do robienia czegoś dobrego dla ludzi. Jestem zwolennikiem prostych rozwiązań. Jasne, czytelne, zrozumiałe prawo i proste podatki oraz władza jak najbliższej ludzi - to jest coś, co zdecydowanie ułatwiłoby nam wszystkim życie.

Na początku lat 90-tych powstawały nowe, komercyjne media. W 1993 r. trafił pan do zespołu Radia Manhattan (dziś ESKA – przyp.red.) Zastanawiam się, czy nie tęskni pan za dziennikarstwem, wybierając niewdzięczną politykę?

Tak zupełnie to nie zerwałem z dziennikarstwem. Zdarza mi się jeszcze od czasu

do czasu popełnić jakiś felietonik... Muszę jednak przyznać, że od kiedy zacząłem pracę w administracji publicznej, zdałem sobie sprawę, jak ograniczona była wcześniej moja wiedza na tematy, którymi zajmowałem się jako reporter radiowy. I dziś, patrząc na pracę dziennikarzy, odnoszę wrażenie, że większość z nich ma ten sam problem. Powinni spojrzeć na swoją działalność z innej perspektywy, a wówczas zdadzą sobie sprawę ze swoich licznych niedoskonałości. W łódzkich mediach jest zaledwie paru naprawdę dobrych dziennikarzy, w Zgierzu... jeden. Oczywiście nie zdradzę, kto to. Niech się ciągle doskonalili...

Co uważa pan za swój sukces, będąc od wielu lat osobą publiczną?

Nikt nie jest doskonały, ale do doskonałości należy dążyć. Jeśli osiągnie się jakiś cel, trzeba sobie wyznaczyć następny. Tak jest ze mną. Sukces jest celem, do którego dążę i nieustannie będę dążyć przez pracę. ●

Rozmawiała Renata Karolewska

Energia z przyrody

Choć zimę mamy w tym roku przyjazną dla kieszeni, to trzeba przyznać, że żadna zima nie pozostaje całkiem obojętna dla naszych domowych budżetów. To także trudny okres dla środowiska naturalnego, które „dostaje w kość” przez dymiące kominy. Na szczęście mamy coraz bardziej otwarty dostęp do technologii, które są przyjazne zarówno dla kieszeni, jak i dla przyrody, bo wykorzystują odnawialne źródła energii (OZE).

RENATA KAROLEWSKA



O OZE mówi się dużo, a nawet bardzo dużo, a po ostatnim szczycie klimatycznym w Paryżu temat medialnie odżył, jakby dostał wiatru w żagle. Nie chcę tu pisać o skali makro, o polityce, korzyściach i stratach wielkich firm. Chcę raczej skupić się na tu i teraz, na korzyściach dla Kowalskiego i Nowaka oraz na tym, co w skali jednej rodziny możemy zrobić dla środowiska, w którym wszyscy żyjemy. A możemy na przykład zdecydować się na zainstalowanie w naszym domu urządzenia do pozyskiwania ciepła z ziemi, powietrza lub energii słonecznej. I to się opłaca, bo zwrot inwestycji następuje znacznie szybciej niż jeszcze kilka lat temu, choćby dlatego, że urządzenia z roku na rok tanieją. – *Przy założeniu, że mamy średniej wielkości dom (150-200 m²), ogrzewany*

z sieci miejskiej, dobrze ocieplony, z energooszczędnymi oknami i drzwiami, no i zabezpieczonym dachem, to pompa ciepła powietrzna zwróci nam się po jakichś 3-5 latach, a inteligentne ogrzewanie elektryczne to już w zasadzie po roku – przekonuje Andrzej Piaskowski, właściciel Falkopii. Warto tu dodać, że zasoby

OZE są niewyczerpywalne,

a powstająca z nich energia jest czysta i przyjazna dla środowiska. Nie brak oczywiście głosów ekologów przekonujących o negatywnym oddziaływaniu wiatraków. Z drugiej jednak strony mamy zwolenników energii wiatrowej, którzy twierdzą, że takie myślenie jest przejawem swego rodzaju uprzedzeń i pokazują

przykład nowoczesnej Danii, w której 55% energii pochodzi ze źródeł odnawialnych. Nie rozwijając dalej wątku tego

sporu, trzeba stwierdzić, że taka energia jest z pewnością nieporównywalnie tańsza.

W tej sytuacji może zastanawiać, dlaczego w Polsce jest wciąż tak niewiele osób prywatnych decydujących

się na zainstalowanie na swojej działce ogniw

fotowoltaicznych, pompy ciepła czy wiatraka, podczas gdy

w innych krajach Europy pozyskiwanie energii z odnawialnych źródeł jest znacznie bardziej

powszechne. – *Moim zdaniem mamy dwie przyczyny tej sytuacji – mówi Andrzej Piaskowski – Pierwsza zakodowana w naszej mentalności, przekonaniu, że kraj węglem stoi, a druga*

związana jest z tym, że jako społeczeństwo nie rozumiemy potrzeby wykorzystywania OZE. Skutek jest taki, że 95% źródeł ciepła jest zasilanych węglem, a za tym idą konkretne skutki, takie jak unoszące się w powietrzu pyły, brud, smog i wiele innych.

Zmiany w końcu muszą nadejść

Być może ostatecznym przyczynkiem do wdrożenia zmian będą przepisy wykonawcze, które najprawdopodobniej wkrótce pojawią się w polskim prawie w związku z podpisaniem przez nasz kraj porozumienia w Paryżu. Obecnie dysponujemy Ustawą o odnawialnych źródłach energii, zwaną też prosumencką, dzięki której możemy pójść do punktu jednego z zakładów energetycznych i zadeklarować chęć stania się prosumentem, czyli producentem i konsumentem zarazem. A jeśli po analizie eksperta okaże się, że inwestycja jest opłacalna, to można także liczyć na korzystne finansowanie. Zanim jednak to wszystko nastąpi, ważne jest, by zainwestować w już istniejący budynek, tak aby był możliwie najcieplejszy. A przede wszystkim warto poświęcić czas na zapoznanie się z możliwościami nowoczesnych technologii, by nabrać przekonania, że oszczędzanie zasobów Ziemi i ochrona środowiska, w którym żyjemy przestaje być kwestią wyboru, a staje się koniecznością. ●



Instalacje do pozyskiwania energii z przyrody są coraz bardziej opłacalne

Zgierzanie w sypialni króla Augusta

Kiedy praca łączy się z pasją, sukces jest niemal murowany. Najlepszym tego przykładem może być Centrum Konserwacji Drewna w Zgierzu, w którym przez ostatnie dwa i pół miesiąca zeszłego roku wykonano arcytrudne zadanie – konserwację mebli i odtworzenie wystroju sypialni w apartamentach królewskich Pałacu na Wyspie w warszawskich Łazienkach. Pracom konserwatorskim poddane zostały poszczególne elementy wyposażenia pokoju: łóżko, kanapa i fotel. Ponadto z drewna klonu jaworu odtworzono baldachim łóżka króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. – *Ten złożony i bardzo wymagający projekt – mówi Anna Oziębło ze zgierskiej pracowni – wymagał skoordynowania prac konserwatorskich, stolarskich, tapicerskich, pozłotniczych, a nawet kowalskich po to, by przywrócić osiemnastowieczny charakter sypialni króla, który był światowej klasy estety i kreatorem niezwykłych artystycznych rzeczywistości. Stanisław August początkowo przyglądał się nam nieufnie ze*



Prace stolarskie przy budowie konstrukcji baldachimu

swojego portretu, lecz w miarę postępu prac jego życzliwość rosła. Projekt wykonany przez zgierzanie stanowi jedną z nielicznych tego typu realizacji w Polsce, pozwalającą zobaczyć klasycystyczne łóżko z baldachimem w jego pełnej krasie. Niewykluczone, że nie jest to ostatnie tak prestiżowe przedsięwzięcie, ponieważ Muzeum Łazienki Królewskie wystawiło zgierskiemu Centrum Konserwacji Drewna najwyższe oceny. (rk)



Prace montażowe w Sypialni Króla



Sypialnia króla Stanisława Augusta w nowej aranżacji

Felieton

Nasze ulice

MACIEJ WIERZBOWSKI



Kontynuujemy cykl, w którym przedstawiamy bohaterów zgierskich ulic. Ten odcinek otwiera dr Stefania Kuropatwińska, pedagog i społecznik, twórczyni i dyrektor Żeńskiego Seminarium Nauczycielskiego

w Zgierzu. Ta wybitna postać przysła na świat 7 kwietnia 1886 r. w Łazach na Podlasiu w rodzinie inteligenckiej o wspaniałych tradycjach patriotycznych. Podczas zagranicznych studiów nawiązała wiele znajomości, które wywarły wielki wpływ na jej dalsze życie. Zaprzyjaźniła się m. in. ze Stefanem Żeromskim, którego osobowość i poglądy oczarowały ją tak bardzo, że stały się elementem jej filozofii życiowej, znajdując wymierne przełożenie na działalność pedagogiczną. Po powrocie do Polski

pracowała w kilku szkołach, była stypendystką Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, które powołało ją na stanowisko dyrektora Seminarium Nauczycielskiego. 25 stycznia 1919 r. znalazła się w Zgierzu, gdzie zaczęła organizować nową szkołę.

Praca dr Kuropatwińskiej w dziedzinie oświaty cieszyła się dużym uznaniem władz; w uznaniu zasług na tym polu w 1929 r. została odznaczona Krzyżem Niepodległości. Kierowana przez nią placówka była wzorowym instytutem kształcenia nauczycieli, a na przestrzeni dwudziestolecia międzywojennego odwiedzały ją delegacje m. in. z Chin, Indii, Łotwy i Stanów Zjednoczonych.

Stefania Kuropatwińska przeżyła II wojnę światową w Zgierzu, gdzie zajmowała się tajnym nauczaniem i pomaganiem swoim wychowankom. Jej osobistą zasługą było uruchomienie Seminarium w 1946 r. (wyjednała u władz opuszczenie gmachu przez Armię Czerwoną). Po śmierci 11 marca 1948 r. została pochowana w Siedlcach.

Warto też choćby na krótko wspomnieć Zygmunta Lorentza – nauczyciela, historyka, naukowca, Prezesa Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Historycznego.

Wiele z jego prac naukowych dotyczyło przeszłości Zgierza. Ten aktywny działacz Tajnej Organizacji Nauczycielskiej zginął 5 X 1943 r. w czasie przesłuchania w łódzkim gestapo.

Kolejną wybitną postacią związaną z naszym miastem był Arkadiusz Musierowicz, światowej sławy gleboznawca, chemik rolny, od 1936 r. profesor Politechniki Lwowskiej, a w latach 1945-1964 profesor SGGW, członek PAN i Akademii Rolniczej ZSRR. Jego dorobek naukowy to około 200 pozycji, w tym 10 podręczników.

Ostatnim w tym odcinku bohaterem zgierskich ulic jest Adolf Stanisław Pawiński – jeden z największych polskich historyków. Jego dorobek to 17 tomów wydawnictw źródłowych, 20 monografii i przeszło 100 artykułów. Profesor Uniwersytetu Warszawskiego, dyrektor Archiwum Głównego w Warszawie, badacz instytucji ustrojowo-politycznych i skarbowych w Polsce XVI w., inicjator „Źródeł dziejowych”, m. in. „Skarbowość w Polsce i jej dzieje za Stefana Batorego”, „Polska XV w. pod względem geograficzno – statystycznym”. Po śmierci 24 sierpnia 1896 r. spoczął na cmentarzu powązkowskim. ●

Inicjatywy dla seniorów

Niemal co czwarty mieszkaniec Zgierza ma więcej niż 60 lat. Dlatego samorząd zwraca coraz większą uwagę na potrzeby środowisk senioralnych. Już pojawiły się pierwsze inicjatywy, takie jak Zgierska Karta Seniora.

RENATA KAROLEWSKA



Karta jest tworzona we współpracy z miejscowymi przedsiębiorstwami i wzorem Karty Dużej Rodziny ma być narzędziem pozwalającym osobom w zaawansowanym wieku na korzystanie z różnego rodzaju usług, na

które obecnie stać tylko nielicznych. Do uzyskania takich uprawnień, oprócz przekonania przedsiębiorców, konieczne było wsparcie lokalnych władz. – *Teraz najważniejsze jest pozyskanie firm, które świadczą usługi medyczne, rehabilitacyjne, stomatologiczne, czyli takie, które odpowiadają potrzebom tej grupy społecznej. Trwają także rozmowy z kinem, teatrami i filharmonią* – mówi Artur Augustyniak, koordynator inicjatywy, i dodaje: *Problem jest z aptekami, które w świetle polskiego prawa nie mogą prowadzić działalności promocyjnej, a karta za takową może być uznana.*

Pierwsza Karta Seniora powstała w 2014 r. w Małopolsce. Dziś ma ją już wiele polskich miast, takich jak choćby: Wrocław, Szczecin, Kolobrzeg czy nieodległy Płock. Dzięki niej osoby w zaawansowanym wieku mają ulgi na przejazdy, na korzystanie z usług medycznych i sanatoryjnych, na rehabilitację czy zajęcia sportowe, kulturalne i artystyczne.

Karta Seniora to jeden z pomysłów na pomoc dla najstarszych mieszkańców. Jednak nadrzędnym przedsięwzięciem jest

stworzenie aktywnie działającego Zgierskiego Centrum Seniora,

które pozyskiwałoby środki zewnętrzne i realizowałoby różne przedsięwzięcia na rzecz tej grupy społecznej. Centrum, które zostanie uruchomione w pierwszym kwartale 2016 r. będzie działało przy Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych przy ul. Popiełuszki 3a. Już dziś wiadomo, że jedną z flagowych propozycji będzie projekt „Łączymy pokolenia”, ideą którego jest zaangażowanie młodych i starszych zgierzan we wspólne działania tak, aby obie strony miały z nich korzyści. W jego ramach są zaplanowane zajęcia przeciwdziałające wykluczeniom, takie



Samorządy coraz intensywniej muszą myśleć o seniorach

jak warsztaty i szkolenia informatyczne, nauka języków itp. Na razie trwają jeszcze prace nad spójną i realną do realizacji koncepcją. Gdy urzędnicy będą gotowi, zamierzają przedyskutować ją z seniorami i innymi zainteresowanymi grupami społecznymi.

Problemu starzejącego społeczeństwa nie da się ukryć

i już nie tylko demografowie zdają sobie sprawę z tego, że na skutki zmian nie będzie trzeba wcale długo czekać. Smutna prawda jest taka, że grozi nam poważne zachwianie równowagi międzypokoleniowej, dlatego

„coraz bardziej palącą koniecznością staje się stworzenie spójnej polityki senioralnej” – czytamy w Deklaracji Inauguracyjnej Sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która miała miejsce w październiku 2015 r. w Warszawie. Zgierskie środowisko senioralne reprezentowała prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Alina Łęcka-Andrzejewska. Więcej na temat działalności Obywatelskiego Parlamentu Seniorów można znaleźć za pośrednictwem strony internetowej Zgierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku www.zu3w.edu.pl lub bezpośrednio kontaktując się z organizacjami zrzeszającymi osoby starsze. ●

Dom Senior – WIGOR

już w Zgierzu

1 grudnia 2015 swoją działalność na terenie Zgierza przy Cezaka 12 rozpoczął Dzienny Dom Opieki Senior-WIGOR. Gmina Miasto Zgierz otrzymała na adaptację, wyposażenie i działalność ośrodka dotację w wysokości ponad 186 tysięcy złotych. Postanowiliśmy sprawdzić, jak działa nowa placówka.

EMILIA ANTOSZ



Dom Senior-WIGOR to połączenie uniwersytetu trzeciego wieku, klubu seniora, biblioteki i gabinetu rehabilitacyjnego. Placówka zapewnia wiele różnych i ciekawych zajęć, wyjazdów, wydarzeń. Do tej pory

odbyły się spotkania z pszczelarzem i podróżniczką oraz z kinezylogiem edukacyjnym i fizjoterapeutą. Podopieczni uczestniczyli w warsztatach: kulinarnych, z pierwszej pomocy, samoobrony oraz bukieciarstwa. Wraz z opiekunami odwiedzili Teatr Muzyczny w Łodzi oraz Grotę Solną. Mogli też uczestniczyć w spotkaniu wigilijnym i sylwestrowym. – *Ośrodek jest dla nas, osób samotnych i starszych, drugim domem, nie tylko ze względu na zapewniony posiłek, ale również dlatego, że znajdujemy się wśród osób nam podobnych, z tymi samymi problemami. Jest to dla nas odskocznia od codzienności* – mówi Jadwiga Kramer, jedna z podopiecznych.

Jest miejsce dla 50 seniorów

Obecnie z pomocy ośrodka korzysta 39 osób, co oznacza, że są jeszcze wolne miejsca. Zainteresowani mogą zgłosić się do pracownika socjalnego Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Długiej 77. Muszą to być mieszkańcy Zgierza w wieku powyżej 60 lat, którzy nie są już aktywni zawodowo.

Pracownik przeprowadza wywiad środowiskowy, a następnie wydaje decyzję o możliwości korzystania z usług Domu Dziennego Pobytu. – *Następnie należy zgłosić się już bezpośrednio do nas. Pobyt jest płatny, ale są to kwoty w wysokości 150 -180 złotych miesięcznie* – relacjonuje Katarzyna Kapusta-Dylik, kierowniczka placówki. Z ośrodka najczęściej korzystają osoby samotne, które nie mają rodzin i przyjaciół lub takie, które mają rodziny, ale czują się w nich wyizolowane, niepotrzebne.

Pełna opieka dzienna

Ogólnopolski program Senior-WIGOR został zainicjowany przez Ministerstwo Rodziny,

LUKASZ SOBIEHALSKI



W zgierskim domu Senior-WIGOR jest jeszcze kilkanaście wolnych miejsc

Pracy i Polityki Społecznej. Jego realizacja jest zaplanowana na lata 2015-2020. W ramach tego programu samorządy mogą się starać się o dofinansowanie na modernizację i doposażenie domów dziennego pobytu.

Podopieczni domu Senior-WIGOR będą mogli w nim spędzić co najmniej 8 godzin dziennie od poniedziałku do piątku. Seniorzy mogą korzystać z zajęć terapii

zajęciowej, cyklu działań rekreacyjno-kulturalnych, usług rehabilitacyjnych i poradnictwa specjalistycznego, a także będą mieć zapewniony ciepły posiłek w postaci dwudaniowego obiadu. Zgodnie z wytycznymi pod opieką jednego pracownika znajdzie się 15 seniorów. W zależności od potrzeb placówki, dodatkowo zatrudniony ma być fizjoterapeuta, pielęgniarka, ratownik medyczny, psychoterapeuta lub dietetyk.

Kolędy świata

LUKASZ SOBIERALSKI



Godzina muzyki bożonarodzeniowej z różnych okresów historycznych, 30 śpiewających osób, dwie formacje muzyczne, jedna dyrygentka – tak w największym skrócie można opisać koncert „Kolędy świata”, który miał miejsce w Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Zgierzu w święto Trzech Króli. Gospodarz, chór parafialny „Concordia” (który tę nazwę nosi od zaledwie kilku dni) tym razem gościł łódzki Zespół Muzyki Dawnej „Ars Temporis”. W czasie koncertu można było posłuchać kolęd mało znanych lub wręcz nieznanymi, które powstały w dawnych wiekach: XV-XVIII. W repertuarach obu formacji znalazły się pieśni bożonarodzeniowe po polsku, po łacinie, w języku angielskim i ukraińskim – wszystkie w znakomitych wykonaniach.

Członkami obydwu zespołów są przede wszystkim amatorzy. – *Takie śpiewanie na głosy nie zawsze jest łatwe i przyjemne. Nie czytamy nut, więc wszystkie utwory musimy znać doskonale na pamięć. A najczęściej tworzą one bardzo skomplikowane układy, o trudnej do zapamiętania linii melodycznej.*

Ewangelicki chór „Concordia” w tym roku zaprosił do wspólnego kolędowania zespół muzyki dawnej „Ars Temporis”

Tak więc zarazem ćwiczymy pamięć i uczymy się cierpliwości – mówi Katarzyna Bąbol-Pokora z „Ars Temporis”, na co dzień pracująca jako genetyk w szpitalu pediatrycznym przy Spornej w Łodzi.

Ukoronowaniem koncertu w Zgierzu była, podobnie jak w zeszłym roku, wspólnie wykonana kolęda opracowana na dwa

chóry. A była to znana, bardziej z muzyki niż z tytułu, „Pierwsza kolęda” J.W. Petersona. Koncert „Kolędy świata” odbył się po raz drugi, a ponieważ podobnie jak w poprzednim roku tłumy zapełniły kaplicę parafii przy Spacerowej 2, niewykluczone, że impreza wpisze się na stałe w kalendarz wydarzeń kulturalnych miasta. (rk)

Felieton

Miejscowości budzące zdumienie

MARCIN PYDA



Przeglądając mapy różnych regionów kraju (tym razem skupiłem się na województwie łódzkim), niekiedy odnajduję miejscowości o nazwach budzących moje zdumienie. O nazwach miejscowości już pisałem, ale

odczuwając pewien niedosyt, postanowiłem wrócić do tematu. A zatem są nazwy sympatycznie niepoważne, ekscentryczne, irracjonalne, absolutnie „odjechane” czyli „od czapy”, przyjaźnie serdeczne i radosne, ale są też i takie, które budzą skojarzenia przykre i jednoznacznie negatywne. Nie rozumiem, dlaczego do dziś pozostają one w użyciu, pomimo możliwości zmiany i estetycznej korekty. To pewnie tak jak z nazwiskami. Niektórzy

ludzie przyzwyczają się do ewidentnie krępującej spuścizny po przodkach, nie zauważają negatywnych lub ironicznych konotacji. O ile jednak niezmiennosc nazwiska można uznać za warunek przetrwania rodu, o tyle retusz nazwy miejscowości, którą podaje się z zakłopotaniem, mógłby przynieść ulgę mieszkańcom i polepszyć ich samopoczucie.

Ciekaw jestem, na przykład, jak mieszka się w Psuju, Kakałcu, Odwecie, Wągrach, Stolcu, Pudle, Klatce, Korytach, Pieluchach, Bagnie, Portkach czy Trupiance? Jak robi się interesy i dochodzi do majątku w miejscowości Ubogie? Ile radości z miejsca zamieszkania czerpią obywatele Krzydły, Żali i Rozpaczy? Jak rozkwita życie rodzinne w Sierocińcu? Może warto byłoby sprawdzić, czy nie lepiej i bardziej beztrudnie wiodą swe dni mieszkańcy Aniołkowa, Dworu, Karczmy, Browarku, Zieleni, Siedmiodomków, Galicji, Raju czy nawet Piekiełka? Nazwy te także budzą skojarzenia i mogą powodować komentarze, ale

z pewnością wyłącznie pozytywne i żartobliwe. Jeśli nawet wieś Cztery Chałupy została nazwana tak ze względu na swoją wielkość (czy raczej niewielkość), to jej mieszkańcy na pytanie: *Gdzie mieszkasz?* z dumą mogą odpowiedzieć: *W Czterech Chałupach!*, co u rozmówców wzbudzi zapewne szacunek, a może i podziw.

Przeglądam dalej mapę województwa łódzkiego i znajduję takie miejscowości: Chlewo, Zgniłe Błoto i Leśne Odpadki. Jak sobie wyobraziłem, że mogłem się urodzić w Zgniłym Błocie, przeprowadzić do Leśnych Odpadków, a moja żona pochodziłaby z Chlewa, to poczułem się tak daleko od Europy, jak jeszcze nigdy dotąd. Więc, żeby być trochę bliżej, wybiegam na ulicę, gnam do supermarketu (kiedyś był tam sklep spożywczy), a tam: „Inwentaryzacja. Przepraszamy” – jak za dawnych lat. Więc krzyczę: – *Europo, gdzie jesteś?! A tu niebiosy się otwierają i palec Stwórcy drogę mi wskazuje, a głos cichy a potężny w uszach dudni: Do Chlewa, synu, do Chlewa!* ●

Świąteczna Kraina

23 grudnia 2015 r. zgierzanie spotkali się na Placu Jana Pawła II, aby z okazji zbliżających się świąt złożyć sobie świąteczne życzenia i podzielić się opłatkiem. Plac zamienił się w Świąteczną Krainę za sprawą wyjątkowej dekoracji i iluminacji świetlnej. Wszystkim przybyłym mieszkańcom, i tym młodszym, i tym troszkę starszym udzieliła się niepowtarzalna atmosfera. Były kolędy, życzenia, Święty Mikołaj. (ea)



Do wspólnego kolędowania zachęcał Zespół Pieśni i Tańca „Boruta”



Życzenia świąteczne mieszkańcom Zgierza złożyli sam Święty Mikołaj oraz przedstawiciele władz miasta i kościołów



Tradycja łamania się opłatkiem pojawiła się w Polsce w połowie XVIII w., ale jej korzenie sięgają dawniejszych wieków, kiedy zwyczajowo łamano się chlebem



Dzieci najbardziej cieszyły się z możliwości zrobienia sobie zdjęcia ze Świętym Mikołajem w „szklanej kuli”. Najmłodsi dostawali też słodkie co nie co



A tak z pewnej wysokości prezentowała się Świąteczna Kraina

Jak to w maglu bywa

Młodym ludziom słowo magiel kojarzy się chyba głównie z telewizyjnym programem „Magiel towarzyski”, ale nieco starsi znają całkiem inne znaczenie tego słowa. Lata temu do magla trafiała wygotowana w kotłach bielizna, i tam zyskiwała idealną gładkość. I choć dziś znacznie mniej osób odwiedza takie miejsca, my zdecydowaliśmy się wybrać do zgierskiego magla, póki jeszcze istnieje.

EMILIA ANTOSZ



Anna Pawlak prowadzi pralnię i magiel przy ulicy Spacerowej 11 od 1990 r. W czasach PRL-u znajdowała się tu pralnia „Czystość” prowadzona przez Spółdzielnię Pracy, w której pracowała obecna właścicielka magla. Moment transformacji systemowej w Polsce spowodował likwidację spółdzielni, a jej była pracownica zaczęła prowadzić w tym miejscu własny biznes.

Do magla przychodzą klienci,

którzy oddają do prasowania wcześniej wyprane i wysuszone rzeczy, jak pościel, obrusy czy firanki. Maglarz rozpoczyna pracę od nagrzania maszyny i przygotowania materiałów – rozprostowuje zagięcia i skrapla je wodą. Przyjmowane są rzeczy ze wszystkich materiałów, ale przed maglowaniem segreguje się je i dostosowuje odpowiednią temperaturę. Następnie kładzie rzeczy do prasownicy i pilnuje, aby nie powstały jakieś zagniecenia. Wymaglowanie kilograma rzeczy kosztuje 5 złotych. Porównując z ubiegłymi latami, obecnie klientów jest dużo mniej. – *Moimi klientami są osoby indywidualne, firmy oraz instytucje. Przychodzi do mnie grono starszych osób, ale również z usługi korzystają młode osoby* – mówi właścicielka firmy.

Magiel to urządzenie,

które za pomocą systemu walców służy do prasowania. Maglowanie bielizny polega na jej przepuszczeniu przez maszynę. Stare maglownice były urządzeniami ręcznymi, w których pościel nawijało się na wałek i zgniatało podczas przetaczania pomiędzy dwiema płaszczyznami. Wymagało to dużego wysiłku fizycznego. Obecnie w punktach usługowych wykorzystywane są duże prasownice z napędem elektrycznym i podgrzewanymi

cylindrami, co zapewnia szybkie i efektywne prasownie nawet największych sztuk bielizny w podwyższonej temperaturze.

Zawód maglarza nie należy do cechu rzemiosł,

ale dziś można powiedzieć o nim, że jest to wymierający zawód. Prasownica jest droгим urządzeniem, a i koszty jej naprawy to też spory wydatek. Nagrzanie urządzenia zużywa dużo prądu. To wszystko powoduje wysokie koszty utrzymania, o klientach jest coraz trudniej. – *Stali klienci doceniają, że wymaglowana pościel mniej się brudzi. Po*

kilkudniowym użytkowaniu ma lepszy wygląd w porównaniu do tej niewyprasowanej. Dodatkowo jest to rodzaj dezynfekcji, bo prasuje się w wysokiej temperaturze – opowiada Anna Pawlak.

Właścicielka magla nie widzi jednak szans na to, aby ten zawód mógł przetrwać. I trudno jest się z nią zgodzić. Producenci proponują nam coraz lepsze żelazka z rozwiązaniami najnowszej generacji, które możemy używać w naszych domach. Ale może ktoś tak jak ja nie lubi prasować i chętnie odwiedzi magiel pani Anny? ●



LUKASZ SOBIERALSKI

Ferie zimowe 2016

Ferie zimowe w naszym województwie potrwać od 15 do 26 lutego. Należałoby ten czas wykorzystać na ciekawy i aktywny wypoczynek. Warto zatem już dziś zapoznać się z ofertą dla dzieci i młodzieży. Podpowiadamy, które miejskie placówki sportowe i kulturalne można odwiedzić oraz jakie atrakcje znajdują się w ofercie innych.

BEATA SZYMAŃSKA



Kulturalnie i naukowo

Z ofertą artystyczną oraz naukową wychodzi do dzieci **Centrum Kultury Dziecka**, które w pierwszym tygodniu ferii przygotowało Artystyczne Zimowisko. W programie bezpłatnych zajęć znajdzie się wiele zabaw manualnych, plastycznych i muzycznych oraz interesujących spotkań. Drugi tydzień w CKD to zajęcia dla dzieci od 8 roku życia „Eureka – poznaj, zrób, zrozum”. W programie m.in. robotyka, druk 3D czy praca z kamerą. To zajęcia płatne, ich koszt nie przekroczy jednak 300 zł.

Mniej, bo 220 zł kosztują dwa tygodnie ferii w **Młodzieżowym Domu Kultury**. Za tydzień trzeba zapłacić 140 zł. W programie MDK znajdziemy m.in. zajęcia plastyczne, wokalne, fotograficzne, naukę tańca czy gry na keyboardzie. Poza tym przewidziane jest wyjście na salę zabaw, basen i lodowisko.

Cykl zajęć edukacyjno-literackich dla dzieci spędzających ferie w mieście przygotowała **Miejsko – Powiatowa Biblioteka Publiczna**. Darmowe zajęcia odbywać się będą codziennie w czterech placówkach bibliotecznych: przy ul. Lechonia 2, Długiej 19, Fijałkowskiego 2 oraz Staffa 26. Przez okres ferii dzieci będą miały możliwość nieodpłatnego korzystania z 17. stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu w całej sieci bibliotek w mieście.

W **Muzeum Miasta Zgierza** na młodych zgierzan czekać będą zajęcia historyczne, lekcja muzealna wraz z warsztatami - koszt



Podczas ferii małym zgierzanom nie grozi nuda

50 zł za całą grupę. Za drobną opłatą wraz z przewodnikiem zwiedzić będzie można wystawę czasową „Od lunety Galileusza do teleskopów kosmicznych”. Natomiast na dzieci czeka darmowa wystawa „Dzieciocy świat – zabawki z dawnych lat” przy ul. Narutowicza.

Bezpłatne wydarzenia przygotował również **Spółdzielcy Dom Kultury „SEM” Zgierskiej Spółdzielni Mieszkaniowej**. W programie atrakcji co nie miara, m.in. eksperymenty z plastyką, spektakl teatru lalkowego oraz otwarte warsztaty hip-hopowe. Dla miłośników tego stylu muzycznego przygotowany został koncert w Klubie „Agrafka”, podczas którego wystąpi MXR Julia Młodzi, Km & Mars, Badey.

Z ofertą na miłe spędzenie wolnego czasu wychodzą również niektóre placówki

oświatowe z terenu miasta. Będą one otwarte dla dzieci i młodzieży szkolnej w godzinach od 8:00-16:00.

Na sportowo

Półkolonie na sportowo jak zwykle organizuje **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**. Ponadto z obiektów MOSIR będzie można korzystać za opłatą niższą niż zwykle.

W Miejskim Ośrodku Kultury na dzieci czekają zajęcia z samoobrony oraz zabawy taneczne.

Amatorzy aktywnego spędzania wolnego czasu mogą skorzystać z oferty stacjonarnego obozu pływackiego organizowanego w pierwszym tygodniu ferii przez **Szkołę Pływania SWIM Speed „Żaki na Start”**. Za 400 zł uczniowie zgierskich szkół będą mieli codzienny trening pływacki, gry i zabawy w Aqua Parku „Fala” oraz wyżywienie.

A jeśli ktoś ma ochotę w ferie zmienić otoczenie, może wybrać się na przykład do Murzasichle. Za wyjazd organizowany przez **Szkołę Pływania im. Zawora** w terminie od 21 do 28 lutego trzeba zapłacić 1090 zł od osoby. Jednak na uczestników czeka bogaty program, w którym między innymi: zajęcia z narciarstwa zjazdowego, doskonalenie pływania, kuligi i imprezy integracyjne. ●



Ferie w CKD to zabawa, ale i nauka

Chcąc wiedzieć się więcej, należy śledzić miejski profil na Facebooku www.facebook.com/MiastoZgierz lub skontaktować się bezpośrednio z miejskimi placówkami kultury i sportu. W lutym numerze na naszych łamach opublikujemy bardziej szczegółowy kalendarz wydarzeń i imprez na ferie.

Zgierscy żeglarze w najlepszej formie

„Przygotowanie do zwrotu przez sztag! Prawy foka-szot luzuj, lewy foka-szot wybieraj!” – takie słowa dla niewtajemniczonych mogą brzmieć jak jakiś tajemniczy kod, ale za to dla każdego żeglarza są jasne jak słońce. Mimo że ze Zgierza do najbliższego akwenu, na którym można pożeglować, jest naprawdę daleko, to w ostatnich latach przybyło młodych osób uprawiających tę dyscyplinę. A wszystko to za sprawą zgierskich wodniaków.

Jeszcze w 2008 r. było ich zaledwie 12. Dziś to około 90 młodych osób, które pływają, zdobywają uprawnienia ratowników WOPR, patenty żeglarza jachtowego i zajmują czołowe miejsce w konkursach...piosenki żeglarskiej. Podczas ostatniej „Szantowiązałki” zgierzanie zostali laureatami dwóch drugich nagród (w różnych kategoriach wiekowych).

Zgierski Retmanat, czyli środowisko wodniaków, jest spadkobiercą i kontynuatorem tradycji Hufca ZHP Zgierz. Wszystko zaczęło się kiedy w 2008 r. podharcistrz Jakub Durczyński po piętnastu latach przerwy ponownie postanowił poprowadzić obóz żeglarski. Udało mu się wówczas zebrać 12 chętnych. Po kilku tygodniach grupa tak się zżyła, że zaczęła się spotykać w czasie roku szkolnego, aby wspólnie pośpiewać, porozmawiać, wymienić się doświadczeniami. Na kolejny obóz żeglarski pojechali już dwa razy więcej uczestników. Z czasem liczba harcerzy wzrosła na tyle, że trzeba było ich podzielić na grupy. Obecnie w Zgierzu wśród wodniaków są zarówno siedmio-, jak i siedemnastolatki. Jedną z najbardziej doświadczonych jest Ola Durczyńska, studentka Uniwersytetu Łódzkiego – *Od 12 roku życia byłam szarą harcerką, ale bardzo mi zależało na zdobyciu patentu żeglarza*



Rejs do Mikołajek

jachtowego, więc któregoś roku wybrałam się na obóz żeglarski z wodniakami. Tak mi się tam spodobało, że po powrocie zamieniłam szary muður na granatowy.

Na czym polega sukces wodniaków w mieście bez zbiornika wodnego nadającego się dla żeglarzy? Sami harcerze twierdzą, że był on możliwy dzięki wyjątkowej atmosferze

podczas zbiórek, ale też dzięki samemu charakterowi zajęć, podczas których dzieci i młodzież uczą się czegoś zupełnie nowego, czyli na przykład nazw poszczególnych części łódek i jachtów, nazw wiatrów, sposobów na ich wyznaczenie i wielu innych rzeczy, których nie dowiedzą się gdzie indziej. Ponadto mogą brać udział w wakacyjnych obozach żeglarskich, nie martwiąc się o konieczny sprzęt. Hufiec zapewnia im wszystko, co potrzebne. No, może oprócz pogody.

Renata Karolewska
Ola Durczyńska

Gdzie znaleźć wodniaków?

Zuchy (klasy 1-3) spotykają się w Szkole Podstawowej nr 5
Harcerzy z podstawówek i gimnazjów można znaleźć w Komendzie Hufca, ul. Długa 29
Grupa ponadgimnazjalna sama się umawia na spotkania poprzez profil „Retmanat Hufca ZHP Zgierz” na Facebooku



Pierwszy obóz „Dziesiony”

Lunety dawne i dawniejsze

Obserwacja nieba nie zawsze była tak prosta jak obecnie. Chcąc dowiedzieć się, jakim urządzeniami badano kosmos w czasach Galileusza, a jakimi w czasach bliższych współczesności, warto wybrać się na wystawę „Od lunety Galileusza do teleskopów kosmicznych”, która od 15 stycznia ma miejsce w Muzeum Miasta Zgierza.

Ekspozycja prezentuje ewolucję lunety – jednego z najważniejszych przyrządów naukowych w dziejach świata. Minęła już era, w której astronom dokonywał nowych odkryć, spoglądając na niebo przez okular lunety czy teleskopu. Dziś każdy może obserwować kosmos, siedząc wygodnie w fotelu przed monitorem komputera. Fascynującą historię tego procesu będzie można poznać w zgierskim muzeum.

Ekspozycja ma charakter interaktywny, co oznacza, że goście nie tylko mają możliwość oglądania jej w sposób bierny, ale mogą też dokonać samodzielnej obserwacji nieba przez teleskopy, mogą prześledzić zachowanie się promienia świetlnego między soczewkami, a nawet mogą zbudować lunetę Galileusza czy Keplera. Dzięki temu łatwiej można sobie wyobrazić pracę najwybitniejszych astronomów wszechczasów, takich jak Galileusz i Kopernik.



Miniatura teleskopu kosmicznego Hubble'a

ARCHIWUM MUZEUM UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO



Pierwsze narzędzia służące do badania kosmosu

W Muzeum prezentowanych jest znacznie więcej 'kosmicznych urządzeń'. Wśród eksponatów znajdują się między innymi: astrolabium – protoplasta sekstantu, przyrząd służący do nawigacji, używany do początków XVIII wieku; torquetum – dawny przyrząd astronomiczny umożliwiający pomiary współrzędnych ciał niebieskich oraz triquetrum – wynalezione jeszcze w starożytności urządzenie służące do pomiaru odległości kątowej ciał niebieskich oraz ruchu, który wykonują na niebie. Na wystawie znajdują się również takie urządzenia i instrumenty, jak: fotometry, spektroskopy czy kamery CCD oraz model teleskopu Hubble'a. W lepszym zrozumieniu zasad działania i sposobów użycia teleskopów na pewno pomogą liczne eksponaty i ilustracje w postaci grafik, obrazów i druków.

Ta znakomita ekspozycja skierowana jest do widza w każdym wieku. Po raz pierwszy została zaprezentowana w Krakowie w 2009 r. w ramach obchodów Międzynarodowego Roku Astronomii w Polsce, otrzymując zasłużony tytuł najlepszej wystawy roku. Jej organizatorem jest Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. W Muzeum Miasta Zgierza można ją oglądać do 9 marca 2016 r. (rk)

ARCHIWUM MUZEUM UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

W drodze do autorskiego kina

Milena Dutkowska – zgierzanka, absolwentka Samorządowego Liceum im. R. Traugutta w Zgierzu; z wykształcenia jest scenografem – ukończyła ten kierunek na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie na wydziale malarstwa. Jednak zaraz po pierwszych studiach rozpoczęła następne – reżyserię filmową na Wydziale Radia i Telewizji im. Krzysztofa Kieślowskiego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Ma już za sobą pierwsze filmy i ... nagrody.

Od zawsze marzyłaś o robieniu filmów? Realizujesz swój życiowy plan czy raczej poszukujesz swojego miejsca? Dajesz sobą sterować losowi?

Zawsze byłam blisko fikcji. Na początku, kiedy po raz pierwszy przeczytałam utwór dramatyczny, a była to „Balladyna” J. Słowackiego, zapragnęłam być aktorką. To pragnienie od 12 roku życia nie opuszczało mnie do momentu zdawania egzaminów wstępnych do szkół teatralnych. Przez cały okres nastoletniego życia chodziłam do teatru, głównie do Teatru im. S. Jaracza w Łodzi, zapisałam się na kółko teatralne, wyjeżdżałam na festiwale teatralne. Po maturze dostałam się na ASP w Łodzi. Po roku edukacji wiedziałam, że jednak nadal ciągnie mnie do teatru. Zdecydowałam się na policealną szkołę aktorską w Krakowie, którą do dziś bardzo miło wspominam – nazywała się Lart Studio. Po egzaminach do szkoły teatralnej na wydział aktorski wiedziałam, że nie mam szans. Nie ten wygląd, nie ta dykcja; przeniosłam się z ASP w Łodzi do Krakowa na tamtejszą akademię i zmieniłam kierunek na bliższy teatrowi – scenografię. Zatem, odpowiadając na pytanie, moja droga do reżyserii wiodła przez aktorstwo i scenografię.

Co ci się podoba w reżyserii? Czy to cię spełnia, w jakim stopniu?

Najbardziej podoba mi się możliwość kreowania własnych światów. Reżyseria filmowa jest dużo bardziej autorska niż reżyseria teatralna, gdzie bazuje się na napisanych już wcześniej cudzych tekstach dramatycznych. Kiedy robisz film fabularny powołujesz do życia obrazy i emocje, które nosisz w sobie. To jakby mieć zaczarowany ołówek – narysujesz coś i to ożywa. To oczywiście dość naiwna, optymistyczna odpowiedź, bo w praktyce to stres, odpowiedzialność i ograniczenia, głównie związane z finansami.

Kim są twoi mistrzowie literaccy, filmowi?

Bardzo sobie cenię literaturę rosyjską – Czechowa, Dostojewskiego, a z polskich twórców: Gombrowicza i Witkacego. Jeżeli chodzi o filmowców, to uwielbiam Terry'ego



Milena Dutkowska

Gilliana, Roya Anderssona i Marka Koterskiego. Wszyscy oni tworzą swoje autorskie kino, swoje światy i osobisty, rozpoznawalny, bardzo subiektywny punkt widzenia – groteskowy, absurdalny, śmieszno-straszny.

Twoje dotychczasowe przedsięwzięcia? Nagrody?

Hm... Mój film zatytułowany „Dzień dobry”, który zrobiłam zanim podjęłam studia, zdobył wyróżnienie na festiwalu „Węgiel Student Film Festival” w Katowicach, wyróżnienie na Festiwalu Filmowym „Opolskie Lamy” w Opolu (w kategorii filmów amatorskich) oraz pierwszą nagrodę na Festiwalu Filmów Niezależnych „Kiloff” w 2015 r. Te nagrody otworzyły mojej produkcji drzwi na inne festiwale na całym świecie, z czego jestem bardzo rada.

Wiem już, co cię najbardziej pociąga w tym zajęciu, ale ciekawi mnie co postarzegasz jako realny problem? Co trzeba przewartościować?

Co jest trudne? Wszystko. Najpierw trzeba mieć pomysł, potem go spisać, potem wystąpić o pieniądze, zdobyć je ze środków państwowych czy od prywatnych sponsorów. Następnie realizacja, plan zdjęciowy – gdzie

choćby nie wiem co, to musisz sprawiać wrażenie, że nad wszystkim panujesz. Filmu nie robi się w pojedynkę, to zespołowa praca. Cały sztab ludzi, który musi czuć się dobrze na tyle, by chcieć z tobą pracować. Trudne jest jeszcze pozostawanie w poczuciu tej zuchwałej pewności, że mimo iż, to zupełnie bez sensu, to warto...

W jakim miejscu jesteś teraz? Najbliższe plany?

Sama bym chciała to wiedzieć. Mój najbliższy plan to kolejna etiuda szkolna oraz przygotowywanie się do debiutu pełnometrażowego.

Gdzie można zobaczyć twoje filmy?

Obecnie film „Dzień dobry” można obejrzeć na „London Short Film Festival”. Własnych filmów nie mogę udostępnić publicznie, póki mają swoje życie festiwalowe. Z kolei mój ostatni film jest w fazie postprodukcji.

W takim razie cierpliwie czekamy... I życzymy spełnienia najbardziej śmiałych planów.

Dziękuję!

Rozmawiała Agata Drewnicz-Kaczmarek

Halokultura w MOK

AGATA DREWNIĆ



Miejski O?rodek Kultury w Zgierzu z nowymi propozycjami rozpoczął rok 2016. Po pierwsze placówka przystąpiła do projektu „Halokultura”, którego zadaniem jest promowanie łódzkich teatrów. Projekt ten realizuje łódzka Fundacja „Projekt Largo”, podejmując współpracę z różnego typu instytucjami. Hasło przewodnie brzmi: „Nakręcamy Łódzkie na kulturę”. Teraz także w zgierskim MOK będzie można otrzymać karnety „Halokultura”, uprawniające do 50% zniżek na bilety w takich teatrach jak: Muzyczny, Wielki, Nowy, Powszechny, a także na koncerty w Filharmonii Łódzkiej. Po raz pierwszy karnety te zostaną rozdane na koncercie **Mai Koman**, w dniu **20 stycznia 2016 r.** o godz. 19.00. Będą to karnety na luty. Oczywiście tego rodzaju prezenty to powód dodatkowy, a nie jedyny, by być na koncercie... Przede wszystkim warto przyjść, by zobaczyć Maję i posłuchać jej oryginalnych piosenek. Zobaczyć, bo to artystka ze wszech miar oryginalna, trochę ekscentryczna, typ „kolorowego ptaka”, specjalistka od charakteryzacji, fotografii i malarskich kolaży. Sztuki



ZBIORY WŁASNE MAI KOMAN

wizualne nie są jej obce, a to przenosi się na scenę... Jednak sławę przyniosły Mai Koman działania w dziedzinie muzycznej. Artystka komponuje, pisze słowa piosenek, sama nauczyła się śpiewać, grać na pianinie i gitarze. Ma za sobą udany występ w „Mam talent”, nominację do nagrody Fryderyka 2015 w kategorii „fonograficzny debiut roku”, a na swoim koncercie pełnometrażową płytę zatytułowaną „Pourquoi Pas?”. Mai i jej ukulele nie można przegapić!

I jeszcze jedna propozycja muzyczna MOK dla fanów bluesa – **koncert Wolfa Maila**, w ramach cyklu „W dobrym tonie”. Wolf Mail to kanadyjski blues-rockowy gitarzysta i wokalista. Nagrał 6 autorskich albumów dystrybuowanych w 26 krajach, na wszystkich kontynentach. Urodził się w Montrealu, dorastał w Kalifornii i na Południu Francji. Na gitarze zaczął grać w wieku lat 10, za-inspirowany twórczością Elmore'a Jamesa i Johna Lee Hookera. Jego koncerty cieszą się popularnością nie tylko w Ameryce, ale i w Japonii, Rosji i na Bliskim Wschodzie. A w Zgierzu zagra w towarzystwie polskich muzyków: Łukasza Gorczycy – bass i Tomka Dominika – perkusja. Koncert odbędzie się **3 lutego 2016 r.**, o godz. 19.00. w Sali teatralnej MOK.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Padł rekord – 171 444,76 złotych

Choć Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbył się 10 stycznia, to jednak zgierski sztab WOSP swoje działania zaczął już kilka miesięcy wcześniej. Dzięki temu drugi weekend Nowego Roku obfitował w liczne orkiestrowe wydarzenia m.in.: koncerty, licytacje, gry, zabawy, bal charytatywny, Motoorkiestrę, I Zgierskie Integracje, X Jubileuszowy Rajd Miejski oraz bardzo wyczekiwane „Świątelnko do nieba”. Wielkie zaangażowanie organizatorów, wolontariuszy (na zgierskich ulicach było ich 350) oraz szeroki gest darczyńców sprawiły, że udało się zebrać rekordową kwotę ponad 170 tysięcy złotych. W ten sposób pobiliśmy sukces sprzed 2 lat. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na oddziały pediatrii i na pomoc dla seniorów. (ea)

Tradycyjnie o godz. 20.00 w stronę nieba wystrzeliło „Świątelnko do nieba”, czyli kolorowe petardy, mieniające się przeróżnymi kolorami



Do sztabu niemal bez przerwy wolontariusze donosili kolejne pełne puszki

Było też romantycznie. Na balu organizowanym na rzecz WOSP, Michał Oko zlicytował złote serduszek i... oświadczył się swojej dziewczynie, Justynie Kamińskiej. Oświadczyły zostały przyjęte



Za orkiestrowe serduszko zgierzanie chętnie napełniali puszki wolontariuszy.



Nie brakowało chętnych na driftingową przejażdżkę

Czym słodzić, czyli syropy, kryształki, krople

Na rynku są takie naturalne słodziki, które nie tylko nie mają toksycznych właściwości jak stołowy cukier, ale wręcz działają leczniczo.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Cukier nie tylko silnie uzależnia, ale ma negatywny wpływ na każdy organ w naszym ciele. I nie ma znaczenia, czy mówimy o cukrze trzcinowym, czy buraczanym. Sacharoza w obu przypadkach jest taka sama

i posiada identyczne właściwości – toksyczne. Niewiele też zmienia nazwa cukru – biały czy brązowy. Ten drugi powstaje bowiem przez dodanie do cukru białego wcześniej usuniętej melasy i ponowne osuszenie kryształów. Jednak zawartość minerałów jest jedynie śladowa. Pod względem kaloryczności cukier biały niewiele różni się od brązowego, podobny mają też indeks glikemiczny (IG). Unikać należy również produktów i napojów z dodatkiem kukurydzianego syropu fruktozowo-glukozowego (HFCS).

Fruktoza zalecana jest diabetykom z uwagi na niski IG (20). Ale na tym kończą się jej zalety. Podobnie jak cukier jest bardzo kaloryczna i rafinowana. W naturze zawsze towarzyszą jej enzymy, witaminy, minerały, błonnik i pektyna, a więc spożywając owoc, inaczej ją metabolizujemy. Natomiast kiedy spożywa się skoncentrowaną lub oczyszczoną fruktozę, jest ona natychmiast wchłaniana w jelicie cienkim do krwiobiegu i trafia prosto do wątroby, gdzie jest przekształcana w trójglicerydy i magazynowana pod postacią tłuszczu. Oprócz tego, że przyczynia się do powstawania nadwagi, powoduje odkładanie się tłuszczu w sposób niebezpieczny dla zdrowia, czyli w okolicy najważniejszych narządów. Ponadto fruktoza jest inhibitorem (spowalniczem) leptyny, czyli hormonu, który przekazuje ciało informację o tym, że głód został zaspokojony. Innymi słowy, fruktoza sprawia, że ciągle czuje się głód.

Syrop z agawy zależnie od stopnia zagęszczenia ma barwę ciemną (gęsty syrop zwany nektarem lub surowym syropem) albo jasną. Niestety rosnąca popularność syropu z agawy spowodowała, że oprócz naturalnego, zdrowego syropu z Meksyku na rynku sprzedawane są głównie produkty powstałe z części korzeni zamiast z rdzenia rośliny. Są to wysoce przetworzone słodziki o kiepskiej wartości odżywczej, a długotrwałym



skutkiem ich konsumpcji może być otyłość. Syropu z agawy nie powinni stosować cukrzycy, bo zależnie od metody produkcji IG może być bardzo wysoki. Poza tym jest tak samo kaloryczny jak cukier.

Cukier nie tylko silnie uzależnia, ale ma negatywny wpływ na każdy organ w naszym ciele

Syrop klonowy jest bogaty w wapń, magnez, potas, fosfor i mangan. Zawiera również witaminy z grupy B, niacynę, biotynę oraz kwas foliowy. Ma podobnie jak miód właściwości bakteriobójcze, ale jest od niego mniej kaloryczny. Jego IG wynosi 54. Naukowcy zidentyfikowali w nim 54 substancje, dwukrotnie więcej niż wcześniej rozpoznano, wiele z nich o właściwościach przeciwpalnych i antynowotworowych, w tym *szerołą gamę polifenoli*. Trzeba jednak pamiętać, że syrop zawiera cukry proste, i stosować go okazjonalnie oraz w małych ilościach.

Cukier brzozy (ksylitol) jest doskonałym zamiennikiem zwykłego cukru

– wygląda i smakuje tak samo, ale nie ma właściwości toksycznych. Doczekał się ponad półtora tysiąca opracowań naukowych na temat prozdrowotnych właściwości. Wzmacnia układ immunologiczny, zapobiega degeneracjom, chronicznym chorobom, opóźnia procesy starzenia się tkanek. Nie fermentuje, nie zakwasza, lecz alkalizuje organizm, dzięki czemu zapobiega próchnicy i chorobom dziąseł; wzmacnia mineralizację szkliwa zębowego, regeneruje drobne ubytki. Ogranicza rozwój pleśni i drożdżaków w układzie pokarmowym. Ma o 40 proc. mniej kalorii niż cukier i niski IG – 8. Ułatwia wchłanianie wapnia z pokarmu, co czyni go sprzymierzeńcem w walce z osteoporozą. Należy zwrócić uwagę, by ksylitol pochodził z Finlandii (pozyskiwany z brzozy), a nie z Chin (pozyskiwany z kukurydzy). Przemysł spożywczy stosuje ksylitol jako dodatek o symbolu E 967.

Stewia jeszcze parę lat temu budziła kontrowersje wśród naukowców, ale dziś wiadomo, że to jedno z lepszych rozwiązań. 3,5 g wyciągu ze stewii może posłodzić więcej potraw niż kilogram cukru. Do tego nie zawiera kalorii i hamuje łaknienie oraz apetyt na słodycze. Nie powoduje procesów fermentacyjnych w jelitach. Jej IG nie przekracza 3. Liście stewii zawierają beta-karoten, witaminy z grupy B oraz C, a także rutynę, cynk, magnez, żelazo, potas, wapń, chrom, mangan, selen, krzem, kobalt, cynk. Szacuje się, że posiada kilkaset czynnych biologicznie związków, których nie udało się jeszcze zidentyfikować. Najwięcej korzyści przyniosą więc suszone liście, jednak z uwagi na gorzko-słodki smak nie wszystkim odpowiadają. Wygodniejsza w użyciu i bezgoryczkowa jest stewia w kryształkach, proszku lub kroplach. Należy jednak zwrócić uwagę, by produkt nie miał w składzie maltodekstryny, która ma IG wyższy od cukru (dostępna jest stewia na bazie erytrytolu). Glikozydy stewiolowe stosuje jako dodatek przemysłowy spożywczy (symbol E 960). Z uwagi na to, że stewia nie ulega rozkładowi do temperatury 200 stopni Celsjusza, nadaje się do gotowania i pieczenia. Jednak należy pamiętać, że nie doda kruchości ciastkom i nie będzie pożywką dla drożdży, dlatego niektórzy wolą stosować w wypiekach ksylitol. ●

Dieta na dobry humor

Plucha, wiatr, zimno – to czas, którego większość z nas raczej nie lubi. Chłody i szarówka za oknem nie sprzyjają pozytywnemu myśleniu, zaczynamy odczuwać, że brak nam energii do życia. Co zrobić, żeby zminimalizować skutki braku światła słonecznego i niesprzyjającej aury?

RENATA KAROLEWSKA



Specjaliści od żywienia zachęcają do aktywności fizycznej i przejścia na dietę, która pomoże uzupełnić niezbędne witaminy i minerały, mające duży wpływ na nasze samopoczucie. Producenci suplementów diety

prześcigają się w przekonywaniu nas, że ich doskonały produkt pokryje wszystkie deficyty, ale wiadomo, że najlepiej jest dokarmiać organizm produktami naturalnymi – owocami i warzywami. I to najlepiej takimi, które dojrzewają jesienią, jak choćby dyniami, brokułami, brukselką.

Zmodyfikuj swoją dietę

O tym, co się je warto myśleć przez cały rok, ale każda pora roku ma swoją specyfikę, więc organizm ma inne potrzeby jesienią, inne zimą czy latem. Dlatego szukajmy odpowiednich produktów na dany czas. Teraz jest moment na zaprzyjaźnienie się z warzywami bogatymi w potas, magnez i żelazo, czyli jedzmy więcej pomidorów, kukurydzy czy fasolki szparagowej. Warto też ciepło pomyśleć o dyni, brokułach, brukselce, fasolce czy pomidorach. Trzeba także jeść dużo czosnku, który ma szerokie zastosowanie w profilaktyce i leczeniu wielu chorób, w tym choćby przeziębień, na które jesteśmy tak bardzo narażeni.

W zimowej diecie seniora nie powinno oczywiście zabraknąć jabłek, będących cennym źródłem błonnika niezbędnego do prawidłowego trawienia, ale także wielu witamin oraz magnezu, miedzi, cynku. Regularne spożywanie jabłek powoduje wymianę złego cholesterolu, a nawet zmniejsza ryzyko udaru. Natomiast przeciwutleniacze działają przeciwnowotworowo.

A oprócz jabłek winogrona i orzechy

Równie ważnym i zarazem bardzo smacznym owocem są cenione od wieków winogrona. Zawarte w nich dobroczynne substancje odkwaszają organizm, oczyszczają go i działają moczopędnie. A ponieważ,

obok witaminy A i E, zawierają witaminy z grupy B oraz jod, to poleca się je osobom z problemami tarczycy oraz skłonny do anemii. Ciemne odmiany zawierają dodatkowo duże ilości polifenoli i resweratrol, które charakteryzuje działanie antyoksydacyjne oraz przeciwnowotworowe. Trzeba przyznać, że wiele przeprowadzonych badań klinicznych wykazało, że spożywanie winogron znacznie zmniejsza ryzyko powstania chorób układu krążenia, zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca, ale także zawału, udaru czy miażdżycy.

Kolejnym produktem, o którym nie możemy zapominać są orzechy, szczególnie włoskie, które dzięki witaminom B, E, kwasom tłuszczowym omega-3, magnezowi znakomicie wpływają na układ krwionośny i nerwowy, a w szczególności bardzo dobrze chronią mózg przed procesami starzenia i obumieraniem szarych komórek. Wystarczy około 10 dekagramów orzechów tygodniowo, aby organizm odczuł ich dobroczynne oddziaływanie. Poza tym spirytusowa nalewka z orzecha włoskiego jest znakomitym lekarstwem na problemy żołądkowe, a niektórzy polecają ją nawet jako antidotum na objawy grypy żołądkowej.

Trzymaj formę

Dieta to podstawa – podobnie jak aktywność fizyczna. Choć wydaje się, że do znudzenia się to powtarza, to jednak jako społeczeństwo wciąż mamy wiele problemów zdrowotnych wywołanych nieprawidłowym stylem życia. W nieco starszym wieku warto zapytać specjalistę o najbardziej wskazany dla nas rodzaj ruchu fizycznego. A wachlarz aktywności jest niemały: nordic walking, pływanie, gimnastyka. Ważne, aby trenować systematycznie, nie forsować organizmu i nie dać się złapać w pułapkę zniechęcenia. Dlatego warto pomyśleć o takiej aktywności, która będzie sprawiać nam przyjemność. Warto także namówić sąsiada, przyjaciela, kogoś bliskiego, kto pomoże nam się zmotywować. Aktywność fizyczna nie tylko porządnie dotleni nasze płuca i rozrusza stawy, ale również podniesie poziom hormonów szczęścia, które wzmocnią nas w walce z jesienną chandrą. ●

Przepis na pyszne curry z dyni

- 50 dag oczyszczonej z pestek dyni
- 80 dag ziemniaków
- 1 jabłko (może być ze skórką)
- 2 łyżeczki proszku curry
- 2,5 cm świeżego imbiru (lub łyżeczka sproszkowanego)
- 2 listki laurowe
- 1 kostka bulionowa warzywna
- 50 dag rodzynek
- 3 posiekane drobno ząbki czosnku
- 1 posiekana drobno średnia cebula
- 1 naturalny serek homogenizowany
- 500 ml wody
- Oliwa lub masło klarowane, woda, sól, pieprz



WILDFEUER (OWIN PHOTO)

Jak je przygotować?

W garnku usmażyć cebulę na złoto, dodać posiekany czosnek, pokrojoną w kostkę (ok. 1 cm) dynię i smażyć 2 minuty. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, curry, imbir, liście laurowe i zalać 300 ml wody. Gdy potrawa się zagotuje dodać kostkę bulionową, rodzyнки, przyprawić solą, pieprzem i dusić na niewielkim ogniu do czasu aż warzywa zmiękną (ok. 15 minut), mieszając co jakiś czas. Około 5 minut przed końcem dodać pokrojone w kostkę jabłko i dalej dusić. Można dolać resztę wody, jeśli potrawa zaczyna przywierać do dna. Curry powinno mieć konsystencję gulaszu.

Po wyłożeniu curry na talerz, dodać łyżkę serka homogenizowanego. Można podawać z ryżem lub pieczywem.

Kalendarium wydarzeń

21 STYCZNIA

godz. 10:00

Licealiada – półfinał wojewódzki/tenis stołowy dziewcząt i chłopców
MOSIR, ul. Wschodnia 2

22 STYCZNIA

godz. 10:00

Licealiada – mistrzostwa powiatu/
koszykówka chłopców
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 17:00

„Kulinarna podróż dookoła świata – Indie”
– Curry rozgrzewa w środku zimy, czyli
skąd się biorą przyprawy i po co ich aż tyle
w jednej potrawie
Koszt udziału – 35 zł/dziecko
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiiego
17

23 STYCZNIA

godz. 8:00 – 16:00

Turniej w halowej piłce nożnej ZKS
„Włókniarz”
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 16:00 – 20:00

I i II liga futsalu Hal-Kop
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 10:00

Kreatywna Kuźnia Familijna, warsztaty
stolarskie dla rodziców z dziećmi,
„Pierwsze „M” Twojej Lalki”
Koszt udziału – 25 zł/rodzina
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiiego 17

godz. 16:00

Koncert dla Babci i Dziadka
Spółdzielczy Dom Kultury „SEM”,
ul. Parzęczewska 21

24 STYCZNIA

godz. 10:00

Kino@MOK
Poranek filmowy dla dzieci
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 8:00 – 16:00

Turniej w halowej piłce nożnej MKP „Boruta”
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 16:00 – 20:00

I i II liga futsalu Hal-Kop
MOSIR, ul. Wschodnia 2

25 STYCZNIA

godz. 10:00

Licealiada – mistrzostwa powiatu/
koszykówka dziewcząt
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 16:30

Ceramiczne koło: garncarstwo dla
zaawansowanych - V cykl
Zapisy po d nr tel. 509 719 665, zajęcia
bezpłatne
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiiego 17

godz. 10:00

Licealiada – mistrzostwa powiatu/
koszykówka, półfinały
MOSIR, ul. Wschodnia 2

26 STYCZNIA

godz. 17:00

Z cyklu „Spotkania z kulturą – Kultura czeska”
- „To se nevrátí” – Patrycja Zywert-Szypka
i gość specjalny zapraszają do Czech
Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

27 STYCZNIA

godz. 10:00

Licealiada – mistrzostwa powiatu/
koszykówka, finały
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 12:00

Kino@MOK
Seans dla koneserów
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

28 STYCZNIA

godz. 9:30

„Dużo wrażeń, dużo mocy, baw się z nami
bez przemocy” – zajęcia edukacyjne dla
dzieci o bezpieczeństwie w szkole
Biblioteka, Filia Nr 1, ul. Lechonia 2

30 STYCZNIA

godz. 14:00–19:00

„Koszykówka Reaktywacja”, turniej
koszykówki
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 18:00–24:00

GALA MMA
MOSIR, ul. Wschodnia 2

31 STYCZNIA

godz. 8:00–16:00

Turniej w halowej piłce nożnej MKP „Boruta”
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 10:00

Kino@MOK
Poranek filmowy dla dzieci
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 16:00

BAJKOBRANIE, spektakl dla dzieci pt.
„fabryka śniegu” w wyk. Teatru Trip
Wstęp wolny
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiiego 17

godz. 16:00–20:00

I i II liga futsalu Hal-Kop
MOSIR, ul. Wschodnia 2

**Każdy styczniowy czwartek,
w godz. 10:00–11:00**

Z cyklu „Literackie Czwartki” - „Rady nie od
parady”, czyli zajęcia literacko-plastyczne dla
najmłodszych. Filia Nr 6, ul. Staffa 26

1 LUTEGO

godz. 16:30

Ceramiczne Koło: majolika/fajans, czyli
malowanie na ceramice- VI cykl
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Wstęp wolny
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiiego 17

2 LUTEGO

godz. 10:00

IMS – mistrzostwa Zgierza/futsal dziewcząt
i chłopców
MOSIR, ul. Wschodnia 2

3 LUTEGO

godz. 12:00

Seans dla koneserów. Kino@MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 19:00

Koncert z cyklu „W dobrym tonie” – Wolf Mail
Bilety – 25 zł/15 zł
Miejski Ośrodek Kultury,
ul. Mielczarskiego 1

4 LUTEGO

godz. 10:00

IMS - mistrzostwa powiatu/piłka siatkowa
dziewcząt
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 17:00

XLII Zgierskie Spotkania Muzealne
Promocja X tomu Zgierskich Zeszytów
Regionalnych,
„Kliskowie – zasłużona rodzina zgierska”
Wykład Łukasza Zalewskiego
Muzeum Miasta Zgierza,
ul. Dąbrowskiego 21

5 LUTEGO

godz. 10:00

IMS – mistrzostwa powiat/piłka siatkowa
chłopców
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 18:00

Wernisaż wystawy malarstwa
i collage’u Anny Borcz pt. „Konfiguracje”
Wystawa czynna pn. - pt. 8.00 – 19.00. do
26.02.2016 r.
Miejski Ośrodek Kultury
ul. Mielczarskiego 1

godz. 17:00

Bal karnawałowy dla dzieci do 12 r.ż. - wstęp wolny
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 17:30

Artystyczna Kuźnia „Decoupage krawiecki” - warsztaty dla młodzieży i dorosłych
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Koszt udziału: 25 zł/osoba, w tym materiały

6 LUTEGO

godz. 15:00–20:00

Rozgrywki Hal-Kop, MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 10:00

Kreatywna Kuźnia Familijna - kulinarna podróż dookoła świata: makarony
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Koszt udziału od 250 do 70 zł/rodzina
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 20:00

Koncert Jacka Staszewskiego, lidera zespołu „Koniec Świata”. Bilety – 10zł/15zł, Klub „Agrafka”, ul. Mielczarskiego 1

7 LUTEGO

godz. 11:00

Hulaj Dusza – warsztaty multisensoryczne dla dzieci od 6 miesiąca życia do 4 lat
Koszt udziału - 35zł
Zapisy pod nr tel. 660 275 402

godz. 8:00–16:00

Turniej w halowej piłce nożnej MKP
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 10:00

Poranek filmowy dla dzieci. Kino@MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 16:00–21:00

Rozgrywki Hal-Kop, MOSIR, ul. Wschodnia 2

8 LUTEGO

godz. 10:00

GIMNAZJDA – powiat/koszykówka dziewcząt
MOSIR, ul. Wschodnia 2

9 LUTEGO

godz. 10:00

GIMNAZJDA – powiat/koszykówka chłopców
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 14:00

Spotkanie Klubu Historycznego im. gen. Stefana Roweckiego „Grota”, wykład prof. dr hab. Albina Głowackiego „Deportacje obywateli polskich w głąb ZSRR w latach 1939-41 oraz 1944-46
Muzeum Miasta Zgierza, ul. Dąbrowskiego 21

godz. 17:00

Z cyklu „Zgierzanie na krańcu świata” - „Na Zachodnim krańcu Afryki” – multimedialna podróż z Dariuszem Cłapą
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, ul. Łódzka 5

10 LUTEGO

godz. 10:00

GIMNAZJDA – powiat/koszykówka półfinały
MOSIR, ul. Wschodnia 2

11 LUTEGO

godz. 10:00

GIMNAZJADA – powiat/koszykówka finały
MOSIR, ul. Wschodnia 2

12 LUTEGO

godz. 17:00

„Kulinarna podróż dookoła świata - słodkie Walentynki”, warsztaty dla dzieci o 7 r.ż.
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Koszt udziału: 35 zł/dziecko
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 10:00

GIMNAZJDA – powiat/futsal chłopców G3
MOSIR, ul. Wschodnia 2

13 LUTEGO

godz. 8:00 – 16:00

Turniej w halowej piłce nożnej
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 16:00 – 21:00

Rozgrywki Hal-Kop
MOSIR, ul. Wschodnia 2

14 LUTEGO

godz. 8:00 – 16:00

Turniej w halowej piłce nożnej
MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 10:00

Poranek filmowy dla dzieci. Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 16:00

BAJKOBRANIE, spektakl dla dzieci pt.: „Podróże profesora kalafora, część I - Afryka” w wyk. Grupy teatralnej Echooo
Wstęp wolny
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 16:00 – 21:00

Rozgrywki Hal-Kop
MOSIR, ul. Wschodnia 2

UWAGA! Kalendarium ma charakter poglądowy. Godziny i terminy imprez mogą zostać modyfikowane przez organizatorów.

Znajdziesz nas między innymi:

- Urząd Miasta Zgierza, pl. Jana Pawła II 16
- Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
- Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
- Młodzieżowy Dom Kultury, ul. Długa 42
- Muzeum Miasta Zgierza, ul. Dąbrowskiego 21
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
- Zgierski Uniwersytet III Wieku, ul. Łęczycza 24
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, ul. Łódzka 5 (+ filie)
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Centrum Konserwacji Drewna, ul. Narutowicza 6
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, ul. Łęczycza 24 A (+ placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Długa 56
- Straż Miejska, ul. Popiełuszki 3A
- Urząd Gminy Zgierz, ul. Łęczycza 4
- Starostwo Powiatowe, ul. Sadowa 6A
- Powiatowy Urząd Pracy, ul. Barona 10
- Bank Spółdzielczy, ul. Długa 62 A (+ placówki)
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Biurowiec „Boruty”, Struga 23
- Falkopia, 1 Maja 65
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Warzywniak „U Michała”, ul. Powstańców Śląskich 2bc
- Bar Myśliwski, Popiełuszki 9
- Bar Express, Długa 63/67
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożycy”, ul. 1 Maja 21
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, ul. Łęczycza 2

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – moja przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: mokzgierz@interia.pl lub pod numerem tel. +42 716 26 18.

LEGENDARY BLUESMAN OF THE WORLD

KONCERT

”W dobrym tonie”

wystąpi:

WOLF
mail

MOK

ul. Mielczarskiego 1

3 lutego 2016 R.
godz. 19:00

BILETY:

15 zł ulgowy/25 zł normalny

