

zgjerski miesięcznik społeczno-kulturalny
czerwiec 2017, nr 6/2017 (20) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .
Z g
i e
r z
P R Z E S T R Z E Ń



MARLENA

- MAŁA WIELKA
BOHATERKA

DNI ZGIERZA

- ŚWIĘTO NAS
WSZYSTKICH

**DOBRY DUCH
ZESPOŁU BORUTA**

- ZDZISŁAWA
KOTULSKA-HOFMOKL

**...A DZIECI
MIASTEM
RZĄDZIŁY**

**RUSZYŁ BUDŻET
OBYWATELSKI 2018**

**NATURALIZOWANY
ZGIERZANIN,
CZYLI PAWEŁ ODOROWICZ**

SPIS TREŚCI

Odcienie Święta Miasta Zgierza	3
Z życia miasta	4–5
Na styku kultur	6
Nowa trasa Czótenka	6
Budżet obywatelski 2018	7
Segregujmy śmieci	7
Mała bohaterka	8
Drugie życie książki	8
A dzieci miastem rządzą	9
Praca jest, szkoła jest – włoکیennicy czekają na gimnazjalistów	10
Praca czeka na przyszłych absolwentów	10
Benchmarking – pochwała podpatrywania	11
Dokąd na urlop w tym roku?	12
Uchodźcy: tak czy nie? Debata młodych	13
Dyktando z dreszczykiem	13
Pamięta Zgierz wielu kultur	14
„Foliowa rewolucja” rozpoczęta	15
Przegląd z czterdziestoletnim stażem	15
Przy komponowaniu dźwięków potrzebna jest cisza	16
Wycieczki zgierskich seniorów	17
Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych w Zgierzu	18
Piaskowice (3)	18
Sukces zgierzan na „Młodych Bajanie”	19
Zwodnicze уроki roślin	19
Garnitur na miarę	20
110 lat zgierskiego Sokoła	21
Lux Perpetua zastąpi Pathfinderę	22
Inspirująca fantastyka	22
Poznawać ludzi, kierować się empatią	23
Boruta – zasady pieśni i tańca	24
Nietypowa wystawa w MOK	25
Kraina uśmiechu	26
Triagonal w Agrańce	27
Superzdrowie, czyli o gościnności odżywczej pokarmów	28
Kalendarium wydarzeń na czerwiec i lipiec	29–30



8



9



16



24



26

Słowo wstępu



W końcu spędziliśmy zimno, zrobiło się ciepiej, możemy więc przyjemnie spędzić wolny czas z najbliższymi na świeżym powietrzu. A jest dokąd pójść, bo ostatnio rozsypał się

koszyk z wydarzeniami miejskimi z flagowym, można powiedzieć, Świętem Miasta Zgierza, które w tym roku odwoływało się do filmu i kinematografii. Wcześniej miały miejsce niezwykle sympatyczne obchody Międzynarodowego Dnia Dziecka: niezliczone gry i zabawy, piknik rodzinny, finał I Dziecięcego Budżetu Obywatelskiego. Ponadto nasi milusińscy wcielili się w rolę władz miasta, radnych i urzędników. Ciekawe, czy po tych doświadczeniach ktoś z dzieci zdecyduje się w przyszłości na pracę w administracji samorządowej. Polecam relacje z tych wydarzeń. Zachęcam też do lektury dwóch ciekawych wywiadów: z altowiolistą Pawłem Odorowiczem, z którym rozmawiamy w związku z prestiżową nagrodą, której laureatem został niedawno oraz ze Zdzisławą Kotulską-Hofmokl, z którą spotkaliśmy się z okazji jubileuszu 50-lecia Zespołu Pieśni i Tańca Boruta. A jeśli o rocznicach mowa, to na łamach miesięcznika odnotowaliśmy też inną, mniej artystyczną, bardziej sportową – Towarzystwa Sportowego Sokół, które w tym roku obchodzi 110 lat. A to spory kawał historii naszego miasta. Życzę miłej lektury i przypominę, że wzorem zeszłego roku, w wakacje ukaże się tylko jedno wydanie miesięcznika, którego należy spodziewać się pod koniec lipca.

Renata Karolewska
Redaktor naczelna

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1, 95-100 Zgierz, tel. 42 714 31 76, mail: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Agata Drewnicz-Kaczmarek, Łukasz Sobieralski (foto), Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: NAVY-BLUE
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.



Projekt okładki:
Joanna
Syncerek

Zdjęcie:
Jakub Niedziela

Odcienie Święta Miasta Zgierza

Aż trzy dni trwało tegoroczne Święto Miasta Zgierza. Punktem centralnym imprezy był park miejski, wykorzystano praktycznie całą jego przestrzeń. Za placem zabaw wyrosła olbrzymia scena – to na niej zorganizowano plenerowy pokaz filmowy oraz główne koncerty. Zgierzanie doskonale bawili się podczas występów Patryka Kumóra, Szymona Chodynieckiego i zespołu Feel. Nie byłoby Święta Miasta Zgierza bez artystów lokalnych. Przy pasażu występowali artyści związani z Miejskim Ośrodkiem Kultury, Studium Wokalnym Julii Szwajcer, także laureaci konkursów szkolnych. Wokół stawu ustawili się lalkarze, katarzyniarze, harmonijkarze. Odwiedzający park mieli okazję, aby pozować do zdjęcia na tle ścianek w stylu retro. Muzycy Teatru Muzycznego w Łodzi wystąpili z repertuarem Osieckiej, Kofty i Młynarskiego. Było coś dla ducha, ale też i ciała, zgierzanie mogli m.in. uczestniczyć w rajdzie rowerowym. Impreza zrobiła duże wrażenie na gościach z naszych miast partnerskich ze Słowacji, Litwy, Francji i Węgier. (jn)



Pokaz zabytkowych bicykli. Oglądający mogli dowiedzieć się, jak na przestrzeni wieków wyglądała ewolucja roweru. Chętni mogli spróbować jazdy na nietypowych pojazdach



Fani serialu „Ranczo” mieli okazję spotkania ze swoimi ulubieńcami. Na scenie pojawili się m.in. Sylwester Maciejewski (Solejuk) i Bogdan Kalus (Hadziuk). Kabaret KałaMaSz potrafi rozśmieszyć zgierzan



Tegoroczna impreza miała charakter filmowy. Klimat X muzy nosił się nad stylową kawiarenką usytuowaną przy pasażu, gdzie występowali artyści i gdzie podawano domowe wypieki



Główną gwiazdą Święta Miasta Zgierza był zespół Feel. Formacja dowodzona przez Piotra Kupichę po raz pierwszy występowała w naszym mieście. Koncert składał się z największych przebojów grupy



Tłumy na tegorocznej imprezie. Zgierzan przyciągnęła piękna pogoda i zróżnicowany program Święta Miasta Zgierza. Także to, że po koncertach można było zdobyć autograf artysty i zrobić sobie z nim zdjęcie

Zagłosuj na podwórko i siłownię

Jedynie do 30 czerwca zgierzanie mogą głosować na budowę siłowni, która mogłaby powstać przy ul. Lipowej 2 c w ramach akcji „Nestle porusza Polskę”. Do końca lipca natomiast możemy oddawać swoje głosy na budowę podwórka talentów Nivea. W tym przypadku miasto wygospodarowało działkę na Malince. Jednak to, czy którakolwiek z inwestycji powstanie, zależy wyłącznie od samych mieszkańców. O budowie obiektów decyduje bowiem liczba głosów, które możemy oddawać wielokrotnie, ale nie częściej niż raz dziennie na stronach: www.nestleporusza.pl/glosowanie i na www.podwórko.nivea.pl. (rk)

Dzień bibliotekarza

Po raz 14. bibliotekarki ze Zgierza i powiatu zgierskiego uczęty swoje święto. Dzień bibliotekarza i bibliotek przypada 8 maja, a obchodzą je wszyscy pracownicy księżnic. Warto wiedzieć, że stanowią oni jedną z lepiej wyedukowanych grup zawodowych. Na 1100 wszystkich pracowników bibliotek w województwie łódzkim aż 800 ma wyższe wykształcenie. Miejsko-powiatowe uroczystości nie mogły obyć się bez miłych chwil związanych z wręczeniem awansów zawodowych, nagród finansowych i wielu życzeń wytrwałości, zaangażowania, lepszych warunków płacowych i...większej liczby panów w zawodzie. Tu trzeba zauważyć, że w powiecie zgierskim w zawodzie bibliotekarza nie jest zatrudniony ani jeden mężczyzna. Na koniec odbył się występ wokalny świetnie zapowiadającej się 15-letniej Oli Wasiak z Gimnazjum nr 2 oraz zaserwowano przepyszny tort. W uroczystym spotkaniu zorganizowanym przez Miejsko-Powiatową Bibliotekę Publiczną wzięli udział przedstawiciele samorządów miejskiego i powiatowego, radni i parlamentarzyści oraz przedstawiciele Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. (rk)



Pracownicy bibliotek to jedna z najlepiej wykształconych grup zawodowych

Srebrny Krzyż Zasługi dla Prezydenta Zgierza

Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi przez prezydenta RP Andrzeja Dudę za zasługi na rzecz społeczności lokalnej. Tym samym znalazł się gronie 43. wybitnych samorządowców z całej Polski, którzy otrzymali odznaczenia państwowe z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego. Uroczystość odbyła się 29 maja 2017 r. w Pałacu Prezydenckim w Warszawie.

Dzień Samorządu Terytorialnego został ustanowiony przez Sejm w 2000 roku. (rk)



Przemysław Staniszewski podczas uroczystości w Pałacu Prezydenckim w Warszawie

Odpowiedzialne i empatyczne



Sześć zgierskich gimnazjalistek nagrodzonych za swoje społeczne zaangażowanie pojeździe na finał konkursu do Gdańska

Sześć gimnazjalistek, które wykazały się szczególnym zaangażowaniem na rzecz innych ludzi, odpowiedzialnością za przyszłość świata w jego lokalnym i globalnym wymiarze, zostało wyróżnionych w zgierskiej edycji konkursu „Ośmiu Wspaniałych”. Ich bezinteresowną aktywność docenili pedagodzy, przedstawiciele organizacji

pozarządowych, władze miasta i koledzy z Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza, honorując dziewczyny odznakami i upominkami. W tym roku nagrodzone zostały: Marta Bąk – harcerka, wolontariuszka schroniska dla zwierząt, członkini zespołu realizującego „Foliową rewolucję”; Joanna Jadcak – współorganizatorka licznych akcji społecznych na rzecz osób w potrzebie, wolontariuszka w miejskim przedszkolu; Agata Karasińska – wolontariuszka PCK, Świątecznej Paczki, WOŚP, opiekunka pacjentów zgierskiego hospicjum; Daria Ledzion – wolontariuszka schroniska dla zwierząt, zaangażowana w pracę na rzecz zwierząt, wolontariuszka WOŚP i Caritas Polska; Sara Ornowska – harcerka, wolontariuszka wielu akcji społecznych; Klaudia Owczarczyk – wolontariuszka akcji społecznych, organizatorka korepetycji dla słabszych uczniów.

Wszystkie wspaniałe młode damy wezmą udział w uroczystej gali finałowej Ogólnopolskiego Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”, która odbędzie się w dniach 16-18 czerwca 2017 r. w Gdańsku. (rk)

Honorowi i zasłużeni

Podczas majowego posiedzenia rady miasta wręczono tytuły honorowe „Zasłużony dla Miasta Zgierza”: Aleksandrze Kapczyńskiej (prezes Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”), Miejskiemu Ośrodkowi Kultury oraz Towarzystwu Przyjaciół Zgierza. Z kolei do znakomitego grona Honorowych Obywateli Miasta Zgierza w tym roku dołączył Kornel Kunicki wieloletni dyrektor szkół muzycznych w naszym mieście. Wśród honorowych obywateli znajdują się między innymi takie osoby, jak Wanda Chotomska, ksiądz Tadeusz Isakowicz-Zaleski czy Irena Szewińska.

Obydwa wyróżnienia przyznawane są od 2002 r. (jn/rk)



Władze Zgierza uhonorowały osoby i instytucje szczególnie zasłużone dla miasta

Orkiestra dla mam

37-osobowa Zakładowa Orkiestra MPK Łódź wystąpiła przed zgierską publicznością z okazji Międzynarodowego Dnia Matki. W sali widowiskowej parafii świętej Katarzyny usłyszeliśmy utwory marszowe, klasyczne, a nawet standardy filmowe z takich produkcji, jak „Pearl Harbor” i „Rocky” zagrane na fletach, trąbkach, puzonie i instrumentach perkusyjnych. Orkiestra wystąpiła pod batutą Adriana Walkiewicza. W tym szczególnym dniu wszystkim mamom złożono najserdeczniej życzenia i wręczono kwiaty. Zachwycona publiczność głośnymi brawami podziękowała muzykom za tę niespodziankę. (ea)

LUKASZ SOBIERALSKI



Orkiestra Łódzkiego MPK zagrała koncert dla zgierskich mam

Charytatywnie na sportowo

684,99 zł udało się zebrać na rzecz rehabilitacji Moniki Marciniak podczas charytatywnego meczu koszykówki wzmocnionego przez doping kibiców i wspaniałe występy zgierskich cheerleaderek. W rywalizacji wzięły udział drużyny Urzędu Miasta Zgierza z prezydentem Przemysławem Stanisławskim w roli kapitana oraz Urzędu Miasta Łodzi, której przewodził wiceprezydent Tomasz Trela. Pewną konsternację mógł budzić wygląd zawodników obydwu zespołów. Tak się bowiem złożyło, że wszyscy

występowali w czerwonych strojach. – *Mieliśmy apetyt na lepszy rezultat, ale tak naprawdę, wynik był bez znaczenia. Najważniejsze, że uda się choć trochę pomóc pani Monice* – mówił po spotkaniu gospodarz Zgierza. Przy okazji w parku zbierano też pieniądze na rzecz innej zgierzanki, dr Liliany Kwiatkowskiej.

Mecz odbył się w ramach pikniku „Wszystko na zdrowie – Zgierz miastem zdrowego stylu życia”, który odbywał się w miejskim parku w ostatnią niedzielę maja. (rk)

LUKASZ SOBIERALSKI



Obie drużyny walczyły o zwycięstwo dla Moniki Marciniak, na której rzecz odbył się mecz koszykówki

Bonifikata dla dłużników

248 zadłużonych lokatorów mieszkań komunalnych złożyło w Urzędzie Miasta Zgierza wnioski o przystąpienie do miejskiego programu restrukturyzacji długów. Z końcem zeszłego miesiąca minął termin na podjęcie decyzji o spłacie zadłużenia z bonifikatą sięgającą nawet 70% wartości. Z programu mogli skorzystać mieszkańcy spełniający określone warunki, między innymi ci, którzy nie dewastowali mieszkań, nie wykraczali przeciwko porządkowi domowemu i nie

zajęli samowolnie lokalu. – *Jesteśmy mile zaskoczeni odpowiedzią mieszkańców na ofertę miasta – zareagowało pozytywnie 28% dłużników, czyli więcej niż co czwarty zainteresowany. Obie strony odniosły na tym korzyści* – mówi zastępca prezydenta Bohdan Bączak.

W naszym mieście 888 najemców mieszkań komunalnych zalega z czynszem co najmniej pół roku. W końcu zeszłego roku ich łączne zadłużenie wynosiło ponad 9 600 000 zł. (rk)

Ułatwienia dla nowych przedsiębiorców

20 maja weszły w życie nowe przepisy dotyczące otwierania działalności gospodarczej, mające na celu uproszczenie procedur. Od teraz każdy nowy przedsiębiorca już podczas składania wniosku o rejestrację firmy w urzędzie miasta lub gminy jednocześnie zgłosi się do ubezpieczeń w ZUS. Dotychczas po zarejestrowaniu firmy musiał w ciągu siedmiu dni skontaktować się z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych. W tym terminie zgłaszał się do ubezpieczeń: społecznego i zdrowotnego, a członków rodziny – tylko do zdrowotnego. Po zmianach odwiedzi o jeden urząd mniej. Osoba prowadząca działalność gospodarczą będzie też mogła zawiadomić o zmianie danych w dokumentach zgłoszeniowych (np. zmianie adresu), a także wyrejestrować siebie i członków rodziny z ubezpieczenia. Ponadto w urzędzie miasta lub gminy przedsiębiorca będzie mógł złożyć formularze ZUS: ZUA, ZZA, ZCNA, ZIUA i ZWUA.

Zmiany dotyczące tytułów do ubezpieczeń i terminów ich powstania, a także rodzajów ubezpieczeń, zgłoszenia pracowników, zleceniobiorców lub współpracowników nadal trzeba będzie zgłaszać bezpośrednio w ZUS. (rk)

Prezydent Zgierza samorządowcem powiatu

Tytuł Samorządowca Powiatu Zgierskiego przyznawany w plebiscywie Dziennika Łódzkiego w tym roku trafił w ręce gospodarza naszego miasta. Prezydent Zgierza Przemysław Stanisławski został wybrany przez mieszkańców województwa spośród 3,5 tysiąca osób zatrudnionych w samorządzie wojewódzkim, 3 powiatach grodzkich, 21 powiatach ziemskich i 177 gminach województwa łódzkiego. Otrzymał dwukrotnie większą liczbą głosów drugi na liście, burmistrz Aleksandra Łódzkiego i zajmujący miejsce trzecie zgierski radny Bartosz Janiszewski. (rk)

LUKASZ SOBIERALSKI



Aktywność społeczną prezydenta Przemysława Stanisławskiego docenili mieszkańcy powiatu, oddając na niego swoje głosy w plebiscywie Dziennika Łódzkiego

Na styku kultur

Niecodzienni goście: afrykańscy artyści oraz Wiceminister Turystyki, Sztuki i Kultury Republiki Ghany dr Ziblim Barri Iddi pojawili się w ostatnich dniach maja w Mieście Tkaczy. Ich wizyta związana była z promocją regionu łódzkiego w charakterze organizatora Międzynarodowej Wystawy EXPO 2022 w Łodzi. Przedstawiciel rządu Ghany wyraził swoje poparcie dla tej idei i jednocześnie zobowiązał się do promocji Polski wśród innych krajów afrykańskich. Nasz kraj reprezentowali: Dawid Lasek Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, poseł PiS Marek Matuszewski oraz Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski.

To wydarzenie stanowiło doskonałą okazję do poznania obydwu kultur. Na zakończenie spotkania odbyły się dwa koncerty. W pierwszym zaprezentowali się muzycy pochodzący z Senegalu, Gwinei i Ghany, którzy zagrali na tak egzotycznych instrumentach, jak djembe, dundun, kora i krin. Towarzyszyła im Anna Zakrzewska, tancerka tańców afrykańskich i założycielka szkoły tańca afrykańskiego „Uanga” w Polsce. Muzycy, ubrani w swoje tradycyjne stroje, zagrali rytmy charakterystyczne dla Czarnego Łądu, a Zakrzewska zaprezentowała afrykańskie tańce. Potem wystąpił zgierski Zespół Pieśni i Tańca Boruta, który w tym

LUKASZ SOBIERAJSKI



Niecodzienne spotkanie dwóch różnych kultur w Mieście Tkaczy

roku obchodzi swoje 50-lecie. To niezwykle zestawienie tak różnych kultur i odmiennych tradycji spotkało się z gorącym przyjęciem zgierskiej publiczności. (ea)

Rekreacja

Nowa trasa Czółenka



Przed biegiem głównym rywalizowali uczniowie zgierskich szkół

Za nami najpopularniejsza zgierska impreza biegowa. W 34. Ogólnopolskim Biegu „O Srebrne Czółenka Włókniarskie” wystartowało w tym roku 82. zawodników, najszybszy w biegu głównym na 10 km okazał się Sebastian Duszyński z czasem 35 m 54 s. Najlepszy wynik wśród zgierzan osiągnął Piotr Goździk 36 m 51 s, był to trzeci czas zawodów. Lekkoatleci od kilku już lat spotykają się przy Szkole Podstawowej nr 12 na Osiedlu 650-lecia. Jednak w tym roku zmodyfikowano znacząco trasę, zawodnicy nie musieli skręcać do pobliskiego lasu Krogulec. Bieg w całości poprowadzono utwardzonymi uliczkami osiedla. Trasa posiadała atest Polskiego Związku

Lekkiej Atletyki, obowiązywał również elektroniczny pomiar czasu.

Celem imprezy jest upowszechnianie sportu. Przed biegiem głównym tradycyjnie już zorganizowano zawody szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Uczniowie zgierskich placówek oświatowych musieli pokonać dystans 800 metrów. Rywalizacja odbywała się w iście tropikalnym klimacie, jednak – jak z uśmiechem przyznawali uczestnicy – na palące słońce organizatorzy wpływu nie mieli.

Nazwa biegu związana jest z prężnym przed laty w Zgierzu przemysłem lekkim. Pierwszym organizatorem imprezy był klub Włókniarz, nagrody fundował Zakład

LUKASZ SOBIERAJSKI



Nowa trasa popularnego biegu w całości obejmuje utwardzone drogi

Przetwórstwa Wełnianego „Zeltor”. Od 1984 r. zmieniało się wiele: organizatorzy, trasy biegu (pierwotnie start i meta „Czółenka” wyznaczone były przy dzisiejszym Gimnazjum nr 3, w pierwszej dekadzie dwudziestego pierwszego wieku bieg odbywał się w okolicach parku miejskiego). Pozostało zaangażowanie osób starających się, aby w biegu uczestniczyły kolejne pokolenia zgierzan i aby pozostał on nieodłączną częścią sportowej historii miasta. Głównymi organizatorami 34. Ogólnopolskiego Biegu „O Srebrne Czółenka Włókniarskie” byli: MOSiR Zgierz i TIME4S Radosław Sekieta. Patronat nad imprezą objął Prezydent Miasta Zgierza. (jn)

Budżet obywatelski 2018

Trwa realizacja zadań w tegorocznym budżecie obywatelskim. W przestrzeni miejskiej pojawiły się lub wkrótce powstaną takie obiekty, jak choćby wielofunkcyjne boisko z placem zabaw przy ul. Kasztanowej, zmodernizowane boisko piłkarskie przy SP3 czy siłownia na terenie MOSiR. Znamy już też harmonogram budżetu obywatelskiego, który realizowany będzie w przyszłym roku. Do 13 lipca zgierzanie mogą składać wnioski opisujące cel i sposób wykorzystania maksimum 30% całkowitej kwoty budżetu, która wyniesie 800 tysięcy. W zeszłym do wykorzystania było tylko 650 tysięcy złotych.

Kolejne dwa miesiące zajmie weryfikacja złożonych dokumentów, a następnie modyfikacja i uzupełnianie braków. Listę projektów poznamy 31 sierpnia. Zostanie ona opublikowana na stronie www.budzet.zgierz.pl, na facebookowym profilu Miasto Zgierz oraz na stronie internetowej www.miasto.zgierz.pl.



ZGIERSKI BUDŻET
OBYWATELSKI

pl. Promocją projektów została zaplanowana na pierwszą połowę i kilka dni drugiej połowy września. Głosowanie zacznie się 17 września i zakończy 2 października. O tym, które obywatelskie projekty zostaną zrealizowane, dowiemy się 5 października.

Wzorem poprzednich lat wnioski mogą składać ci mieszkańcy, którym uda się zebrać minimum 15-osobowe poparcie. Głosy będziemy mogli oddawać osobiście, wrzucając wypełnioną kartę do urny lub internetowo poprzez stronę budżetu. Nowością w tym roku będą mobilne punkty do głosowania, które systematycznie odwiedzą kolejne dzielnice miasta. Miejsca wskażą poszczególne rady osiedli. (rk)

LUKASZ SOBIERALSKI



Trwa budowa placu zabaw na ulicy Kasztanowej

Ekologia

Segregujmy śmieci

Zbędne odpady czy źródło cennych surowców? Jedno i drugie. Śmieci, które codziennie lądują w naszych koszach, mogą po przerobieniu wciąż być wykorzystywane z pożytkiem dla środowiska naturalnego. Jednak, aby móc odzyskać z odpadów metal, szkło, papier czy plastik konieczne jest stosowanie selektywnej zbiórki śmieci, a każdy rodzaj odpadu powinien trafić do osobnego pojemnika. 1 lipca 2017 r. wchodzi w życie Rozporządzenie Ministra Środowiska w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów. W całym kraju zacznie obowiązywać ujednolicona kolorystyka pojemników i worków, zostanie również wprowadzony obowiązek oznaczania pojemników i worków do selektywnego zbierania odpadów. Żółte pojemniki będą oznaczane napisem „Metale i tworzywa sztuczne”, kolor niebieski to „Papier”, brązowy „Bio” (odpady pochodzenia organicznego, biodegradowalne), zielony to „Szkło”. Jeżeli poszczególne gminy zdecydują o zbieraniu szkła w podziale na bezbarwne i kolorowe wówczas pojemniki koloru białego będą przeznaczane na „Szkło bezbarwne” a koloru zielonego na „Szkło kolorowe”. Gminom wyznaczono 6 miesięcy na przystosowanie napisów i 5 lat na dostosowanie kolorystyki pojemników.

Co ważne, w naszym mieście zaproponowane rozwiązania kolorystyczne już



LUKASZ SOBIERALSKI

Z początkiem lipca wchodzi w życie przepisy zobowiązujące gminy do odpowiedniego znakowania segregowanych odpadów

funkcjonują. Pojemniki, które zostały wstawione w 2017 r. przez Gminę Miasto Zgierz na nieruchomości wielorodzinne, posiadają również dostosowane do rozporządzenia oznaczenia. Na wstawionych wcześniej pojemnikach oznaczenia będą stopniowo uzupełniane. Worki na odpady segregowane dla nieruchomości jednorodzinnych, dostarczane mieszkańcom w ramach opłaty za odbiór odpadów, są również dostosowane

kolorystycznie do obowiązujących wymogów. Obecnie w Zgierzu szkło bezbarwne i kolorowe będzie zbierane do jednego pojemnika lub worka koloru zielonego. Zatem system segregacji odpadów funkcjonujący w Zgierzu jest przystosowany do zmian wchodzących w życie od 1 lipca. Większy problem mają miejscowości takie jak Łódź, gdzie dotychczas obowiązywał podział odpadów segregowanych na suche i mokre. (jn)

Mała bohaterka

Jedenastych urodzin Marlenka Stefanek na pewno długo nie zapomni. Kto wie, może będzie je nawet pamiętać do końca życia. To był wielki dzień. 11 maja 2017 r. uczennica Szkoły Podstawowej nr 11 w Zgierzu nie poszła jak zwykle na lekcje, a wzięła udział w obchodach Powiatowego Dnia Strażaka jako gość honorowy, obok przedstawicieli władz samorządowych miasta, gminy i powiatu, parlamentarzystów i innych znakomych gości. Dziewczynka znalazła się tam, by odebrać nagrody i wiele słów uznania za swój niezwykle, bohaterski czyn. Tydzień wcześniej uratowała życie swojemu zdesperowanemu ojcu, który chciał popełnić samobójstwo, oraz sąsiadom wielorodzinnego budynku przy ul. Dubois. – *Marlenka tego została w domu, bo źle się czuła. W pewnym momencie mąż powiedział jej, że jak chce żyć, to ma natychmiast wyjść z domu. Zamknął się w łazience i odkręcił butlę z gazem* – relacjonuje mama dziewczynki Alina Stefanek. – *Marlena słyszała też telefoniczną rozmowę męża ze najstarszą córką, której opowiadał o swoich planach. Widząc, co się dzieje, dziewczynka wybiegła z telefonem na zewnątrz, a nie mogąc dodzwonić się do mamy, skontaktowała się z numerem alarmowym 112. Dzięki jej natychmiastowej reakcji, strażakom udało się zapobiec tragedii. – Zadzzwoniłam, bo wiedziałam, że mogli zginąć sąsiedzi, że może nie mielibyśmy gdzie mieszkać* – opowiada dziewczynka. Faktycznie, z relacji strażaków wynika, że do wybuchu brakowało niewiele.

Podarunki, które dostała Marlenka ledwo zmieściły się w bagażniku samochodu. – *Najbardziej cieszę się z kolonii i walizek. Pojadę na nie z młodszą siostrą* – mówiła rozpromieniona. Wakacyjny wyjazd dla dziewczynki i walizki sprezentowały jej władze Zgierza. Strażacy przekazali na jej ręce



Wśród licznych prezentów znalazła się voucher na kolonie organizowane przez miasto dla Marlenki i jej młodszej siostry Oli

czujnik dymu i czadu. Ponadto były maskotki, słodycze i odtwarzacz mp3, dyplomy i listy gratulacyjne. Dyrekcja szkoły, do której uczęszcza dziecko, zapowiedziała, że zarekomenduje je do ogólnopolskiego konkursu „Mały bohater”.

Jednak z córki najbardziej dumna jest jej mama. – *Każdemu rodzicowi życzę takich dzieciaków. Wszyscy jesteśmy bardzo zabiegani, ale nie wolno nam zagubić w tym świecie tego, co ważne. Musimy uczyć dzieci, jak mają się zachować, bo przecież w życiu spotykają nas różne sytuacje. Dziękuję paniom z MOPS i wszystkim innym za okazaną pomoc. W tym nieszczęściu widać, że ludzie potrafią pomagać sobie i to jest najważniejsze.* (rk)



Mała bohaterka z mamą

Styl życia



Domki w parku stanowią rodzaj otwartej biblioteki

Drugie życie książki

Mieszkańcy, którzy od czasu do czasu robią sobie spacer po parku, na pewno mieli okazję zauważyć, że pojawiły się w nim nowe elementy małej architektury. W pobliżu placu zabaw i przy siłowni ustawione zostały bowiem dwa zielone „domki” z czerwonymi daszkami (kolorystyką przypominające Domy Tkaczy), służące do nieodpłatnej wymiany książek. Dlatego od teraz każdy, kto ma takie życzenie, może umieścić w nim książkę, którą już przeczytał i prawdopodobnie do niej nie wróci, a wziąć z półki inną.

Idea bezpłatnej wymiany książek poprzez pozostawianie ich w miejscach publicznych lub takich miejscach, takich jak zgierskie „domki” w parku, zwana bookcrossingiem, w Polsce znana jest od 2003 r. Dwa lata wcześniej narodziła się w Stanach Zjednoczonych. Pomysłodawcą był programista Ron Hornbaker.

Miasto Zgierz rozwija bookcrossing w ramach projektu „Jak wykorzystamy to, co wyrzucamy? Edukacja ekologiczna mieszkańców Zgierza” dofinansowanego ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi. (rk)

A dzieci miastem rządziły

1 czerwca jest dniem zabawy i beztrudnej radości wszystkich zgierskich dzieci. W tym dniu w żadnej szkole podstawowej nie wolno przeprowadzać sprawdzianów, klasówek oraz odpytywać uczniów. Nakłada się na zgromadzenia dzieci w grupach szkolnych obowiązek niepohamowanych uśmiechów skierowanych w dowolnych kierunkach. Dopuszcza się wybuchy śmiechu oraz chwile szaleństwa trwające jednak nie krócej niż 15 sekund. Zarządzenie o tej treści podpisane zostało rano w Międzynarodowy Dzień Dziecka przez Małego Prezydenta Miasta Michała Pruskiego oraz jego zastępcę Kajetana Stajudę. I faktycznie, uśmiechów tego dnia nie brakowało. W urzędzie miasta, gdzie obradowali Mali Radni, a Mali Naczelnicy pomagali swoim dorosłym kolegom, pod koniec pracy wszyscy zebrali się w sali rady miasta, gdzie faktycznie co chwilę wybuchały salwy śmiechu. Dzieci podkreślały, że dużo dowiedziały się o pracy w samorządzie, że to trudna, ale i ciekawa praca, niektóre zgłosiły chęć działania w młodzieżowej radzie miasta. Nieco zmęczeni pracą mali urzędnicy zostali wzmocnieni lodami. Wesoło było również w parku, gdzie odbył się szalony piknik dla całych rodzin oraz w czasie wyzukiwanego finału I dziecięcego budżetu obywatelskiego. (rk)



Dwaj Mali Prezydenci: Michał i Kajetan przejęli władzę w Zgierzu. Przejęci, trochę zmęczeni, ale ciagle pogodni wraz z dorosłym prezydentem załatwiali wszystkie ważne sprawy



Na rodzinny piknik w parku miejskim przyszły tysiące małych i dużych mieszkańców naszego miasta. Trudno wymienić wszystkie atrakcje. Były dmuchańce, postacie z bajek, malowanie twarzy, gry, występy młodych artystów



Festiwal kolorów, czyli szaleństwo z kolorowymi proszkami to realizacja jednego z zeszlorocznych projektów dziecięcego budżetu obywatelskiego



Wszystkie dzieci były wyjątkowe i wspaniale

Praca jest, szkoła jest - włókiennicy czekają na gimnazjalistów

Zaden z ponad setki uczniów ostatnich klas Gimnazjum nr 1 w Zgierzu, biorących udział w spotkaniu z przedstawicielami Zarządu Głównego Stowarzyszenia Włókienników Polskich nie miał najmniejszych wątpliwości, że włókno można znaleźć w odzieży, samochodach czy kostiumach kąpielowych. Jednak tylko nieliczni widzieli, że włókiennictwo to sektor bardzo ekspansywny, obejmujący wszystkie dziedziny życia, a jego produkty wykorzystywane są między innymi w takich branżach i obszarach, jak medycyna, budownictwo, ogrodnictwo, wojsko czy transport. To również dynamicznie rozwijająca się tekstronika, czyli połączenie włókiennictwa z elektroniką i automatyką, dzięki czemu powstają kurtki z zainstalowanymi na stałe odbiornikami mp3, wyroby sportowe i rehabilitacyjne badające funkcje życiowe użytkownika czy koszulki z diodami led. We współczesnych zakładach włókienniczych, zwykle niewielkich, nieporównywalnych do tradycyjnych sprzed lat, wyposażonych w najnowocześniejsze oprogramowanie komputerowe i innowacyjny sprzęt, w sterylnym środowisku pracy, powstają niesamowite produkty: ścięgna, sztuczne żyły i aorty, elementy wzmacniające drogi, mosty i budynki, a także siatki wzmacniające do kół bolidów Formuły 1. Wiele młodych osób było zaskoczonych informacją o tym,



Włókiennicy z Łodzi zachęcali zgierską młodzież do podjęcia kształcenia w ich zawodzie. Współczesne włókiennictwo daje pracę w każdej dziedzinie: od odzieżownictwa przez transport i medycynę po przemysł zbrojeniowy i kosmiczny

że środki transportu również w dużej mierze są zbudowane z wyrobów włókienniczych, że samolot w 70% jest wyrobem włókienniczym. Polscy włókiennicy pracują także nad rozwojem odzieży sportowej, której parametry dostosowane są do uprawiania konkretnych dyscyplin sportu. Spotkanie ze zgierską młodzieżą odbyło się w połowie maja w ramach umowy pomiędzy stowarzyszeniem a miastem w celu zachęcenia młodych ludzi do podejmowania dalszego kształcenia w tym kierunku. Województwo łódzkie ma bardzo bogate tradycje i potencjał w zakresie włókiennictwa, jednak

społeczne stereotypy powodują niewielkie zainteresowanie tą dynamicznie rozwijającą się gałęzią przemysłu oraz wielkimi możliwościami rozwoju i coraz wyższymi zarobkami dla włókienników, tak techników, jak inżynierów. Sprzyja im także rynek pracy, a pracodawcy walczą o każdą osobę, która kształci się w tym zawodzie. Firmy finansują stypendia dla uczniów, zapewniają praktyki, również płatne, oraz gwarantują zatrudnienie, możliwości rozwoju i awansu. Czas na decyzję jeszcze jest. Szkoły czekają na młodych adeptów włókiennictwa do końca czerwca. (rk)

Praca czeka na przyszłych absolwentów



Od września w placówce kształcić się będą technicy budownictwa oraz technicy urządzeń i systemów energetyki odnawialnej

Zgierski Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II w Zgierzu ma kolejnego potężnego sprzymierzeńca spośród firm działających w branży budowlanej. Szkoła rozpoczęła oficjalną współpracę z Engie Technika Instalacyjna Sp. z o.o., firmą realizującą w Zgierzu projekt termomodernizacji placówek oświatowych. Na mocy podpisanego porozumienia 1 września 2017 r. ruszą pierwsze klasy patronackie w zawodach: technik budownictwa oraz technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.

Idea, która przyświecała sygnatariuszom porozumienia, było współdziałanie na rzecz dobrego przygotowania młodzieży do wejścia na rynek pracy, a w szczególności wsparcie kształcenia praktycznego. Dzięki współpracy z firmą, uczniowie będą mieć lepsze możliwości rozwoju zawodowego. Młodzież może liczyć między innymi na naukę w niewielkich, bo liczących do 15. osób klasach, stypendia, atrakcyjne praktyki zawodowe, a co najważniejsze – gwarancję zatrudnienia po zakończeniu edukacji. Czas na podjęcie decyzji upływa pod koniec czerwca. (rk)

Benchmarking

– pochwala podpatrywania

KAZIMIERZ KUBIAK



Podpatrywanie tak jak podglądanie słusznie oceniane jest jako postępowanie zasługujące na wyrazy potępienia. Jednocześnie przykłady płynące z historii rozwoju ludzkości wskazują, że ludzie chętnie naśladowali i nadal naśladowują innych, by osiągać określone korzyści. Zdarza się, że nowy produkt czy usługa nie jest naśladownictwem w dobrym tego słowa znaczeniu, lecz zwykłą kradzieżą pomysłu. Jednocześnie chęć doganiania lepszych od siebie jest godna pochwały.

W zarządzaniu organizacjami, instytucjami, przedsiębiorstwami oraz regionami, uznanie zdobyła metoda benchmarkingu. Jest on definiowany jako ciągłe porównywanie się z najlepszymi na danym polu, analizowanie i uczenie się rozwiązywania problemów metodami stosowanymi przez liderów. Benchmarking umożliwia określenie naszej pozycji rynkowej poprzez porównanie naszych działań i oferty kierowanej do

klientów z procesami, wyrobami i usługami świadczonymi przez konkurentów. Jest to więc metoda polegająca na uczeniu się od innych. Ważne, aby znaleźć wzór godny naśladowania, czyli tak zwanego benchmarka. Może nim być przedsiębiorstwo, jego struktura organizacyjna, skład i metody naboru pracowników, gotowe produkty, jak i metody działania na interesującym nas rynku. Wyznaczenie właściwego obiektu benchmarkingu to połowa sukcesu! Specjaliści zajmujący się stosowaniem tej metody wyróżniają wewnętrzne i zewnętrzne rodzaje benchmarkingu. Wewnętrzny polega na porównaniu procesów występujących we własnej firmie; benchmarking zewnętrzny funkcjonalny, który pozwala porównywać procesy własnej firmy z procesami zachodzącymi w firmie uznanej za wzorzec. Jest też benchmarking porównujący proces realizowany w naszej firmie z podobnym procesem występującym w firmach uznanych za najważniejszych konkurentów rynkowych.

Zgromadzone i uporządkowane informacje wskazujące warunki, które umożliwiły badanemu partnerowi (benchmarkowi) osiągnięcie sukcesu, stają się podstawą do wprowadzenia zmian i udoskonalień. Benchmarking obok zalet, ma także wady. Jedną

z nich jest bezrefleksyjne uznanie rozwiązań stosowanych w „podglądanej” firmie za „idealny” wzór, który próbujemy przenieść do swojej organizacji. Nie wolno zapominać, że benchmarking jest procesem innowacyjnych zmian, wymagającym głębokiej znajomości własnych słabych stron oraz ograniczeń technicznych, kadrowych i finansowych. Poważną barierą jest dostęp do właściwych informacji i niechęć partnera (benchmarka) do ujawniania informacji będących tajemnicą handlową firmy. Benchmarking jest elementem organizacji uczącej się, dążącej do eliminacji barier utrudniających skuteczną realizację procesów i celów przyjętych przez przedsiębiorstwo. A zatem szukajmy dobrych wzorców, podpatrujmy i naśladowujmy najlepszych, szanując ich dorobek i prawo do ochrony własności intelektualnej. Podpatrywanie i naśladowanie innych jest przejawem dążenia do doskonałości poprzez uczenie się na dobrych przykładach, bo *verba docent, exempla trahunt* – słowa uczą, ale przykłady pociągają. ●

Kazimierz Kubiak jest pracownikiem naukowym i dydaktycznym w Instytucie Badań nad Przedsiębiorczością i Rozwojem Ekonomicznym przy Społecznej Akademii Nauk w Łodzi

Rekreacja

58 Ogólnopolski Wysokokwalifikowany Rajd Pieszy „Ziemia Łódzka”



W rajdzie pieszym może wziąć udział każdy, kto lubi piesze wycieczki. Zeszłoroczny odbył się na Mazowszu

Gratka dla miłośników pieszych wędrówek w dobrym towarzystwie. W dniach od 8 do 22 lipca 2017 r. odbędzie się kolejny rajd z udziałem turystów z całego kraju. Zwykle bierze w nim udział 250-300 uczestników. Każdy dostosowuje tempo do swoich możliwości. Dla niektórych jest to forma spędzenia wakacji i poprawienia kondycji fizycznej. Nie lada atrakcją są też noclegi w namiotach z wykorzystaniem własnego sprzętu. W tym roku

uczestnicy będą poznawać najpiękniejsze zakątki naszego województwa i 21 lipca przywędrują do Zgierza, do którego będą prowadziły trzy trasy: z Bełchatowa (nr 1), z Kutna (nr 2) i z Radomska (nr 3).

Celem tego corocznego wydarzenia jest, oprócz promocji aktywnej formy wypoczynku i rozbudzania pasji krajoznawczych, równoczesna promocja odwiedzanych powiatów, gmin i miast, ich walorów turystycznych, krajoznawczych i historycznych.

W rajdach uczestniczą, oprócz młodzieży i turystów indywidualnych, przewodnicy z całej Polski, którzy następnie promują w miejscach swojego stałego działania zwiedzany region, jego walory, infrastrukturę turystyczną, w tym bazę noclegową, zaplecze gastronomiczne, gospodarstwa agroturystyczne, ośrodki wypoczynkowe oraz obiekty i tereny ciekawe pod względem krajoznawczym. Organizatorem rajdu jest PTTK. (rk)

Dokąd na urlop w tym roku?

Coraz cieplejsze i dłuższe dni zachęcają do snucia planów urlopowych. Jedni z nas już wcześniej zarezerwowali i wykupili wczasy w ofercie „first minute”, inni ten wybór mają jeszcze przed sobą. Ważne, by nasze wakacje były beztrudne, wolne od stresów i jakichkolwiek problemów.

EMILIA ANTOSZ



Napięta sytuacja polityczna i gospodarcza w krajach Bałtyckiego Wschodu i państwach afrykańskich bardzo wpływają na wakacyjne wybory Polaków. Obawa przed zagrożeniami terrorystycznymi sprawia, że wielu z nas decyduje się spędzić urlop w rodzinnym kraju. Ma to swoje dobre strony, bo dzięki rozwojowi ruchu turystycznego wzrastają przychody lokalnych podmiotów zajmujących się turystyką, rozwija się infrastruktura turystyczna, a podróżujący lepiej poznają rodziną historię, kulturę i sztukę.

Gdzie będzie bezpiecznie?

Są jednak osoby, które nie wyobrażają sobie wakacji bez egzotycznych wojaży. A decyzja wcale nie jest taka prosta, nawet jeśli nie musimy intensywnie kalkulować domowego budżetu. Coraz większym problemem jest właśnie kwestia bezpieczeństwa. Czerpanie informacji na temat zagrożeń w poszczególnych krajach wyłącznie z mediów, to stanowczo za mało. W tej sytuacji prawdopodobnie najbardziej rzetelnym źródłem jest strona Ministerstwa

Spraw Zagranicznych (http://www.msz.gov.pl/pl/informacje_konsularne/ostrzezenia/), gdzie na bieżąco zamieszczane są komunikaty określające zagrożenie w danym rejonie świata w czterech stopniach: „Zachowaj zwykłą ostrożność”, „Ostrzegamy przed podróżą”, „Nie podróżuj” i „Opuść natychmiast”. Warto je przejrzeć przed podjęciem decyzji, bo obok państw dość egzotycznych, dotyczą krajów, których obecność na liście może być dla nas sporym zaskoczeniem. Tuż przed oddaniem miesięcznika do druku ostrzeżenia dla turystów dotyczyły: Wielkiej Brytanii, Francji, Ukrainy, Gwinea Bissau, Filipin, Egiptu, Wenezueli, Wybrzeża Kości Słoniowej, Demokratycznej Republiki Konga, Turcji, Algierii, Pakistanu, Tunezji, Armenii, Azerbejdżanu, Gambii, Kenii, Kamerunu, Libanu, Burkina Faso, Syrii, Libii, Etiopii, Gwinei, Afganistanu, Tajlandii, Republiki Środkowoafrykańskiej, Arabii Saudyjskiej, Bangladeszu i Nigerii. MSZ zachęca ponadto do rejestrowania swoich zagranicznych podróży w ministerialnym serwisie Odyseusz (<https://odyseusz.msz.gov.pl/>). W przypadku wystąpienia sytuacji nadzwyczajnych za granicą pozwoli to urzędnikom MSZ podjąć natychmiastową próbę kontaktu z osobą podróżującą, udzielić jej niezbędnych

informacji oraz ewentualnej pomocy poprzez właściwą placówkę dyplomatyczno-konsularną. Rejestracja w serwisie trwa zaledwie kilka minut, a w ten sposób zyskujemy wyższe bezpieczeństwo.

Które kierunki w tym roku będą na topie?

Międzynarodowe konsorcjum, działające na rynku turystycznym Accor Hotels zaprezentowało ostatnio sześć kierunków, które w ostatnim czasie zyskały wśród polskich turystów miano „trendy”. Jest wśród nich: Norwegia, Kuba, Islandia, Tajlandia, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Gruzja. – *Kraje skandynawskie, Emiraty Arabskie, Kuba i Albania to z pewnością nowe miejsca podróży, które wybierają nasi klienci* – informuje Piotr Piestrzyński specjalista do spraw turystyki ze zgierskiego biura podróży „Ready to Go”. – *Jednak najpopularniejsze są te kierunki, do których można dostać się szybko samolotem, czyli greckie wyspy, Bułgaria, Południowe Włochy, Hiszpania i Turcja. Dla naszych klientów ważny jest standard hoteli, wyżywienie i odległość od plaży.*

Ostatecznie nie jest ważne, czy na urlop wybierzemy Polskę, czy inny kraj. Najważniejsze, abyśmy mieli na uwadze bezpieczeństwo swoje i naszych najbliższych. ●

RENATA KAROLEWSKA



Podjęcie decyzji o wyjeździe na wakacje nie jest obecnie wyłącznie kwestią zasobności portfela, ale wiąże się też z niższym poziomem bezpieczeństwa w wielu popularnych wśród Polaków krajach

Uchodźcy: tak czy nie?

Debata młodych

Debata na temat sąsiedztwa międzykulturowego, która odbyła się 2 czerwca 2017 r. w urzędzie miasta była zwieńczeniem trwającego pół roku projektu dla młodzieży ze Zgierza i Łodzi. Wzięło w niej udział szerokie grono ekspertów reprezentujących służby mundurowe, Urząd do Spraw Cudzoziemców, ośrodek w Grotnikach, pomoc społeczną, placówki edukacyjne, kościoły, władze samorządowe. Uczniowie chcieli dowiedzieć się między innymi, w jakim stopniu instytucje działające na terenie Zgierza są przygotowane na przyjęcie uchodźców, co robią na ich rzecz, z jakimi problemami się spotykają na co dzień.

Każdy z ekspertów pokazywał inny punkt widzenia, często podkreślając negatywne skutki bariery językowej, kulturowej, nieznamość polskiego prawa, ale też sto-sunkowo powszechny brak społecznej empatii i tolerancji wobec zarówno dorosłych, jak i dzieci uchodźców. Warto zauważyć, że w grotnickich placówkach oświatowych każdego roku uczy się około 60. dzieci, natomiast w samym ośrodku przebywa nieco ponad stu uchodźców. Eksperti podkreślali też skutki niewidocznej dla oka traumy psychicznej oraz trudności wynikające z okaleczeń ciała osób, które ucierpiały na skutek działań wojennych. Doświadczenia pracowników instytucji pokazują jednoznacznie, że jako społeczeństwo boimy się tego, co

nieznane. Ważne jest zatem, aby kłaść nacisk na edukację i szkolenie postaw społecznych i podejmować działania na rzecz asymilacji.

Teza ta znalazła swoje potwierdzenie w badaniach przeprowadzonych przez młodzież biorącą udział w projekcie wśród młodych ludzi (17-30 lat). Ich celem było poznanie opinii i postaw społecznych dotyczących uchodźców przyjmowanych przez ośrodek w Grotnikach. Przytłaczająca większość badanych (73%) nigdy nie spotkała się z uchodźcą, najwięcej ankietowanych sądzi, że uchodźcy pochodzą głównie z Syrii i Ukrainy. Tymczasem według oficjalnych danych, największą grupę stanowią obywatele Rosji, Tadżykistanu i Ukrainy. Wiele mówią także odpowiedzi na pytania dotyczące przyczyn uchodźstwa. Duża część stanowi obiegowe opinie niemające odzwierciedlenia w faktach, a część wręcz może być uznana za krzywdzące. Zdaniem niektórych badanych uchodźcy przybywają do Europy, bo „są tchórzami i boją się walczyć o swój kraj”, bo „chcą prowadzić zamachy, gdyż to daje im szczęście po śmierci”, bo „chcą poprawić swój status społeczny” lub przyjeżdżają tu „w celu zdobycia zasiłku”. – *Badania pokazały, że edukacja i rozmowa to podstawa; że w przyszłości czeka nas dyskusja nie o tym, czy w ogóle przyjmować uchodźców, a raczej, w jaki sposób mamy ich*

LUKASZ SOBIEHALSKI



Debata „Sąsiedztwo międzykulturowe. Chcemy mieć głos” była żywą platformą wymiany doświadczeń pomiędzy instytucjami działającymi na rzecz uchodźców lub w związku z ich obecnością. Przyniosła wiele interesujących informacji dla młodzieży biorącej w niej udział

przyjmować i jak im pomagać – podsumowała dr Anna Sołtys organizatorka debaty z fundacji Publica Fides. – Na pewno mamy wiele do zrobienia na tym polu, zwłaszcza że grupa deklarująca się jako „raczej tolerancyjna” jest wśród badanych największa. A przecież to są właśnie osoby do pozyskania lub do stracenia.

Zgierskim partnerem projektu realizowanego z programu Erasmus+ było SLO im. R. Traugutta, a honorowy patronat objął Prezydent Miasta Zgierza.

Wyniki badań dostępne będą na stronie internetowej fundacji publicafides.org (rk)

Noc Bibliotek

Dyktando z dreszczykiem

Biblioteczne dyktando z dreszczykiem było największą atrakcją tegorocznej akcji „Noc Bibliotek”, do której przystąpiła po raz drugi zgierska filia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. T. Kotarbińskiego. Jego tekst przygotowali pracownicy placówki. Historia o tajemniczym woluminie najeżona została trudnymi wyrazami pisanymi przez „ch”, „h”, „ż” lub „rz”. Najlepszą znajomością zasad ortografii i interpunkcji wykazał się Jakub Szymański, drugie zaś miejsce zajął Jan Chwalewski. Organizatorzy przyznali również dwa wyróżnienia. I jak to na konkurs w bibliotece przystało, nagrodami dla uczestników zabawy były książki.

„Noc Bibliotek” to ogólnopolska wieczorno-nocna akcja w niekonwencjonalny sposób promująca czytanie i biblioteki.

ARCHIWUM PEDAGOGICZNEJ BIBLIOTEKI WOJEWÓDZKIEJ



Tegoroczną atrakcją „Nocy Bibliotek” w Zgierzu było dyktando

W pierwszej edycji wzięło udział ponad 600 placówek, w ubiegłorocznej – ponad 1000, a w tym roku dołączyło kolejnych 300.

Książnice to otwarte i dostępne instytucje kultury z ofertą dla osób w każdym wieku, z których zasobów warto korzystać.



Biblioteki publiczne, szkolne i inne, w tym szczególnym dniu, który tego roku przypadł 3 czerwca, połączyły siły i czekały na czytelników z mnóstwem atrakcji – niecodziennych spotkań z literaturą i jej gwiazdami. (ea)

Pamięta

Zgierz wielu kultur

Nie urodziła się w Zgierzu, ale mieszka tu od 85 lat. Doskonale pamięta okres przedwojenny, czasy okupacji i lata Polski Ludowej. Maria Andrzejczak dzieli się z nami swoimi wspomnieniami.

JAKUB NIEDZIELA



Wychowywała się w piętrowej kamienicy przy ul. Towarowej. Budynek wciąż istnieje, zmieniają się tam tylko tabliczki adresowe. Pierwotny adres Towarowa 12 przeobraził się w Mielczarskiego 40, dziś jest to

ulica Kuropatwińskiej 10. Nieprzypadkowo kamienica znajduje się blisko dworca, ojciec pani Marii był pracownikiem kolei. Do Zgierza został przeniesiony służbowo. – *Kolejarzy przerzucali wtedy z miejsca na miejsce, urodziłam się w Bednarach pod Łowiczem, przed Zgierzem mieszkaliśmy jeszcze w Szczypiornie koło Kielc* – opowiada 88-latka. – *Pamiętam, że w naszym domu przebywało wielu kolejarzy przeniesionych z terenów wschodnich, śpiewali rosyjskie i ukraińskie piosenki. Brakuje mi tych melodii, nie kojarzą mi się z czasami PRL-u, ale właśnie z okresem przedwojennym.*

Niemieckie słówka

Co znaczy modna dziś „wielokulturowość” pani Maria poznała w praktyce. Na podwórku kamienicy przesiadywała z dziećmi niemieckimi i żydowskimi. Do czasu wybuchu wojny nic nie zakłócało ich wspólnych zabaw. Ponieważ najbliżej jej domu było przedszkole ewangelickie, tam posłano kilkuletnią Marysię. Pierwszym niemieckich słów uczyła się od rozmawiających między sobą rówieśników. Jej kolegami z kamienicy byli m.in. Jerzy Mrzygłód, przyszły telewizyjny dziennikarz sportowy, sprawozdawca na czternastu igrzyskach olimpijskich oraz Bogdan Bejm, historyk-regionalista, autor książki „Od «Kedywu» do Baonu Zośka”.

Czas wojny

Jeszcze przed wybuchem wojny Maria Andrzejczak rozpoczęła naukę w Szkole Ćwiczeń funkcjonującej przy Liceum Pedagogicznym. Jak czas pokaże, ze szkolnictwem zgierzanka będzie związana przez całe swoje zawodowe życie. Moment wybuchu wojny zastał panią Marię na lotnisku koło Piotrkowa, do Zgierza przywiózł ją ojciec na początku października 1939 r. – *Wyrzucano nas z domu, budynek zajęli Niemcy* – wspomina. – *Trafiliśmy do drewnianego, już*



Maria Andrzejczak wspomina lata spędzone w Zgierzu

Klasa Liceum Pedagogicznego. Nauczycielką była przez ponad 30 lat

nieistniejącego domu przy dzisiejszej ulicy Cezaka.

Pytana o atmosferę czasów okupacyjnych po dłuższym zastanowieniu odpowiada, że najbardziej obawiano się Niemców miejscowych, dobrze znających język polski oraz agresywnej młodzieży z Hitlerjugend. Bywały też chlubne wyjątki. Niemieckiego sąsiada Rydla nazywano „cichym przyjacielem Polaków”, często uprzedzał, kto ze zgierzan może mieć kłopoty. Pani Maria pamięta dzień rozstrzelania stu Polaków w marcu 1942 r. Żandarmi chcieli, aby i jej rodzina była świadkiem egzekucji, uratował ich płaczący młodszy brat. Jednak sąsiadów zabrano na ówczesny Plac Stodół. – *Opowiadali, co widzieli, przeżywalimy to* – mówi zgierzanka.

Już w wieku czternastu lat rozpoczęła pracę w kolejowym bufecie. Dobrze wspomina swojego szefa Reichsdeutcha prowadzonego z głębi Rzeszy, lubiącego chwalić się swoim arystokratycznym pochodzeniem. – *Potrafił stanąć w mojej obronie, gdy inny Niemiec zwymyślał mnie za źle nalane piwo* – wspomina.

Najciekawszymi momentami pracy w barze okazały się wizyty jeńców wojennych

przewożonych pociągami do kolejnych miejsc odosobnienia. Byli wśród nich żołnierze rosyjscy i angielscy, od tych ostatnich pani Maria dostała w prezencie czekoladę i prawdziwą kawę, rarytasy w czasach okupacji.

Zgierska nauczycielka

Po wojnie została uczennicą Państwowego Liceum Pedagogicznego, kuźni kadr zgierskich szkół. Zresztą nie tylko zgierskich. W latach 50. wyjechała do pracy do Sulejowa, wróciła jeszcze w tej samej dekadzie do naszego miasta. Uczyła języka polskiego m.in. w Szkole Podstawowej nr 4 oraz w Szkole Podstawowej nr 8 (wtedy znajdującej się przy ul. Długiej). Zawód nauczycielki wykonywała przez ponad 30 lat. Przez jej klasy przewinęły się setki, a może i tysiące dzieci, do dziś rozpoznawana jest i pozdrawiana przez byłych uczniów. Znana jest również ze swojej aktywności społecznej. Współtworzyła zgierski oddział Związku Nauczycielstwa Polskiego, jest członkiem Towarzystwa Przyjaciół Zgierza, przez lata współorganizowała rajdy turystyczne po naszym regionie. ●

„Foliowa rewolucja” rozpoczęta

Produkcja foliowej torebki, tak zwanej zrywki zajmuje tylko sekundę. Używamy jej zaledwie kilka minut niezbędnych do przeniesienia zakupów do domu. Jej rozkład trwa kilkadziesiąt lat. Są niemal wszędzie. Zaśmiecają nie tylko ulice naszych miast, ale również lasy i morza. Choć ten problem wydaje się już powszechnie znany i bardzo nagłośniony przez media, to jednak wciąż w sklepie sięgamy po kolejną foliówkę. Uczennice Gimnazjum nr 3 w Zgierzu: Renata Matusiak, Marta Bąk i Joanna Sasin postanowiły jeszcze raz przypomnieć wszystkim o zagrożeniach płynących z używania jednorazówek. Przygotowały projekt „Foliowej rewolucji” i zdobyły grant z Fundacji Świętego Mikołaja. – *Przeprowadziłyśmy szereg warsztatów, na których opowiadałyśmy o tym, jak szkodliwe dla środowiska są torebki foliowe – opowiadają autorki „Foliowej*

rewolucji”. – Każdy z uczestników dostał od nas torbę płócienną, którą mógł ozdobić farbami lub pastelami do tkanin według własnego pomysłu i zabrać ze sobą do domu. Dodatkowo zorganizowano dla uczniów z Gimnazjum nr 3 konkurs plastyczny na projekt „vlepek” mówiącej o szkodliwości używania torebek foliowych. Jak twierdzą pomysłodawczynię, ich projekt odniósł ogromny sukces, bo udało przekonać się wiele osób do zamiany zrywki na płócienną torbę.

Uroczysty finał projektu miał miejsce 4 maja 2017 r. w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy, gdzie odbyły się warsztaty malowania torebek płóciennych oraz pokonkursowa prezentacja „vlepek”. Mimo to autorki projektu pracują dalej, już myślą o kolejnej edycji konkursu, a w ich głowach rodzą się już następne ekologiczne pomysły. (ea)

ARCHIWUM MIASTA TKACZY



Rocznie na świecie produkuje się i wprowadza w obieg 1 bilion jednorazówek, z których powstaje 18 milionów ton odpadów

Kultura

Przegląd z czterdziestoletnim stażem

Już od czterdziestu lat „Przegląd Twórczości Plastyków Amatorów Zgierza i Powiatu Zgierskiego” towarzyszy obchodom „Święta Miasta Zgierza”. Każdego roku to wydarzenie przyciąga tłumy miłośników sztuki do Spółdzielczego Domu Kultury „SEM”, gdzie prace są prezentowane.

Systematyczni obserwatorzy wydarzenia, wchodząc do największego pomieszczenia w SDK „SEM”, który na czas przeglądu zamienia się w galerię sztuki, z pewnością zauważą coraz ciekawsze dzieła na coraz wyższym poziomie artystycznym. Z każdym rokiem przybywa też odwiedzających.

Każda wolna przestrzeń ścian została wykorzystana tak, aby możliwie najlepiej zaprezentować twórczość 58. artystów-amatorów. Chociaż nie ukończyli oni artystycznych uczelni, to jednak tworzą i chcą dzielić się z innymi tym, co powstaje w zaciszu ich domowych pracowni. Bogactwo technik, ukazanych tematów i warsztat plastyków ukazuje ich wrażliwość i potrzebę tworzenia. Wystawę można zwiedzać do 23 czerwca. Tradycją przeglądu jest to, że autorzy prac pełnią dyżury i oprowadzają zwiedzających po ekspozycji. To doskonała okazja na lepsze poznanie twórczości i samego artysty. (ea)

LUKASZ SOBIERALSKI



Na wystawie możemy oglądać nie tylko malarstwo, ale też rzeźbę i rękodzieło artystyczne

Przy komponowaniu dźwięków potrzebna jest cisza

Paweł Odorowicz nazywany jest pierwszym polskim elektrycznym altowionistą. Wybitny muzyk w rubryce „miejsce zamieszkania” od niedawna wpisuje Zgierz. W maju, wraz z Pawłem Grochockim, zdobył pierwsze miejsce w prestiżowym Konkursie Muzyki Folkowej „Nowa tradycja”.



LUKASZ SOBIEBIALSKI

sztuką. Wolne mam przeważnie późnym wieczorem, a wtedy i Zgierz już odpoczywa. Ale zwrócił moją uwagę wspomniany wcześniej mural, wiadukt kolejowy czy tor tramwajowy prowadzący do Ozorkowa.

Wróćmy do muzyki, gra pan na dosyć oryginalnym instrumencie...

Altówka to większe skrzypce, tak to tłumaczę osobom niezorientowanym, bo przecież nie każdy musi znać się na instrumentach. Ma głębsze, cieplejsze brzmienie, jest instrumentem raczej akompaniującym, a nie solowym. Jestem zawodowym muzykiem, szkołę muzyczną I i II stopnia ukończyłem w Lublinie, następnie studiowałem na Akademii Muzycznej w Krakowie. Grywałem w orkiestrach, ale doszedłem do wniosku, że nie jest to mój środek wyrazu, zacząłem poszukiwać własnej drogi. Jestem na etapie fascynacji polską muzyką folkową, to naprawdę głęboka studnia inspiracji, można czerpać z niej latami. Obraz polskiej muzyki ludowej przez lata był zniekształcony, eksportowe zespoły pieśni i tańca były jedyną słuszną wykładnią tej muzyki. Na szczęście wciąż można korzystać z prac legendarnego etnografa Oskara Kolberga, który dokumentował muzykę ludową w XIX wieku. W latach późniejszych zaczęto jeździć po wioskach i nagrywać na sprzęcie radiowym osoby wykonujące rdzenną muzykę. W Kazimierzu Dolnym, na Lubelszczyźnie, organizowany jest Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych, czasami na scenie pojawiają się wykonawcy, którzy nie widzieli wcześniej mikrofonu.

Skąd pomysł, aby wziąć udział w konkursie Programu Drugiego Polskiego Radia „Nowa Tradycja”?

Ten festiwal znam od lat. To największy festiwal folkowy organizowany przez Polaków. Różnorodność artystów jest ogromna. Można dźwięki instrumentów ludowych przetwarzać elektronicznie, jak Kapela Ze Wsi Warszawa, można grać akustycznie, tak jak to robi Kapela Maliszów. Z kolei zespół Trzy Dni Później, z którym zdobyłem nagrodę w 2014 r., kojarzony jest z piosenką literacką. Liczy się, aby artyści interpretowali polską muzykę ludową w charakterystyczny dla siebie sposób. Występujący muszą wiedzieć, co chcą powiedzieć, to powinny być

Liczył pan na zwycięstwo w konkursie?

Absolutnie nie! Oczywiście cieszę się ogromnie z Grand Prix najważniejszego festiwalu folkowego w Polsce, ale w ogóle tego wcześniej nie brałem pod uwagę. Temat naszego projektu, czyli pieśni żałobne, nie nabrał zbyt optymistycznie do patrzenia w przyszłość. A tu taka niespodzianka!

Duet Grochocki-Odorowicz zgłoszony został jako zespół ze Zgierza. Jak to się stało, że został pan mieszkańcem naszego miasta?

Od października 2016 r. mieszkałem w Łodzi, na Bałutach. Fajna dzielnica, ale za głośna i zbyt tłoczna, tymczasem przy komponowaniu dźwięków potrzebna jest cisza. Znajoma dała ogłoszenie, że wynajmie dom w środku lasu, niedaleko Malinki. Na zamieszczonym

przez nią zdjęciu zobaczyłem mój wymarzony telewizor i tak oto, nie namyślając się długo, zostałem zgierzaninem.

Jak wygląda ten wymarzony telewizor?

To ogromne okno na las o wymiarach półtora na trzy metry. To, co obserwuję, jest niesamowite, obowiązkowo wyłożona słonina przyciągnęła trzynaście sikorek, w międzyczasie pojawiły się trzy dzięcioły, a metr od okna kosy uwiły gniazdo. Można sobie wyobrazić, jak tu jest spokojnie. Widziałem tu świetny mural „Zanurz się w Zgierzu”, dla mnie jest to zanurzenie w oazie spokoju.

Zaczął już pan poznawać Zgierz?

Niestety jeszcze nie, zaczął się właśnie pracowity okres dla ludzi zajmujących się

Wycieczki zgierskich seniorów

Wizyta nad jeziorem Śniardwy. Zimna woda nie odstraszała seniorów



przemysłane projekty. Udział w tym festiwalu to, oprócz konkursu, najlepszy sposób na sprawdzenie swoich pomysłów i samego siebie.

Wydano już kilkadziesiąt płyt z pana udziałem, wśród nich muzykę do spektakli teatralnych.

Moje pierwsze kontakty z teatrem to jeszcze czasy licealne, akompaniowanie do spektakli opartych na tekstach Stachury czy Kofty. Na studiach współpracowałem z przeglądami piosenki literackiej i aktorskiej. Przygoda z teatrem przez duże „T” rozpoczęła się trzy lata temu przy projekcie „Z mroku” Leszka Mądzika, słynnego twórcy sceny plastycznej KUL. Nie dość, że skomponowałem muzykę, to jeszcze wykonywałem ją na żywo podczas spektakli w Łazienkach Królewskich. Współpraca z profesorem Leszkiem Mądzikiem to najlepsze, co mogło mi się przytrafić. Jego teatr bez słów, teatr symboli daje duże pole do interpretacji. Jako kompozytor nie byłem ograniczony metrum wiersza.

Najbliższe plany wydawnicze?

Jesienią pojawi się płyta projektu przedstawionego na konkursie „Nowa Tradycja”. Do mojego spotkania z Pawłem Grochockim doszło w niecodziennych okolicznościach. Obaj wystąpiliśmy na festiwalu w Szczecinie, on odbierał II nagrodę w kategorii śpiewaków-solistów, ja II nagrodę w konkursie instrumentalistów. Okazało się, że obaj mamy na imię Paweł, obaj pochodzimy z Lublina i jeszcze zdobyliśmy drugie nagrody. Stwierdziliśmy, że to coś więcej niż zrządzenie losu. Przygotowujemy płytę z pieśniami żalobnymi. Być może oprócz głosu i altówki pojawią się też dźwięki elektroniczne. To będzie dziwna płyta, tym bardziej zapraszam do posłuchania (śmiech).

Rozmawiał Jakub Niedziela

W najbliższym czasie Pawła Odorowicza będzie można posłuchać w Muzeum Książki Artystycznej w Łodzi (ul. Tymienieckiego 24):

- 21 czerwca (środa) godzina 20.00 - „Już się raczej nie przejmuję” (pieśni lubelskiego barda Marcina Różyckiego)
 - 28 czerwca (środa) godzina 20.00 - koncert zespołu Dzikie Jabłko
- Na obydwu koncerty wstęp wolny.



Aż trzystu sześćdziesięciu mieszkańców naszego miasta wzięło udział w wycieczkach organizowanych przez Zgierskie Centrum Seniora. W 2017 r. zrealizowano już osiem wyjazdów, po dwa do Orzysza, Supraśla i Warszawy, w maju zwiedzano również Toruń i Ciechocinek. Pomysł na organizację wyjazdów narodził się w zeszłym roku, gdy w naszym mieście zaczęto aktywniej realizować politykę senioralną. Działalność rozpoczęło Zgierskie Centrum Seniora, w 2016 r. wprowadzono również uprawniającą do zniżek Kartę Seniora. To właśnie jej posiadacze biorą udział w wycieczkach. – *Podczas spotkań z seniorami padały sugestie, aby pomóc w integracji osób starszych* – mówi Renata Malinowska-Koralewska ze Zgierskiego Centrum Seniora – *Wspólne wyjazdy, oprócz walorów krajoznawczych, pozwalają seniorom poznawać się nawzajem, nawiązywać kontakty.*

W pierwszym roku działalności ZCS zorganizowano trzy wyjazdy do Krakowa. Zainteresowanie było duże, stąd decyzja o znaczącym zwiększeniu liczby tegorocznych wycieczek. W Orzyszu seniorzy mogli podziwiać występ zespołu ludowego, zawiedziono ich też do pobliskiego Okartowa i nad mazurskie jezioro Śniardwy. Wycieczka do Supraśla to z kolei wizyta w muzeum ikon, podziwianie drewnianej zabudowy miasta, niezwykle przypominającej zgierskie domy tkaczy, a także zwiedzanie Pałacu

Branickich znajdującego się w pobliskim Białymstoku. Orzysz i Supraśl są partnerskimi miastami Zgierza, więc przyjęcie naszych seniorów było szczególnie serdeczne. Biorąc pod uwagę, że dłuższe wyprawy mogą być męczące, organizowano również wycieczki do miast bliżej położonych. Przykładem stolica Polski, gdzie zwiedzano m.in. Łazienki i Starówkę. Plan wyjazdów na rok 2017 został już zrealizowany, wycieczki seniorów będą jednak organizowane i w przyszłym roku. – *Każda wycieczka kończy się pytaniem, kiedy następny wyjazd, widać, że seniorzy wracają z nich zadowoleni* – podsumowuje Renata Malinowska-Koralewska. Udział w wycieczkach jest bezpłatny. (jn)



Spotkanie z zespołem ludowym Orzyszanek

Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych w Zgierzu

Występy artystyczne, popisy taneczne i wokalne, prezentacja twórczości plastycznej oraz „coś na ząbek” dla smakoszy – tak w skrócie można podsumować ostatnią edycję przeglądu „Sami o sobie – wkład osób niepełnosprawnych w kulturę regionu”. 16 maja pasaż Władka Sheybala zamienił się w tętniące kolorami i uśmiechem miejsce. „Sami o sobie” każdego roku przyciąga do naszego miasta różnorodne placówki działające na rzecz osób niepełnosprawnych z całego regionu, ale również osoby i instytucje wspierające. – *Takie spotkania bardzo integrują nasze środowisko. Zależy nam na dobrych relacjach z innymi stowarzyszeniami i fundacjami* – opowiada Urszula Wąchała terapeutka z Polskiego Stowarzyszenia Ludzi Cierpiących na Padaczkę Oddziału Łódzkiego w Ozorkowie. – *Ale przede wszystkim jest to okazja dla zaprezentowania twórczości osób niepełnosprawnych. Większość odwiedzających nasze stoisko bardzo pozytywnie ocenia wyroby*



Kolorowo, wesoło i muzycznie – tak spędza się w Zgierzu Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną



rzędozielnicze naszych podopiecznych. Są zaskoczeni, że osoby niepełnosprawne potrafią wytworzyć coś tak pięknego. Ciepłe słowa i aprobata ze strony uczestników wydarzenia to wielka przyjemność dla osób, które na co dzień muszą walczyć o swoje miejsce w społeczeństwie i przełamywać bariery oraz tabu. Przegląd prezentuje ich wrażliwość, ale stanowi przede wszystkim szansę na

zaprezentowanie ich talentów i umiejętności. Wydarzenie odbyło się już po raz kolejny w Zgierzu w ramach obchodów Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych i Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Jego organizatorem było Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Zgierzu. (ea)

Dzielnice Zgierza

Piaskowice (3)

MACIEJ WIERZBOWSKI



Droży Czytelnicy, rozpisałem się o Piaskowicach, ale jest ku temu kilka powodów. Dla mnie najważniejszy, to chyba ten, że tam się urodziłem. Co prawda, tę część Piaskowic przyłączono do Zgierza dopiero w połowie lat 50. XX wie-

ku, ale Niemcy zrobili to wcześniej i w metryce jako miejsce urodzenia mam Zgierz.

Ale revenons à nos moutons, czyli powróćmy do naszych baranów, czyli Piaskowic. Wspominałem, że w 1879 r. kupił je Franciszek Ksawery Dzierżawski, ale jakoś w 1891 r. już je rozparcelował. Tak się złożyło, że dwie działki (z dworem i innymi zabudowaniami) kupił mój pradziadek Ignacy Piaskowski. Dość szybko zapisał je dwóm synom (inne dzieci dostały tzw. spłaty) i praktycznie te działki są do dziś w rękach kolejnych spadkobierców. Pozostała pewna część, tak zwana „resztówka”. Kupił ją niejaki Isert, a od niego Edmund Wasilewski. On już w latach międzywojennych swoją część też rozparcelował. W ten sposób powstały jakby cztery wsie:

Stara Wieś, Piaskowice Kolonia, Piaskowice Pieńki i Piaskowice Place. Dwie ostatnie zniknęły na przełomie lat 70. i 80. XX w. Na ich terenie wybudowano oczyszczalnię i tzw. osadniki.

Należy wspomnieć o pewnych wydarzeniach i miejscach, które zapisały się w historii Piaskowic i Zgierza. Warto wiedzieć, że z cegieł wyprodukowanych w nieistniejącej już cegielni Nawrockiego i Kurowskiego pochodziła przynajmniej 1/3 budynków zgierskich. Pozostałe 2/3 z cegielni w Aniolowie (Krogulcu) i Dąbrówce Strumiany.

W Piaskowicach powstała jedna z pierwszych w tej okolicy ochotniczych straży pożarnych. W okresie międzywojennym nie tylko była gwarantem ochrony przeciwpożarowej, ale również organizatorem życia kulturalnego. Orkiestra dęta tej straży przygrywała na wielu zgierskich uroczystościach. Działało bardzo aktywnie Koło Młodzieży Wiejskiej „Siew” i dzięki Bogu nie było tu lewicujących „Wici”.

Mało kto wie, że chyba w 1928 r. w Piaskowicach gościł Prezydent Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki. Jako chemika interesował go głównie zakład chemiczny, późniejszy „Boruta”, ale ponieważ był tylko człowiekiem, to został przyjęty śniadaniem przez państwa Wasilewskich. Tu warto dodać, że rodzina Zofii i Edmunda Wasilewskich w tymże roku z prywatnych środków ufundowała jedyny w Polsce

pomnik Waleriana Łukasińskiego. Pomnik zburzyli Niemcy w 1939 r. W miejscu, gdzie stał, dziś znajduje się oczyszczalnia. Jedynym świadectwem tej historii jest nazwa ulicy. Świadectwem pamięci jest też w Piaskowicach nazwa innej ulicy – Romana Skupińskiego, nauczyciela w latach międzywojennych.

Okres okupacji to aktywna działalność konspiracyjna mieszkańców. Już na przełomie lutego i marca 1940 r. powstała w Piaskowicach pod Zgierzem, z moim udziałem, Polska Organizacja Bojowa wolność. Jej współorganizatorami była między innymi rodzina Fidlerów i Bukalów. Zasięgiem obejmowała także okoliczne wsie, a w jej skład wchodziło prawie wszyscy młodzi ludzie. Wielu zostało aresztowanych i wywiezionych do różnych obozów.

Powojenne dzieje Piaskowic to głównie podziały. W 1954 r. do Zgierza przyłączono Piaskowice Pieńki, Piaskowice Place i część Piaskowic Kolonii. Tzw. Stara Wieś została w gminie Brużycza, a później znalazła się w gminie Aleksandrów. Dopiero w 1988 r. przyłączono tę część do Zgierza. Z kolei duża część dawnych Piaskowic nie istnieje. Na jej terenach zbudowano (i buduje się) oczyszczalnię i związane z nią urządzenia. Cegielnia nie istnieje. Dużą część wsi zajmie przyszła obwodnica. No cóż, życie toczy się bez przerwy, ale jest jak w piosence Bułata Okudżawy: „a jednak żal...”

Sukces zgierzan na „Młodych Bajanie”

Zespół Sposób na nudę zajął I miejsce, a Zespół Wokalny Metamorfoza II miejsce podczas 14. edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Wokalnego „Młodych Bajanie”, który odbył się 19 maja w Młodzieżowym Domu Kultury w Zgierzu w ramach Zgierskiego Festiwalu Sztuk Wszelakich Kameleon 2017 r. Obydwa zespoły to wychowankowie zgierskiego MDK-u.

Każdego roku podczas festiwalu prezentują się młodzi soliści i zespoły muzyczne. Do tegorocznego zgłosiło się aż 118 uczestników, którzy musieli zaśpiewać przed komisją jeden dowolnie wybrany utwór i jedną piosenkę z repertuaru zespołów działających przy MDK w Zgierzu. Jury w składzie: Zbigniew Piotrowski – producent muzyczny (prowadzi Studio Robak, studio nagraniowe w Łodzi); Sadrina Hachoud (chórystka Filharmonii Łódzkiej,

pedagog); Tomasz Ogrodowczyk (wokalista, autor tekstów i pedagog) przyznawało punkty za warunki głosowe, dobór repertuaru, ogólny wyraz artystyczny i ciekawą interpretację. Młodzi artyści prezentowali wysoki poziom i kunszt wokalny, dlatego sędziowie mieli twardy orzech do zgryzienia, a ich obrady znaczenie się przedłużyły. Ostatecznie zdecydowano przyznać nagrody w 5. kategoriach. Nagrodę Grand Prix przyznano Patrycji Jakubiak z Gimnazjum Publicznego w Domaniewicach. – *Niewątpliwie dużą atrakcją festiwalu dla wszystkich uczestników były warsztaty z panią Ewelina Bień – wokalistką, trenerem wokalnym, nauczycielem śpiewu chóralnego. Nauka z nich wyniesiona na pewno pomoże im w szlifowaniu talentów – przekonują organizatorzy. – Festiwal uważamy za udany i już dziś zapraszamy wszystkich na kolejne jego wydanie za rok!* (ea)



Młodzi wokaliści zaprezentowali bardzo wysoki poziom swoich umiejętności

Nagrody:

Zespoły 6-10 lat I miejsce dla zespołu Sposób na nudę z Młodzieżowego Domu Kultury w Zgierzu III miejsce dla Antoniny Witkosz i Kingi Czajkowskiej z Młodzieżowego Domu Kultury w Zgierzu

Zespoły 11-15 lat II miejsce dla Zespołu wokalnego Metamorfoza z Młodzieżowego Domu Kultury w Zgierzu

Soliści 6-10 lat wyróżnienie dla Marysi Piotrowskiej z Miejskiego Ośrodka Kultury w Zgierzu

Soliści 11-15 lat III miejsce dla Anny Będy z Miejskiego Ośrodka Kultury w Zgierzu

Refleksja o książce

Zwodnicze uroki roślin

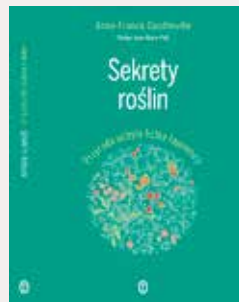
GRZEGORZ IGNATOWSKI



Przyznam się, że odetchnąłem z ulgą, kiedy ustąpiły mroźne poranki. Powodem nie była myśl o przyszłym rachunku za gaz. Odetchnąłem, ponieważ nie zmarły do końca wszystkie rośliny w naszym ogrodzie. Jestem też

pewien, że z większym szacunkiem zacząłem podchodzić do roślin po przeczytaniu książki Anne-France Dautheville zatytułowanej „Sekrety roślin”. Należy na samym początku podkreślić dwie rzeczy. W trakcie lektury nikogo nie znużą precyzyjne encyklopedyczne wiadomości. Jest ich niewiele. Książka opowiada o roślinach w sposób ciekawy i inspirujący. Zaskakuje barwny język. Pisząc o wiciowcach roślinnych, autorka powiada, że nie usiądą spokojnie na miejscu. Są to glony, które włóczą się, używając wici jako wiosel. W innym miejscu znalazłem informację, że lekarz i botanik Carl Peter Thunberg ponad trzysta lat temu sprowadził z Afryki do ogrodu w Amsterdamie kilka tysięcy gatunków roślin. Trudniej było w Japonii. Na przeszkodzie stanął cesarz. Zwyczajnie zabronił obcokrajowcom węszyć po kraju. Thunberg nie zraził się surowym prawem. Znalazł na nie sposób. Zaczął leczyć

chorych. Nie pobierał za usługi pieniędzy. Nie znaczy to wcale, że leczył za darmo. Pacjenci byli zobowiązani znosić rośliny wraz z korzeniami. Dzięki sławnemu botanikowi znamy dzisiaj tysiące roślin z Kraju Kwitnącej Wiśni. Autorka napisała, że Thunberg pokazał figę z makiem nie tylko cesarzowi, lecz także jego policji i szpiegom. Odnotujemy, że książka nie jest poświęcona wyłącznie roślinom. Znajdziemy w niej sporo uwag na temat drzew owocowych i zwierząt. Jest to usprawiedliwione, ponieważ na okładce widnieje podtytuł: „Przyroda uchyla listka tajemnicy”. Autorka przypomina zatem, że francuski król Ludwik XIV wydał zakaz stawiania ananasów na jego stole, które dzielni podróżnicy sprowadzili do pałacowych kuchni. Niestety, nie uprzedzili kucharza, że przed degustacją należy zdjąć grubą skórę. Nie zapominamy, że w książce jest najwięcej informacji o roślinach. Przeczytamy, jakich używały kobiety, aby zwabić mężczyzn. Włoszki zakrapiały oczy wyciągiem z wilczej jagody. Żrenice kobiet powiększały się do tego stopnia, że ich spojrzenia zamieniały się w mroczne jezioro. Kąpiel w jego wodach zdawała się być rozkoszą. W naszych ogrodach możemy uprawiać roślinę o nazwie orlik. Uwielbiały go rzymskie prostytutki, które chrupały jego nasiona. Po ich spożyciu



temperament kobiet stawał się wulkaniczny. Dowiemy się, jakie podstępny stosują rośliny, aby przetrwać wszelkiego rodzaju niebezpieczeństwa. Australijski jano-wiec mści się na owcach. Jeśli go zjadają, nieświadomie się sterylizują. Nie musimy jednak jechać na Antypody, aby się przekonać, jak broni się pokrzywa. Autorka powie, że jest ona top gwiazdą wśród wszystkich znanych nam parzących roślin. Jaki sposób na motyle znalazła popularna kończyna. Wydziela niedostrzegalne ludzkim wzrokiem krople cyjanku. Nie odstrasza jednak trucizna, a jej smak. Mianowicie, jest on tak ohydny, że motyle wolą nie siadać na roślinie. Zachęcając do lektury, wspomnę, że w książce nie brak ciekawostek na temat azalii, gardenii, chmielu czy też czosnku. Na koniec powiem natomiast rzecz zupełnie inną.

Szwajcaria jest chyba jedynym krajem na świecie, w którym prawną ochroną cieszą się rośliny. Nawet rosące przy przydrożnych drogach. Jestem pewien, że po przeczytaniu książki nie tylko ja, ale także inni będą troszczyć się o zarówno o własne rośliny, jak i te, które rosną za płotem. ●

Prof. SAN dr hab. Grzegorz Ignatowski, filozof, etyk, autor publikacji naukowych oraz artykułów prasowych. Obecnie zajmuje się etyką w biznesie, źródłami rasizmu, międzynarodowymi stosunkami kulturalnymi i politycznymi na Bliskim Wschodzie oraz edukacją ekologiczną.

Garnitur na miarę

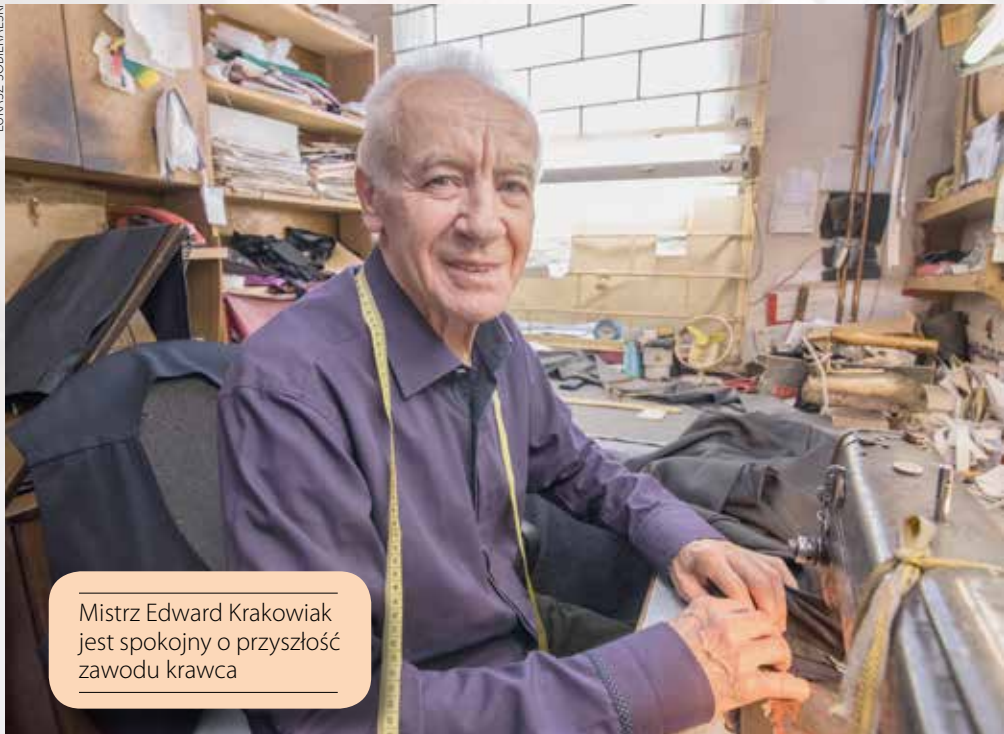
Wydawałoby się, że w sklepach odzieżowych można znaleźć niemal wszystko, że asortyment jest ogromny. W praktyce bywa jednak inaczej i niejednemu bardzo trudno jest dobrać ubranie czy dodatek, który poprawi wygląd lub choćby nie podkreśli mankamentów sylwetki. Szczególny problem mają ludzie o niestandardowej budowie. Dlatego niektórzy decydują się na korzystanie z usług krawca, a część jest po prostu na nie niemal skazana.

EMILIA ANTOSZ



Mistrz w swoim fachu Edward Krakowiak w zawodzie pracuje od ponad 40. lat. Zaczynał od praktyk w swojej rodzinnej miejscowości niedaleko Kielc. Później przyjechał do Zgierz, bo znalazł zatrudnienie w Zakładach Odzieżowych „Zeta”. – *Bar-dzo dobrze wspomina pracę w zakładach, gdzie szylem garnitury* – opowiada mistrz. – *Chciałem jednak otworzyć swoją działalność i popracować na własny rachunek.* Tak też ostatecznie się stało. Dziś z jego usług korzystają głównie mężczyźni o nietypowej sylwetce, którym ciężko jest znaleźć dla siebie coś w popularnych sklepach. – *Garnitur uszyty na miarę dopasowany jest do figury jego właściciela. Każdy może dowolnie wybrać sobie tkaninę według własnego pomysłu i preferencji* – mówi. Krawiec rozpoczyna swoje zadanie od zdjęcia miary i omówienia wybranego fasonu. W miarę potrzeby doradza klientowi model najbardziej odpowiedni do jego sylwetki i stylu. Następnie przygotowuje papierowe formy, przy pomocy których wykrawa

LUKASZ SOBIEBIALSKI



Mistrz Edward Krakowiak jest spokojny o przyszłość zawodu krawca



LUKASZ SOBIEBIALSKI

w materiale poszczególne elementy ubioru. W trakcie szycia dokonuje zwykle kilku przymiarek, idealnie dopasowując odzież. – *Uszycie garnituru zajmuje mi około 5-6 dni w zależności od stopnia skomplikowania.*

Choć zgierski mistrz wyspecjalizował się w szyciu garniturów na różne okazje, to dokonuje też poprawek mundurów czy sutann. Do jego pracowni zaglądną też panie, które proszą o uszycie żakietu, spódnicy czy płaszcza.

Moda się zmienia

Miarowe szycie nie zmieniło się na przestrzeni lat, krawcy wciąż podążają tymi samymi śladami. Natomiast moda to już inna historia. – *Kiedyś ludzie nosili szerokie marynarki i spodnie. Dziś marynarki od garnituru są dopasowane do ciała, a spodnie wąskie* – tłumaczy. – *Dlatego ciągle trzeba być na bieżąco i podążać za nowymi trendami.* Gdzie je znaleźć? Nic prostszego. W modowych katalogach czy telewizji. Jednak dobry krawiec musi umieć wypośredkować pomiędzy tym, co jest na topie a tym, co jest odpowiednie dla klienta, aby ten wyglądał stylowo i elegancko. – *Jeśli klient wygląda dobrze i jest*

zadowolony, to jest to dla mnie największa satysfakcja – mówi.

Nieco historii

Pierwotną funkcją odzieży była ochrona przed niekorzystnymi temperaturami. Oczywiście nie od zawsze ludzkość znała specjalistyczne krojenie czy modelowanie ubrań. Początki zawodu krawca, czyli rzemieślnika zajmującego się konstruowaniem, krojeniem, a także szyciem odzieży sięgają XII wieku, pierwsze wzmianki o warszawskim cechu krawców pochodzą z 1282 r. Istniał wtedy podział na krawców płóciennych szycących dla mężczyzn oraz krawców jedwabnych spod igły, u których powstawały ubrania dla kobiet. Początkowo prace krawieckie wykonywano ręcznie. Maszyna do szycia powstała dopiero w ostatnich latach XIX wieku.

Zdaniem zgierskiego mistrza krawiectwo miarowe zawsze będzie potrzebne, bo firmy szycące masowo ubrania nie zajmują się indywidualnymi klientami i ich potrzebami. W sklepach nie zawsze znajdziemy coś, co będzie uszyte jak na nas. Dlatego dobry krawiec zawsze znajdzie klientów. ●

110 lat zgierskiego Sokola

Kilkanaście sokolich towarzystw z terenu całej Polski przyjechało na początku czerwca do naszego miasta. Powodem był jubileusz powstania miejscowego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”. Organizacja od 110 lat dba o rozwój kultury fizycznej w Zgierzu, jednocześnie propagując wartości patriotyczne.

JAKUB NIEDZIELA



Turniej tenisa stołowego z udziałem gości z Ukrainy i Austrii, przemarsz ulicami miasta i uroczysta akademia w popularnym „Cezaku” – tak Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Zgierzu świętowało 110

rocznicę powstania. Statut zgierskiej organizacji przyjęto w marcu 1907 r., w tym czasie nie można było jednak używać pełnej nazwy, ponieważ skrzydlate zwierzę kojarzyło się rosyjskiemu zaborcy z aspiracjami niepodległościowymi Polaków. I słusznie, sokole towarzystwa (zgierska organizacja była jedną z wielu, działała w oparciu o założenia ruchu Sokolstwa Polskiego powstałego w 1867 r. we Lwowie) kładły nacisk zarówno na rozwój fizyczny młodego pokolenia, jak i pobudzanie świadomości narodowej Polaków. Znaną dziś nazwę zaczęto w Zgierzu stosować od listopada 1919 r., czyli już po odzyskaniu niepodległości.

Siła przedwojennego Sokola

W okresie międzywojennym Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” działało bardzo prężnie, prowadzono w naszym mieście sekcje: gimnastyczną, lekkoatletyczną, szermierczą, piłkarską, zapaśniczą i bokserską. Członkowie towarzystwa w charakterystycznych mundurach i rogatywkach z piórem powszechnie uczestniczyli w uroczystościach państwowych i religijnych. Ten okres działalności „Sokola” zamknął wybuch II wojny światowej. Co ciekawe, koniec okupacji nie oznaczał odrodzenia Towarzystwa Gimnastycznego, w Polsce Ludowej jego funkcjonowanie było zakazane ze względu na patriotyczny profil organizacji. Formalne



Zgierski „Sokół” posiada drużyny pingpongowe w czterech ligach

JAKUB NIEDZIELA



Święto zgierskiego „Sokola” przyciągnęło wielu gości

odrodzenie Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Zgierzu nastąpiło w lutym 1990 r. Zatwierdzono wtedy statut opracowany przez druha Józefa Rajskiego, wkrótce pierwszego prezesa reaktywowanej organizacji. Od 2000 do 2009 r. funkcję tę pełnił Kazimierz Głowacki, obecnie prezesem towarzystwa jest Eugeniusz Szpakowski.

Lekcje tenisa

Współcześnie działalność zgierskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” najmocniej kojarzona jest z sekcją tenisa stołowego. Pod sokolim szyldem występują cztery drużyny pingpongistów – w pierwszej, trzeciej, czwartej lidze amatorskiej oraz w trzeciej lidze profesjonalnej (rozgrywki Łódzkiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego). W I lidze amatorów „Sokół” zajmuje wysokie trzecie miejsce, a zawodnik drużyny Michał Gieraga jest obecnie sklasyfikowany na drugim miejscu w rankingu skuteczności (73 wygrane i tylko 2 porażki). W lidze zawodowej zgierska drużyna (w składzie: Tomasz Masica, Karol Szczeniak, Krzysztof Krych, Antoni Ferszowicz, Sławomir Pabjańczyk, Eugeniusz Szpakowski, Maciej Skowroński, Adrian Podolski, Bartłomiej Dziedzic, Przemysław Szczepaniak) zajmuje miejsce

JAKUB NIEDZIELA



Jubileusz towarzystwa uczczono m.in. pochodem ulicami Zgierza

w środkowej części tabeli. Towarzystwo nie ogranicza się do rozgrywek ligowych. We wtorki i czwartki organizowane są zajęcia z tenisa stołowego dla dzieci (15.45-17.30), w środy i czwartki zapraszani są na treningi dorośli (17.30-19.30). Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 3. Dodatkowo codziennie od 17.30 ćwiczyć można z raketką w Gimnazjum nr 3. W zgierskim „Sokole” istnieje również sekcja tenisa ziemnego. Najbardziej utytułowaną zawodniczką tej drużyny jest Barbara Przybylska, ostatnio występująca w Halowych Mistrzostwach Województwa Łódzkiego do lat 16 (gdzie dotarła do finału w kategorii kadetek, zarówno w grze pojedynczej, jak i w deblu). Chętni mogą uczestniczyć w zajęciach na kortach tenisowych przy ul. Leśmiana codziennie od 16.30 do 18.30. ●

Lux Perpetua zastąpi Pathfinderera

Jedna z gwiazd pierwszej edycji festiwalu Zgierz City of Power – grupa Pathfinder nie zagra jednak w tym roku. Problemy techniczno-logistyczne muzyków, których losy rozrzuciły po Europie, nie pozwolą im powrócić po 2 latach do naszego miasta. Z pewnością szkoda, bo występ, jaki dali 6 czerwca 2015 r. bezsprzecznie był nie lada wydarzeniem. Pathfinderera zastąpi Lux Perpetua, kapela osadzona mocno na power-metalowych fundamentach. Zamiana ta nie powinna jednak zmartwić fanów, bo grupa przyjedzie do Zgierza z repertuarem z całkiem świeżego albumu „The Curse of the Iron King”, wydane w tym roku nakładem włoskiej wytwórni Underground Symphony. W sumie



ponad 50 minut energetycznego melodyjnego grania, niepozbawionego epickich klimatów („An Old Bard”).

Palce lizać!

Nowym krążkiem uraczył nas kilka tygodni temu również nasz tegoroczny headliner, czyli niemiecki Bonfire. Kwintet z Ingolstadt, miasta, w którym ponoć praktykował sam Victor von Frankenstein, zaserwował znakomity album „Byte the Bullet”. Jego słuchanie radzimy rozpocząć od dwóch niezwykle smakowitych ballad „Lonely Nights” i „Without You”, a następnie przejść do przebojowego numeru „Praying 4 a Miracle”. Jest też coś dla miłośników rocka lat 70., a mianowicie cover Jethro Tull „Locomotive Breath”, jak również i coś dla melomanów – wiązanka



Zmiany w programie City of Power: Pathfinderera zastąpi Lux Perpetua

znanych utworów muzyki klasycznej – m.in. Beethovena, Mozarta i Czajkowskiego, w rockowych aranżacjach gitarzysty Franka Pané. Warto odnotować, że jest to pierwsza płyta Bonfire nagrana z nowym wokalistą Alexem Stahlem.

Wszystko zatem wskazuje, że drugi dzień września przyniesie wiele radości miłośnikom rocka.

Więcej na www.cityofpower.eu (RG)

Wystawa w bibliotece

Inspirująca fantastyka

Michała Arkusińskiego do stworzenia fantazyjnych, nierealnych i oderwanych od rzeczywistości rysunków natchnęła twórczość Stanisława Lema. A dzieła te złożyły się na wystawę „Lem inspiruje”, którą mogliśmy oglądać w bibliotece przy ul. Łódzkiej 5. Ciekawe jest, dlaczego właśnie tu były po raz pierwszy pokazane. Jak przyznaje sam artysta, większość książek autorstwa Lema wypożyczył właśnie w zgierskiej bibliotece. – *Nie jestem zwanną twórczości tego pisarza. Jestem po prostu czytelnikiem, który lubi jego książki. Na wystawie nie prezentuję ilustracji do jego utworów. Te rysunki powstawały za sprawą pewnych wątków zawartych w jego książkach* – wyjaśniał artysta podczas wernisażu. Pierwsze prace były inspirowane opowiadaniem „Maska”. Pojawia się w nim kwestia istoty, która wraz z rozwojem opowiadania, zyskuje samoświadomość i pleć. W trzech obrazach Arkusiński pokazuje przemianę tej początkowo nieokreślonej istoty. Kolejną inspirację znalazł



Michał Arkusiński większość książek S. Lema wypożyczył w zgierskiej bibliotece

Rysunki artysty robią niesamowite wrażenie

w książce „Dokonała próżnia”, w której poruszony został wątek budowania maszyny posiadającej własną inteligencję. Rysownik postanowił z pomocą trzech obrazów pokazać rodzaj biologicznego komputera, a może rodzaju bóstwa... Załączkiem „tego czegoś” były głowy ryb połączone z sobą i tworzące fantazyjne zwierzę. W kolejnych pracach tego cyklu dochodzi do transformacji, której finalnym obrazem jest tylko oko ryby. Ostatnie trzy



ŁUKASZ SOBIERAŁSKI

prace to portrety, w których artysta próbuje pokazać kolejne etapy twórczości Lema.

Michał Arkusiński jest zgierzaninem i ukończył łódzką Akademię Sztuk Pięknych w Pracowni Grafiki Wydawniczej. Zawodowo pracuje jako ilustrator, grafik projektowy i tworzy komiksy. To laureat III nagrody na XIII Międzynarodowym Festiwalu Komiksu w Łodzi za komis zatytułowany „Noize”. Trochę młodszych czytelników z pewnością zainteresuje fakt, że artysta projektuje również okładki płyt muzycznych. Zrobił to między innymi dla albumu „Jazz w wolnych chwilach” O.S.T.R., czyli Adama Ostrowskiego. (ea)

Poznawać ludzi, kierować się empatią

Sylwia Chutnik jest jedną z najbardziej znanych pisarek młodego pokolenia. Otrzymała „Paszport Polityki” za debiutancki „Kieszonkowy atlas kobiet”, trzykrotnie nominowano ją do Nagrody Nike. Do Zgierza zaprosił ją Dyskusyjny Klub Książki działający przy Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej.



LUKASZ SOBIEPAŁSKI

o kobietach? Dlatego, że znam je lepiej niż mężczyźni. Wracając do pytania, musiałabym się głębiej zastanowić, jeśli chodzi o literaturę. Przewrotnie odpowiem przykładem z filmu. U Almodovara kobiety są zawsze emocjonalne, niekonwencjonalne, pełne sprzecznych odczuć. Te postacie budowane są z rozmachem, trudne są do klasyfikowania. Zawsze zastanawiałam się, czy Almodovar nie jest kobietą. To, co robi, jest niesamowite.

Czy rozmawiając z czytelnikami, zdarza się, że jest pani zdziwiona interpretacją swoich książek? Odnajdywaniem tam rzeczy, których istnienia nawet się pani nie spodziewała?

Mam takie uczucie, gdy ktoś przesyła mi swoją pracę magisterską czy doktorat, w którym opisuje moją twórczość. Już pomijając, że jest to napisane trudnym, naukowym językiem, to te osoby dokopują się do takich znaczeń, że imponują mi. O ile ktoś nie przypisuje mi negatywnych intencji, promowania rzeczy, których nie akceptuję, to takim analizom mogę tylko przyklasnąć. Muszę mieć w sobie pokorę, gdy wypuszczam tekst do ludzi. Nie mogę stać nad ich głowami i tłumaczyć: pamiętaj, książka jest o tym i o tym. Napisałam tekst, a teraz on żyje. To od ludzi, ich wrażliwości i wyborów zależy, jaką ścieżkę interpretacji wybiorą.

Jest pani znana z działalności społecznej, stworzyła pani między innymi fundację MaMa wspierającą kobiety w trudnej sytuacji życiowej. Takie działania nie są, podejrzewam, zbyt częste wśród artystów.

Chyba jednak twórcy rzadko angażują się społecznie, choć zdarzają się wyjątki. U mnie przez długi czas te dwie funkcje – działaczki społecznej i pisarki były równoległe, także, jeśli chodzi o czas im poświęcany. Dla mnie działanie i pisanie ma wiele wspólnego, to poznawanie ludzi, kierowanie się empatią. Aktywizm, zaangażowanie społeczne robi też dobrze na głowę, inaczej mogłabym odlecieć na chmurce natchnienia czy egzaltacji. Jak się słyszy opowieść matki z czwórka dzieci, która nie może doprosić się o alimenty, to cały ten splendor świata artystycznego po prostu blednie. ●

Dzisiejsze spotkanie w Zgierzu miało miły, spokojny przebieg. Jednak czy zawsze tak to wygląda? Jest pani postrzegana jako sztandarowa propagatorka feminizmu i ideologii gender, nikt nie przychodzi głośno protestować?

Dwa razy zdarzyło mi się na spotkaniach autorskich, że zjawilo się coś w rodzaju pikiety. Szczególnie jedna z sytuacji była zabawna, przyszła grupa w szalikach z napisem „Polska” i wyraźnie czekała, kiedy zacznę mówić o aborcji czy innych kontrowersyjnych kwestiach. Prowadząca spotkanie pytała tymczasem o moje projekty związane z Powstaniem Warszawskim. No i koleś zgrłupieli. Feministka pisząca o powstaniu? Nie byli na to przygotowani, wyszli w milczeniu w połowie spotkania.

Wspominała pani o zatrważających statystykach dotyczących czytelnictwa. Czy takie spotkania jak dzisiejsze dają nadzieję, że książki wciąż będą kupowane i czytane?

Badania Biblioteki Narodowej pokazują, że ponad połowa Polaków nie przeczytała

nawet jednej książki w ciągu roku. Budzi to we mnie pytanie: to, co ci ludzie robią? To jest oczywiście depresyjne dla osób zajmujących się literaturą. Jednak nie sądzę, aby doszło do klęski, aby ludzie zupełnie przestali czytać czy pisać. To miłe, że na takich spotkaniach jak dziś, wszystkie miejsca są zajęte, że ludzie są ciekawi, zadają pytania, emocjonalnie reagują. Ja sama oprócz pisania zajmuję się też promocją czytelnictwa, gdybym nie wierzyła, że takie działania mają sens, nie zajmowałabym się tym.

Stwierdziła pani w pewnym momencie, że pisarze-mężczyźni głównie portretują innych mężczyzn, natomiast niezbyt dobrze wychodzi im opisywanie kobiet. Mimo wszystko zapytam, czy jakiś literacki obraz kobiety, stworzony przez mężczyznę, szczególnie zapadł pani w pamięć?

Nie chodziło mi nawet o to, że mężczyźni źle portretują kobiety. Mówię raczej o sytuacji, gdy mężczyźni przedstawiają głównie męskich bohaterów i nikt nie każe im się z tego tłumaczyć. Mnie jednak często zadawane są pytania: dlaczego pisze Pani

Rozmawiał Jakub Niedziela

Boruta – zasady pieśni i tańca

W tym roku Zespół Pieśni i Tańca Boruta obchodzi jubileusz 50-lecia swego istnienia. Zaczyna to i poważny wiek! W tym czasie zmieniały się pokolenia tancerzy, wymieniali się muzycy w kapeli, zawarto kilkanaście „zespołowych małżeństw”, a wreszcie zmienił nam się ustrój polityczny, co znacząco wpłynęło także na losy Boruty... A jednak jest element kluczowy i niezmienny, który bezdyskusyjnie scala grupę – choreograf: Zdzisława Kotulska-Hofmokl. Łódzianka z urodzenia, tancerka z zamiłowania; choreograf, kierownik zespołu, pedagog, jedna z pierwszych osób nagrodzonych tytułem Honorowy Obywatel Miasta Zgierza (w 2002 r.). Sprawuje swoją władzę w zespole od 50 lat... i nie zamierza się nią z nikim dzielić :



Zdzisława Kotulska-Hofmokl pracuje na rzecz zespołu od początku jego istnienia



A my zmieniamy. Oczywiście tańce ludowe mają swoją strukturę, charakterystyczne figury, jest kanon, którego trzeba się trzymać, żeby taniec nie stracił swojego charakteru, ale też dużo zależy od wyobraźni choreografa. My mamy opracowane tańce ze wszystkich regionów Polski.

Czy ma pani swój ulubiony?

Nie mam. Ten jest ulubiony, który jest nowy, właśnie zrobiony. W ubiegłym roku zrobiliśmy tańce nowosądeckie, mamy do nich piękne kostiumy.

Kostiumy zespołu, to temat na odrębny artykuł...

Rzeczywiście. Jesteśmy jednym z niewielu zespołów, który może pochwalić się oryginalnymi kostiumami do tańców łowickich. Taki strój damski waży około 12 kilogramów, a dziewczyny tańczą w nich jak pióreczka. To my pierwsi odtworzyliśmy też strój łączycki. Żadne muzeum nie miało kompletnego stroju. Pojechałam do Muzeum Etnograficznego w Łodzi i dostałam ścinki tkanin, jakie były używane w strojach łączyckich. Na podstawie tych próbek utkano nam w Pabianicach tkaniny, a z nich uszyliśmy stroje. Na nas wzorowały się inne zespoły. To są bardzo drogie, unikatowe rzeczy.

Z Borutą zwiedziła pani kawał świata. Czy jakiś wyjazd szczególnie utkwił pani w pamięci?

W Tunezji występowaliśmy w rzymskim amfiteatrze w Kartaginie. Tańczyliśmy tam program sobótkowy. Scena była wyciemniona, potem pojawiły się ognie, a wreszcie rozświetlone piękne stroje. Bardzo się nasz występ podobał. Każdy wyjazd to jakaś

Pani Zdzisławo, staż pracy niebywały, efekty od lat fantastyczne, a jakie były początki?

Początki zawsze są trudne. A o wielu rzeczach decyduje przypadek. Historia zespołu zaczyna się w połowie lat 60. Wtedy to folklorysta Zbigniew Hauke prowadził zespół śpiewaczy w Białej, ale brakowało pieniędzy na jego funkcjonowanie i postanowił poszukać sponsora. Przyszedł do Zakładów Przemysłu Barwników Boruta w Zgierzu z prośbą o wsparcie. Zgodzili się i zespół przyjął nazwę Boruta. To on mnie ściągnął z Łodzi do zespołu. On pisał muzykę i zajmował się kapelą, a ja robiłam układy choreograficzne. Początkowo próby odbywały się w świetlicy zakładu. Było kilka par. Pracowaliśmy nad śpiewem i utanczeniem zespołu. W 1968 r. (pamiętam dokładnie, bo byłam w ciąży) intensywnie ćwiczyliśmy latem na obozie, a jesienią zespół pojechał na pierwszy festiwal do Jeleniej Góry, gdzie zajęliśmy III miejsce. To był nasz pierwszy sukces, który dodał nam skrzydeł.

W jaki sposób pani uczyła się swego fachu?

Od dziecka tańczy, najpierw w Pałacu Młodzieży w Łodzi. Potem, na studiach, w zespole folklorystycznym Politechniki Łódzkiej. Niestety z braku środków zespół rozwiązano. Wtedy mój kolega Jan Kaźmierczak (akompaniator) zaproponował mi, bym dołączyła do zespołu Harnam. Tańczyłam w nim ponad 20 lat. No i wyjeżdżałam też na liczne kursy doskonalące w różnych miastach Polski.

Jest wiele zespołów folklorystycznych, które bazują na stałych układach. Pani ciągle coś zmienia, coś dodaje do programów, wymyśla nowe. Skąd się wie, co i jak trzeba?

To już jest w głowie. Myślę, że taką wiedzę, jaką mam, to niewiele osób posiada. Wielu uznanych choreografów już nie żyje. W Haramie choćby bazują ciągle na układach, które opracowała dla zespołu Jadwiga Hryniewiecka. To było ponad 40 lat temu.

ARCHIWUM ZPIT BORUTA

przygoda. W drodze do Algierii poginęły nam bagaże. Stroje zespołu poleciały do Maroka. Musieliśmy wstrzymać występy. Na innym wyjeździe co koncert mdlał nam skrzypek. Leczyliśmy stopy i nogi tancerzom, bo gdy na dworze upał, a kostium jest wełniany, to wiadomo...

Teraz wyjeżdżacie rzadziej...

Niestety wyjazdy są drogie. Gdy padły zakłady Boruta w 1992 r., zespół przeszedł pod opiekę miasta. Rozwiązano też wspinałą orkiestrę dętą, działającą przy Borucie. My ocaleliśmy, przechodząc pod egidę MOK-u, ale czasy prosperity, gdy zespół 2-3 razy w roku wyjeżdżał za granicę, bezpowrotnie minęły.

Czy młodzi nadal garną się do tańca ludowego?

Jakoś sobie radzimy, raz jest mniej, raz więcej tancerzy. Teraz działają 3, a nawet 4 grupy – dorośli, młodzież i dzieciaki. Przed jubileuszem, mniej więcej rok wcześniej, przychodzą najstarsi, którzy tańczyli w latach 70. To oni tworzą tę czwartą, tymczasową grupę i nikt tak nie tańczy mazura, jak oni. W zespole zawarto kilkanaście małżeństw. Teraz przychodzą tu wnuki tancerzy z pierwszych składów. Tradycje rodzinne trwają.

Każdy może tańczyć w zespole?

Taka osoba musi mieć poczucie rytmu i słuch. Jak tego nie ma, to się nie da tańczyć. A śpiewu nasi tancerze uczą się na każdej próbie. Najlepiej, jeśli tancerz „dorasta” z zespołem. Ciężko wejść w „program” całkiem bez doświadczenia. A tak przez lata młodzi ludzie się rozwijają, nabierają sprawności, obycia ze sceną. Większość tancerzy z naszej dorosłej grupy tańczy tu od dziecka, od podstawówki.

Myślę sobie, że pani jest osobą o niespożytej energii. Wiem, co mówię, bo jestem blisko was od lat i niejedną próbę widziałam... Pani ma nie tylko talent muzyczny, ale i pedagogiczny...

W zespole trzeba podporządkować się zasadom, bo to jest praca całej grupy. Młodzież bywa trudna, dzieciaki kapryśne, ale te przeszkody można pokonać. Jestem wymagająca, ale wiem, że to procentuje.

Rozmawiała Agata Drownicz-Kaczmarek



Zespół przyciąga uwagę nie tylko znakomitą poziomem, ale również pięknymi strojami

Nietypowa wystawa w MOK

MAGDALENA ZIEMIANSKA



Czworo artystów ceramików (od lewej): Wojciech Walczak, Joanna Stolarek, Beata Skalska, Grzegorz Sieczka

Podobno najstarsi górale nie pamiętają, kiedyż to po raz ostatni w Zgierskiej Galerii Sztuki odbywała się wystawa ceramiki. A może ta była pierwsza? Grafika, tkanina, rzeźba, malarstwo..., a ceramiki jak na lekarstwo! A tak bardziej serio, to świetna sprawa, że zgierscy rzemieślnicy wyszli z cienia swoich pracowni i pokazali się szerszej publiczności. W dodatku od razu silną grupą!

Czworo artystów-ceramików: Grzegorz Sieczka, Beata Skalska, Joanna Stolarek i Wojciech Walczak uczestniczyło w wernisazu wystawy zatytułowanej zwyczajnie „Ceramika”. Na wystawie znalazły się przede wszystkim naczynia użytkowe, ale też przedmioty o charakterze typowo dekoracyjnym oraz biżuteria. Każdy artysta to odrębna opowieść. Różnice tkwią nie tylko w odmiennych technikach, charakterystycznej dla każdego twórcy paleta barw, ale też w kształtach, formach, fakturach. Przedmioty po prostu cieszą oko widza, a ich niepowtarzalność (w dobie nadmiaru i taśmowych produkcji) stanowi wielki atut. Jednocześnie poprzez swój użytkowy charakter, jest to rodzaj sztuki bliski i przyjemny w odbiorze. Nie włączając specjalistów od szkliv i kół garncarskich, przeciętni zjadacze chleba mieliby ochotę wziąć sobie to i owo do domu, by nadać tym przedmiotom nowe życie, we własnej przestrzeni.

Ciekawy kontekst dla zaprezentowanych przedmiotów tworzą zdjęcia autorstwa Wojtka Walczaka, pomysłodawcy wystawy ceramiki, które „odstaniają” kulisy pracy warsztatowej. Fotografie wykonane na dużym formacie są częścią składową wystawy i ilustrują proces powstawania pokazanych przedmiotów. Ukazują one kontrast pomiędzy etapem tworzenia „brudna robota” w glinie a dziełem finalnym „nieskazitelny przedmiot”. (ADK)

Prace artystów można też oglądać w Internecie:

Grzegorz Sieczka - Pracownia Ceramiki „Naturalne Klimaty” – www.naturalneklimity.com.pl

facebook.com/PracowniaCeramikiArtystycznejNaturalneKlimaty
instagram.com/grzegorzsieczko

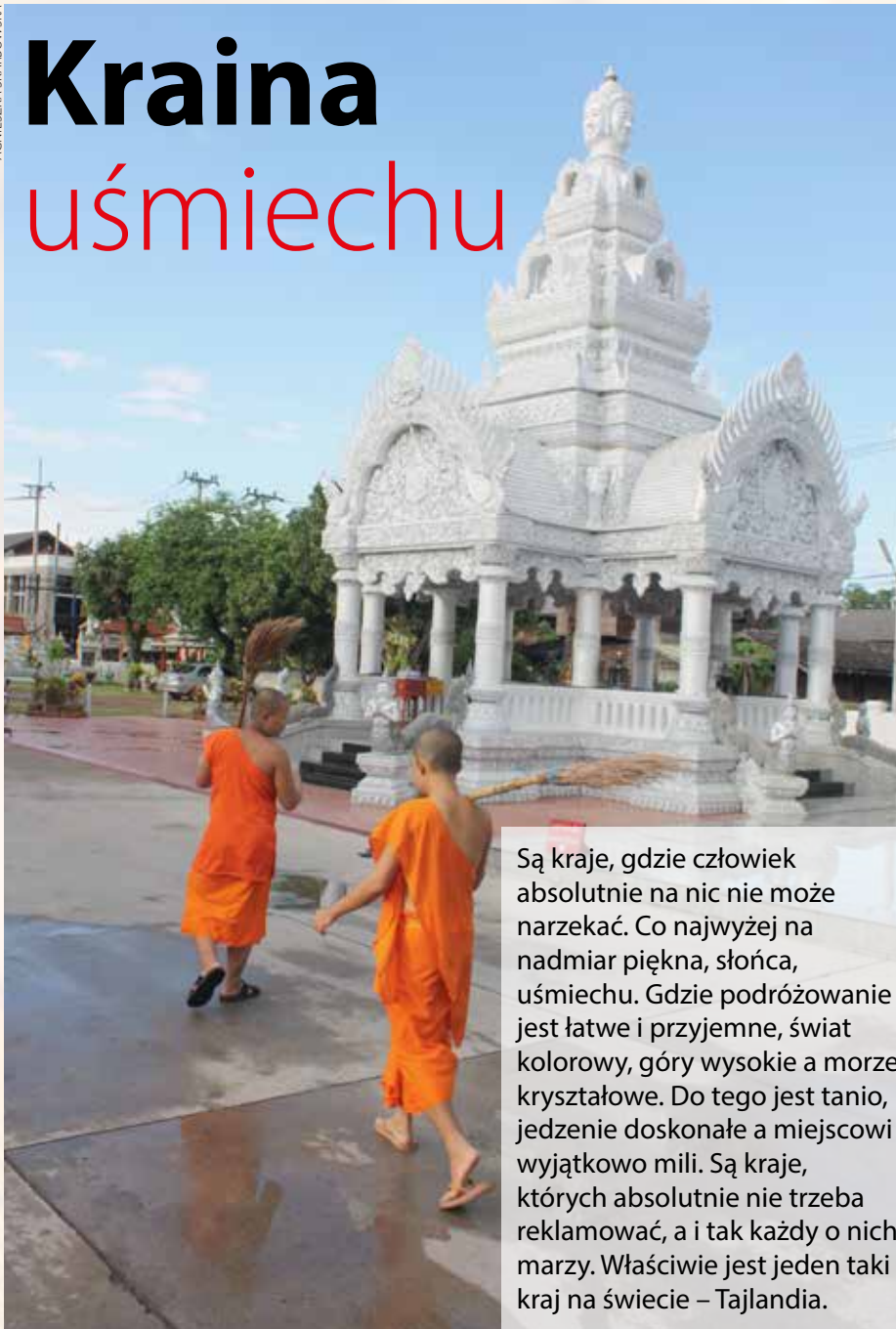
Beata Skalska – facebook.com/glinianachatka/, instagram.com/beata.skalska.glinianachatka/

Joanna Stolarek - Pracownia Ceramiki „Mruki” – www.instagram.com/mruki.pottery/; www.facebook.com/pracownia.mruki

Wojciech Walczak – instagram.com/wojwalpottery/; facebook.com/ceramika-stolarstwo/

AGNIESZKA SKARBOWSKA

Kraina uśmiechu



Są kraje, gdzie człowiek absolutnie na nic nie może narzekać. Co najwyżej na nadmiar piękna, słońca, uśmiechu. Gdzie podróżowanie jest łatwe i przyjemne, świat kolorowy, góry wysokie a morze kryształowe. Do tego jest tanio, jedzenie doskonałe a miejscowi wyjątkowo mili. Są kraje, których absolutnie nie trzeba reklamować, a i tak każdy o nich marzy. Właściwie jest jeden taki kraj na świecie – Tajlandia.

AGNIESZKA SKARBOWSKA



Za pierwszym razem niemal ucałowałam ziemię malajską chwilę po przekroczeniu granicy. Tak miałam dość Tajlandii: naciągaczy, oszustów, którzy pilnie strzegą tajemnicy, gdzie znajduje się przystanek

taniego publicznego autobusu, tylko po to, aby wziąć prowizję za wskazanie drogiego turystycznego; dość tuk-tukowców, którzy zamiast do świątyni, wiozą do sklepu; dość pluskiew, ulic pełnych prostytutek, pseudo podróżników szukających szybkiej i prostej przyjemności, zabetonowanych plaż i wieżowców-hoteli. Na największej

wyspie Tajlandii Phuket spędziliśmy kilka godzin, uciekając z tej Mekki turystów najbliższym autobusem. Z Bangkoku pamiętam tylko hałas, trwające nieraz wiele minut próby przejścia przez jezdnię i setki, tysiące turystów. Starszawi panowie ze zbyt młodymi Tajkami, młodzi Europejczycy, którzy pomimo kary śmierci za posiadanie narkotyków, dyskutowali zaciekle z dealerami. A z wysp... tu już mieliśmy pecha całkowitego, bo trafiliśmy na Full Moon Party – imprezę organizowaną na plażach przy pełni księżyca: dosłownie ryczące kolumny, lejący się strumieniami alkohol...

Za drugim razem, gdy jechaliśmy w podróż łodem z Europy do Australii, Tajlandia miała być jedynie tranzytem. Szybko i bezboleśnie. Zostaliśmy trzy miesiące. I to tylko

AGNIESZKA SKARBOWSKA



dlatego, że nie dało się już przedłużyć wiza. Bardzo nie chciałam stamtąd wyjeżdżać... Od tego czasu wracam regularnie do Tajlandii. I zawsze jest dobrze...

Największy błąd turystów? Tajlandia to tylko Bangkok i egzotyczne wyspy. W dodatku te najbardziej popularne. Ewentualnie rajskie plaże Krabi, zdjęcie na moście na rzece Kwai i jakiś park narodowy – byle szybko, bo dżungla jest wilgotna i gorąca. A to jest to, co kraj może czasem obrzydzić. Aby poznać Tajlandię, trzeba pojechać na północ, w góry. Do niesamowitych klasztorów, w dżunglę, skryte pośród szczytów miasteczka. Oprócz stolicy trzeba zobaczyć ruiny starych miast, udać się tam, gdzie zagładają tylko pasjonaci. Owszem, nie ma Tajlandii bez plaży, wspaniałych raf, niesamowitych wysp, ale lepiej poszukać tych mniej znanych. Zamiast tłocznych hoteli, pobyc w domku z liści palmowych. Nawet gdy moskitiera jest dziurawa, a po ścianach ganiają się gekony. Wtedy przez chwilę pocujemy się jak w raj.

Tajlandia ma świetne parki narodowe. Maleńkie i takie, w których można spędzić nawet tygodnie. Kąpiele w wodospadach, spacer po dżungli, jeziora, góry. Tylko trzeba na nie czasu. Kemping, gdzie codziennie rano zwierzęta okradają nas z resztek jedzenia, przeprawy przez rzeki, splątane w dżungli ścieżki. Są parki, gdzie tylko głównym traktem przemykają turystyczne autobusy. Pozostałe 99% raję jest tylko dla nas... Parujący las deszczowy, dziwne nocne odgłosy w dżungli.

Kiedyś, przemieszczając się autostopem, zabrali nas strażnicy parku. Nagle zatrzymali się gwałtownie, pokazując gestami, aby się nie bać. Przez drogę przeszło stado dzikich stoni...

Dobrze jest spędzić kilka dni w zupełnie nieturystycznym miejscu, popatrzeć na ludzi, spróbować czasem niezupełnie „jadalnego”



tajskiego jedzenia. Pójść do kina, supermarketu. Zobaczyć, że ten kraj to nie tylko turyści. Odkryć uprzejmość, delikatność Tajów. Nie na pokaz. Taką najprawdziwszą. Podyskutować z młodymi mnichami, pomóc w zadaniu z angielskiego, pośmiać się ze skaczących po dachu klasztoru małp.

W Tajlandii jest świetny autostop. Jeden z najlepszych, obok Malezji, w tej części świata. Jechaliśmy na pakach, ciężarówkami, w super drogich autach, nieraz podwoziła nas policja. Tajowi są niesłychanie pomocni, ciekawi świata. Nakarmią, czasem przenocują, pokażą miejsca, o których nie śniło się turystom. Wtedy człowiek zaczyna zakochiwać się w Tajlandii. Wtedy spędza tu wiele tygodni i naprawdę chce wracać. ●

Triagonal w Agrafce



Występ Triagonal w Agrafce przyciągnął przede wszystkim miłośników ostrzejszych brzmień

13 maja 2017 r. klub Agrafka znów wypełnił się po brzegi. Tym razem za sprawą łódzkiego zespołu Triagonal, który koncertem w Zgierzu promował swoją drugą płytę „Dichotomy of Body”. – *Jest to rodzaj concept albumu – tłumaczy Remo Mielczarek basista i wokalista grupy – który opowiada o życiu człowieka od narodzin aż do śmierci.* Nic zatem dziwnego, że muzycy zaprezentowali swoje najnowsze dzieło w całości, w takiej kolejności, jak na krążku.

Muzyki Triagonal nie da się łatwo zasufladkować. Jest to jakby mariaż techno-death metalu skompilowany z klimatami postindustrialnymi. Z jednej strony pobrzmiewają w niej dźwięki bliskie dokonaniom szwajcarskiego Coronera, z drugiej zaś – choćby w utworze „Act of Birth” – słychać motywy orientalne, których nie powstydziliby się izraelski Orpahned Land. To z pewnością efekt szerokich horyzontów

muzycznych lidera kapeli gitarzysty Jacka Sikory, który inspiruje swoją twórczość nie tylko metalem, lecz chętnie sięga i po jazz, i po ambient. Zresztą cała trójka członków Triagonal, włączając w to pałkera Wojciecha Konickiego, to muzycy, którzy z niejednego muzycznego już pieca jedli. Bezsprzecznie najgłębsze metalowe korzenie ma charyzmatyczny Remo, który swego czasu przewodził dwóm innym kapelom z Łodzi – Sacriversum i Electric Chair. I choć Triagonal serwuje muzykę dla wymagających i najbardziej wyrobionych fanów ciężkiego brzmienia, to występ grupy na scenie w Zgierzu spotkał się z bardzo życzliwym przyjęciem. 70 minut ostrego grania minęło praktycznie niezauważalnie. Mimo że płyta „Dichotomy of Body” jest jeszcze cieplutka, fani kapeli już ostrzą sobie zęby na kolejne jej wydawnictwo, bo przecież, jak to w trójkacie, wszystkiego musi być po trzy. (RG)



Superzdrowie, czyli o gęstości odżywczej pokarmów

Nutritarianizm to model odżywiania oparty na skali ANDI, czyli gęstości odżywczej pokarmów. Dietę taką tworzą przede wszystkim grupy superżywności, którą jej twórca dr Joel Fuhrman opisał skrótem G-BOMBS.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Dr Joel Fuhrman, autor kilku bestsellerów „New York Timesa”, m.in. „Jeść, by żyć zdrowo” oraz „Superodporność”, proponuje sposób odżywiania, który nazwał nutritarianizmem. Lekarz i żywieniowiec w jednym od

lat specjalizuje się w cofaniu procesów chorobowych za pomocą metod żywieniowych. W miejsce amerykańskiej rządowej piramidy stworzył własną nutritariańską piramidę żywieniową. Jego model skupia się na gęstości odżywczej pokarmu – stosunku ilości mikroskładników odżywczych do spożywanych kalorii. Im więcej witamin, związków mineralnych, aktywnych związków fitochemicznych (czyli substancji pokarmowych mających pozytywny i ochronny wpływ na ludzkie zdrowie) przypada na każde 100 kcal (nie gramów, ale właśnie kilokalorii) danego produktu, tym silniej oddziałuje on na nasze zdrowie. Żeby łatwo zapamiętać, jakie pokarmy powinny się znaleźć w codziennym menu, Fuhrman stworzył akronim G-BOMBS, który powstał od pierwszych liter grup pokarmowych superżywności.

G-BOMBS, czyli co?

„G”, czyli ang. *greens*, oznacza zieloniny. Warzywa, a szczególnie warzywa zielonolistne, zajmują pierwsze miejsce wśród żywności o najwyższej gęstości odżywczej. Biją na głowę pozostałe produkty pod względem koncentracji witamin, składników mineralnych, fitozwiązków i przeciwutleniaczy na jedną kalorię. Dr Fuhrman zaleca, by codziennie zjadać ok. kilograma różnych warzyw, z czego minimum połowę na surowo. Szczególnie cenna dla naszej odporności jest rodzina warzyw krzyżowych.

„B” to ang. *beans*, czyli warzywa strączkowe. Nauka łączy je z ochroną przed rakiem, cukrzycą, chorobami serca, udarami mózgu oraz demencją. Fuhrman zaleca szklanke strączków dziennie. Mogą to być różne fasole, groch, ciociorka, soczewica, soja.

„O” to ang. *onions*, czyli wszystkie warzywa cebulowe: cebula, szczypior, por, czosnek. Znane są z właściwości antybakteryjnych, antywirusowych, przeciwzapalnych.

„M”, czyli ang. *mushrooms* – grzyby. Warto zwrócić na nie szczególną uwagę, bowiem powszechnie przypisuje się im kape

wartości odżywcze. Tymczasem badania naukowe wykazały, że to potężne immunomodulatory mające niezwykle pozytywny wpływ na naszą odporność! Związki zawarte w grzybach posiadają własności antyzapalne, antybakteryjne, antywirusowe, antyalergriczne, immunostymulujące, prebiotyczne, antymiażdżycowe, antycukrzycowe. Grzyby to nośniki potężnych inhibitorów angiogenezy – nie dopuszczają do sytuacji, w której namnażające się komórki rakowe zaczęły obrastać naczyniami krwionośnymi dostarczającymi im pożywienia.

Kolejna litera „B” oznacza *berries*, czyli owoce jagodowe. To właśnie one mają najwyższą gęstość odżywczej i antyoksydacyjną spośród wszystkich owoców. Wartości zachowują owoce mrożone, jednak puszkowane nie są wskazane.

Ostatnia w akronimie litera „S” oznacza *seeds*, czyli nasiona i pestki. To źródło zdrowych tłuszczów nienasyconych (NNKT), szczególnie deficytowych kwasów omega-3. Źródłem NNKT są też orzechy oraz awokado. W tłuszcze omega-3 bogate są głównie nasiona chia (szlavia hiszpańska), siemę lniane, konopie jadalne oraz orzechy włoskie. Siemę, chia i sezam zawierają też antytrakowe lignany.

W grupie najzdrowszych pokarmów uderza brak produktów pełnoziarnistych. Jak podkreśla Fuhrman, to najmniej gęsty odżywczo pokarm bez potężnych właściwości ochronnych. Z pełnych ziaren powinniśmy zatem czerpać mniej energii, a więc jadać ich mniej.

Aby zilustrować, które produkty mają najwyższą gęstość odżywczej, dr Joel Fuhrman opracował oscylującą od 1 do 1000 skalę ANDI (skrót od: Aggregate Nutrient Density Index – zbiorczy wskaźnik gęstości

odżywczej). „Moja skala uwzględni 28 istotnych składników. Im większy będzie udział artykułów o największej liczbie w twojej diecie, tym bardziej i szybciej poprawi się stan twojego zdrowia” – pisze Fuhrman w jednej ze swych bestsellerowych książek pt. „Jedz, aby żyć zdrowo”. I podkreśla, że należy spożywać różne produkty pochodzenia roślinnego, a nie wybranych kilka z początku listy: „Tę koncepcję dobrze ilustrują rośliny czosnkowate i gotowane grzyby. Nie zawierają dużych ilości witamin i składników mineralnych, więc nawet w skali ANDI nie uzyskały wysokiej punktacji, jednakże obfitują w wyjątkowo korzystne fitozwiązki, których brakuje w innych produktach: antynowotworowe inhibitory aromatazy, związki siarkoorganiczne i inhibitory angiogenezy”. Podobnie orzechy, nasiona, rośliny strączkowe, owoce jagodowe czy pomidory stanowią bezcenne elementy zróżnicowanej diety, choć nie plasują się wysoko w skali ANDI. „Gęstość odżywcza spożywanych produktów jest niezwykle ważna, jednak równie istotne jest dostarczanie organizmowi pełnego spektrum dobroczynnych substancji” – przypomnia Fuhrman.

Ale nutritarianizm to nie tylko spożywanie wymienionych naturalnych produktów roślinnych. Drugim warunkiem jest wyeliminowanie z diety produktów pochodzenia zwierzęcego. Osobom, które nie są w stanie zrezygnować z tych pokarmów, Fuhrman zaleca ich znaczne ograniczenie – maksymalnie do dwóch porcji tygodniowo. Należy też wykluczyć lub spożywać okazjonalnie produkty pozbawione składników pokarmowych czy wręcz toksyczne dla organizmu: cukier, słodziki, białą mąkę, produkty wysoko przetworzone oraz fast foody. ●

ZAGREGOWANY INDEKS GĘSTOŚCI ODŻYWCZEJ (ANDI) DR. JOELA FUHRMANA

jarmuż	100	truskawki	212	ananas	64	orzechy włoskie	34
szpinak	739	pomidor	164	ciociorka	57	winogrona	31
kapusta pekińska	704	borówki	130	owsianka	53	ziemniaki	31
brukselka	672	sałata lodowa	110	mango	51	banany	30
botwina	670	pomarańcze	109	ogórek	50	piers kurza	27
rukola	559	soczewica	100	pistażde	48	jaja	27
sałata rzymska	389	fasola czerwona	100	kukurydza	44	ser feta	21
brokuł	376	bataty	83	łosoś	39	mleko pełne	20
kalafor	295	jabłka	76	migdały	38	makaron biały	18
zielona papryka	258	brzoskwinie	73	krewetki	38	białe pieczywo	18
marchew	240	grostek zielony	70	awokado	37	ser żółty	15
szparagi	234	wisnie	68	tofu	37	oliwa z oliwek	2

Kalendarium wydarzeń na czerwiec i lipiec

- ▲ Sport i rekreacja
- Koncerty i wydarzenia kulturalne
- Dzieci i młodzież
- ◆ Inne

10 CZERWCA (SOBOTA)

▲ Amatorskie Mistrzostwa Województwa Łódzkiego w Kolarstwie Górskim „Family Cup”
Młodzieżowy Dom Kultury, ul. Długa 42
▲ godz. 10:00-15:00 XXII Amatorskie Mistrzostwa Polski w kolarstwie górskim „Family Cup”
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka
◆ godz. 10:00-18:00 Raj Biznesmena – piknik
Tory łucznicze MOSiR, Wschodnia 2,
◆ godz. 10:00-13:00 Kreatywna Kuźnia Familijna, „Herbata, czyli potrawy wędzone i aromatyzowane herbatami. Na słono i na słodko – warsztaty kulinarne”,
Koszt udziału – 50 zł/rodzina do 3 osób, kolejna + 20 zł
Zapisy tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17
▲ godz. 14:00 UMKS Zgierz-Loczeki Wyszaków/II liga – piłka nożna kobiet/
Stadion MOSiR, Wschodnia 2
▲ godz. 15:00 MKP Boruta - AKS SMS Łódź/piłka nożna – I liga wojewódzka juniorów/
Stadion MOSiR, Wschodnia 2

11 CZERWCA (NIEDZIELA)

● godz. 11:00-12:15 – Hulajdusza, warsztaty mutisensoryczne dla dzieci od 6 miesiąca do 4 roku życia;
zapisy i informacje pod nr telefonu: 660 275 40220
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17
▲ godz. 16:00 MKP Boruta-PTC Pabianice/piłka nożna – V liga/
Stadion MOSiR, Wschodnia 2

12 CZERWCA (PONIEDZIAŁEK)

◆ godz. 16:30-19:45 Ceramiczne koło, technika odmyiania
Zajęcia bezpłatne
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17

14 CZERWCA (ŚRODA)

● godz. 10:00 „Wakacyjne podróże, te małe i te duże” – czytanie „pod chmurką” – zajęcia literacko-plastyczno-ruchowe dla dzieci
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia nr 2, ul. Długa 29 a
● godz. 15:00-16:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

15 CZERWCA (CZWARTEK)

● godz. 15:30-17:00 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

16 CZERWCA (PIĄTEK)

◆ godz. 16:00-19:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa gimnazjum/liceum
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

17 CZERWCA (SOBOTA)

◆ godz. 11:00 Rodzinny Piknik Sportowo-Muzyczny
■ Koncert zespołu Raz Dwa Trzy
Stacja Nowa Gdynia, ul. Sosnowa 1

19 CZERWCA (PONIEDZIAŁEK)

■ godz. 12:00 Seans dla koneserów. Kino @MOK.
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
◆ godz. 16:30-19:45 Stolarka dla pań – „Skrzynka na kwiaty”
zajęcia bezpłatne, zapisy pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17

20 CZERWCA (WTOREK)

◆ godz. 18:15 Zaawansowane umiejętności skutecznego porozumiewania się-asertywność – warsztaty otwarte
Koło Gospodyń Miejskich w Zgierzu, SDK „SEM”, ul. Parzęczewska 21, s. 7

21 CZERWCA (ŚRODA)

● godz. 15:00-16:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci – Dni Otwarte z okazji Dnia Ojca
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

22 CZERWCA (CZWARTEK)

● godz. 15:30-17:00 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci – Dni Otwarte z okazji Dnia Ojca
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35
◆ godz. 18:00 Koncert zespołów tanecznych na zakończenie sezonu kulturalnego 2016/17
Spółdzielczy Dom Kultury, ul. Parzęczewska 21
■ godz. 18:30 Pokaz filmu pt. „Turystyka” (reż. Tonci Gaćina, Chorwacja) w ramach Projektu KineDok.
Kino @MOK.
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

23 CZERWCA (PIĄTEK)

◆ godz. 16:00-19:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa gimnazjum/liceum
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

24 CZERWCA (SOBOTA)

◆ godz. 10:00-13:00 Ceramiczne koło, technika odmyiania
Zajęcia bezpłatne
Zapisy pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowski 17
■ godz. 14:00-22:00 Graj(mi)dół
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
◆ godz. 17:00 Noc Sobótkowa
Stowarzyszeni Miłośników Kultury Ludowej Folkier, Park Miejski im. T. Kościuszki
■ godz. 21:00 Malinówka – kino letnie na Maliniec repertuar filmowy dostępny na www.miasto.zgierz.pl
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

25 CZERWCA (NIEDZIELA)

◆ godz. 9:00-14:30 Uprzątnij swój strych
Plac Targowy, ul. Aleksandrowska
▲ godz. 10:00-14:00 Orlikowa Liga Osiedlowa – piłka nożna „6”
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik, ul. Musierowicza 3
◆ godz. 14:00-18:00 Graj(mi)dół
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

28 CZERWCA (ŚRODA)

● godz. 15:00-16:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

29 CZERWCA (CZWARTEK)

● godz. 15:30-17:00 Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

30 CZERWCA (PIĄTEK)

◆ godz. 16:00-19:30 Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych – grupa gimnazjum/liceum
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowski 35

1 LIPCA (SOBOTA)

▲ godz. 10:00 Turniej „street-ball” w kat. +16 lat
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik ul. Leśmiana
▲ godz. 10:00 Orlikowa Liga Piłki Nożnej „6” Kat. 14-16 lat
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik ul. Musierowicza
■ godz. 15:00-23:00 Festyn Wielokulturowy Zgierz
ul. Szeroka

2 LIPCA (NIEDZIELA)

▲ godz. 10:00 Biegaj Razem z Nami – zawody biegowe dla dzieci i młodzieży
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Park Miejski
▲ godz. 11:30 Grand Prix Malinka 2017 – Inauguracja sezonu/plażowa piłka siatkowa par
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

8 LIPCA (SOBOTA)

▲ godz. 10:00 Turniej „street-ball” w kat. do lat 16 lat
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik ul. Leśmiana
▲ godz. 10:00 Orlikowa Liga Piłki Nożnej „6” Kat. do lat 13
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik ul. Musierowicza
■ godz. 21:00 Malinówka – kino letnie na Maliniec repertuar filmowy dostępny na www.miasto.zgierz.pl
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

8 I 9 LIPCA

◆ Festiwal „Wszystkie Żywioty Kobiecości”
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

16 LIPCA (NIEDZIELA)

▲ godz. 10:00 Biegaj Razem z Nami – zawody biegowe dla dzieci i młodzieży
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Park Miejski
▲ godz. 11:30 Grand Prix Malinka 2017 – 2 turniej plażowa piłka siatkowa par
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

22 LIPCA (SOBOTA)

▲ godz. 9:00-14:00 59. Ogólnopolski Wysokokwalifikowany Rajd Pieszy PTTK „Ziemi Łódzkiej 2017”
Park Kulturowy Miasto Tkaczy
■ godz. 21:00 Malinówka – kino letnie na Maliniec repertuar filmowy dostępny na www.miasto.zgierz.pl
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

23 LIPCA (NIEDZIELA)

▲ godz. 10:00 Rodzinny turniej piłki siatkowej „6”
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Orlik ul. Leśmiana

30 LIPCA (NIEDZIELA)

◆ godz. 9:00-14:30 Uprzątnij swój strych
Plac Targowy, ul. Aleksandrowska

31 LIPCA (PONIEDZIAŁEK)

▲ godz. 10:00 Biegaj Razem z Nami – zawody biegowe dla dzieci i młodzieży
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Park Miejski
▲ godz. 11:30 Grand Prix Malinka 2017 – 3 turniej plażowa piłka siatkowa par
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

WAKACJE 2017 W ZGIERZU

Zajęcia otwarte w szkołach:
◆ Szkoła Podstawowa nr 11, ul. Dubois 86
03.07-07.07.2017r., godz. 7:30-16:00
◆ Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Piłsudskiego 1
10.07-14.07.2017r., godz. 7:30-16:00
◆ Szkoła Podstawowa nr 12, ul. Staffa 26
17.07-21.07.2017r., godz. 7:30-16:00
Informacje na temat programu zajęć otwartych oraz spraw organizacyjnych i formalnych, można uzyskać w placówkach prowadzących zajęcia dla dzieci z terenu miasta Zgierza.

Centrum Kultury Dziecka

ul. Rembowski 17
◆ 03.07-07.07.2017r., godz. 10:00-15:00 (zajęcia bezpłatne)
◆ 17.07-21.07.2017r., godz. 9:00-16:00 (zajęcia odpłatne z obiadem)
◆ 24.07-28.07.2017r., godz. 10:00-15:00 (zajęcia bezpłatne)

Miejski Ośrodek Kultury

ul. Mielczarskiego 1
◆ Lipiec/Sierpień godz. 10:00 Filmowe czwartki dla dzieci, wstęp wolny
◆ 16.07.2017r., godz. 18:00 Zespół Morele

Od początku czerwca w Parku Miejskim T.Kościuszki działa darmowa strefa wi-fi obsługiwana przez zgierską firmę Galatea.

Kalendarium wydarzeń na czerwiec i lipiec

◆ 30.07.2017r., godz. 18.00 – Duet Bonita + Studio Wokalne MIX & Cocnuts pod kierunkiem Julii Szwajcer

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Wschodnia 2

- ◆ 03.07-07.07.2017r., I turnus
- ◆ 10.07-14.07.2017r., II turnus
- ◆ 17.07-21.07.2017r., III turnus
- ◆ 24.07-28.07.2017r., IV turnus

MOSIR w oparciu o własną bazę sportowo-rekreacyjną dla dzieci szkół podstawowych i gimnazjalnych organizuje letnie turnusy półkolonii. Przewidziano bogaty program sportowo-rekreacyjny oraz wyżywienie (drugie śniadanie i obiad). Odpłatność za jeden turnus wynosi 80 zł.

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

◆ Lipiec/sierpień – każdy poniedziałek, godz. 10:00-11:00 „Kosz pełen letnich wierszy” – akcja głośnego czytania, Filia nr 1, ul. Lechonia 2 i Filia nr 2, ul. Długa 29a

◆ Lipiec/sierpień – każdy piątek, godz. 10:00-11:00 „Tutaj nigdy się nie nudzę!” – zajęcia świetlicowe, Filia nr 6, ul. Staffa 26

◆ Lipiec/sierpień, „Wczytani w Zgierz – zainspirowane książki, zafascynowane miastem” – wystawa fotograficzna, Filia nr 2, ul. Długa 29a

Przez całe wakacje w całej sieci zgierskich bibliotek dzieci, młodzież i studenci będą mogli nieodpłatnie korzystać ze stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu

W okresie wakacyjnym wszystkie placówki biblioteczne (w nieco zmienionych godzinach) będą udostępniać swoje zbiory i świadczyć usługi na rzecz czytelnika

Pracownia Dzień Dobry Pani

ul. Rembowskiego 35

- ◆ 03.07-07.07.2017r., godz. 7:30-16:00 „Szaleni artyści” – turnus wakacyjny
- ◆ 10.07-14.07.2017r., godz. 7:30-16:00 „W krainie czarów” – turnus wakacyjny

◆ 17.07-21.07.2017r., godz. 7:30-16:00 „Szaleni artyści” – turnus wakacyjny

◆ 24.07-28.07.2017r., godz. 7:30-16:00 „W krainie czarów” – turnus wakacyjny

◆ 31.07-04.07.2017r., godz. 7:30-16:00

„Superbohaterowie” – turnus wakacyjny

◆ 07.08-11.08.2017r., godz. 7:30-16:00 „Podróże w czasie” – turnus wakacyjny

◆ 14.08-18.08.2017r., godz. 7:30-16:00

„Superbohaterowie” – turnus wakacyjny

◆ 21.08-25.08.2017r., godz. 7:30-16:00 „Podróże w czasie” – turnus wakacyjny

W programie: wycieczki, muzeum, kino, zoo, plenery malarskie, pokazy slajdów, warsztaty artystyczne, gry i zabawy, filmy i bajki. Cena z jeden turnus z wyżywieniem (śniadanie, obiad i przekąska) i ubezpieczeniem 350zł.

UWAGA! Kalendarium ma charakter poglądowy, daty i miejsca wydarzeń mogą ulec zmianie.

RENATA KAROLEWSKA



Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A(+placówki)
- Bar Express, Długa 63/67
- Bar Myśliwski, Popieluski 9
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Fru Fitness, Sienkiewicza 20
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia mat. Budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kawa Herbata „Czarnuszka”, plac Targowy 7
- Kawa Herbata „Angielska Róża”, 1 Maja 4b
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia Miejska, Łęczycka 24
- Miejski Ośrodek Kultury, Mielczarskiego 1
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycka 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczycka 24

- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Myjnia samochodowa „Redux”, Piątkowska 83
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Obiady domowe „Sól i pieprz”, Narutowicza 18 a
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- Pierogarnia, Dąbrowskiego 6/8
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med., Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar”, Piłsudskiego 66/68
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, Rembowskiego 63
- Sklep rybny „Szprotka, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Kasprzowicza 54
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Staffa 32
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Zeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Anula”, Bazylijska 39 L
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprzowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zeleńskiego 45

- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy, Boya-Zeleńskiego 4
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Długa 79
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Parzęczewska 14 A
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycka 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafika”, Aleksandrowska 13/15
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczycka 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zgierski Uniwersytet III Wieku, Łęczycka 24
- Zakład szewski, 1 Maja 21
- Zakład wulkanizacyjny „Martix”, Dolna 12
- Zieleniak, Dubois 20

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – moja przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: mokzgierz@interia.pl lub pod numerem tel. +42 714 31 76.

Mieszkania Konopnickiej 21 Zgierz

od **3490** zł/m² brutto

JASZPOL

AUTORYZOWANY DEALER RENAULT I DACIA

SALON i SERWIS SAMOCHODÓW OSOBOWYCH i DOSTAWCZYCH RENAULT i DACIA



Czy wiesz, że ...

... w naszych salonach zakupisz
samochód dostawczy do Twojego biznesu?

Teraz w **specjalnej ofercie**
dopasowanej do potrzeb Twojej branży!

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176/178
Łódź, ul. Brukowa 2

tel. 42 612 12 22
www.jaszpol.pl