

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
lipiec-sierpień 2017, nr 7/2017(21) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .

Z g

ie

r z

P R Z E S T R Z E Ń

120 MILIONÓW
NA INWESTYCJE
W ZGIERZU

SOLARNYM BOLIDEM
DO AUSTRALII

DR WIESŁAW KRAKOWSKI
- LECZENIE NATURALNE
DAJE EFEKTY

AWANS PIŁKARZY
BORUTY ZGIERZ

POŻEGNANIE
Z PSIM URZĘDNIKIEM.
FUKS ZMIENIŁ PRACĘ

OTWARCIE
TRASY BIEGOWEJ
NA MALINCE



SPIS TREŚCI

Sportowa niedziela na Malince	3
Z życia miasta	4–5
Jubileusz Boruty	6
Ponadpokoleniowe spotkanie z tańcem, muzyką i filmem	6
Pozegnanie z Fuksem	7
Powstaje przewodnik turystyczny po Zgierzu	7
Pół wieku Towarzystwa Przyjaciół Zgierza	8
Modernizacja energetyczna budynków miejskich	9
120 milionów na inwestycje miejskie	9
Głosujmy w wyborach do rad osiedli	10
Okręglik i Antoniew	10
Ze Zgierza do Australii	11
Leczenie naturą daje efekty	12
O utalentowanych słów kilka	13
Zgierzanin walczy o tytuł Mistra Polski	14
Ogień w głowie po raz trzynasty	15
Liczy się jakość życia	16
Nie spodziewałem się, że będę miał tyle szczęścia	18
Nasze rozstania	19
Sztuka wyplatania	20
Boruta Zgierz. Awans i co dalej?	21
Zgierska Kuźnia Piwna – powabna piętnastolatka	22
Festyn Wielokulturowy Zgierz	23
Rock i motocykle	25
Między ogniem i lodem. Kraina nie z tej Ziemi	26
Graj (mi) dół w MOK-u	27
Lekarze ciała i duszy	28
Kalendarium wydarzeń	29–30



7



9



16



24



26

Słowo wstępu



Jakiś czas temu, aby dowiedzieć się, jakie są preferencje naszych Czytelników i na które działy powinniśmy w związku z tym zwrócić szczególną uwagę, przeprowadziliśmy małe badanie ankietowe. Okazało się, że jednym z obszarów dominujących w odpowiedziach, jest zdrowie i styl życia. To bardzo mnie cieszy, jestem bowiem przedstawicielką tej grupy społecznej, która uważa, że nasz styl życia w kluczowym stopniu determinuje jakość naszego zdrowia we wszystkich jego aspektach, a co za tym idzie – również relacji z otoczeniem. Z tego powodu w tym numerze znajdując Państwo nieco więcej niż zwykle na temat zdrowia. Poza stałą kolumną „Żyj zdrowiej”, publikujemy jeszcze dwa wywiady: z dr. Wiesławem Krakowskim o kontrowersjach, które wzbudza leczenie substancjami i metodami naturalnymi oraz z neuropsychologiem Dagmarą Gemechu o tym, jak walczyć z zaburzeniami poznawczymi, które – jak się okazuje – dotyczą nie tylko osób w starszym wieku.

Zwracamy uwagę ponadto na kolejne dwa jubileusze organizacji działających na terenie miasta – Towarzystwa Przyjaciół Zgierza, które obchodzi swoje 50-lecie i znacznie młodszej Zgierskiej Kuźni Piwnej, stowarzyszenia, które w tym roku świętuje swoje 15. urodziny.

I na koniec jedna informacja dla naszych stałych Czytelników. Kolejne, powakacyjne wydanie miesięcznika będzie miało miejsce w zwykłym terminie, około 10. września.

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:
Łukasz Sobieralski

Sportowa niedziela na Malince

Prawdziwemu biegaczowi aura niestraszna. Przed aktywnością nie powstrzyma go ani deszcz i chłód, ani słońce i upał. Okazuje się, że takich pasjonatów w Zgierzu nie brakuje, co tylko potwierdza frekwencja na wszystkich wydarzeniach biegowych organizowanych w naszym mieście. Ostatnie miało miejsce na Malince w niedzielę 9 lipca. Było ono połączone z formalnym otwarciem pierwszej w Zgierzu oznaczonej trasy biegowej. Trasy o tyle nietypowej, że niejednolitej, na której znajdują się odcinki o różnym stopniu trudności, z dość stromymi podbiegami. Na listach startowych na znalazło się 170. zawodników, w tym 60. dzieci, nie tylko mieszkańców Zgierza, ale też innych miejscowości z całego województwa łódzkiego. Najmłodszy biegali na 800 metrów wokół stawu. Zadaniem dorosłych było pokonanie około 4. kilometrów ze startu w pobliżu akwenu, dalej na górkę, przez las i z powrotem nad staw.

(rk)

LUKASZ SOBIERALSKI



Taki emblemat znalazł się na koszulkach biegaczy. W identyczny sposób została oznakowana trasa biegowa na Malince

LUKASZ SOBIERALSKI



Władze miasta, poprzez takie wydarzenia, jak bieg na Malince, promują zdrowy styl życia

LUKASZ SOBIERALSKI



Bieg nie miał na celu wyłonienie najlepszych, a zachęcenie do aktywnej formy wypoczynku. Po jego zakończeniu odbyło się losowanie nagród wśród wszystkich chętnych uczestników

LUKASZ SOBIERALSKI



Zwycięzcami tego biegu byli wszyscy, niezależnie od wieku

LUKASZ SOBIERALSKI

Ścieżka biegowa MOSiR Malinka

Mapa trasy

4 km

Opis ścieżki

1. Ścieżka ma około 4 km i prowadzi przez lasy, staw i okolice stawu.
2. Trasa jest oznaczona różnymi kolorami i symbolami na drzewach.
3. Ścieżka biegnie wzdłuż stawu i prowadzi do punktu startu i mety.
4. Trasa jest oznaczona różnymi kolorami i symbolami na drzewach.
5. Trasa biegnie wzdłuż stawu i prowadzi do punktu startu i mety.

ROZCIEŻNIENIA

Przebiegając ścieżką, warto zrobić kilka przystanków, aby odpocząć i napić się. W miejscach, gdzie to jest możliwe, warto zrobić przystanki, aby odpocząć i napić się.

ROZCIEŻNIENIE POBIEGU

Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i odżywieniu. Przed biegiem warto zjeść coś lekkiego i wypić wodę.

Dziękuję Sportowcom - Władze gminy MALINKA

Trasa biegowa obejmuje około czterokilometrową pętlę od stawu, przez las i z powrotem

Mniej smogu w Zgierzu

119 mieszkańców Zgierza otrzyma dofinansowanie w wysokości 40% poniesionych wydatków na wymianę źródła ciepła w ramach Programu Ograniczania Niskiej Emisji. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi przyznał naszemu miastu dotację w wysokości 763 908 zł. Ze wsparcia skorzystają mieszkańcy, którzy na przełomie lutego i marca zadeklarowali chęć udziału w programie. Refundacje na podstawie dowodów zakupu i po podpisaniu umów, odbywać się będą na jesień. Obecnie trwa podpisywanie umów z zainteresowanymi. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem: 42 714 32 33 lub w pokoju nr 12 w Urzędzie Miasta Zgierza, plac Jana Pawła II 16. (rk)



W najbliższym okresie grzewczym mniej budynków będzie ogrzewanych z takim skutkiem

Nagroda dla zgierskiego chóru

Sukces Chóru Ewangelickiego Concordia w Zgierzu pod dyrekcją Magdaleny Szymańskiej. Formacja zdobyła II miejsce oraz nagrodę ks. abpa Wiktora Skworecy w I Ogólnopolskim Przeglądzie Pieśni Ewangelickiej w Katowicach. W przeglądzie zaprezentowało się 11 chórów, głównie działających przy parafiach luterańskich w Polsce. Przegląd miał charakter otwarty, jednak warunkiem udziału było przygotowanie utworów o pochodzeniu ewangelickim. (rk)



Chór już dziś zaprasza na uroczysty koncert z okazji 500-lecia Reformacji, który odbędzie się w Zgierzu 4 listopada 2017

Niezwykła lekcja dla maluchów

Ponad pięćdziesięcioro przedszkolaków i pierwszaków z SP 12 w ostatnim tygodniu przed wakacjami wzięło udział w plenerowej lekcji o tym, jak należy zachowywać się w środkach komunikacji miejskiej. Dzieci podczas jazdy specjalnie wynajętym na tę okazję autobusem dowiedziały się, jak kasować bilet, jak zachować się podczas kontroli, ale również, jak zachować się, gdy w autobusie czy tramwaju pojawia się osoba niepełnosprawna lub w starszym wieku. Część warsztatową poprzedziły zagadki dotyczące komunikacji miejskiej w naszym mieście. Okazało się, że najmłodsi bardzo dobrze znają linie autobusowe i tramwajowe, a poza tym sporo wiedzą o tym, gdzie są ulokowane stacje roweru miejskiego i jak korzystać z publicznych jednośladów. Lekcję w ramach edukacyjnego cyklu „Akademia Małego Pasażera” zorganizowały MUK w Zgierzu we współpracy z firmą Markab. (rk)



Jednym z celów lekcji było pokazanie, jak należy zachować się podczas kontroli biletów czy w sytuacji, gdy do pojazdu wejdzie osoba niepełnosprawna lub starsza

Stowarzyszenie EZG wyróżnione w ogólnopolskiej akcji „Masz Głos”!

Zgierska organizacja pozarządowa jako jedyna z województwa łódzkiego została zauważona i tym samym wyróżniona przez Fundację im. Stefana Batorego za rozpoczęcie działań na rzecz wzmocnienia i integracji zgierskich rad osiedli. Działania stowarzyszenia polegały na przeprowadzeniu warsztatów z udziałem rad osiedli na temat ich działalności, problemów oraz potrzeb. Ich owocem był pomysł stworzenia porozumienia lub forum rad osiedli, za którego pośrednictwem można by mówić wspólnym głosem. Inną propozycją była koncepcja publikowania w Biuletynie Informacji Publicznej protokołów posiedzeń komisji Rady Miasta oraz jednostek pomocniczych. Prezydent Przemysław Staniszewski przychylił się do wniosku, dzięki czemu od początku 2017 r. mieszkańcy i mieszkanki Zgierza mogą sprawdzić w Internecie, jakie tematy poruszane były podczas posiedzeń komisji.

Przypomnijmy, że w zeszłym roku Stowarzyszenie EZG i władze Miasta Zgierza wspólnie otrzymali nagrodę „Super Samorząd” za wprowadzenie i promocję pierwszej edycji Zgierskiego Budżetu Obywatelskiego we współpracy z różnorodnymi grupami społecznymi. (Adrian Skoczylas/rk)



Wyróżnienie z rąk Aleksandra Smolara odebrał prezes Stowarzyszenia EZG, Adrian Skoczylas podczas Gali „Super Samorząd”

Charytatywny kiermasz książki

1053 złotych udało się zebrać podczas I Charytatywnego Kiermaszu Książek zorganizowanego na rzecz budowy stacjonarnego hospicjum w Zgierzu. Była to nie lada gratka dla wszystkich, którzy szukali ciekawej lektury na wakacje. Już za złotówkę można było nabyć między innymi powieści obyczajowe, historyczne, biografie, poradniki, albumy, a dla najmłodszych bajki i baśnie. Kiermasz udało się zorganizować dzięki uprzejmości Michała Pierunia – prezesa Zgierskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, który

udostępnił pomieszczenia spółdzielni, i hojności wszystkich, którzy przekazali książki właśnie na ten cel. Jednak najważniejsze jest to, że każda kwota przybliży Stowarzyszenie Hospicjum im. Jana Pawła II do powstania tego ważnego obiektu. Już dziś możemy zobaczyć, jak zmienia się plac budowy. Są już fundamenty budynku i powstają mury. Do końca września mają powstać budynki administracyjne i przychodnia, które uzyskają stan surowy. Na kolejny kiermasz książek będzie można wybrać się już jesienią. (ea)

Przywrócili blask zabytkowym belwederskim meblom

Zgierscy konserwatorzy z Fundacji Ochrony Mebli Zabytkowych Oraz Dziedzictwa Kultury w Polsce D.O.M. przywrócili pierwotny blask neoempirycznym meblom z Sali Kominkowej pałacu Belweder w Warszawie. Datowany na około 1900 rok komplet mebli, składający się z kanapy, foteli, krzeseł i stolika został uszkodzony w minionych latach. Najważniejszym zadaniem konserwatorów było przywrócenie meblom pełnej funkcjonalności i walorów estetycznych, z poszanowaniem ich zabytkowej substancji. – *Konieczna okazała się gruntowna rekonstrukcja tapicerki, według klasycznej technologii i z użyciem klasycznych materiałów* – opowiada Paweł Krawczyk, prezes fundacji – *Meble pokryliśmy bardzo grubo tkanym, lionśkim jedwabnym lampasem. Pracą z tą tkaniną wymagała dużej wiedzy o jej właściwościach, precyzji, ostrożności i wyczucia na każdym etapie działań*. Konserwatorzy przywrócili również zatarte grawerowane ornamenty i uzupełnili politurę. Efekt tych prac można oglądać w rezydencji Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w Warszawie. A także niedawno podczas wizyty Prezydenta Stanów Zjednoczonych Donalda Trumpa w Polsce, jego



Wzór tkaniny z lądźkami i rozetą, którym pokryto meble pochodzi z początku XIX wieku i jest charakterystyczny dla stylu empir

małżonka Melania Trump zwiedzała piękne wnętrza Pałacu Belweder i wspomnianą wcześniej Salę Kominkową wyposażoną w meble odnowione przez zgierzan. (ea)

Zgierzanie złożyli wnioski do budżetu obywatelskiego

13 lipca upłynął termin składania projektów do tegorocznego Zgierskiego Budżetu Obywatelskiego. Do Urzędu Miasta Zgierza wpłynęło trzydzieści osiem wniosków, mieszkańcy przekazywali je drogą mailową, wrzucali do specjalnych skrzynek lub bezpośrednio oddawali formularze urzędnikom. Wśród zgłoszonych pomysłów są m.in. rozbudowa monitoringu miejskiego, powstanie parku dla psów, instalacja ładowarek USB na przystankach autobusowych czy zakup samochodu dla ochotniczej straży pożarnej. Wiele wniosków dotyczy budowy placów zabaw, remontów boisk czy poprawy stanu dróg. Złożone projekty będą teraz

weryfikowane pod względem formalnym. Wniosek musi posiadać poparcie piętnastu osób, do tego koszt realizacji zadania nie może przekroczyć 30 procent ogólnej kwoty budżetu obywatelskiego. W tym roku jest to 800 tys. złotych (o 150 tys. zł więcej niż podczas zeszłorocznej edycji ZBO). Warunkiem koniecznym przyjęcia projektu jest wykazanie jego pełnej dostępności. Weryfikacja potrwa do 31 sierpnia. Głosowanie zaplanowano w dniach 17 września - 2 października. To już trzecia edycja Zgierskiego Budżetu Obywatelskiego, do tej pory zrealizowano (lub prace są w toku) dwadzieścia jeden zwycięskich zadań. (jn)



Złożone wnioski będą teraz analizowane

Kolejny sukces Roksany



Zapaśniczka reprezentuje Zgierskie Towarzystwo Atletyczne

Podczas turnieju „Ziółkowski, Pytłasiński & Poland Open 2017” złoty medal w kategorii 53 kg zdobyła Roksana Zasina. Zawodniczka Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego pokonała reprezentantki Kazachstanu, Ukrainy oraz dwie Rosjanki. Szczególnie dramatyczny przebieg miał półfinałowy pojedynek z Natalią Malyshewą – wicemistrzynią Europy i mistrzynią Rosji. Zgierska zapaśniczka przegrywała na dziesięć sekund przed końcem 3:4, jednak zachowała niezbędną koncentrację i w końcówce zdobyła dwa decydujące punkty. W finale Roksana pokonała Rosjankę Stalvirę Orshush. Druga ze startujących w tej kategorii Polek Paula Kozłowa (MKZ Unia Racibórz) wywalczyła brązowy medal.

Warszawski turniej był silnie obsadzony, świetna dyspozycja zawodniczki ZTA daje nadzieję na dobry występ podczas sierpniowych mistrzostw świata w Paryżu. Obecnie zapaśniczka przebywa na obozie przygotowawczym w Spale, stamtąd wyjedzie na zgrupowanie kadry narodowej do Hiszpanii. Roksana Zasina to najbardziej utytułowana zawodniczka Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego, ma na swoim koncie tytuły mistrza Polski, Europy oraz wicemistrza igrzysk europejskich. (jn)

Wolontariusze do prac archeologicznych poszukiwani

Parafia Ewangelicko-Augsburska w Zgierzu przystąpiła do badań archeologicznych fundamentów nieistniejącego już budynku kościoła w Zgierzu przy ul. Długiej 36 (na rogu z ul. Narutowicza). Prace odbywają się pod kierownictwem dra Piotra Świątkiewicza z Muzeum Miasta Zgierza. Tymczasem luternianie poszukują wolontariuszy, którzy chcieliby się włączyć w tę pracę. Osoby zainteresowane odsyłamy po szczegółowe informacje do kancelarii parafii przy ul. Spacerowej 2. (rk)

Jubileusz Boruty



ARCHIWUM ZBIT BORUTA

Europy czy świata. Jubileusz 50-lecia zespołu przyciągnął wielu z nich do rodzinnego miasta. Wśród tancerzy ludzie w różnym wieku: od debiutujących na scenie dzieci, przez młodzież po starszych, którzy w Borucie tańczyli już w latach 70. XX wieku. Wykonali oni polskie tańce regionalne oraz narodowe: krakowiaka, mazura, oberka. Rozpoczęli jednak polonezem w pięknych, nowych strojach uszytych specjalnie na tę okazję.

Na ścianie parafialnej sali zawisło ponad 300 karteczek z nazwiskami artystów związanych z zespołem. – *Na pewno nie byli to wszyscy, którzy na przestrzeni lat byli członkami Boruty* – mówi jeden z artystów Jakub Pyrczanowski. – *Miło było patrzeć, jak ludzie podchodzą, szukają swoich nazwisk, weryfikują informacje o sobie, np. lata, w których należeli do zespołu, a kiedy nie znajdują, wpisują nazwisko na pustą karteczkę.*

Podczas finału ogromne wzruszenie. Zespół wykonał trzy pieśni. Wśród nich „Marsz Polonia”. Ludzie wstawali z krzeseł, wielu miało łzy w oczach. – *To było niesamowite przeżycie. Głos grzął w gardle* – mówi Jakub Pyrczanowski. Na koniec owacje na stojąco.

Niewykluczone, że zespół będzie można jeszcze zobaczyć i usłyszeć po wakacjach. W lipcu Boruta jedzie do Włoch na festiwal folklorystyczny, a potem trochę odpoczywa. Natomiast jeszcze latem w zgierskich instytucjach kultury będzie można zobaczyć mobilną wystawę pokazującą historię i dokonania zespołu. (rk)

Sala przy kościele świętej Katarzyny podczas dwóch koncertów w drugim weekend czerwca wypełniona po brzegi, na scenie obecni i byli członkowie

Zespołu Pieśni i Tańca Boruta, wśród publiczności również ci, którzy niegdyś tańczyli, a dziś mieszkają poza Zgierzem, często nawet bardzo daleko – w innych krajach

Łączymy pokolenia

Ponadpokoleniowe spotkanie z tańcem, muzyką i filmem

Tegoroczny piknik „Łączymy pokolenia” odbędzie się 19 sierpnia. Będzie inaczej niż w zeszłym roku – zapewniają organizatorzy, Zgierskie Centrum Seniora. Tego dnia w godzinach popołudniowych park miejski zamieni się w gigantyczną kawiarenkę. Przy stolikach będzie można napić się herbaty, kawy lub czegoś chłodnego, a przede wszystkim zobaczyć występ gwiazdy pikniku – Stefano Terrazzino. Ten urodzony w Niemczech włoski aktor, piosenkarz i tancerz znany jest przede wszystkim z polskiej edycji telewizyjnego talent show „Taniec z gwiazdami”. Podczas wydarzenia w Zgierzu artysta reprezentujący najwyższą klasę „S” w tańcach latynoamerykańskich z pewnością uchyli rąbka tajemnicy warsztatu tancerza i pokaże kilka kroków, które potem każdy z widzów będzie mógł wykorzystać przy innej okazji. Ponadto będzie można wysłuchać wielu fantastycznych, włoskich

piosenek w jego wykonaniu. Nie zawiodą się również ci, którzy zechcą wysłuchać koncertu zespołu Amol Blues z sąsiedniego Aleksandrowa Łódzkiego. Grupa ma w swoim repertuarze wiele znanych rockowych, jazzowych i bluesowych coverów. Ich występ podczas tegorocznego święta miasta spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem i uznaniem słuchaczy.

A co ponadto? Seniorzy i młodzi uczestnicy pikniku będą mogli zjednoczyć siły i umiejętności podczas warsztatów tanecznych – to oczywiście propozycja dla chętnych i odważnych, a dla wytrwałych organizatorzy proponują seans w ramach kina letniego „Malinówka”. O godzinie 21.00 zostanie wyświetlony znakomity film „Zakochani w Rzymie”. To, czego jeszcze na pewno nie powinno zabraknąć tego popołudnia, to wspaniała, przyjacielska atmosfera. Centrum seniora zaprasza do udziału w tym wydarzeniu wszystkich, bez względu na wiek. (rk)

LUKASZ SOBIERSKI (ARCHIWUM)



Tak bawili się uczestnicy pikniku w zeszłym roku. Organizatorzy zapewniają, że w tym będzie również przyjacielska atmosfera. A przede wszystkim nie zabraknie atrakcji dla przedstawicieli wszystkich pokoleń

Pożegnanie z Fuksem

Fuks – wielorasowy pies-urzędnik oficjalnie zmienił pracę. 5 lipca 2017 r. prezydent Przemysław Staniszewski formalnie przekazał go pod opiekę Aleksandry i Pawła Wiaderkiewiczów. Od teraz jego głównym zajęciem będzie zabawa i pilnowanie 7-letniej Nadii. – *Fuks szybko stał się członkiem naszej rodziny i wygląda na to, że jest mu z nami dobrze. Mieszka pod lasem, ma swobodny wybieg, uwielbia szaleństwa z córką, a ona kocha zajmować się nim. Nigdy nie brakuje mu kości, które może sobie do woli ogryzać. Chyba ma wszystko, co potrzebne do psiego szczęścia* – opowiada mama dziewczynki. – *A nam trochę teraz brakuje jego szczekania, skakania i tej całej zaraźliwej pozytywnej energii, którą ma w sobie. Jednak najważniejsze jest to, że znalazła się rodzina, która zdecydowała się na przyjęcie Fuksa* – dodaje prezydent Przemysław Staniszewski. Dom państwa Wiaderkiewiczów nie jest dla psiaka całkiem obcy. To właśnie u nich spędzał weekendy, kiedy był jeszcze psim urzędnikiem, podczas gdy w tygodniu pilnował budynku przy placu Jana Pawła II 16, gdzie pracuje pani Aleksandra.

Choć Fuks ma dopiero półtora roku, to wiele przeżył. Jeden z urzędników znalazł go w lutym zeszłego roku wystraszonego i blakającego się po ulicach. Mimo apeli

w Internecie nikt się po niego nie zgłosił, więc ostatecznie znalazł schronienie w Urzędzie Miasta Zgierza. Władze miasta i urzędnicy wspólnie zdecydowali się na utrzymywanie zwierzaka z własnych środków, jednak szybko okazało się, że w Zgierzu nie brak ludzi dobrej woli. Mieszkańcy chętnie przynosili do urzędu karmę i zabawki. Było tego tak dużo, że część produktów trzeba było oddać do schroniska. Historia Fuksa, choć z początku tragiczna, ma jednak w sobie sporą dawkę optymizmu. Pozwala wierzyć, że nawet najtrudniejsza sytuacja może zakończyć się happy endem. (rk)



Na czasie

Powstaje przewodnik turystyczny po Zgierzu

Czy Zgierz może być miastem atrakcyjnym dla turystów? Oczywiście, że tak! Do takiego wniosku doszło Stowarzyszenie EZG, które w tym roku opracuje Ilustrowany Przewodnik po Zgierzu i Gminie Zgierz. Zamierzeniem autorów jest promocja lokalnej historii i współczesnego potencjału turystycznego miasta. W przewodniku znajdzie się kilkanaście traktów tematycznych i obszarowych. Zaplanowane są między innymi trasy: filmowa, rekreacyjna, wielokulturowa, fabrykancka i artystyczna. Kilka poświęconych zostanie atrakcjom turystycznym i przyrodniczym gminy Zgierz. Publikacja zawierać będzie też szlaki dedykowane rowerzystom czy dzieciom.

Stowarzyszenie zachęca wszystkich mieszkańców i mieszkanki Zgierza, a także lokalne instytucje i organizacje do współpracy przy tworzeniu przewodnika po naszym mieście. Grupa inicjatywna pod adresem mailowym stowarzyszenie@ezg.info.pl czeka na propozycje miejsc i ciekawostek, które powinny znaleźć się w przewodniku oraz wszelkie pomysły, które pomogą w stworzeniu broszury jak najbardziej atrakcyjnej i przydatnej.

Jesienią odbędą się spacerujące promujące trasy opisane w przewodniku. Samo wydanie broszury planowane jest na koniec bieżącego roku. Projekt dofinansowuje Urząd Miasta Zgierza oraz Starostwo Powiatowe w Zgierzu. (Adrian Skoczylas/rk)



W przewodniku turystycznym po Zgierzu nie zabraknie placu Kilińskiego

Pół wieku Towarzystwa Przyjaciół Zgierza

Dbają o pomniki, organizują sesje popularnonaukowe i konkursy, publikują prace o historii Zgierza. Są organem prowadzącym cztery szkoły społecznych. Towarzystwo Przyjaciół Zgierza od pięćdziesięciu lat troszczy się o przeszłość i przyszłość naszego miasta.

JAKUB NIEDZIELA



Pomysł powołania TPZ pojawił się w listopadzie 1966 r. podczas trwania sesji naukowej „Zgierz w Tysiącleciu Państwa Polskiego”. Pierwsze walne zgromadzenie członków towarzystwa zwołano w lutym 1967 r., wzięło w nim udział 75 osób. Na przewodniczącego wybrano Władysława Lisieckiego, ówczesnego dyrektora zakładów ZPB „Boruta”. – *Od początku działalności, opartej wyłącznie na społecznej pracy działaczy, Towarzystwo Przyjaciół Zgierza postawiło przed sobą ambitne zadania związane zarówno z upowszechnianiem wiedzy o chlubnej przeszłości miasta, jak i poszukiwaniem najlepszych rozwiązań sprzyjających rozwojowi Zgierza* – mówi Adam Zamojski obecny przewodniczący TPZ. – *Towarzystwo wykorzystywało potencjał zgierzan z różnych środowisk, współpracowaliśmy też ze wszystkimi szczeblami samorządu.*

Upamiętnić historię

Listę osiągnięć TPZ, opublikowaną na stronie zgierskiego Społecznego Liceum Ogólnokształcącego, otwiera „zainicjowanie i doprowadzenie do powstania Muzeum Miasta Zgierza”. Najpierw działacze TPZ zorganizowali gabinet historyczny, w którym urządzano wystawy i gromadzono zbiory. Okazało się, że był to początek powstania w 1979 r. muzeum z prawdziwego zdarzenia. – *Wykazaliśmy również stałą troskę o upamiętnienie placu Stu Straconych* – podkreśla Adam Zamojski – *Z naszej inicjatywy przeprowadzono renowację pomnika upamiętniającego zamordowanych Polaków. Dzięki takim działaniom TPZ uzyskał nieformalny tytuł „Kustosza Pamięci o Stu Straconych w Zgierzu”.*

Lata 80., wraz z upowszechnieniem się działalności poligraficznej, to początek aktywności wydawniczej TPZ. Największym osiągnięciem towarzystwa było doprowadzenie do publikacji (po wielu perturbacjach – jak dodają członkowie) monografii

„Zgierz. Dzieje Miasta do 1988 r.”. Do tej pory Towarzystwo Przyjaciół Zgierza wydało, samodzielnie lub we współpracy, blisko trzydzieści różnych opracowań. Mieszkańcy interesujący się historią chętnie uczestniczą w kolejnych premierach „Zgierskich Zeszytów Regionalnych”, roczników opisujących dzieje Zgierza i okolic. Do tej pory opublikowano już jedenaście tomów.

Edukować młodzież

Od lat TPZ organizuje konkursy przeznaczone dla młodzieży lokalnych szkół. „Moje Miasto. Moja rodzina” miało już szesnaście edycji, a „Konkurs Wiedzy o Patronach Szkół Ponadgimnazjalnych” jedenaście. W momencie jubileuszu 50-lecia TPZ był organem prowadzącym cztery placówki: 1. Społecznej Szkoły Podstawowej TPZ, Społecznego Liceum Ogólnokształcącego i Społecznego Gimnazjum (razem tworzących Zespół Szkół Społecznych TPZ) oraz Społecznej Szkoły Muzycznej II stopnia. Z kolei młodzież chętnie wspomaga członków towarzystwa podczas zbiorów przeprowadzanych na zgierskich cmentarzach. – *Dzięki uzyskanych kwotom przeprowadziliśmy prace renowacyjne kilkunastu nagrobków, zarówno na cmentarzu katolickim, jak i ewangelickim* – mówi Adam Zamojski – *Opieką objęliśmy też grobowiec rodziny dr Stefanii Kuropatwińskiej w Siedlcach.* W maju 2017 r. członkowie TPZ odwiedzili na warszawskich Powązkach groby zasłużonych zgierzan: Adolfa Pawińskiego, Macieja Kozłowskiego, Arkadiusza Musierowicza, Tadeusza Hordliczki oraz Heleny Wiewiórskiej. W sierpniu, z okazji jubileuszu, członkowie TPZ wyjadą na wycieczkę do Supraśla.

W tym momencie towarzystwo liczy 72 członków (w tym dwie osoby z 50-letnim stażem: Wandę Kruszyńską i Grzegorza Szkodę), siedzibą TPZ jest Urząd Stanu Cywilnego w Zgierzu. Osoby zainteresowane działalnością w towarzystwie prosimy o kontakt: adam1914@o2.pl

Prezisi TPZ:

1967-1982 Władysław Lisiecki
1982-2002 Marian Pieruń
Od 2002 Adam Zamojski



Adam Zamojski odbiera gratulacje podczas uroczystego jubileuszu

Modernizacja energetyczna budynków miejskich

Wkrótce możemy się spodziewać realizacji kolejnej dużej inwestycji w mieście. Projekt „Modernizacja energetyczna budynków zasobu komunalnego oraz użyteczności publicznej Miasta Zgierza” ma na celu przeprowadzenie głębokiej modernizacji energetycznej siedmiu budynków komunalnych oraz trzech użyteczności publicznej. Prace, których koszt wyniesie 11 642 468 zł, przyczynią się do zmniejszenia zużycia energii oraz do obniżenia emisji CO₂. Po ich wykonaniu wzrośnie efektywność energetyczna budynków o średnio 51%. Remont obejmuje ocieplenie budynków, wymianę okien, drzwi zewnętrznych, przybudowę systemów grzewczych wraz z wymianą źródeł ciepła, modernizację systemów wentylacji, wymianę oświetlenia wewnętrznego oraz przeprowadzenie wszelkich prac towarzyszących, stanowiących element prac remontowych i modernizacyjnych. Warto zauważyć, że magistrat pozyskał na ten cel dofinansowanie ze środków

unijnych w wysokości 89,51% wartości projektu, czyli 6 587 500 zł. Jest to kolejna, po termomodernizacji placówek oświatowych, istotna dla miasta duża inwestycja, której realizacja zacznie się w tym roku. (rk)

Budynki komunalne:

- ul. Długa 16 wraz z oficyną,
- ul. Długa 18,
- ul. Długa 19,
- ul. Długa 22,
- ul. Długa 30,
- ul. Długa 32,
- ul. Długa 40,
- ul. Długa 41.

Obiekty użyteczności publicznej:

- Budynek Urzędu Miasta Zgierza, plac Jana Pawła II 16,
- Urząd Stanu Cywilnego (USC), ul. 1 Maja 5,
- Hala MOSiR, ul. Wschodnia 2.



Termomodernizacją objętych zostanie między innymi siedem budynków przy ul. Długiej

Inwestycje

120 milionów na inwestycje miejskie

Zgierz wyda 120 milionów zł w najbliższych trzech latach na remonty, budowę infrastruktury i termomodernizację miejskich obiektów. To wielokrotnie więcej niż w poprzednich latach. Dla porównania, we wcześniejszych latach fundusze przeznaczone na inwestycje oscylowały na poziomie 5-6 milionów zł, a w 2016 r. łączną wartość inwestycji ze środków własnych udało się zwiększyć do prawie 13 milionów zł. Pieniądze pochodzą z różnych źródeł: budżetu Gminy Miasta Zgierz, RPO-WŁ, ministerstw sportu i kultury, a nawet

PROW. Największe projekty, które uzyskały dofinansowanie ze środków europejskich, dotyczą budynków komunalnych i użyteczności publicznej oraz wszystkich placówek oświatowych miasta Zgierz. Obydwa mają na celu przeprowadzenie głębokiej modernizacji energetycznej. Warto podkreślić, że w przypadku inwestycji w obiekty oświaty, Zgierz jest absolutnym liderem w województwie łódzkim, a jednocześnie realizowany projekt hybrydowy w partnerstwie publiczno-prywatnym jest jednym z największych w Polsce pod względem zakresu i wartości wśród projektów ESCO. – *Zgierz ma wiele potrzeb, o których wszyscy dobrze wiemy. Niemożliwością jest zrealizowanie wszystkich w krótkim czasie. Przygotowanie do realizacji tych projektów trwały ponad półtora roku i kosztowały wiele osób mnóstwo pracy. Jednak było warto, bo w efekcie nastąpi polepszenie warunków mieszkania czy korzystania z budynków miejskich, istotnie zostaną też ograniczone koszty miasta i poprawi się estetyka otaczającej nas przestrzeni* – mówi prezydent Przemysław Stanisławski.

Wkrótce czeka nas remont pomnika Stu Straconych oraz remont ulicy Bazylijskiej (we współpracy ze zgierskim Wod-Kan), gdzie za kwotę około miliona zł zostanie wykonana instalacja wodno-kanalizacyjna oraz

poprawiona nawierzchnia drogi, wykonane chodniki, krawężniki i zjazdy.

Na czerwcowej sesji zgierscy radni uchwalili pozakonkursowe przystąpienie do projektu rewitalizacji przestrzeni miejskiej w Zgierzu. Obejmuje ona obszary: parku miejskiego, ośrodka wypoczynkowego „Malinka”, Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, Starego Młyna. Wartość tego projektu to 43 miliony zł.

Warto też wspomnieć, że miasto dzięki pozyskaniu dofinansowania w wysokości 2,5 mln zł z ministerstwa sportu mogło rozpocząć modernizację i rozwój bazy sportowej. Za łącznie 5 349 300 zł powstaną dwa boiska przy SP 5 (wielofunkcyjne i treningowe piłkarskie) oraz zostanie sfinansowany II etap remontu obiektów MOSiR (przebudowa i modernizacja pomieszczeń i instalacji wewnętrznych istniejącej hali sportowej bez płyty boiska, trybun, galerii oraz zagospodarowanie najbliższego otoczenia hali).

To jedynie część realizacji prowadzonych w naszym mieście. Wiele już się zakończyło. Obecnie trwają remonty między innymi: targowiska miejskiego przy ul. Aleksandrowskiej, ulicy Śniechowskiego, a w przygotowaniu jest realizacja inwestycji ulicy Długiej między Mielczarskiego i Cezaka. Zdecydowanie Zgierz się robi. (rk)



Jednym z największych projektów inwestycyjnych w Zgierzu jest warta ponad 56 mln zł termomodernizacja placówek oświatowych. Realizacja zakończy się w III kwartale przyszłego roku

Głosujmy w wyborach do rad osiedli

Zgierz



Biuro Rady Miasta Zgierza informuje o wyborach do trzech rad osiedli. Wybory, które odbędą się 17 września 2017 r. dotyczą:

- Osiedla Podleśna w Zgierzu (Zarządzenie Nr 188/VII/2017 Prezydenta Miasta Zgierza z dnia 6 lipca 2017 r.)

Lokal wyborczy: Szkoła Podstawowa Nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi, ul. Piłsudskiego 1 w Zgierzu.

- Osiedla Proboszczewice - Lućmierz w Zgierzu (Zarządzenie Nr 189/VII/2017 Prezydenta Miasta Zgierza z dnia 6 lipca 2017 r.)

Lokal wyborczy: Szkoła Podstawowa Nr 10, ul. Ozorkowska 68/70 w Zgierzu

- Osiedla Przybyłów w Zgierzu (Zarządzenie Nr 190/VII/2017 Prezydenta Miasta Zgierza z dnia 6 lipca 2017 r.).

Lokal wyborczy: Miejskie Przedszkole Nr 13, ul. Słowackiego 8 w Zgierzu.

Harmonogram:

- Od 21 do 28 sierpnia 2017 r. – zgłaszanie kandydatów na członków Rady Osiedla do Komisji Wyborczej w UMZ, plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu.

- Do 1 września 2017 r. – ogłoszenie list zarejestrowanych kandydatów na członków rad osiedli.

- Do 8 września 2017 r. – wpisanie się do stałego rejestru wyborców prowadzonego

przez Urząd Stanu Cywilnego, Dział Spraw Obywatelskich w UMZ, plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu, przez osoby stale zamieszkujące na terenie osiedla, a niezameldowane na pobyt stały.

- Od 11 września 2017 r. – opublikowanie spisów wyborców w Dziale Spraw Obywatelskich UMZ, plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu.
- 17 września 2017 r. – wybory w lokalach wyborczych.

**Pozostałych informacji udziela
Biuro Rady Miasta Zgierza –
tel. (42) 714 31 02, (42) 714 31 09.**

Dzielnice Zgierza

Okręglik i Antoniew

MACIEJ WIERZBOWSKI



Mało kto wie, że jadąc do Łodzi ulicą Konstantynowską i dojeżdżając do krańców Zgierza, czyli do końca lasu, za nim, w kierunku zachodnim to też jeszcze Zgierz. Teren ten został przyłączony do miasta dopiero

w 1954 r. Znajdowały się tam dwie wsie Okręglik i Antoniew. Nie miałyby sensu omawianie ich historii osobno, dlatego opowiem o nich łącznie.

Miejscowości te (jak na sąsiadujące ze Zgierzem) są dość młode. Powstały najprawdopodobniej z podziału Sokołowa – wsi odwiecznie należącej do parafii św. Katarzyny. Tak na marginesie, teren parafii sięgał jeszcze dalej, bo należały do niego Kały i Grabieniec.

Okręglik jako Sokołów Okręglik pojawia się po raz pierwszy w 1810 r. Możliwe jest, że zapisy z lat wcześniejszych (1802 r. – „Olendry Sokołów”, „Colonia Wietczyzna”; 1803 r. – „Wiechczyzna” i Kolonia dicta Wiechczyzna) również dotyczą tejże miejscowości. Nie ulega wątpliwości, że powstanie Okręglika należy łączyć z osadnictwem olęderskim. Świadczą o tym późniejsze nazwy „Okręglik Holendry” lub

„Olendry Okręglik”. Dla ścisłości należy podać, że zwłaszcza na początku XIX wieku występowała często forma „Okrąglik”. Pamiętajmy, że właśnie na przełomie XVIII i XIX wieku na terenie ówczesnego powiatu zgierskiego rozwijało się osadnictwo tego typu. Co więcej, kilkadziesiąt lat wcześniej niż osadnictwo sukiennicze rozwinął się tu przemysł szklarski, i to właśnie między innymi w Sokołowie. Być może ówczesny „heres bonorum Sokołów” – Jan Magnuski, wpadł na pomysł osadzenia „okupników” – jak często nazywano tego typu osadników. Pierwsze dane statystyczne z 1827 r. podają, że były tu 2 domy i 34 mieszkańców.

Na tzw. Mapie Kwatermistrzostwa (z lat 1822-1843) występują „Budy Okręglik”. Jest to kolejne świadectwo osadnictwa, bo przydomek „budy” bardzo często był nadawany właśnie takim osadom.

Nazwa Antoniew pojawia się później. Mapa tego rejonu z 1870 r. wymienia Okręglik Dolny i Antoniew. Pierwsza miejscowość ma 4 domy, druga 6. Uzupełniając „statystykę”, trzeba dodać, że w ówczesnym Antoniewie, poza wspomnianymi sześcioma domami, żyło 60 mieszkańców, a liczył on 67 mórg ziemi. Plany wsi z końca XIX w. (1881 r.) wymieniają Okręglik Dolny i Okręglik Górny, czyli Antoniew. Mapy późniejsze stosują już obecne nazewnictwo: Antoniew i Okręglik.

W Słowniku Geograficznym Królestwa Polskiego z 1886 r. podano taką oto informację: „Okręglik, kolonia i osada nad rz. Bzurą (!), pow. łódzki, gm. Nakielnica, par. Zgierz. Kolonia ma 15 domów, 263 mieszkańców, ziemi 199 mórg; osada - 1 dom i 5 mieszkańców”. Informacja o Antoniewie pojawia się dopiero w 1900 r. w „Suplemencie” do tego wydawnictwa i dodatkowo jest częściowo błędna. Podaje bowiem, że Antoniew, kolonia w powiecie łódzkim i gminie Nakielnica należy do parafii w Mileszkach (!). To oczywisty błąd.

Na koniec dygresja. Zwracam uwagę na nazwę strumyka, obecnie nawet na poważnych mapach turystycznych, nieprawidłowo nazywanego Sokołówką. Prawdziwa Sokołówka płynie przez Łódź. Nasz strumyk powinien nazywać się Więkczyzna. Świadczą o tym nawet nazwy z początku XIX w. Warto też wspomnieć, że nazwa „Okrąglik” występowała już w końcu XVIII w. jako określenie nieistniejącego dziś strumyka wypływającego z lasu na Krogulcu, prawobrzeżnego dopływu Bzury.

Jak wspomniałem, 4 października 1954 r. uchwałą ówczesnej Wojewódzkiej Rady Narodowej obie wsie przyłączono do miasta Zgierza. O ich dawniejszej samodzielności świadczą nazwy ulic: Okręglik i Antoniewska. Dodam jeszcze, że na terenie Antoniewa są jeszcze dwie ulice - Kocidłowska i Liściasta. Ta druga ma dość dziwny przebieg. Z obu stron (z obu granic miasta) jest przedłużeniem Liściastej, ale tej z Łodzi.

Ze Zgierza do Australii

Są jedynym zespołem z Polski, który weźmie udział w najbardziej prestiżowych zawodach świata World Solar Challenge odbywających się co roku w Australii. Lodz Solar Team z Politechniki Łódzkiej – bo o nich mowa – kończy przygotowania do październikowego startu nowego bolidu solarnego Eagle 2. W zespole znajduje się, zakochana od dziecka w motoryzacji, młodzianka zgierzanka Julia Strójwąg.

RENATA KAROLEWSKA



Wszystko zaczęło się od ojca – śmieje się absolwentka zgierskiego „Traugutta”. To on zamiast dobranoczek oglądał z nią programy TVN Turbo i od najmłodszych lat opowiadał o samochodach. Swoją pasją

zaraził ją bardzo szybko. Może dlatego Julia już jako dorosła dziewczyna, namówiona przez swojego chłopaka, członka zespołu Lodz Solar Team, z ciekawości poszła obejrzeć bolid. – *Jak go zobaczyłam, to od razu się zakochałam. Stwierdziłam, że muszę być w zespole. No, ale były formalne przeszkody, bo nie byłam jeszcze studentką. Na szczęście szybko okazało się, że coś tam potrafię zatawić, zrobić, i dzięki temu pozwolono mi pracować.*

W momencie oddania miesięcznika do druku zgierzanka jeszcze nie wiedziała, czy jest na liście przyjętych na Wydział Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej, ale wszystko wskazywało, że to tylko formalność, której wkrótce stanie się zadość. A w zespole każde zdolne ręce się przydadzą. Pracy jest tak dużo, że studenci spędzają w pracowni lub na innych aktywnościach poza uczelnią po kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie. Każdy ma inne zadania, a wszystkie są dokładnie przydzielone. W zespole działają podgrupy odpowiedzialne za elektrykę, mechanikę, finanse, wizerunek medialny.

Eagle 2 ma wielką konkurencję

Prawie wszystkie elementy nowego bolidu zostały zaprojektowane i wykonane na miejscu, także jego kosmiczny wygląd powstał we współpracy ze studentami łódzkiej ASP. Przyszli inżynierowie musieli jedynie kupić panele słoneczne i zlecić wykonanie samego nadwozia. Tęgo nie są w stanie wykonać sami. A to oznaczało duże wydatki. – *Uczelnia nie jest w stanie sfinansować naszego projektu, więc ciągle szukamy sponsorów. Obecnie brakuje nam już tylko jakichś stu tysięcy złotych* – mówi Julia Strójwąg. – *Na tym etapie pieniądze potrzebne są do sfinansowania wyjazdu na zawody najbardziej niezbędnych osób z ekipy technicznej. Na samych zawodach konkurencja jest bardzo duża. Rywalizujemy z niebyle kim, bo z zespołami z najlepszych uczelni świata. Do wyścigu przystępują Japończycy, Holendrzy czy Niemcy*

LUKASZ SOBIEBALSKI

Tegoroczna absolwentka SLO „Traugutt” Julia Strójwąg pracuje w zespole Lodz Solar Team Politechniki Łódzkiej, który przygotowuje się do trzeciego już startu w prestiżowych światowych zawodach World Solar Challenge, które odbędą się w Australii w październiku tego roku



– *oni dysponują zupełnie innymi pieniędzmi i wsparciem wielkich koncernów samochodowych, takich jak na przykład Volkswagen. My niestety nie możemy liczyć na taką pomoc.*

Choćby z tego powodu warto przypomnieć pięć nagród, a wśród nich za najbezpieczniejszą konstrukcję i za najlepszą relację medialną, które zespół z łódzkiej uczelni zdobył podczas poprzednich zawodów za Eagle 1. Polski bolid okazał się też najlepiej przygotowany do wyścigu, do którego po testach, został wystawiony bez poprawek.

World Solar Challenge to nie wycieczka na Antypody

Nowy pojazd, którym studenci powalczą o sukces w tym roku, może jechać z maksymalną prędkością 140 km/h, jednak podczas zawodów będzie poruszał się z optymalną – 70-80 km/h, bo ważne jest jak najbardziej ekonomiczne wykorzystanie baterii. Kategoria cruiser, w której pojedzie, przeznaczona jest dla pojazdów, które są możliwie najbardziej zbliżone do samochodów miejskich. Trasa wyścigu jest bardzo trudna. Prowadzi z Darwin na północy kontynentu do Adelajdy na południu i obejmuje 3 tysiące kilometrów. Przejazd zajmie załogom nawet do 5. dni. – *Na australijskich bezdrożach zakręty pojawiają się co kilkadziesiąt kilometrów. Poza tym jedzie się non stop prostą drogą. W takich warunkach łatwo zasnąć*

za kierownicą. Dlatego cały czas członkowie ekipy muszą być w kontakcie ze zmieniającymi się co kilka godzin kierowcami, muszą ich zagadywać. W pełnej gotowości muszą być też pozostałe osoby, żeby natychmiast działać, gdyby coś się stało z bolidem – mówi Julia Strójwąg i dodaje, że wielu osobom wydaje się, że taki wyjazd to tylko frajda i zabawa, podczas gdy jest to ciężka praca. W dodatku nie wszyscy członkowie zespołu jadą na zawody.

Co najcenniejszego jest w tej pracy? Zdaniem Julii chyba to, że podczas studiów można jedynie poznać teorię, a praca w Lodz Solar Team pozwala odkryć praktyczną stronę motoryzacji i energetyki, i stworzyć coś naprawdę wartościowego. W dodatku daje szansę ciągłego kontaktu z ludźmi. – *To dla mnie jest ważne, bo jeszcze kilka lat temu miałam duży problem z tym, żeby się do kogoś odezwać, cokolwiek zatawić. Ta praca bardzo mnie zmieniła. Zaczęło się od Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza. Tam się otworzyłam na tyle, żeby odważyć się spróbować przystąpić do projektu Lodz Solar Team. Teraz już nie mam problemów komunikacyjnych, a w projekcie chcę pozostać jak najdłużej, bo naprawdę warto* – podsumowuje zgierzanka.

Władze Zgierza również dostrzegają sens tego projektu. Stąd decyzja o wsparciu projektu Lodz Solar Team w tegorocznym wyścigu World Solar Challenge. ●

Leczenie naturą daje efekty

Medycyna naturalna budzi wiele kontrowersji, szczególnie wśród zwolenników nurtu konwencjonalnego. Tymczasem pozwala ona skutecznie leczyć choroby uznawane za nieuleczalne. Chory decydujący się na terapię wykorzystującą substancje pochodzące z przyrody szybko trafia na kolejną poważną barierę – trudność ze znalezieniem odpowiedniego lekarza. Jednym z nich jest chirurg, transplantolog, przez lata związany z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Zgierzu, przekonany do naturalnych metod leczenia dr Wiesław Krakowski.

Panie doktorze, nie do końca panu po drodze z medycyną akademicką. Twierdzi pan, że nie radzi sobie ona z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, przewlekłymi, które uchodzą za nieuleczalne, podczas gdy w większości przypadków można je wyeliminować. Przyznam, że brzmi to dość odważnie.

Medycyna oficjalna (akademicka, kliniczna) i medycyna naturalna (komplementarna, niekonwencjonalna, alternatywna) są zgodne co do swego podstawowego celu – wspierania zdrowia człowieka. Tylko że w medycynie oficjalnej leczy się głównie objawy choroby, natomiast w medycynie naturalnej stosuje się sposoby leczące przyczynę poprzez wzmacnianie układu odpornościowego, który odpowiada za to, czy choroba się rozwinię, czy nie. Układ odpornościowy jest niezwykle skomplikowanym i złożonym tworem biologicznym, na którego działanie składają się dziesiątki tysięcy różnych substancji, jak enzymy, hormony itd. Utrzymanie go w perfekcyjnej równowadze nazywa się naukowo homeostazą. Organizm nasz zawsze dąży do homeostazy, ale żeby układ odpornościowy pracował prawidłowo, potrzebne są odpowiednie białka, witaminy, minerały czy właściwe dla organizmu ludzkiego bakterie. Natomiast wielką przeszkodą są metale ciężkie, pasożyty oraz liczne toksyny, np. pestycydy, herbicydy, leki itd. W organizmie każdego z nas codziennie dochodzi do powstania komórek z uszkodzonym DNA – potencjalnie są to komórki nowotworowe. Kiedy nasz układ odpornościowy pracuje prawidłowo, potrafi takie komórki zidentyfikować i unicestwić. Jeśli nie, uruchamia się niepohamowany wzrost komórek nowotworowych prowadzący najczęściej do powstania guza. Medycyna akademicka podejmuje walkę z takim guzem poprzez chemioterapię, naświetlania promieniami i wycięcie chirurgiczne, nie mając pewności, że wycięto wszystko, co złe. Przez bardzo wiele lat byłem typowym przedstawicielem takiej medycyny, wycinającym guzy



LUKASZ SOBIEŃSKI

i przesyłającym do dalszego leczenia onkologicznego. Nie zastanawiałem się wiele nad zastosowaniem dodatkowego leczenia wspomagającego, bo moja wiedza w tym zakresie była niewielka. Docierała do mnie także świadomość, że medycyna akademicka zrobiła ogromny postęp w badaniach diagnostycznych i leczeniu operacyjnym, korzystając z osiągnięć techniki, ale nie radzi sobie z chorobami przewlekłymi, zwłaszcza z autoimmunoagresji, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, borelioza, łuszczyca, które jednak można leczyć inaczej. To „odkrycie” spowodowało, że zacząłem nabywać wiedzę o innych możliwościach. Nie jest to łatwe, ale mam czas i motywację. Z moimi młodszymi kolegami jest inaczej.

Dlaczego?

W procesie akademickiego kształcenia lekarza nie przewidziano wiele czasu na temat leczenia komplementarnego jak np. ziołolecznictwa czy homeopatii. Podyplomowe kształcenie lekarzy w Polsce zostało zinstytucjonalizowane. Lekarze przez ileś lat muszą zbierać punkty podczas różnorodnych szkoleń, gdzie tak naprawdę kształcą się ich na zasadzie: jaki lek i kiedy używać. A tymczasem za nauczycielami w osobach dobrze opłacanych profesorów stoją wielkie firmy farmaceutyczne. Firmy, oczywiście muszą

mieć zyski. Nie są zatem zainteresowane promocją naturalnych aktywnych, substancji, których nie da się opatentować. Chcą sprzedawać swoje leki. A zatem ci, którzy myślą inaczej lub chcą stosować naturalne środki lecznicze, z miejsca wylatują poza orbitę.

W Polsce nie istnieje specjalizacja lekarza naturopaty, choć w innych krajach kształcą takich specjalistów.

Tak, i – co więcej – polscy lekarze w większości nawet nie próbują poznawać substancji naturalnych, bo obawiają się utraty prawa do wykonywania zawodu. Ci, którzy myślą w sposób zbliżony do naturopatów i po cichu są przekonani do substancji naturalnych, nie mogą się do tego przyznać, bo są wyśmiewani i znajdują się na indeksie. Takim klasycznym przykładem może być leczenie marihuaną medyczną w Polsce. To trwało 2 lata, zanim przyjęto taką możliwość. I nie obyło się bez ofiar wśród lekarzy i pacjentów. Budzenie tej świadomości wśród lekarzy jest trudne. Naturopaci, co ważne, znają się nie tylko na środkach leczniczych pochodzących z przyrody, ale też wiedzą doskonale, jakie znaczenie ma dieta. Dla nich to, jak się żywimy, jest podstawą. Linus Carl Pauling, na którego chętnie się powołują w różnych podręcznikach, a który dostał dwukrotnie Nagrodę Nobla za różne odkrycia biochemiczne, powiedział, że nadszedł już szczególnie czas, w którym najważniejszym leczeniem dla ludzkości jest właściwe pożywienie. Tymczasem wiedza naszych lekarzy na ten temat jest prawie żadna, bo mają raptem kilka godzin wykładów podczas całych studiów. Co więcej, studentom podaje się często wiedzę przestarzałą, nieprawdziwą, a czasem, wręcz szkodliwą dla pacjentów.

Można leczyć w różny sposób: dietą, wodą, ziołami, miodem i pochodnymi. Czym jeszcze?

Na przykład homeopatią, która jest komplementarną częścią medycyny uznaną

przez WHO i kraje Unii Europejskiej. Jest drugim co do wielkości systemem medycyny. Celem leczenia homeopatycznego jest utrzymanie lub przywrócenie zdrowia poprzez wzmocnienie naturalnej zdolności do samoleczenia. Słowo homeopatia znaczy: podobny do choroby. Opiera się na zasadzie podobieństwa i polega na stosowaniu leków bardzo rozcieńczonych w procesie ich przygotowania – zawierają one bardzo małe dawki substancji aktywnych, które w dawkach większych wywołują u osoby zdrowej objawy podobne do objawów chorobowych obserwowanych u pacjenta. Działają na poziomie energetycznym – kwantowym, a nie wagowym – materialnym. W medycynie akademickiej leczy się objawy choroby. Medycyna akademicka widzi człowieka jako zbiór narządów i procesów chemicznych. Homeopatia jest medycyną holistyczną – widzi człowieka jako całość umysłu i ciała.

Polska jest jedynym krajem Unii Europejskiej, w którym na wydziałach lekarskich nie ma zajęć z homeopatii. Na szczęście na

wydziałach farmaceutycznych uczelni europejskich fakultety z homeopatią są prowadzone od wielu lat, a wielu polskich lekarzy studiuje homeopatię za granicą. Sam w praktyce chirurgicznej zajmowałem się leczeniem stanów zapalnych ostróg kostnych piętą preparatami homeopatycznymi podawanymi w pobliżu ostrogi i uzyskiwałem doskonałe wyniki. Wielu lekarzy rodzinnych i specjalistów wypowiada się negatywnie o homeopatii, bo są w tej dziedzinie ignorantami i wychodzą z założenia, że to, o czym nie wiem, nie może leczyć.

No dobrze, to gdzie – pana zdaniem – jest źródło problemu?

Odpowiem bardzo skrótowo: brak wiedzy i brak pokory, a także traktowanie chorego przedmiotowo. Brak wiedzy można zrozumieć – nie było jej na studiach, a potem praca, praca, praca niepozwalająca na szukanie tej wiedzy. A pokora? Podam przykład – lekarze australijscy nie potrafili wyleczyć Aborygenów z różnych chorób, ale byli pokorni i poszli do rdzennych

uzdrowicieli czy też znachorów. Oni poszli się uczyć, bo tamci potrafili leczyć to, z czym ich medycyna nie mogła sobie poradzić. I potem mieli dobre rezultaty. A jeśli chodzi o budowanie świadomości pacjenta – u nas nie ma mowy o partnerstwie między lekarzem a pacjentem. Przez to pacjent nie ma pełnej wiedzy o swojej chorobie. Najgorzej jest w przypadku leczenia chorób przewlekłych: nie tylko nie rozwinęliśmy się, ale wręcz cofnęliśmy, bo chorym podaje się różne leki, które powodują inne choroby. Problemem jest to, że medycyna akademicka nie podchodzi do człowieka w sposób holistyczny, a wyrywkowy.

Wiem, że nie poruszyliśmy wielu interesujących wątków dotyczących nieakademickiego podejścia do leczenia. Dlatego mam nadzieję, że uda mi się pana namówić wkrótce na jeszcze jedną rozmowę.

Jeśli tylko takie będzie pani i czytelników życzenie, to z największą przyjemnością. ●

Rozmawiała Renata Karolewska

Mam firmę

O utalentowanych słów kilka

KAZIMIERZ KUBIAK



Coraz częściej menedżerowie deklarują chęć zatrudnienia utalentowanych pracowników. A choć na ogół wszyscy uważają, że mają talent, to sytuacja się komplikuje, gdy trzeba wykorzystać go w praktyce. Dlaczego osoby z talentem są

cennym, ale i czasami kłopotliwym kapitałem firmy? Jak zarządzać talentami? Jak rozpoznać osoby zdolne? I co to w ogóle znaczy, że ktoś ma talent? To, wbrew pozorom, trudne pytania, zważywszy, że pojęcie talentu jest dość mgliste. A przedsiębiorstwa z całą pewnością potrzebują utalentowanych pracowników. Zapotrzebowanie na tę grupę różnie, tym bardziej że każda organizacja dąży do budowania przewag konkurencyjnych.

Najczęściej posiadanie talentu (lub jego brak) oceniany jest przez pryzmat osiągniętych wyników. Trudniej wyjaśnić, dlaczego ktoś ma lepsze wyniki niż inni. A. Roberstson i G. Abbey żartują, że „z talentem jest jak ze sztuką: nie powiemy konkretnie, jakiego rodzaju obrazy nam się podobają, ale wiemy to, kiedy taki obraz zobaczymy”. Możemy więc przyjąć, że talent to zbiór oczekiwań wobec konkretnego artysty czy pracownika. Im bardziej uświadomione są oczekiwania,

tym łatwiej wyłuskać osoby z odpowiednimi talentami i skierować je tam, gdzie są najbardziej potrzebne.

Zarządzać pracownikami o wybitnych zdolnościach nie jest łatwo. Człowiek utalentowany to po części artysta. Potwierdzają to przeprowadzane badania, w których próbowano zidentyfikować, w jakich sytuacjach i w odniesieniu do kogo używane są słowa: zdolności i talent. Okazało się, że słowo „zdolny” najczęściej przypisywano takim zawodom jak: artysta, aktor, muzyk, sportowiec, pisarz. Rzadziej zdolności przypisywano (kolejno) zawodom: urzędnik, kierowca, monter, menedżer, księgowy i bankier. Pozycja menedżera jest zastanawiająca, tym bardziej, że w kontekście zdolności, jest równie rzadko wymieniany, jak sprzątaczką czy robotnik. Czy to oznacza, że talent nie jest potrzebny menedżerowi, robotnikowi czy urzędnikowi? Tak oczywiście nie jest. Wynika to raczej z faktu, że takie słowa, jak zdolny czy utalentowany niosą ze sobą znajmiej wyjątkowości. Tę wyjątkowość podkreślają niefortunnie programy telewizyjne, pokazując czasami wątpliwej jakości występy tak zwanych „artystów”. O osobie utalentowanej na pewno powiemy, że jej kreatywność jest wyższa niż osób przeciętnych.

Codzienna praca z osobami utalentowanymi wymaga wiele uwagi, wiedzy, a bywa, że i dużej odporności psychicznej przełożonego. Utalentowany pracownik nie zadowolony się mało precyzyjną odpowiedzią, byle jakim wykonaniem przydzielonych mu zadań i...

marną pensją. Utalentowani pracownicy dla wielu szefów to problem, z którym trudno im się zmierzyć. Czy firmy naprawdę chcą utalentowanych ludzi? N. Nicholson z London School of Business zauważa, że „panuje globalny deficyt ludzi, którzy naprawdę mają wszystko, czego potrzeba, żeby inspirować do zmian. Problem polega na tym, że kultura korporacyjna wykańcza ich, zanim zaczną wspinać się po drabinie kariery. Na szczyt docierają zwykle osoby niegroźne”.

A jak jest w polskich firmach, organizacjach, administracji publicznej? Czy organizacje potrzebują talentów, czy raczej przeciętnych pracowników, wykonujących to, co im się każe? Kto w przyszłości będzie kierował naszym życiem społecznym i gospodarczym?

Aby na te i inne pytania znaleźć odpowiedź, zachęcam do przeczytania książki „Zarządzanie talentami” wymienionych na wstępie autorów. Zapewne okaże się bardzo pomocna dla właścicieli i menedżerów firm w znalezieniu odpowiedzi na pytanie: jak rozpoznać talent, jak najlepiej wykorzystać to, co oferują osoby utalentowane oraz jak motywować utalentowany zespół, by zechciał pracować efektywnie dla naszej organizacji. ●

Dr Kazimierz Kubiak jest pracownikiem naukowym Instytutu Badań nad Przedsiębiorczością i Rozwojem Ekonomicznym EEDRI przy SAN w Łodzi

Zgierzanin walczy o tytuł Mistera Polski

We wrześniu będzie obchodził 22 urodziny. Śmieje się, że zwycięstwo w konkursie Mister Polski 2017 byłoby wymarzonym prezentem urodzinowym. Radosław Adama Leśniaka wybrano w czerwcu Misterem Ziemi Łódzkiej, teraz zgierzanin przygotowuje się do walki o tytuł najprzystojniejszego Polaka.

JAKUB NIEDZIELA



Użycie terminologii sportowej nie jest przypadkiem. Radek od dziecka interesuje się sportem, jako uczeń podstawówki uczęszczał na lekcje zapasów, potem zaczął trenować piłkę nożną w miejscowym klubie „Boruta”. Przygoda z boksem tajskim zakończyła się kontuzją ręki, jednak zgierzanin nie zrezygnował z wizyt na siłowni. - *Cały czas jestem aktywny fizycznie* – opowiada Radek Leśniak. - *Nie mogę po prostu usiedzieć w miejscu.*

Zgierzanina rozpira energia, nie można odmówić mu też iście sportowej ambicji. Jego pierwsza próba walki o tytuł Mistera Polski zakończyła się niepowodzeniem. - *Zestresowałem się podczas rozmowy z jury i nie przeszedłem do kolejnego etapu* – wspomina. - *Okazało się, że proste pytania w stylu „jak wygląda Twoje życie” mogą sprawić trudność. Jednak nie poddałem się i postanowiłem wystartować w konkursie Mister Ziemi Łódzkiej.*

Radek na podium

Wybory Mistera Ziemi Łódzkiej zorganizowano po raz pierwszy w historii, konkurs mężczyzn towarzyszył zmaganiom o tytuł Miss Ziemi Łódzkiej i Miss Ziemi Łódzkiej Nastolatki. Kandydaci musieli mieć od 18 do 27 lat, być bezdielnymi kawalerami i mieszkać na terenie województwa łódzkiego. - *Na finałowej gali wszystko ładnie wygląda, ale poprzedzone jest to naprawdę ciężką pracą* – tłumaczy

Radek - *Uczyliśmy się tańczyć, zarówno walca, jak i stylu współczesnego. Trzeba się również potrafić zaprezentować. Przekonać jury, że jest się interesującym człowiekiem, ładna twarz to nie wszystko.*

Prywatne lekcje tańca

Zgierzaninowi udało się to znakomicie, zdobył tytuł Mistera Ziemi Łódzkiej i wraz z trzema innymi uczestnikami konkursu awansował do kolejnego etapu. Półfinał Mistera Polski 2017 transmitowany był na żywo w internecie, kandydaci musieli wystąpić kolejno w strojach sportowych, kąpielówkach, w kolekcji casual (styl codzienny) oraz w eleganckich garniturach.

Pokaz znów poprzedzony był zmuśnioną pracą z choreografem. Z 35 kandydatów do finału trafiło 20, wśród nich Radosław Adam Leśniak jako jedyny reprezentant województwa łódzkiego. Finał konkursu Mister Polski 2017 zaplanowano na 2 września, zgierzanin już rozpoczął przygotowania.

- *Biorę prywatne lekcje tańca, uczę się angielskiego* – mówi - *Chodzę regularnie na siłownię, choć z tym staram się nie przesadzać. Liczy się głównie estetyka sylwetki, a nie muskulatura.*

Chłopak ze Zgierza

Choć z konkursem wiąże duże nadzieje, podkreśla, że czuje się związany emocjonalnie ze Zgierzem i nie chciałby się stąd wyprowadzać. Wczesne dzieciństwo spędził przy ul. Konstantynowskiej, potem przeprowadził się na ul. Narutowicza.

KAROLINA PAKULA



- *Ulica nie ma najlepszej opinii, ale udało mi się nie zboczyć z właściwej drogi* – stwierdza. Z sentymentem wspomina naukę w Szkole Podstawowej nr 4 w klasie pani Ewy Siekierskiej. Podczas zmagani konkursowych w Łodzi wspierała go ponad dwudziestoosobowa grupa przyjaciół i członków rodziny. Pierwszym konsultantem podczas przygotowań jest jego dziewczyna Ola (niestety Drogie Czytelniczki, Radek jest już zajęty), która doradza mu, jaka poza czy wyraz twarzy są dla niego najkorzystniejsze. Zawodowo Mister Ziemi Łódzkiej zajmuje się doradztwem suplementacyjno-żywnościowym, choć nie wyklucza, że spróbuje też swoich sił w modelingu. - *Mam dużo pomysłów na siebie – kończy rozmowę zgierzanin – Finał Mistera Polski nie jest moim ostatecznym celem.*

Więcej o konkursie Mister Polski: <https://www.facebook.com/misterpoland/>

Ogień w głowie

po raz trzynasty

Trzynastka nie musi być pechowa! I z pewnością nie będzie dla Ogólnopolskiego Przeglądu Filmów Amatorskich „Ogień w Głowie”. W ostatni weekend sierpnia miłośnicy kina spotkają się na trzynastej edycji tego festiwalu, organizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu i Teatr Art. 51. Już dziś wszystkich zapraszamy.

AGATA DREWNICZ-KACZMAREK



„Ogień w Głowie” to impreza przeznaczona dla twórców i miłośników kina. Dla młodych adeptów sztuki reżyserskiej jest szansą na zaprezentowanie swojej twórczości szerszemu gronu odbiorców, dla widzów to okazja do podpatrzenia „co w trawie piszczy”, czyli jak widzą świat młodzi twórcy kina, jakim językiem się posługują, jakie tematy są im bliskie. Od początku istnienia festiwal ma na celu propagowanie twórczości amatorów, których wcale nie należy kojarzyć z brakiem profesjonalizmu. Przeciwnie, wielu z nich profesjonalści mogliby pozazdrościć warsztatu pracy i pasji, która ujawnia się w ich dziełach. Wartością nadrzędną jest to, że festiwal daje możliwość spotkania ze sztuką, do której na co dzień nie mamy dostępu. I z tej okazji na pewno warto skorzystać. W tym roku „Ogień w głowie” odbędzie się w dniach 24-26 sierpnia, tradycyjnie już gospodarzem imprezy będzie zgierski MOK.

„Ogień w Głowie” to impreza przeznaczona dla twórców i miłośników kina. Dla młodych adeptów sztuki reżyserskiej jest szansą na zaprezentowanie swojej twórczości szerszemu gronu odbiorców, dla widzów to okazja do podpatrzenia „co w trawie piszczy”, czyli jak widzą świat młodzi twórcy kina, jakim językiem się posługują, jakie tematy są im bliskie. Od początku istnienia festiwal ma na celu propagowanie twórczości amatorów, których wcale nie należy kojarzyć z brakiem profesjonalizmu. Przeciwnie, wielu z nich profesjonalści mogliby pozazdrościć warsztatu pracy i pasji, która ujawnia się w ich dziełach. Wartością nadrzędną jest to, że festiwal daje możliwość spotkania ze sztuką, do której na co dzień nie mamy dostępu. I z tej okazji na pewno warto skorzystać. W tym roku „Ogień w głowie” odbędzie się w dniach 24-26 sierpnia, tradycyjnie już gospodarzem imprezy będzie zgierski MOK.

Czwartek... z dokumentem

Jeszcze przed oficjalnym otwarciem festiwalu, w czwartek 24 sierpnia, pokazane zostaną dwa polskie filmy dokumentalne zatytułowane: „Koniec świata” i „Królowa ciszy”. Obydwa filmy będzie można oglądać dzięki projektowi KineDok, do którego dołączył MOK w 2015 r. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską, a realizowany m.in. przez Krakowską Fundację Filmową, zakłada alternatywną dystrybucję najciekawszych produkcji europejskiego kina dokumentalnego. Choć pokazy dokumentów odbywają się w MOK-u co miesiąc, to ten festiwalowy będzie wyjątkowy, bo podwójny. Prezentacji towarzyszyć będzie także dyskusja z publicznością.

Piątek ... dla każdego coś miłego

Piątek, godzina 18.00 to moment oficjalnego rozpoczęcia festiwalu. Nastąpi on podczas wernisażu wystawy fotografii Bartosza Mrozowskiego, który pracuje na planach filmowych jako fotograf i rekwizytor. Robi fotosy filmowe, dokumentuje pracę na planie ze świetną spostrzegawczością i dyskrecją. Jego unikatowe fotografie to coś więcej niż filmowe kadry, to autorsko uchwycone detale, przejmujące portrety, intrygujące reportaże. Ktoś kiedyś o nim napisał: „Z tym fotografem jest jak z Da Vinci, nie wiadomo czy cenić go za portrety, krajobrazy, architekturę, reportaże, czy... za całokształt, bo cokolwiek zrobi, wybija się to in plus. Jak ktoś chce być wszechstronny, uważa się, że nie jest to możliwe, Bartosz łamie ten

stereotyp”. Na wystawie będzie można obejrzeć zdjęcia filmowe Bartosza Mrozowskiego, a ciekawskich odsyłamy też na stronę autora, gdzie można zobaczyć jego niezwykle reportaże z egzotycznych zakątków świata: <http://bartoszmrozowski.blogspot.com/>.

Również w piątek w Klubie Agrafka (godzina 20.00) znajdzie się coś dla fanów muzyki i szalonej zabawy. Kto tym razem odwiedzi Zgierz – tego organizatorzy jeszcze nie ujawniają. Z zakulisowych plotek wynika, że będzie to gwiazda muzyczna znana także z dużego ekranu.

Sobota... nie zapomnij koca!

Sierpniowe noce bywają chłodne, dlatego warto na maraton filmowy w MOK-owskim ogrodzie zaopatrzyć się w koc i termos z herbatą. Tradycyjnie już główny pokaz filmów rozpocznie się około godziny 20.00 i potrwa do późnych godzin nocnych. Swoją nagrodę dla najlepszej produkcji przyznają jurorzy, ale także zgromadzona publiczność. Przed pokazem konkursowym odbędzie się także spotkanie z jurorami festiwalu. Zgłoszenia do konkursu wciąż napływają (w ubiegłym roku było ich aż 97), zatem organizatorzy będą mieli z czego wybierać. – W tym roku w programie festiwalu znajdzie się także specjalna część dla młodych kinomanów – mówi Anna Perek, kierownik artystyczny OPFA „Ogień w głowie”. – Zapraszamy rodziców, którzy chcą zaszcześcić swoim pociechom miłość do kina i pięknego obrazu. Dla najmłodszych odbędzie się czytanie bajek z obrazem w tle w wykonaniu zgierskiego Teatru Art. 51, a dla nieco starszych na dużym ekranie wyświetlimy film. Oczywiście nie zapominamy także o smakowitym poczęstunku. Wszystkich aktualności związanych z festiwalem oraz szczegółowych informacji należy szukać na stronie: www.mokzgierz.pl oraz na profilu: www.facebook.com/ogienwglowie.



Liczy się jakość życia

Chyba każdemu z nas zdarzyło się szukać kluczy do mieszkania czy dokumentów od samochodu, zapomnieć jakiejś nazwy, nie móc przypomnieć sobie czyjegoś imienia czy zapomnieć o umówionej godzinie spotkania lub o samym wydarzeniu. Dopóki są to incydenty, nie ma powodów do niepokoju. Gorzej, jeśli zaczynają zdarzać się częściej lub odnoszą się do spraw szczególnie ważnych. O zaburzeniach poznawczych rozmawiamy z neuropsychologiem i terapeutką Dagmarą Gemechu.



LUKASZ SOBIEBIALSKI

– mamy mnóstwo, i w zależności od przypadku, rozwiązujemy konkretne problemy. Jeśli natomiast ktoś ma problem z mową po wylewie, wówczas robimy ćwiczenia, które mają uruchomić ośrodki mowy w mózgu. Terapia nie obejmuje natomiast poprawy artykulacji czy pracy nad dykcją. To już sfera logopedy.

Zastanawiam się, czy wszystkie takie zaburzenia są odwracalne?

To zależy, co jest przyczyną. Jeśli są związane z procesami neurodegeneracyjnymi mózgu, to nie. Z nimi jest taki problem, że te problemy zaczynają się, nim pojawią się jakiegokolwiek objawy. Jeśli natomiast są wywołane na przykład stresem, to można je odwrócić. Kiedy mamy kryzys, nasza pamięć zwykle bardzo źle funkcjonuje, bo mózg jest wówczas zajęty czymś innym.

Czy w takim razie można wskazać jakieś czynniki utrzymujące nasze procesy poznawcze w dobrej kondycji?

Zdecydowanie, jest ich kilka. Jednym z czynników jest zrównoważona i zbilansowana dieta – niedobory witaminowe bardzo źle wpływają na pracę mózgu. Ważny jest też czas na odpoczynek i sen. Do tego trzeba regularnie kontrolować stan zdrowia, szczególnie ciśnienie krwi. Choroby serca i układu krwionośnego są najczęstszą przyczyną uszkodzeń mózgu. To samo dotyczy chorób metabolicznych, jak na przykład cukrzyca, czy też związanych z tarczycą, trzustką czy chorób autoagresywnych.

A jeśli jesteśmy obciążeni genetycznie, to jest jakiś sens naszych wysiłków?

Ważne jest budowanie rezerwy poznawczej, która pozwala nam spowolnić moment pojawiania się objawów i tempo ich rozwoju. W tworzeniu rezerwy chodzi, najogólniej mówiąc, o budowanie połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu. Dlatego im więcej uczymy się i podejmujemy aktywności dla nas całkiem nowe, np. zaczynamy tańczyć, choć nigdy tego nie robiliśmy, tym lepiej dla nas, bo mamy większą rezerwę poznawczą. Nawet oglądanie seriali, które nas czegoś uczą, ma sens. Źle natomiast działa bezmyślne przerzucanie kanałów.

To w takim razie, myślą się ci, którzy nazywają gry komputerowe „odmózzdającymi pożeraczami czasu”?

Neuropsycholog Dagmara Gemechu prowadzi bezpłatne konsultacje z seniorami dwa razy w miesiącu

Zaburzenia poznawcze dotyczące mowy, pamięci, koncentracji raczej kojarzą się z jesienią życia. A to – zdaje się – pogląd nie do końca prawdziwy.

Zdecydowanie nie. Osłabienie funkcji poznawczych mogą pojawiać się w wyniku różnych chorób i występować nawet u dzieci i młodzieży. Dotyczą one ludzi w każdym wieku i paradoksalnie najczęściej pojawiają się z przyczyn innych niż choroby mózgu. Zazwyczaj u podstaw leży stres. Można powiedzieć, że im mniejszy mamy repertuar sposobów radzenia sobie z kryzysami, których oczywiście nie da się uniknąć, tym gorzej dla nas, bo skutki wprost przekładają się na problemy z pamięcią, koncentracją i zdolnością planowania różnych działań.

Jakie symptomy w takim razie powinny nas zaniepokoić?

Jeśli bliska osoba zaczyna gubić się w znanym otoczeniu, gdy zapomina o ważnych sprawach i terminach, gdy pojawiają się

kłopoty z liczeniem reszty podczas zakupów. Takie sygnały powinny zapalić u nas czerwoną lampkę. Zaburzenia, o których mówimy, powodują także zmianę charakteru, osobowości człowieka. Bywa, że osoba dotąd zrównoważona, staje się chwiejna emocjonalnie, agresywna, reaguje nieadekwatnie do sytuacji.

Można się z panią spotkać w Zgierskim Centrum Seniora i porozmawiać na temat swojego funkcjonowania poznawczego. Można też podjąć decyzję o rozpoczęciu terapii. Jak takie usprawnianie mowy, pamięci czy koncentracji wygląda?

Najpierw trzeba w rozmowie ocenić poziom zaburzeń u danej osoby, korzysta się również z informacji od bliskich i z wyników testów. Jeśli przykładowo ktoś ma zaburzenie pamięci, to wykorzystujemy różne pomoce naukowe, chociażby specjalne zeszyty, które zawierają ćwiczenia na różne rodzaje pamięci, bo tych – o czym nie wszyscy wiemy

Z nimi jest tak samo, jak z serialami. Dopóki gra uczy nas czegoś nowego: myślenia logicznego, strategicznego, zmusza do koncentracji uwagi, i dopóki jest to dla nas przyjemność, a nie przymus, to jest ok. W ten sposób też można budować rezerwę poznawczą. Są nawet portale internetowe z grami, które mają poprawiać zdolności poznawcze. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce internetowej hasło zaburzenia albo ćwiczenia pamięci, i wyskoczą strony, gdzie znajdziemy odpowiednie programy.

Wspomniała pani, że zaburzenia poznawcze mogą dotyczyć również młodych ludzi. Myślę teraz o młodzieży, która nie boi się nowości i sięga po różne środki psychoaktywne...

Oni zupełnie nie zdają sobie sprawy z tego, że eksperymentując z różnymi dopalaczami czy narkotykami, fundują sobie poważne uszkodzenia mózgu. W dodatku bardzo szybko, w młodym wieku. To będzie pokolenie, które będzie cierpiało na różne zaburzenia poznawcze w większym stopniu niż starsze, będzie też cierpieć w wyniku zmian osobowościowych. To już teraz widać. Oczywiście do tego dochodzi jeszcze czynnik demograficzny, niemniej to, jak żyjemy za młodu, ma znaczenie dla jakości życia w wieku późniejszym.

Rozmawiała: Renata Karolewska

LUKASZ SOBIERALSKI



R E K L A M A

Gabinet Neuropsychologiczny
Dagmara Gemechu



NEURONY
Poradnia Zaburzeń Pamięci

Częściej zapominasz, musisz zapisywać ważne sprawy i terminy?
Masz problem ze znalezieniem odpowiedniego słowa?
Masz trudności z liczeniem, czasem gubisz się w znanym Ci otoczeniu?
Chcesz sprawdzić, czy z Twoją pamięcią jest wszystko w porządku?

Potrzebujesz wsparcia i porady?

Dorośli:

Badanie pamięci, uwagi, spostrzegania, myślenia, planowania. Badanie przyczyn zmian w zachowaniu i codziennym funkcjonowaniu. Pomoc przy problemach – kompleksowa terapia zaburzeń pamięci i innych funkcji.

Dzieci:

Ocena poziomu rozwoju umysłowego. Diagnostyka w kierunku zaburzeń ze spektrum autyzmu (zespół Aspergera, autyzm atypowy, inne zaburzenia). Opieka psychologiczna nad dziećmi i młodzieżą ze schorzeniami neurologicznymi.

UMÓW WIZYTĘ

tel. 511 531 344

(rejestracja telefoniczna w godz. 8:00 – 10:00)

Zgierz, ul. Dąbrowskiego 5

www.poradnia-neurony.pl
d.gemechu@poradnia-neurony.pl

Nie spodziewałem się, że będę miał tyle szczęścia

Występ Artura Gadowskiego był kulminacyjną częścią charytatywnego koncertu zorganizowanego w zgierskim klubie Agrafka. Wokalista prezentował utwory z płyt solowych oraz nagranych z zespołem IRA. Publiczność nagrodziła go owacją na stojąco.



JAKUB NIEDZIELA

konstrukcję, niektórzy lepiej z tym sobie radzą, inni gorzej. Rodzice obawiali się mojego rozczarowania tzw. show-biznesem. Ja jednak chciałem to robić, dążyłem uparcie to tego, żeby zawodowo zajmować się muzyką. Po pierwszych większych sukcesach rodzice zaczęli mówić – może rzeczywiście Ci się uda. Na pewno mi kibicowali.

Porozmawiajmy o latach 90. Fani pana twórczości na pewno z sentymentem wspominają ten okres, ale jak to wygląda z drugiej strony? Dobrze wspomina pan tamten czas, jeśli chodzi np. o organizację koncertów?

Wbrew pozorom niewiele zmieniło. Może bardziej uregulował się ten tzw. rynek muzyczny, ale nadal jest to troszkę imitacja tego, co dzieje się na świecie. Nie zawsze te mechanizmy działają, jak należy. Natomiast myślę o latach 90. z sentymentem, łezka się czasem w oku zakręci, bo były to przecież lata młodości. Łatwiej było znosić trudy życia w trasie niż teraz, gdy ma się 50 lat.

Nie miał pan nigdy chwili zwątpienia? W wywiadach można trafić na informację, że już po pierwszej fali sukcesów musiał się pan zająć pracą fizyczną, aby zarobić na utrzymanie rodziny.

Trzeba to wyjaśnić. Musiałem pracować, ale muzyki nie odstawiłem, działałem równolegle. Rzeczywiście nastąpił moment, kiedy nie mogłem zarobić na życie, zajmując się muzyką, jednak nigdy jej nie porzuciłem. Co okazało się słusznym posunięciem, bo w ciągu roku wszystko się poukładało. Gdybym wtedy przestał zajmować się muzyką, pewnie nie grałbym już koncertów i teraz byśmy ze sobą nie rozmawiali.

Wspominając swoje inspiracje muzyczne, wymienia pan m.in. Bon Jovi i Guns'n'Roses, generalnie zespoły rockowe z lat 80. Jednak wyczytałem, że pana ulubiony okres historyczny to lata 30. XX wieku. Co pana w nich urzekło?

To piękny czas, Art déco przede wszystkim. Piękne budynki, piękne samochody. Cały świat zaczął słuchać jazzu, już nie tylko Ameryka. Także w Polsce powstawały zespoły jazzowe. To była muzyka dzika, szalona, niepokorna. Z drugiej strony ludzie zachowywali się inaczej niż my dzisiaj, nie byli tak

Artysta zaprezentował swoje największe przeboje w wersjach akustycznych

Podczas dzisiejszego koncertu cała sala śpiewała z panem „Nie ma nikt takiej nadziei jak ja”. Czy zdarza się, że słynna „Nadzieja” IRY nie wywołuje takiej reakcji publiczności?

Chyba nie (śmiech). Piosenkę wszyscy znają, utwór jest dosyć stary. Chyba rzeczywiście wszyscy chóralnie śpiewają ją na koncertach.

To hymn pokolenia, które dorastało po przełomie ustrojowym 1989 roku?

Powiedziałbym, że to jeden z takich hymnów. Utwór niewątpliwie kojarzony z początkiem lat 90., wtedy piosenka miała swoją premierę i zyskała olbrzymią popularność. Jednak zauważam w trakcie koncertów, że także młodzi ludzie, którzy urodzili się na przełomie wieków, czyli już po premierze piosenki, doskonale ją znają. To pewnie wpływ rodziców, starszego rodzeństwa, także stacji radiowych, które puszczają ten utwór.

Rok 2017 to zarówno jubileusz 30-lecia zespołu IRA, jak i moment, gdy obchodził

pan swoje 50. urodziny. Spodziewał się pan, że przygoda z muzyką tak długo potrwa?

Nie. Nie spodziewałem się, że będę miał tyle szczęścia, aby przez całe swoje życie robić to, co najbardziej lubię. Czyli śpiewać, występować na estradzie, zabawiać tym ludzi. Jestem szczęściarzem, krótko rzecz ujmując.

Jak trafił pan na scenę? Wiadomo, że pański wyuczony zawód to jubiler.

Mój tata był wykształconym muzykiem, flecistą. Potem przez wiele lat grał jazz jako saksofonista. Moja mama śpiewała, w latach 60. występowała nawet przez moment z zespołem Niebiesko-Czarni. Ja po prostu genetycznie obciążony jestem (śmiech). Nie było możliwości, żeby to się we mnie nie odezwało. Chociaż rodzice nie bardzo chcieli, żebym zajmował się muzyką.

Dlaczego?

Wiedzieli doskonale, że jest to twardy kawałek chleba i jeżeli nie odniesie się sukcesu trudno się pozbierać. Różną ludzi mają

swobodni i nonszalancy. Istniały konkretne zasady, dbano o dobre wychowanie, właściwy język, honor miał poważne znaczenie. Lubię wracać do tamtych czasów, czytać książki z tego okresu, oglądać oryginalne gazety, uwielbiam też filmy przedwojenne. W każdej komedii było fajna piosenka, pozostały nam z tamtych czasów tanga, fokstroty, walce.

To z tej fascynacji wzięła się najbardziej nietypowa płyta w pańskiej dyskografii? „TanGado” z 2014 roku wypełniona tangami...

Pomysł dojrzał we mnie przez kilkanaście lat, czekałem na dogodny moment, kiedy koledzy-muzycy będą mieli czas, a jednocześnie ktoś zechce wydać taką płytę. Nagraliśmy ją przez dwa dni, bo na taki czas dostaliśmy studio, pracowaliśmy po dziewiętnaście godzin dziennie. Płyta została nagrana praktycznie na żywo, czyli tak, jak nagrywało się w latach 30. A dlaczego tanga? Bo to muzyka bliska rock'n'rolla. Niewiele osób o tym

wie (śmiej). Prawdziwe tango to muzyka buntu, muzyka niepokorna, zdarzały się tanga o wręcz rewolucyjnych tekstach.

Wróćmy do głównego zespołu, do IRY. Jakie macie plany wydawnicze?

W tej chwili zbieramy siły i pomysły po wydaniu zeszłorocznej płyty „My”. Będziemy coś dłużyć i nagrywać, ale nie wyznaczamy sobie terminów.

A co z pomysłem na płytę z orkiestrą symfoniczną? Pojawiły się takie informacje...

Wygraliśmy dwa lata temu w Opolu nagrodę Polskiego Radia, która przewidywała, że możemy w swoich nagraniach wykorzystać orkiestrę radiową. Stąd pomysł na taką płytę. Ostatnio nas dopytują, co zamierzamy z tą nagrodą zrobić, ale jeszcze nie wiem. Jesteśmy cały czas w drodze, gramy koncerty, trudno znaleźć czas.

Rozmawiał Jakub Niedziela



Wizyta Artura Gadowskiego w Agrafce była okazją do zdobycia autografu

Refleksja o książce

Nasze rozstania

GRZEGORZ IGNATOWSKI



Łatwiej jest zauważyć w parku osobę zapatrzoną w ekran swojego smartfonu niż pogrążoną w lekturze opasłej książki. Nie jest też łatwo dostrzec zaczytanych ludzi na tarasach swoich domów, balkonach lub na plaży

w trakcie urlopowego wypoczynku. Dobrze wiemy, jak niewielu ludzi dogłębnie studiuje gazety. Okazuje się, że najczęściej czytane są nagłówki. W ślad za tym idą redaktorzy codziennych gazet, którzy rezygnują z dłuższych tekstów. Najchętniej drukują krótkie i wstrząsające informacje. Uspokajam, że nie mam najmniejszego zamiaru utyskiwać nad stanem niskiego czytelnictwa. Wszystkich zaś, którzy nie mają chwili wytchnienia, polecam lekturę najnowszej książki Jonathana Carrolla zatytułowanej „Kolacja dla wrony”. Dlaczego? Znajdujemy w niej wyłącznie krótkie teksty. Jedne mają po kilka linijek, a inne dwie lub trzy strony. Najkrótsze wypowiedzi nie są zwykłymi sentencjami. Dłuższe trudno nazwać popularnymi opowiadaniem. Czym zatem są historie zebrane we wspomnianej książce? Wiele z nich jest osobistymi wspomnieniami amerykańskiego pisarza, który od wielu lat mieszka w Wiedniu. Pewne teksty dotyczą czasów jego młodości, kiedy

mieszkał jeszcze w Stanach Zjednoczonych. Możemy nawet powiedzieć, że Carroll obnosi się z tym, kogo spotkał w swoim życiu. Miał ku temu niezwykle okazję, ponieważ jego ojciec pisał scenariusze filmowe. Jako dziecko mógł zatem młody Carroll porozmawiać ze sławnym Paulem Newmanem. W Tokio spotkał Akirę Kurosawę. Któż z nas nie pamięta przejmującego filmu Kurosawy o siedmiu wspaniałych samurajach. Syn zaś sławnego japońskiego reżysera pokazał siedemnastoletniemu Carrollowi nocne życie Tokio. Carroll powiada, że młody Kurosawa był porządnym gościem. Zapoznał go z wieloma pięknymi kobietami. W trakcie spotkań często się uśmiechały. Niestety, nie umiały nic po angielsku. Zachęcam wszystkich do przeczytania dwóch stron, gdzie Carroll opowiada o spotkaniu z Johnem Lennonem. Zauważmy, że pisarz z lubością pisze o psach. Nie stroni od wypowiedzi na temat miłości. Muszę w tym miejscu przyznać, że zaintrygowała mnie krótka historia o ludzkich rozstaniach. Carroll prosi, abyśmy popatrzyli na twarze ludzi żegnających się ze sobą. Dowiem się wiele o ich uczuciach i relacjach. Pisarz opisuje najpierw pożegnanie mężczyzny i kobiety, którzy wcześniej trzymali się czule za ręce. Jego twarz jest szczęśliwa i zakochana. Za ledwie się rozstali, a mężczyzna już tęskni

za kobietą. Na jej twarzy Carroll odkrywa zwykłą ulgę. Kobieta nie ukrywa radości, że znów może być sama. Na tym nie koniec. Pisarz opowiada też o rozstaniu matki z małoletnim synem. Po kilku krokach kobieta spogląda za siebie, czy z chłopcem wszystko w porządku. Któżaż to matka nie czyni podobnie? Chłopiec natomiast czuje się beztrojski, oddala w żywych podskokach. W prezentowanej historii opisane są jeszcze twarze dwóch robotników w zaplamionych ubraniach. Jakby bez entuzjazmu podają sobie ręce i odchodzą każdy w swoją stronę. Ich twarze mają identyczny uśmiech. Myślimy, że czują się dobrze, kiedy razem pracują.

Zapewniam, że pozostałe historie w książce Carrolla też są refleksyjne. Na koniec powiem, że każdy z nas, co jakiś czas żegna się z najbliższymi. Chłopak z dziewczyną po uroczej wakacyjnej miłości. Ojciec z synem, który zdecydował się poszukać lepszych zarobków poza granicami kraju. Codziennie mąż z żoną, kiedy oboje wyruszają do pracy. Oczywiście, że takie chwile nie są radosne. Jakie będą powroty? Czy pogodne, czy też smutne. Zależy to wyłącznie od nas samych.

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.

Sztuka wyplatania

SZYMON ANTOSZ

Zagrodę edukacyjną w Konarzewie odwiedzają artyści z całego świata. Przyjeżdżają tutaj dziennikarze prasowi i telewizyjni, aby z pomysłodawczynią tego miejsca porozmawiać o ginącym zawodzie. Specjalnie do niej wybrał się też Karol Okrasa-znany kucharz, aby ugotować potrawy inspirowane wikliną.

Teresa Maciejak najbardziej lubi artystyczne projekty. Może się pochwalić realizacjami między innymi dla teatru i telewizji. Jednak najbardziej dumna jest z wykonania wiklinowych kostiumów kąpielowych wykorzystanych w reklamie pewnej sieci komórkowej

EMILIA ANTOSZ



Teresa Maciejak z wikliną związana jest niemal od zawsze. Jej dziadek, mistrz wikliniarski, ponad sto lat temu założył pracownię wikliny w Zgierzu przy ulicy Szerokiej. Było to rodzinne przedsiębiorstwo, które dziedziczyły następane pokolenia: jej mama, ona sama i jej córki. A każda z nich w pracownię włożyła swojego twórczego ducha. – W sklepie mojego dziadka klienci kupowali przedmioty użytkowe, takie jak kosze na zakupy, kosze na brudną bieliznę lub dziecięce kołyski – wspomina wikliniarka. – Wręcz wyrażałam w atmosferze wyplatania wiklinowych koszy. Jako pierwsze robiłam podploty. Czekalam na moment, aż moja mama na chwilę opuści swoje stanowisko pracy i próbowałam sama wypleść to, co ona zaczęła. Na początku z mizernym skutkiem, ale z czasem, gdy rosły moje umiejętności, miałam wielką frajdę, jeśli mama nie zauważyła tego, co wyplotłam.

Czas na zamiany

Niestety, po zmianach jakie nastąpiły w latach 90. ubiegłego wieku, załamał się rynek,

a pracownia przestała przynosić dochody. Teresa Maciejak postanowiła zamknąć sklep. Nie był to jednak koniec pracy z wikliną. Przebrańzowała się z rzemieślnika wyrobów wiklinowych na instruktora plecionkarstwa. W Konarzewie koło Piątku założyła zagrodę edukacyjną, w której organizuje warsztaty wikliniarskie dla dzieci i dorosłych, a także plenery artystyczne. – Uczenie innych daje mi ogromną satysfakcję – opowiada rzemieślniczka. – I mam nadzieję, że dzięki edukowaniu dzieci ta wiedza nie zostanie zapomniana. W województwie łódzkim nie ma już żadnej pracowni wikliniarskiej. Jeśli pozwolimy na wymarcie starych profesji, to za kilka lat będziemy sprowadzać nauczycieli z zagranicy, aby przywrócić dawne rzemiosło. Wikliniarka wierzy, że kobiety docenią użyteczność tradycyjnych koszy, w które można spakować zakupy i przewieźć samochodem bez obawy, że coś się pogniecie, potłucze lub wyleje. Zwrot ku przeszłości, w tym wypadku, nie oznacza zacofania.

Czarna wiklina z przypadku

Teresa Maciejak jest samowystarczalna. W zagrodzie założyła plantację wierzby, z której pozyskuje materiał do pracy. Wyplatane

przez nią rzeczy mogą mieć różne kolory, ale wszystkie uzyskuje w sposób naturalny, bez użycia farb. Najcenniejsza jest biała wiklina, która powstaje z okorowanych wierzbowych witek. Suszy się ją na słońcu i wietrze, ale nie za długo, ponieważ traci swoją pierwotną kolorystykę. Czerwony kolor uzyskuje, gotując nieokorowane gałązki przez 8 godzin w specjalnym piecu. Ale jej specjalnością jest czarna wiklina, którą odkryła przypadkiem. Zaparzone, nieokorowane witki nie miały możliwości wyschnięcia z powodu deszczowej aury. Jednak nie chciała zmarnować tak cennego materiału i postanowiła powtórzyć proces gotowania. Po wyschnięciu i okorowaniu gałązek wierzby okazało się, że zabarwiły się na czarno. Wykonane z takiej wikliny przedmioty spotkały się dużym zainteresowaniem wśród innych wikliniarzy, którzy chętnie zaczęli wykorzystywać jej patent.

Obecnie na topie są dekoracyjne funkcje wikliny. Pięknie wkomponowuje się ona w przestrzeń ogrodów i tarasów. W zachodnich krajach przeżywa swój renesans. Warto wiedzieć, że w okresie międzywojennym polskie wikliniarstwo należało do światowej czołówki. A zatem nie zapominajmy o naszych narodowych tradycjach i pozwólmy pięknej wiklinie wrócić do łask. ●

Boruta Zgierz.

Awans i co dalej?

Plan na sezon 2016/2017 został wykonany. Piłkarze Boruty po zeszłorocznym spadku do klasy okręgowej wywalczyli awans do IV ligi. Od sierpnia czekają ich potyczki z dużo silniejszymi przeciwnikami. Sztab szkoleniowy i piłkarze obiecują walkę o miejsce w górnej części tabeli.

JAKUB NIEDZIELA



Powrót do wyższej klasy rozgrywkowej świętowano w Zgierzu po zakończeniu przedostatniej kolejki. Boruta pewnie pokonał na własnym boisku PTC Pabianice 3:0, bramki zdobywali kolejno: Igor Olesiński, Rafał Niewiadomski i Michał Zieliński.

Przy takim wyniku zgierzanie nie musieli się już oglądać na rezultat meczu Stali Głowno, najgroźniejszego rywala w walce o awans. W ostatniej kolejce, jak na mistrza ligi okręgowej przystało, Boruta rozgromiła na wyjeździe Zawiszę II Rzgów 6:1. Trzykrotnie na listę strzelców wpisał się tego dnia Sebastian Cęglarz. Napastnik Boruty okazał się najsukuteczniejszym zawodnikiem łódzkiej klasy okręgowej. – *Od początku naszym celem był powrót do IV ligi i cel ten został osiągnięty* – mówi Maciek Kaźmierski pierwszy bramkarz zgierskiego zespołu – *Choć w niektórych meczach nasza gra pozostawiała wiele do życzenia, jesteśmy zadowoleni. Najważniejsze mecze? Wyjazdowe zwycięstwa ze Stalą Głowno i Górnikiem Łęczycza.*

Zgierski zespół pokonał zespoły pretendujące do awansu 5:0 i 4:0, udowadniając, że zajmowane od dłuższego czasu pierwsze miejsce w tabeli nie jest przypadkiem. Po zwycięstwie w przedostatniej kolejce wystrzeliły szampany na boisku przy ul. Wschodniej. Jednak celebrowanie awansu nie mogło trwać zbyt długo, piłkarze już 4 lipca rozpoczęli żmudny okres przygotowań do nowego sezonu.

Wzmocnić drużynę

– *Żaden z obecnych piłkarzy nie zgłosił chęci odejścia, w zespole mają pojawić się natomiast nowi zawodnicy* – tłumaczy Tomasz Kmieć, szkoleniowiec zgierskiej drużyny – *Potrzebujemy piłkarzy, którzy znacząco wzmocnią skład, a nie tylko uzupełnią obecny. Jest już niemal pewne, że w sezonie 2017/2018 w zgierskiej drużynie zobaczymy Artura Garbacza, wicelidera klasyfikacji strzelców łódzkiej ligi okręgowej, dotychczas*



Zwycięstwo z PTC Pabianice dało Borucie awans

występującego w Orle Parzęczew. Będzie to znaczące wzmocnienie ofensywy Boruty. W środku pola prawdopodobnie zagra Patryk Sławiński z Andrespoli Wiśniowa Góra. Podczas sparingów testowanych będzie jeszcze kilku nowych graczy, jednak sztab szkoleniowy na razie nie chce podawać ich nazwisk. Do zgierskiego klubu powróci ma Patryk Retkowski, który ostatni sezon spędził w zespole Termy Ner Poddębice.

Szansa dla młodych

Strategia funkcjonowania Boruty nie zmienia się od wielu lat, skład budowany jest w oparciu o własnych wychowanków, dlatego trenerzy zwracają będą szczególną uwagę na wyróżniających się juniorów. Szkoleniowcem rezerw od nowego sezonu będzie dobrze znany w Zgierzu Artur Borasik. Druga drużyna Boruty ma składać się z zawodników perspektywicznych, a nie przygotowujących się do piłkarskiej emerytury. Już w poprzednim sezonie młodzi piłkarze, tacy jak

Norbert Błaszczuk czy Norbert Szadkowski uzupełniali skład pierwszej drużyny. Szeroka, ale i silna kadra będzie potrzebna, ponieważ celem zgierskiego zespołu nie będzie jedynie utrzymanie się w IV lidze. Trener Tomasz Kmieć podkreśla, że pozostał w klubie, aby walczyć o miejsce w górnej części tabeli, podobne zapewnienia można usłyszeć od piłkarzy Boruty. – *Powrót do wyższej klasy rozgrywkowej wiąże się też z dodatkowym wysiłkiem organizacyjnym* – przypomina prezes klubu Dariusz Pawlikowski – *Będziemy musieli m.in. przygotować sektor dla kibiców gości.*

Pierwszy mecz rundy jesiennej Boruta rozegra w Łowiczu z rezerwami Pelikana (12 lub 13 sierpnia), na własnym boisku zgierzanie wystąpią dopiero w trzeciej kolejce, goszcząc Ner Poddębice. Informację o terminarzu IV ligi jeden z kibiców opatrzył na stronie lodzkifutbol.pl komentarzem: „Czarnym koniem rozgrywek może być Boruta Zgierz”. Trzymamy kciuki za zgierski zespół. ●

Zgierska **Kuźnia Piwna** – powabna piętnastolatka

Gdy w 2002 r. grono przyjaciół założyło stowarzyszenie o nazwie Zgierska Kuźnia Piwna, niewielu było takich, którzy założyliby się o to, że przetrwa ono choćby pięć lat. Tak, wiem to z autopsji, bo traktowałyśmy (my – wówczas dziewczyny, partnerki, żony założycieli) ten fakt raczej jak fanaberię, ot kaprys miłośników piwa, którzy, pragnąc wyrwać się z domu, wymyślili sobie organizację. Tymczasem oni tak się zawzięli, że stworzyli statut, powołali zarząd, zebrali składki, wydrukowali legitymacje, zabrali się za organizację imprez, a potem także nawiązali współpracę z ogólnopolskim Bractwem Piwnym – Towarzystwem Promocji Kultury Piwa. Były to wystarczające dowody na to, że sprawa przybrała poważny obrót. Na początku lipca 2017 r. Zgierska Kuźnia Piwna obchodziła swoje 15. urodziny. Panowie zagrali nam na nosie i udowodnili, że nie każdy zapał jest słomiany.

AGATA DREWNICZ-KACZMAREK



Kuźnia – skąd ta nazwa?

Wszystko zaczęło się przy... piwie. Tak przynajmniej twierdzą „ojcowie założyciele”, którzy w 2002 r. często i namiętnie odwiedzali bar „Kuźnia”, przy ul. Szczawińskiej. Tam podczas jednego ze spotkań narodziła się myśl, by usankcjonować spożywanie złotego napoju i nadać mu głębszy sens. Jednym z inicjatorów, a jednocześnie pierwszym prezesem nowej organizacji, był nieżyjący już Artur Mikulski (wówczas aktor Orfy, instruktor MOK w Zgierzu). To liczni znajomi i przyjaciele Artura zasilili „kuźniowe” szeregi. Za

siedzibę uznali miejsce, w którym było im miło i przytulnie – wspomniany bar „Kuźnia”, a właściciela Mirosława Bogulskiego mianowali Honorowym Członkiem ZKP. Z czasem Zgierska Kuźnia Piwna przeniosła się do Klubu Agrafka, ale ślad swojej historii nadal nosi w nazwie.

Taaakie biesiady!

ZKP jest organizacją, która w założeniu ma promować kulturę spożywania piwa oraz włączać się w życie kulturalne i społeczne miasta. Cele te od początku były jasno określone i organizacja pozostała im wierna. W czasach, gdy na półkach zalegały tzw. koncerniaki (typowe, mało oryginalne piwa produkowane przez koncerny), degustacje piw czeskich, belgijskich, niemieckich organizowane przez Kuźnię, to było coś. To tu można

było nie tylko pić piwo, ale dyskutować o jego smakach, gatunkach, rodzajach, produkcji itp. Jej członkowie regularnie wyjeżdżali na piwne festiwale, a także na wycieczki do polskich i czeskich browarów. Zaszczepiono też na zgierski grunt tradycyjne piwne imprezy: Dzień Św. Patryka (obchodzony hucznie w Irlandii) oraz Oktoberfest (rodem z Niemiec). Odbywają się one w Klubie Agrafka. Przez te wszystkie lata Kuźnia zorganizowała niezliczoną liczbę biesiad, imprez tematycznych, a także wydarzeń sportowych (turniejów piłki nożnej, siatkówki i kometki). Kuźnia „dorastała” wraz ze swoimi członkami, a gdy w towarzystwie pojawiły się dzieci, przyszedł czas na wyprawianie Kuźniowych Mikołajek i Kuźniowego Dnia Dziecka. Były i są to zawsze imprezy otwarte dla wszystkich chętnych, a dodatkowy dochód przeznaczany



Sztandarową imprezą zgierskiej organizacji jest Festiwal Piw Czeskich, który co roku przyciąga do parku miejskiego tłumy mieszkańców i gości

Festyn

Wielokulturowy Zgierz



Podziękowania i gratulacje z okazji jubileuszu organizacji od zastępcy prezydenta Bohdana Bączaka przyjmował prezes ZKP Kamil Jaworski

jest na upominki dla mieszkańców okolicznych domów dziecka. Od trzech lat Kuźnia organizuje także Festiwal Piv Czeskich. Dziś ta sztandarowa impreza organizacji przyciąga do parku miejskiego tysiące amatorów piwnych smaków. I znów wszystko się zgadza – wysokiej jakości piwo, dobre jedzenie i artyści na scenie. Łączenie tego, co duchowe i cielesne zawsze Kuźni dobrze wychodzi.

Sto lat, sto lat...

Jubileusz Zgierskiej Kuźni Piwnej odbywał się w ogrodzie Klubu Agrafka, w którym zagościli członkowie – byli i obecni, a także sympatycy tej organizacji. Podziękowania i gratulacje przyjmował prezes ZKP Kamil Jaworski – szczególnie miłe były te od władz miasta i od Miejskiego Ośrodka Kultury, wspierających wiele inicjatyw organizacji. Z okazji jubileuszu wyprodukowano nowe koszulki z logotypem Kuźni oraz pamiątkowe znaczki i magnesy. Wydany został również specjalny jubileuszowy numer „Kufła” – czasopisma, które w długiej historii ZKP zamykano i wznawiano. Numer jubileuszowy pełen był wspomnień, anegdotek i wiadomości o samej organizacji. Gwiazdą wieczoru był tego dnia zespół Męski Punkt Widzenia, który bawił publiczność do późnych godzin nocnych – najpierw w plenerze, a potem w przyjaznych zabawie murach Agrafki. Nie obyło się też bez konkursów, a ciekawscy mogli poprobować nowych smaków, dzięki specjalnie na ten wieczór sprowadzonym trunkom. Jednym słowem, Kuźnia weszła już w wiek powabnej piętnastolatki, a to znaczy, że właśnie się rozkręca i najlepsze dopiero przed nią. Wszystkim członkom organizacji (a od niedawna także członkiniom) życzę, by dotrzymali jej kroku. Tylko tego. ●



Zgierska Kuźnia Piwna jest organizacją, która w założeniu ma promować kulturę spożywania piwa oraz włączać się w życie kulturalne i społeczne miasta



W podróży do przeszłości pomocne okazały się historyczne akcesoria, umundurowanie, występy artystyczne i pokazy filmowe

W niezwykły sposób wielokulturową przeszłość Zgierza przypomnieli pomysłodawcy festynu – Rada Osiedla Stare Miasto i Rada Osiedla Piaskowice-Aniołów – który odbył się na początku lipca na ulicy Szerokiej. Organizowana już po raz trzeci impreza miała charakter historyczny i nawiązujący do okresu międzywojennego. Kocie łby ulicy Szerokiej, tak chętnie wykorzystywane przez filmowców, tym razem stały się tłem wydarzenia odwołującego się do lat 20. i 30. ubiegłego wieku. Wszystkie atrakcje miały oddać wyjątkowy klimat tamtej epoki. I chyba się udało. Mieszkańcy mogli wziąć udział w dawnych grach i zabawach, zobaczyć inscenizację historyczną, między innymi o Starym Młynarzu ze Zgierza przy muzyce Kapeli Ludowej „Zgierzanie”. Grupa rekonstrukcyjna „Strzelców Kaniowskich” zademonstrowała musztrę wojskową i zaprosiła do odwiedzenia kuchni polowej, która serwowała zupy charakterystyczne dla mieszkańców dawnego Zgierza. Można było również poprobować typowych przysmaków kuchni polskiej, żydowskiej i kuchni ewangelików, a Polskie Stowarzyszenie Strzelców Westernowych zaprezentowało wyjątkowy pokaz woltżerki. Na festynie nie mogło, oczywiście, zabraknąć roztańczonych artystów z Zespołu

Pieśni i Tańca Boruta. Sporą atrakcją okazał się też stary wóz Ochotniczej Straży Pożarnej z Piaskowic, na którego tle mieszkańcy chętnie się fotografowali. Sala widowiskowa przy kościele Św. Katarzyny zmieniła się w kino, w którym przy akompaniamencie muzyków wyświetlano nieme filmy. Na koniec festynu odbyły się dwa wspaniałe koncerty: Chóru Żydowskiego Clil, który zaśpiewał tradycyjne pieśni żydowskie oraz Patrycji Zywert-Szypki i Grzegorza Szypki, którzy wystąpili z repertuarem retro. (ea)



Jedną z atrakcji, mających oddać klimat przedwojennego Zgierza, były dawne gry i zabawy

Zgierz City Of Power



& International **Sabatón**
Fans Gathering



Ogólnopolski **ZŁOT MOTOCYKLOWY**



DEAD RICHARD



VERNISSAGE
Rock

start: 14:00

2.9.2017

www.cityofpower.eu



/Zgierz City Of Power

MOSiR, ul. Wschodnia 2, Zgierz, Poland

wstęp wolny / free entrance / wstęp wolny / free entrance / wstęp wolny

SPONSORZY I PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



Rock i motocykle

2 września 2017 r. zapowiada się niezwykle emocjonująco dla fanów rocka. Ale nie tylko dla nich. Trzeciej edycji festiwalu Zgierz City of Power towarzyszyć będzie europejski zlot fanów grupy Sabaton oraz zlot motocyklowy organizowany przez Gremium – najbardziej prestiżowy klub miłośników jednośladów.



RADOSŁAW GAJDA

Legenda melodyjnego rocka

Już po raz trzeci do Zgierza zawitają europejskie gwiazdy muzyki rockowej.

Po powermetalowych tuzach Freedom Call i Iron Savior na scenie MOSiR tym razem pojawi się legenda nurtu hard&heavy – niemiecka grupa Bonfire. Ponad trzydzieści lat na rockowej scenie i ponad 20 albumów na koncie oraz dziesiątki znakomitych kompozycji, wśród których nie brak urzekających ballad – oto dorobek tej kapeli. Aż wierzyć się nie chce, że Niemcy, którzy koncertowali na całym świecie, nie zagrali do tej pory dla publiczności w Polsce. Nic zatem dziwnego, że z niekłamaną radością umieścili Zgierz na mapie swojego aktualnego europejskiego tournée. Świętując 30-lecie działalności i promując nową płytę „Byte the Bullet”, muzycy zaplanowali łącznie blisko 100 koncertów, głównie w rodzinnych Niemczech, ale i w Szwajcarii, Hiszpanii, Portugalii, Wielkiej Brytanii, Szwecji, Norwegii, Belgii i Holandii. W Polsce zagrają wyłącznie w Zgierzu. Ich występ zapewne sprawi przyjemność nie tylko fanom ostrych brzmień, ale i miłośnikom melodyjnego rocka w stylu Scorpions czy Bon Jovi. Co znamienne, muzyczne zainteresowania lidera grupy, gitarzysty Hansa Zillera sięgają jeszcze głębiej do klasyki rocka, gdyż jako swój ulubiony zespół wymienia on... amerykański band Lynyrd Skynyrd. I właśnie dlatego wśród największych hitów Bonfire znaleźć można jedną z wizytówek hippisowskiego rocka lat 60-tych i 70-tych XX wieku – utwór „Sweet Home Alabama”. Komu mało melodii z tamtego okresu, ten spodziewać się może coveru Jethro Tull „Locomotive Breath”, gdyż pilotuje on wspomnianą już najnowszą płytę Niemców. Jeśli wybrzmia też dźwięki beatlesowskiego „With a Little Help from My Friends” (zespół Bonfire umieścił go na przedostatnim albumie „Glorious”), muzyczną podróż w czasie będziemy mieli gwarantowaną.

Finezja power metalu

Tradycyjnie już trzon festiwalu stanowią będą kapele powermetalowe. Finezja tego stylu polega na tym, że łączy on rockową harmonię, szybkość i precyzję grania z wysokim



ARCHIWUM ZESPOŁU CIVIL WAR

Kolejna muzyczna uczta z udziałem powermetalowych zespołów z całej Europy już 2 września. Podczas tegorocznego festiwalu City of Power wystąpią między innymi zespoły: Bonfire i Civil War



rejstrami wokalnymi i łatwo wpadającą w ucho linią melodyczną. Wśród najlepszych grup gatunku z pewnością w ostatnich kilku latach wybija się szwedzki Civil War, którego dwie płyty „Gods and Generals” oraz „The Last Full Measure” przyniosły kilka powermetalowych hicieńców, takich jak „Tombstone” czy „Braveheart”. Szwedzi, którzy w swoich tekstach najchętniej sięgają po tematykę bitewną, nie odnoszą się jak większość metalowych kapel do średniowiecza, lecz do Stanów Zjednoczonych XVIII i XIX wieku, czasów pionierów, walk z Indianami, wojny secesyjnej oraz westernowych pojedynków.

Zagranicę na City of Power reprezentować będą dwa zespoły z Europy Wschodniej – ukraiński Sunrise oraz białoruski Ivory, co ciekawe, oba odwołujące się z kolei do tradycji... skandynawskich. Całości dopełnią cenione polskie zespoły Lux Perpetua, Gutter Sirens i Hateseed oraz lokalny reprezentant muzyki rockowej Vernissage, kierowany przez zgierskiego gitarzystę Sylwestra „Syfona” Paprockiego, niegdyś lidera grupy Brooklyn. Ale na tym nie koniec atrakcji. Na scenie pojawi się również zespół Dead Richard, grający... motor-rock. I to nie przypadek.

Stalowe rumaki i przesłanie od Joakima Brodena

Z inicjatywy prestiżowego klubu motocyklowego „Gremium” w dniu festiwalu do Zgierza mają zawitać miłośnicy stalowych rumaków z całej Polski, a być może również zaproszeni goście z Niemiec i Norwegii. Leżący w sercu naszego kraju Zgierz obrany został przez dżentelmenów w czarnych skórkach i towarzyszące im damy na zlot, który ma potrwać do niedzieli. Zabawa przy ostrym rocku, w blasku chromu i muzyce silników pięknych maszyn, a także dobrym piwem zapowiada się zatem przednie.

Prócz motocyklistów do Zgierza mają zjechać fani grupy Sabaton. Jak zwykle przy okazji tego typu zlotów organizowanych przez „Polish Panzer Battallion”, czyli polski fanklub tej popularnej kapeli, można się spodziewać karaoke z hitami Szwedów czy tradycyjnego przesłania on-line od wokalisty zespołu Joakima Brodena. Pewną gratką dla miłośników Sabaton będzie możliwość spotkania się z byłymi członkami grupy, dziś grającymi w... Civil War.

Nie pozostaje zatem nic innego niż zaprosić do spędzenia ostatnich godzin tegorocznych wakacji na zgierskim stadionie MOSiR. Przypominamy, startujemy 2 września o godz. 14.00. ●

Między ogniem i lodem

Kraina nie z tej Ziemi

Są kraje obowiązkowe. Takie, których zobaczenie, posmakowanie jest absolutną koniecznością. Stare, pełne kultury, ducha albo tak piękne, że grzechem byłoby tego cudu nie podziwiać. I jest Islandia. Kraj, w którym dowiadujemy się, że nasza planeta wcale nie jest taka, jak nam się wydaje...

AGNIESZKA SKARBOWSKA



Islandia to same dziwy i nietypowości. Tęgo kraju teoretycznie nie powinno być. Leży na granicy (widocznej zresztą) płyt kontynentalnych, co jest nie-małą atrakcją turystyczną. Wyspą ciągle trzęsie. A kie-

dy nie trzęsie, to wybuchają wulkany. I niko-go to specjalnie nie dziwi. Ziemia drga non stop - przeżyłam tu trzęsienie mające ponad 7 stopni w skali Richtera. Takie zdarza się raz na kilkanaście lat. Nikomu nic się stało,



AGNIESZKA SKARBOWSKA

bo kraj jest świetnie przygotowany do klęsk, a poza tym mało zaludniony. Pracowałam wtedy w szklarni. Po wszystkim przyjechał szef. – *Poczekajmy chwilę na wstrząsy wtórne i wracamy do pracy* – powiedział. Przecież nic niezwykłego się nie stało.

Przez prawie rok mieszkaliśmy dosłownie u stóp wulkanu Hekla*. Nasz szef pokazywał nam kawałki lawy, które zbierał, gdy były jeszcze gorące. Co krok siarkowe wyziewy, gejzery, gorące źródła. Każdy dom zasilany biotermalną, darmową energią. Więc pod kołem biegunowym, pod solarnymi lampami w geotermalnych szklarniach rosną wszystkie owoce i warzywa świata. Bo ziemi uprawnej w Islandii prawie nie ma. Tylko skała albo lava. Albo lód. I wcale nie jest to nudne. Bo na wyspie krajobraz zmienia się co chwilę - lava czerwona, czarna, żółta... Niebieskie, zielone, czerwone jeziora. Lodowe jaskinie, czarne plaże, mech albo tundra. Lasu nie ma. Islandczycy mają dowcip. Co zrobisz jak zgubisz się w islandzkim lesie? Wstań! Do tego niesamowite wybrzeże ze wszystkimi chyba możliwymi formami. I góry, wulkany, skały. I kilkadziesiąt tysięcy wodospadów. Przepięknych, najpiękniejszych w Europie. A gdyby tego było za mało, jeśli ktoś nadal uważał, że jest nudno – to są polarne dni i noce... Wspaniale zorze i geotermalne baseny w każdej wiosce, gdzie wszyscy kąpią się nawet w środku zimy pod gołym niebem...

W kraju większym od połowy Polski mieszka zaledwie 300 tysięcy osób i prawie wszyscy w Reykjavíku. Komu przyszło do głowy mieszkać tuż pod kołem podbiegunowym, w kraju bez ziemi uprawnej, z paskudnym klimatem, do tego praktycznie na wulkanie? Kto zważał na Islandczyków, desperatów zamieszkujących kraj na końcu świata, gdzie póki Islandia nie stało się niesamowicie bogata, nie zaglądał pies z kulawą nogą? A przecież Islandia to pierwszy demokratyczny kraj świata. Jej parlament obradował, zanim powstało państwo polskie. Prawo głosu miał każdy obywatel. Już 1000 lat temu każde islandzkie dziecko umiało czytać, a ich rodzice tworzyli pierwsze na świecie słowniki łaciny (aby przełożyć ją na islandzki). Irlandczycy mniś wcześniej przynieśli tu chrześcijaństwo, które na wyspie ma długą i ciekawą historię. Islandzkie sagi należą do najstarszych dzieł północno-europejskiej kultury i dziś już każde dziecko wie, że nogę w Nowym Świecie postawił jako pierwszy nie Kolumb, ale islandzcy osadnicy...

Lud to przyjazny, pomocny, choć o ich zaufanie trzeba się trochę postarać. Na pewno nie będą od pierwszej chwili rzucać się innym na szyję. Chmurni, małomówni, ale bliżej poznani, okazują się najlepszymi, najbardziej lojalnymi przyjaciółmi na świecie. Mają zakreconą literaturę (patrz:

Graj (mi) dół

w MOK-u



AGNIESZKA SKARBOWSKA

nagrodzona Noblem "Ryba umie śpiewać", znają świetnie angielski, ale jednocześnie jak nikt inny dbają o swój rodzimy język, zawsze zatrzymują się autostopowiczom, są niezmiernie uczciwi i tolerancyjni. Mało kto doczytał się newsów o Islandii, która non stop przyjmuje uchodźców...

Islandzkie ceny mogą przerazić. Owszem, nawet po kryzysie, to jeden z najdroższych krajów świata, ale za to wstępy do wszystkich parków narodowych, rezerwatów, atrakcji przyrodniczych są darmowe. Wszędzie można nieodpłatnie rozbić namiot, a na każdej stacji benzynowej czeka na nas darmowa kawa i prysznic... Baseny termalne i sauny są niesamowicie tanie, i znajdują się dosłownie na każdym kroku. Jedzenie zawsze można przyrządzić samemu... A autostop jest bajeczny... poza tym, że w Islandii jest tylko jedna droga, dookoła kraju, i czasem przez wiele godzin nią nic nie jedzie. Tylko ta wredna islandzka pogoda – przez cały dzień potrafi łąć non stop, by potem w środku nocy wyszło słońce. A, jako że do tego ciągle wieje, Islandczycy śmieją się, że mieszkają w jedynym miejscu na świecie, gdzie nie ma sensu nosić parasola, bo deszcz pada poziomo... Zniechęcające? Wierzę, że nie. Bez tego wszystkiego Islandia nie byłaby sobą.

* Jeden z najaktywniejszych i zarazem najwyższy czynny wulkan Islandii, oddalony o nieco ponad 100 km od stolicy wyspy Reykjavíku



AGNIESZKA SKARBOWSKA

MICHAŁ PIETRZAK

Jedne z warsztatów prowadziła najwybitniejsza młoda gitarzystka Kinga Głyk, wspierana przez ojca Ireneusza Głyka



Po raz szósty w Miejskim Ośrodku Kultury w Zgierzu spotkali się basiści z całej Polski, by wziąć udział w „Graj(mi) dół”. W warsztatach zorganizowanych w ramach Zgierskiego Festiwalu Gitary Basowej oraz w imprezach towarzyszących wzięło udział ponad 50 osób. Szefem i pomysłodawcą wydarzenia jest gitarzysta Michał Pietrzak, pracownik MOK w Zgierzu. - *Nie zawiedli stali bywalcy, ale pojawiło się też sporo nowych twarzy – mówi M. Pietrzak. – I to mnie osobiście bardzo cieszy. Liczba uczestników była adekwatna do naszych warunków lokalnych, a koncert, który odbył się w ramach festiwalu, przyciągnął sporo osób z zewnątrz, spoza kręgów festiwalowych. Staram się, by co roku zaproponować uczestnikom coś ciekawego i nowego. Tak również było w tym roku.*

Warsztaty poprowadziła młoda gitarzystka Kinga Głyk, wspierana przez swojego tatę – Ireneusza Głyka, perkusistę, wibrafonistę. Kinga Głyk uważana jest za najlepszą polską basistkę młodego pokolenia i wschodzącą gwiazdę muzyki jazzowo-bluesowej. Artystka dzieliła się swoimi umiejętnościami z innymi muzykami, a wieczorem w Klubie Agrafka, była pierwszą gwiazdą formacji Kinga Głyk Trio. Koncert został entuzjastycznie przyjęty nie tylko przez miłośników basu, ale przez całą liczną zgromadzoną publiczność. W ramach festiwalu warsztaty

poprowadzili też inni specjaliści: Grzegorz Kosiński, Marcin Pendowski oraz Władek Foltiński. Zajęcia prowadzone przez Władka Foltińskiego, blogera, znaną branżę muzycznej (blog muzyk 2.0.) uczestnicy uznali za szczególnie cenne i ważne, ponieważ udzielał on praktycznych wskazówek dotyczących zasad promocji, przedstawiał realia rynku muzycznego oraz zwracał uwagę na błędy, jakie młodzi i starsi muzycy popełniają w budowaniu wizerunku własnych zespołów.

W czasie festiwalu, jak co roku, działał również serwis gitarowy prowadzony przez Warsztat Gitarowy Silent Scream. Chętnie odwiedzali go zatroskani o swoje instrumenty muzycy. Przy okazji testowali również różne sprzęty, dzięki wystawiającym się na festiwalu firmom.

Choć „Graj (mi) dół” to niszowy festiwal, skierowany do dość wąskiej i wyspecjalizowanej grupy odbiorców, to ma on już swoją renomę i stałych fanów. Przyciąga ich miejsce (środek Polski, dobry dojazd), rodzinna atmosfera MOK-u i wysoki poziom proponowanych wykładów. No i oczywiście urok osobisty Michała Pietrzaka „Zakwasa”, który idealnie wtapia się w tłumek łysych brodaczy / kudłatych chudzielców zafiksowanych na „slappingach i tappingach”. Widać gołym okiem, że wszyscy oni rozumieją się bez słów. (ADK)

Lekarze ciała i duszy

Bez picia przeżyjemy kilka dni, bez powietrza tylko kilka minut. Bez światła słonecznego nasz organizm podpadłby na zdrowiu.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Powietrze

Każda spośród stu trylionów komórek naszego organizmu musi stale otrzymywać tlen, w przeciwnym razie umiera. Tlen jest niezbędny w mitochondriach komórkowych do produkcji ATP, czyli energii potrzebnej do życia. Bez tlenu mózg ulega trwałemu uszkodzeniu w przeciągu pięciu minut. Aby zapewnić stałą dostawę świeżego powietrza, najlepiej regularnie wietrzyć pomieszczenia, spać przy otwartym oknie, otoczyć się zielonymi roślinami, nie palić papierosów, regularnie ćwiczyć i przebywać jak najwięcej na zewnątrz. Najcenniejsze jest powietrze bogate w ujemne jony – blisko wodospadów, jezior i rzek, nad brzegiem morza, w lasach i po burzy.

Słaba wentylacja pomieszczeń może powodować ból głowy, senność i trudności w koncentracji, bowiem wraz z wdychaniem i wydychaniem zmniejsza się ilość tlenu w powietrzu, wzrasta natomiast poziom dwutlenku węgla oraz innych gazów ubocznych. Zepsute powietrze oraz złe nawyki w oddychaniu powodują poirytowanie, wyczerpanie, stany depresyjne i chroniczne przemęczenie.

W czasie ćwiczeń płuca pompują do stu litrów powietrza na minutę, gdy podczas spoczynku są to jedynie cztery litry. Ćwiczenia przyspieszają też krążenie bogatych w tlen krwinek do komórek, przez co podwyższa się poziom energii i poprawia samopoczucie.

Jednym z najgorszych wrogów swobodnego oddychania jest dym tytoniowy. Palenie sprawia, że kanały powietrzne w płucach zatykają się i są podrażnione. Nikotyna powoduje skurcz małych tętnic, tlenek węgla osłabia zdolność czerwonych krwinek do transportowania tlenu, obniża odporność i powoduje zwężanie się oraz twardnienie tętnic.

Woda

Organizm dorosłego człowieka składa się w 70 proc. z wody. Z tego też powodu dostarczanie jej z zewnątrz w odpowiedniej ilości i jakości jest kluczowe dla naszego zdrowia. Powinniśmy pić tyle wody, aby mocz był przezroczysty o zabarwieniu słomkowym, co zwykle oznacza ok. ośmiu szklanek dziennie. Pragnienie nie jest dostatecznym wskaźnikiem zapotrzebowania organizmu na wodę.

Woda jest głównym składnikiem naszej krwi. Organizm zużywa ją do oczyszczania



i chłodzenia oraz do zachowania równowagi chemicznej. Tracimy wodę podczas pocenia, oddychania oraz wydalania, a utrata 20 proc. wody z organizmu grozi śmiercią.

Czysta woda jest najlepszym płynem dla organizmu. Większość napojów zawiera cukier, który opóźnia trawienie i sprawia, że szybciej przybieramy na wadze. Ponadto podaż napojów wysokosłodzonych powoduje wahanie stężenia cukru we krwi. Napoje gazowane zawierają fosfor, który wypłukuje wapń z kości i prowadzi do zwiększenia ich łamliwości. Prawie wszystkie napoje posiadają dodatki chemiczne, które podrażniają żołądek, obciążają nerki i wątrobę. Z kolei kawa, herbata i niektóre napoje gazowane zawierają kofeinę, która podnosi ciśnienie krwi oraz podwyższa poziom cukru i tłuszczu we krwi. Kofeina podrażnia również system nerwowy i wywołuje ogólne poirytowanie, chroniczne przemęczenie i bezsenność. Kofeina i alkohol są moczopędne, co oznacza, iż zamiast nawadniać, pozbawiają organizm wody.

Słońce

Światło słoneczne jest nadrzędnym czynnikiem warunkującym właściwy metabolizm i równowagę hormonalną w ustroju. Uaktywnia serotoninę, jeden z głównych neurotransmiterów w układzie nerwowym, poprawiając nastrój i powodując dobre samopoczucie. Ćwiczenia fizyczne w połączeniu z kąpielą słoneczną są ważną częścią leczenia stanów depresyjnych.

Światło słoneczne zabija zarazki. Wystawiaj na działanie słońca i świeżego powietrza

koce, koldry, poduszki oraz inne rzeczy, których nie pierze się zbyt często. Otwieraj okna zawsze, gdy jest to możliwe.

Kiedy przebywamy na słońcu, wzrasta odporność organizmu na infekcje. Zwiększa się ilość białych krwinek, w szczególności ochronnych limfocytów. Rośnie też liczba przeciwciał. Efekt oddziaływania słońca na organizm może trwać aż do trzech tygodni.

W skórze pod wpływem światła słonecznego produkowana jest witamina D, która zwiększa pobór wapnia z jelit i sprawia, że wykorzystywany jest on do budowy zdrowych kości. Słońce przeciwdziała krzywicy i osteoporozie. Promienie słoneczne wywierają również korzystny wpływ na obniżenie podatności na próchnicę. Dobry poziom witaminy D wytwarzanej pod wpływem promieni UVB to prosta profilaktyka antyrakowa, zdrowy układ sercowo-naczyniowy, ochrona przed grypą i obniżenie poziomu cholesterolu.

Czerwone ciąka krwi lepiej pełnią swoje funkcje pod wpływem światła słonecznego. Dzięki niemu zwiększa się skuteczność transportu tlenu do komórek, co skutkuje przyływem energii i wzrostem odporności na choroby.

Codzienne wystawianie się na słońce powoduje wytwarzanie melatoniny, która reguluje sen.

Zranienia skóry goją się znacznie lepiej, gdy są codziennie wystawiane na działanie promieni słonecznych. Promienie słońca usuwają ból ze spuchniętych z powodu artretyzmu stawów, a nawet łagodzą objawy napięcia przedmiesiączkowego. ●

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

30 LIPCA (NIEDZIELE)

- ◆ 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 – turniej plażowej piłki siatkowej par
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka

1 SIERPNIA (WTOREK)

- ◆ godz. 17.00 Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego
Stary Cmentarz w Zgierzu
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)

2-4 SIERPNIA (ŚRODA-PIĄTEK)

- „Malarstwo, rzeźbiarstwo w plenerze” – plener artystyczny
Park Kulturowy Miasto Tkaczy (organizator: Urząd Miasta Zgierza)

2 SIERPNIA (ŚRODA)

- ◆ godz. 14:00 Warsztaty fotografii wakacyjnej
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

3 SIERPNIA (CZWARTEK)

- godz. 10.00 projekcja filmowa dla dzieci
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

4 SIERPNIA (PIĄTEK)

- godz. 10.00-11.00 „Tutaj nigdy się nie nudzę” – zajęcia świetlicowe dla dzieci
Filia nr 6 ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)
- godz. 17.00 wernisaż wystawy fotografii artystycznej „Retro” Krzysztofa Wojciechowskiego i jego przyjaciół oraz wernisaż wystawy poplenerowej „Malarstwo, rzeźbiarstwo w plenerze Miasta Tkaczy”,
Park Kulturowy Miasto Tkaczy
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)

5 SIERPNIA (SOBOTA)

- godz. 21.00 Malinówka – kino letnie na Malince, film „Królowie lata”
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)

6 SIERPNIA (NIEDZIELA)

- godz. 18.00 – 20.00 występ zespołu Bandaż Duo
Park Miejski im. T. Kościuszki w Zgierzu, scena w pasażu
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

7 SIERPNIA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ godz. 10.00-11.00 „Kosz pełen letnich wierszy” – akcja głośnego czytania
Filia nr 1 ul. Lechonia 2; Filia nr 2 ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

10 SIERPNIA (CZWARTEK)

- godz. 10.00 projekcja filmowa dla dzieci
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

11 SIERPNIA (PIĄTEK)

- godz. 10.00-11.00 „Tutaj nigdy się nie nudzę” – zajęcia świetlicowe dla dzieci
Filia nr 6 ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

12 SIERPNIA (SOBOTA)

- godz. 18.00 – 20.30 występ DJ Tarcza
Park Miejski im. T. Kościuszki w Zgierzu, scena w pasażu
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

13 SIERPNIA (NIEDZIELA)

- ▲ godz. 10.00 Biegaj razem z nami – zawody biegowe dla dzieci i młodzieży
Park Miejski im. T. Kościuszki
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)
- ▲ godz. 11.30 Grand Prix Malinka 2017 – turniej plażowej piłki siatkowej par,
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)

14 SIERPNIA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ godz. 10.00-11.00 „Kosz pełen letnich wierszy” – akcja głośnego czytania
Filia nr 1 ul. Lechonia 2; Filia nr 2 ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

15 SIERPNIA (WTOREK)

- ◆ godz. 10.00 obchody rocznicy Bitwy Warszawskiej
Stary Cmentarz w Zgierzu
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)

16 SIERPNIA (ŚRODA)

- ◆ godz. 14:00 warsztaty fotografii wakacyjnej
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

17 SIERPNIA (CZWARTEK)

- godz. 10.00 projekcja filmowa dla dzieci
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

18 SIERPNIA (PIĄTEK)

- godz. 10.00-11.00 „Tutaj nigdy się nie nudzę” – zajęcia świetlicowe dla dzieci
Filia nr 6 ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

19 SIERPNIA (SOBOTA)

- ◆ godz. 15.00-20.00 piknik „Łączymy Pokolenia”
Park Miejski im. T. Kościuszki, scena w pasażu
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)
- godz. 21.00 Malinówka – kino letnie w parku miejskim, film „Zakochani w Rzymie”
Park Miejski im. T. Kościuszki
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)

21 SIERPNIA-25 SIERPNIA

- ◆ Warsztaty dla dzieci z „Borutą”, szczegóły na stronie www.mokzgierz.pl
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: FOLKIER)

21 SIERPNIA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ godz. 10.00-11.00 „Kosz pełen letnich wierszy” – akcja głośnego czytania
Filia nr 1 ul. Lechonia 2; Filia nr 2 ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

22 SIERPNIA (WTOREK)

- ◆ godz. 13.00 „Studio od A do Z” – warsztaty miksu i masteringu.
Prowadzenie: Julia i Michał Szwajcer
Miejskie Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

23 SIERPNIA (ŚRODA)

- ◆ godz. 13.00 Warsztaty wokalne z Julią Szwajcer (dla młodzieży i dorosłych 12+; skierowane do osób początkujących i średnio zaawansowanych)
Miejskie Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

24 SIERPNIA (CZWARTEK)

- godz. 10.00 projekcja filmowa dla dzieci
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)
- godz. 18.00 pokaz z cyklu „KineDok” (filmy „Koniec świata”, „Królowa czyszy”)
sala teatralna MOK, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

25 SIERPNIA (PIĄTEK)

- godz. 10.00-11.00 „Tutaj nigdy się nie nudzę” – zajęcia świetlicowe dla dzieci
Filia nr 6 ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

25-26 SIERPNIA (PIĄTEK-SOBOTA)

- 13. Ogólnopolski Przegląd Filmów Amatorskich „Ogień w Głowie”
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

27 SIERPNIA (NIEDZIELA)

- ◆ godz. 9.00-14.30 Uprzątnij swój strych
Plac Targowy, ul. Aleksandrowska
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)
- ◆ godz. 10.00 Zgierski Turniej Street Ball - III edycja, połączony z akcją „Paka dla uczniaka”
Park Miejski im. T. Kościuszki
(organizator: Urząd Miasta Zgierza)
- ▲ godz. 10.00 Wojewódzki Turniej piłki nożnej „6” AA STOP
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: Stowarzyszenie STOP)
- ▲ godz. 10.00 Biegaj razem z nami – zawody biegowe dla dzieci i młodzieży – finały
Park Miejski im. T. Kościuszki
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)
- ▲ godz. 11.30 Grand Prix Malinka 2017 – finałowy turniej plażowa piłka siatkowa par
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, OW Malinka
(organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji)

28 SIERPNIA (PONIEDZIAŁEK)

- ◆ godz. 10.00-11.00 „Kosz pełen letnich wierszy” – akcja głośnego czytania
Filia nr 1 ul. Lechonia 2; Filia nr 2 ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

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

Kalendarium wydarzeń

30 SIERPNIA (ŚRODA)

- godz. 11.00
Piknik dla dzieci w Ogrodzie MOK (gry i zabawy, konkursy, akcja plastyczna Stowarzyszenia Artystów „Młyn”, ognisko)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)

31 SIERPNIA (CZWARTEK)

- godz. 10.00
projekcja filmowa dla dzieci
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu)
- godz. 12.00 obchody Dnia Wolności i Solidarności
Pasaż Wolności i Solidarności
(organizator: NSZZ Solidarność w Zgierzu i Urząd Miasta Zgierza)

2 WRZEŚNIA (SOBOTA)

- godz. 10:00 Narodowe Czytanie – „Wesele” Stanisława Wyspiańskiego
Dziedziniec Gimnazjum nr 2, ul. 3 Maja 46a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu i Gimnazjum nr 2 w Zgierzu)

- godz. 14.00 Festiwal „City of Power Zgierz 2017”. Wystąpią zespoły: Vernissage, Ivory, Hateseed, Gutter Sirens, Lux Perpetua, Sunrise, Civil War, Bonfire, Dead Richard
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
(organizator: Miejski Ośrodek Kultury)

9 WRZEŚNIA (SOBOTA)

- IX Memoriał im. Władysława Lisieckiego
Park Miejski im. T. Kościuszki
(organizator: Stowarzyszenie Byłych Działaczy, Zawodników i Sympatyków KS Boruta Zgierz)

- godz. 16:00
koncert plenerowy na zakończenie wakacji
Spółdzielczy Dom Kultury „SEM”, ul. Parzęczewska 21
(organizator: Spółdzielczy Dom Kultury „SEM”)

12 WRZEŚNIA (WTOREK)

- godz. 17:00
z cyklu „Zgierzanie na krańcu świata” – „Wenezuela – świat zaginiony-swiat odnaleziony” – multimedialna podróż z Dariuszem Cłapą
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia nr 2, ul. Długa 29a
(organizator Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Zgierzu)

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



Malinówka
..... zgierskie kino letnie
zaprasza na seanse:

22.07 (Malinka) - Za jakie grzechy dobry Boże?
05.08 (Malinka) - Królowie lata
19.08 (park miejski) - Zakochani w Rzymie
02.09 (Malinka) - Pokój

f malinowkazgierz

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
- Biurowo podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiiego 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”
- Kwiaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaźnia Miejska, Łęczycza 24
- Miejski Ośrodek Kultury, Mielczarskiego 1
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycza 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, Łęczycza 24

- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Myjnia samochodowa „Redux”, Piątkowska 83
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Obiady domowe „Pieprz i sól”, Narutowicza 18 a
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiiego 1
- Pierogarnia, Dąbrowskiego 6/8
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Pralnia-magiel, Rembowskiiego 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, Rembowskiiego 63
- Sklep rybny „Szprotka, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskiiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Żeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Anula”, Bazylijska 39 L
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowiczka 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Żeleńskiego 45

- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy, Boya-Żeleńskiego 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”, Rembowskiiego 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycza 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”, Łęczycza 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zgierski Uniwersytet III Wieku, Łęczycza 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