

zgjerski miesięcznik społeczno-kulturalny
kwiecień 2017, nr 4/2017 (18) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .

Zg

ie

r'z

P
R
Z
E
S
T
R
Z
E
Ń

ZMIANY
W KOMUNIKACJI
MIEJSKIEJ

CUDZE CHWALICIE ...
SĘDZIA TOMASZ RADKIEWICZ

JUBILEUSZ
DOSTOJNEJ LUTNI

WIELKANOC
ZA PASEM



DIETA ROŚLINNA
- FAKTY I MITY

STU STRACONYCH.
PAMIĘTAMY

SPIS TREŚCI

Tłumnie i kulturalnie	3
Z życia miasta	4–5
Wyjątkowe uroczystości rocznicy stracenia stu Polaków	6
Dekoracyjne cuda w wielkanocnym koszyku	7
Wypędzili zimą z miasta	8
Stypendia dla sportowców i gimnazjalistów	9
Spotkania z mieszkańcami w nowej formule	9
O ciele i tożsamości kobiet	10
Włączamy cyfrowo seniorów	11
Pokój dla seniorów	
– kolejne ułatwienia dla zgierzan	11
Wywalczyli miejsce na podium	12
O cyberprzestępczości wobec dzieci	12
Tak z bliska i tak wielu. Zgierzanie pamiętają	13
Dostojna Lutnia wyzwani się nie boi	14
Wiosenne przesilenie, czyli walka hormonów	15
Pomiędzy niebem a ziemią	16
Wizerunek miast i przedsiębiorstw	17
Nowe trasy, nowe linie.	
Podróż do Łodzi będzie trudniejsza?	18
Piaskowice	18
Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść	19
Piłkarki ze Zgierza blisko I ligi!	20
Młodzi łucznicy rywalizowali w Zgierzu	21
Bieg Tkacza	21
Znaleźć czas	
i zachwycić się dźwiękiem	22
Opowieść o przyzwoitym człowieku	23
KineDok 2017	24
Trzeba umieć patrzeć uważnie	25
Szkocja. Na końcu świata	26
Koncert na zespół i chór. Akustyczna płyta francuskiej GALDERII i zgierskiej „Lutni”	27
Dieta roślinna – fakty i mity	28
Spotkajmy się	29
Kalendarium wydarzeń	30–31



5



6



11



14



16

Słowo wstępu



Przyszła wiosna, a wraz z nią różne problemy zdrowotne. Tak długo wyczekiwane ocieplenie i słoneczna pogoda nie każdemu dają wytchnienie. Tymczasem, gdy zdrowia brak, to ciężko wykrzesać z siebie choćby odrobinę energii. A im jesteśmy starsi, tym łatwiej o różne niechciane przypadłości, takie jak bóle głowy, chandra czy zaburzenia snu. Oczywiście nie tylko wiek ma tu znaczenia, bo sens pojęcia „wiosenne przesilenie” zna doskonale każdy meteoropata, niezależnie od liczby lat. Dlatego zasięgnęliśmy rad specjalistów, co do skutecznych sposobów walki z takimi trudnościami.

W kwietniowym wydaniu nie brak też prezentacji mieszkańców Zgierza, którzy swoją pomysłowością i pasją pozytywnie zarażają innych. Nie mogło również zabraknąć nawiązania do obchodów 20 marca, które w tym roku były szczególne. W związku z tym, obok relacji z wydarzeń miejskich i wojewódzkich, drukujemy również tekst nawiązujący do tamtych tragicznych dni.

Na koniec jeszcze jedna myśl. Przed nami Wielkanoc – dla wszystkich chrześcijan, niezależnie od wyznania, wspomnienie najważniejszego wydarzenia w historii. Mówiąc w największym uproszczeniu, gdyby nie śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, nie byłoby dla wierzących nadziei. Może to jednocześnie dobra okazja dla ludzi niewierzących lub o innym światopoglądzie, aby zatrzymać się i porozmyślać o sensie istnienia, o tym, skąd pochodzę, kim jestem i dokąd zmierzam. Wszystkim, niezależnie od przekonań, życząc w imieniu naszej redakcji, wszystkiego co najlepsze na ten czas. Oby stał się punktem zwrotnym ku dobremu.

Renata Karolewska
Redaktor naczelna



Projekt okładki:
Joanna
Syncerek

Zdjęcie:
Fotolia

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: moajprzestrzen@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.

Tłumnie i kulturalnie

Tłumy zwiedzających i znacznie ponad stu wystawców z całej Polski opanowało plac Jana Pawła II oraz jego najbliższą okolicę w drugą sobotę marca. Można wręcz powiedzieć, że przez pierwsze godziny trwania Jarmarku Kaziukowego dosłownie nie było gdzie szpilki wcisnąć. Przed urzędem miasta stanęły kramy z regionalnymi smakołykami, sztuką ludową, ozdobami wielkanocnymi i wszelkiej maści wyrobami rękodzielniczymi. Zwiedzający byli też świadkami występów artystycznych.

„Zgierski Kaziuk” bez tradycyjnego jarmarku zapewne odbyć by się nie mógł, ale przecież ta coroczna impreza jest przede wszystkim okazją do lepszego poznania historii i kultury wileńskiej. I jeśli mierzyć zainteresowanie frekwencją w piątkowym spotkaniu z Olgierdem Łukaszewiczem i sobotnim finałowym koncercie z udziałem artystów zza naszej wschodniej granicy (ale także ze zgierskiego studia wokalnego Julii Szwajcer), to było ono wyjątkowo duże. Filia biblioteki przy ul. Długiej oraz sala dawnego Kolegium Nauczycielskiego okazały się zbyt ciasne, by wszyscy zainteresowani mogli uczestniczyć w wydarzeniach w komfortowych warunkach. (rk)



Sobotnie wydarzenia rozpoczęła polonez z udziałem uczniów Gimnazjum nr 3 oraz władz miasta



Pogoda dopisała. Tysiące zgierzan odwiedziło plac Jana Pawła II, gdzie stanęły kramy z wyrobami regionalnymi i innymi dobrami



Nasze miasto odwiedziły w tym roku dwa zespoły zza wschodniej granicy: Rudomiańska i Jawor



„Zgierski Kaziuk” zainaugurowało spotkanie w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej. W tym roku gościem był Olgierd Łukaszewicz, nie tylko wybitny aktor, ale również miłośnik Wileńszczyzny



Kolorowe i roztańczone piątkowe i sobotnie popołudnia z pewnością na długo pozostaną w pamięci wielu uczestników wydarzeń

Remont historycznej Łaźni Miejskiej



Remont wnętrza jednego z najpiękniejszych zgierskich budynków może rozpocząć się w drugiej połowie roku

2,5 mln złotych wyniesie remont historycznych wnętrza Łaźni Miejskiej, który najprawdopodobniej rozpocznie się w drugiej połowie roku. Będzie to pierwszy etap przywracania świetności jednej z najstarszych czynnych pływalni w Polsce. Miasto wystąpiło do Ministerstwa Sportu i Turystyki o dofinansowanie w wysokości 50% kosztów. W momencie, gdy uda się je pozyskać, to korzystając jednocześnie ze środków własnych, będzie można wyremontować wnętrza obiektu.

Plan zakłada, że do 31 października 2017 r. zakończy się remont holu, toalet, niecki basenowej z otoczeniem, w tym kabin i przebieralni. W ramach prac zostaną wymienione instalacje i odnowione posadzki, znikną też niehistoryczne kafle oraz lampy. Gruntowny remont wnętrza obiektu (wraz z piwnicami) miałyby zakończyć się w trzecim kwartale 2019 r. Na razie nie wiadomo, w jakich okresach basen będzie czasowo zamykany. To stanie się jasne, gdy powstanie szczegółowy harmonogram robót budowlanych. Wszystkie prace przebiegać będą pod okiem konserwatora zabytków. Obecnie obiekt wpisany jest do Gminnej Ewidencji Zabytków. Równocześnie procedowany jest wpis do Wojewódzkiego Rejestru Zabytków. W momencie, w którym to nastąpi, otworzy się droga do podjęcia starań o kolejne krajowe lub zewnętrzne środki zewnętrzne na remont elewacji. (rk)

Uprzątnij swój strych

Wrzesień nadejście wiosny do Zgierza powróciła akcja „Uprzątnij swój strych”. 9 kwietnia zgierzanie spotkali się na targowisku miejskim przy ulicy Aleksandrowskiej, aby sprzedać lub kupić niepowtarzalne przedmioty. Kolejne akcje tradycyjnie aż do jesieni odbywać się będą w ostatnie niedziele każdego miesiąca. A zatem następne wydarzenie już 28 maja br. (ea)

Program oddłużania mieszkań

Nawet na 70% umorzenia długu za lokale komunalne i socjalne mogą liczyć osoby, które wezmą udział w miejskim programie restrukturyzacji zadłużenia na lata 2017-2020. Najwyższą bonifikatę dostaną ci, którzy zdecydują się na jednorazową spłatę zadłużenia w terminie 3 miesięcy od dnia podpisania umowy. Z kolei mieszkańcy, których nie stać na takie rozwiązanie, mogą zdecydować się na wariant drugi, który przewiduje obniżenie długu o 50% pod warunkiem spłaty zadłużenia w 36 miesięcznych ratach, najpóźniej do 30 czerwca 2020 r. Do programu są kwalifikowani najemcy, osoby zajmujące lokale bez tytułu prawnego oraz osoby pełnoletnie zamieszkujące w zadłużonych lokalach, niebędące najemcami, ale odpowiadające za opłaty. Na podjęcie decyzji o przystąpieniu do programu jest czas do 31 maja 2017 r. Bliższych informacji udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Mieszkalnictwa UMZ, pokój nr 9 oraz Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej przy Mielczarskiego 14 i przy 3 Maja 20. (rk)

LUKASZ SOBIEBIALSKI



Decyzję o spłacie zadłużenia za mieszkanie komunalne trzeba podjąć do końca maja

Nowa poradnia specjalistyczna w Zgierzu

Młodzi adepci sportu są od tego roku objęci lepszą opieką medyczną. Gmina Miasto Zgierz podpisała umowę z Miejskim Zespołem Przychodni Rejonowych na realizację bezpłatnej opieki lekarza medycyny sportowej dla klubów, które otrzymały dofinansowanie ze środków miasta. W ten sposób miasto realizuje zadanie publiczne w zakresie

upowszechniania kultury fizycznej i sportu. Dr Jolanta Wrzesińska przyjmuje w każdy poniedziałek i środę w poradni przy Łęczyckiej 24. Do poradni należy zgłaszać się ze skierowaniem z klubu. Specjalistyczną opieką objętych jest szacunkowo około tysiąca osób. Refundowane wizyty nie dotyczą mieszkańców Zgierza trenujących w innych klubach. (rk)

Uczeń Technikum nr 2 w finale Olimpiady Solidarności



LUKASZ SOBIEBIALSKI

Rafał Olszewicz, choć kształci się w szkole technicznej, ma pogłębianą wiedzę historyczną

Rafał Olszewicz jest jedną z trzech osób z województwa łódzkiego, które przeszły do ogólnopolskiego etapu „IV Olimpiady Solidarności. Dwie dekady historii 1970-1990”. Tym samym uczeń zgierskiego Technikum nr 2 im. Jana Pawła II (specjalizacja: elektryka) zwyciężył w rywalizacji, do której przystąpiło aż 800 młodych osób z całej Polski, w tym 42 z naszego regionu. Uczniowie szkół średnich rywalizują w ten sposób o indeksy uniwersytetów w Warszawie, Gdańsku i Jagiellońskie-go w Krakowie, stypendia naukowe oraz nagrody rzeczowe i publikacje IPN. Zgierzanie oraz dwóch uczniów kutnowskich szkół, którzy zwyciężyli w etapie wojewódzkim, utworzą drużynę, która 7-8 czerwca we Wrocławiu powalczy o zwycięstwo w skali całego kraju. Finałisti będą mieli za zadanie odpowiedzieć na pytania oraz obronić przygotowaną zespołowo prezentację. Galę wręczenia nagród poprzedzi koncert ambasadora tegorocznej edycji konkursu – łódzkiego zespołu Coma. (rk)

Prezydent Przemysław Staniszewski o PPP na forum europejskim

Wysiłki władz miasta w zakresie przygotowanie projektu „Termomodernizacja placówek oświatowych” w partnerstwie publiczno-prywatnym zostały zauważone przez organizatorów III Europejskiego Kongresu Samorządów w Krakowie. Prezydent Miasta Zgierza był jednym z panelistów tego prestiżowego wydarzenia, w którym udział wzięło około tysiąca przedstawicieli samorządów terytorialnych, administracji publicznej, rządów, parlamentów, organizacji

pozarządowych i mediów z całej Europy. Tematem wystąpienia Przemysława Staniszewskiego brzmiał: „Jak poprawić efektywność energetyczną budynków mieszkalnych – wyzwania dla samorządów.” Prezydent wziął udział w dwóch debatach, podczas których omawiany był przypadek Zgierza – miasta realizującego największy hybrydowy projekt partnerstwa publiczno-prywatnego w segmencie efektywności energetycznej. (rk)



Sztafeta czytelnicza



Fragmenty tych dwóch książek będą czytane podczas inauguracji tegorocznej „Sztafety czytelnicznej”

24 kwietnia po raz kolejny będziemy obchodzić Światowy Dzień Książki i Praw Autorских. Wszyscy, którzy kochają książki w tym dniu na pewno poświęcą choć chwilę na przeczytanie ulubionych fragmentów literackich. Do takiej postawy zachęca zgierski oddział Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej, organizator „Sztafety czytelnicznej”. W wydarzeniu wezmą udział uczniowie szkół z powiatu zgierskiego. Inauguracja sztafety odbędzie się w bibliotece i wtedy zostaną przeczytane fragmenty z książek: „Franklin i książka z biblioteki” Bourgeois Paulette’a i Clarka Brenda oraz „Baśnie i legendy polskie”. Następnie pałeczka w postaci specjalnie zaprojektowanej na tę akcję zakładki do książki będzie według ustalonego wcześniej harmonogramu wędrowała od szkoły do szkoły. Każda ze zgłoszonych szkół ma obowiązek zorganizowania akcji czytelnicznej w dniu odebrania symbolicznej pałeczki. 2 czerwca, w czasie trwania Pikniku Czytelniczego, zakładka finalnie trafi ponownie do biblioteki. Podczas pikniku uczestnicy sztafety będą próbowali pobić rekord na stworzenie najdłuższej zakładki do książki. (ea)

Gala „Albertiany”

Zespół "Akcent" i solista Konrad Przygoński z Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Zgierzu stanęli na deskach Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie, gdzie w połowie marca odbył się finał XVII Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie "Albertiana". W Krakowie wystąpili laureaci wszystkich pięciu etapów regionalnych. W gali uczestniczył Prezydent Miasta Zgierza, który w imieniu władz pogratulował niepełnosprawnym, ich opiekunom i rodzinom oraz wręczył prezenty zgierskim artystom.

Organizatorami wydarzenia są fundacje: "Mimo Wszystko" Anny Dymnej oraz im. Brata Alberta, które poprzez promocję muzycznych i aktorskich talentów integrują niepełnosprawnych intelektualnie i ich rodziny. (rk)



Konrad Przygoński wzruszająco nie tylko zaśpiewał, ale też samodzielnie zagrał na gitarze piosenkę „Tears in Heaven” Erica Claptona

Chcą likwidować piece węglowe

Do Wydziału Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Gospodarki Odpadami Komunalnymi UMZ wpłynęło 127 deklaracji uczestnictwa w Programie Ograniczania Niskiej Emisji. Tak wielu zgierzan chce skorzystać z możliwości dofinansowania wymiany nieekologicznych pieców węglowych. Program zakłada zwrot nawet 40% poniesionych kosztów. Ostateczna wysokość dotacji zostanie określona po ustaleniu liczby uczestników programu. Zdecydowana większość zgierzan chce zainstalować u siebie ogrzewanie gazowe. Deklaracje mieszkańców, po ich wcześniejszej weryfikacji, zostaną przekazane Wojewódzkiemu Funduszowi Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, który opracował proekologiczny program. WFOŚiGW przeznaczył 22 mln na wymianę źródeł ciepła w województwie łódzkim. (jn)

Wyjątkowe uroczystości rocznicy stracenia stu Polaków

Siedemdziesiąt pięć lat temu hitlerowcy dokonali w Zgierzu jednej z najokrutniejszych zbrodni na ziemiach polskich. W odwecie za zabicie dwóch gestapowców rozstrzelano na ówczesnym Placu Stodół stu niewinnych Polaków. W niedzielę 19 marca mieszkańców zaproszono do Muzeum Miasta Zgierza na wykład, wernisaż wystawy oraz rozstrzygnięcie konkursu historyczno-literackiego. Wieczorem zgierzanie oddali hołd pomordowanym na miejscu ich kaźni. Dzień później w kościele św. Katarzyny odbyła się uroczysta msza, na którą zaproszono rodziny ofiar z całej Polski. Trumnę ze szczątkami zamordowanych przewieziono następnie do lasu lućmierskiego, gdzie zorganizowano uroczysty pogrzeb z wojskową asystą honorową.

(jn)



Wykład w Muzeum Miasta Zgierza i wernisaż wystawy poświęconej zbrodni zgierskiej przyciągnęły tłumy mieszkańców. Uroczystości trzeba było w pewnym momencie przenieść do większej sali



Uczniowie zgierskich szkół wzięli udział w konkursie literackim „Byłem jednym z...”. Napłynęło około stu prac opisujących egzekucję Polaków na Placu Stodół, najciekawsze teksty wyróżniono



Uroczystości na placu Stu Straconych miały niezwykłą oprawę. Na pomniku wyświetlano nazwiska rozstrzelanych. Iluminacji towarzyszyło wyczytywanie listy ofiar i odgłosy wystrzałów. Zgierzanie w skupieniu składali kwiaty i znicze



Msza w kościele św. Katarzyny Aleksandryjskiej. Nie zabrakło rodzin pomordowanych, przedstawicieli władz, a także ambasadora Niemiec. Zgromadzeni usłyszeli, że pamięć o zbrodni wciąż jest w Zgierzu kulturowana



W lesie lućmierskim odbył się pogrzeb szczątków ofiar niemieckiej zbrodni. Nad trumną modlili się duchowni różnych wyznań, żołnierze Wojska Polskiego oddali honorową salwę. Jednym z gości był Minister Obrony Narodowej

Dekoracyjne cuda w wielkanocnym koszyku

Pisanki, kraszanki, malowanki to najważniejszy symbol Świąt Wielkanocnych. Technik i sposobów zdobienia jest bardzo wiele, i wciąż powstają nową. Postanowiliśmy przyjrzeć się co „piszczy” w koszyku.

chyba nikt nie wyobraża sobie Świąt Wielkanocnych bez pięknie zdobionych jajek. Coraz częściej obok wydmuszek lub gotowanych jaj kurzy, strusich, przepiórczych pojawiają się sztuczne jajka styropianowe, które dają ogromne możliwości zdobnicze. Wykorzystywane są w dekoracji nie tylko świątecznych koszyków, ale również stołów czy domowych pomieszczeń. – *W tym roku najmodniejsze jest zdobienie jajek koronkami, naturalnymi sznurkami i guziczkami* – zdradza Ewelina Kuzaniak instruktorka zajęć plastycznych z Pracowni Dzień Dobry Pani. – *W znacznym stopniu przeważają lekkie i naturalne ozdoby. Wciąż modne są decupagowe akcenty, ale w stylu vintage.* Pojawiła się też moda na ażurowe pisanki – zachwycające i efektowne. W tym przypadku wzory są wycinane za pomocą przyrządów dentystycznych, ale ta metoda jest raczej zarezerwowana dla osób z dużą cierpliwością i zdolnościami manualnymi. – *Nowoczesność wkradła się nawet w tę dziedzinę* – opowiada Kuzaniak. – *Komiksowość, postaci z kreskówek czy połączenie kolorystyki czerni i bieli. Ludzie cenią sobie minimalizm i geometryczność wzorów.* W tym roku możemy też zaskoczyć najbliższych, przygotowując dla nich „pisankowe wyznanie”. Jajko wystarczy ozdobić ładnym pismem lub grafity i w ten sposób możemy złożyć życzenia,

JAKUB NIEDZIELA



wyznać swoje uczucia komuś lub podzielić się ulubionym fragmentem poezji.

Dziś trendy wyznaczają nie gospodynie domowe lub artyści, lecz rękodzielnicy, którzy swoje prace umieszczają w Internecie. To właśnie tam możemy odnaleźć mnóstwo praktycznych rad i inspiracji. W dekorowaniu jajek zaangażujemy naszych najbliższych, dzieci i dorosłych. Dzięki temu otrzymamy

różnorodność, a każde z jajek będzie miało dla nas wartość, może nie dzieła sztuki, ale na pewno sentymentalną. Jednak co najważniejsze, takie wspólne wykonywanie dekoracji świątecznych daje szansę budowania więzi, o które coraz trudniej w pędzącym świecie, a o których być może warto przypomnieć sobie z okazji świąt Zmartwychwstania Pańskiego. (ea)



„Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem
Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł żyć będzie”



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych niosących ze sobą odrodzenie duchowe, nadzieję i radość, składamy najserdeczniejsze życzenia, dużo zdrowia, pogody w sercu i radości płynącej ze Zmartwychwstania Pańskiego.

Przewodniczący
Rady Miasta Zgierza

Radosław Gajda

Prezydent
Miasta Zgierza

Przemysław Staniszewski

Wypędzili zimę z miasta

Zimo uciekaj, na nic nie czekaj. Wiosna przychodzi, natura się rodzi – To jedno z wielu haseł, które pojawiło się na transparentach barwnego korowodu, który w pierwszy dzień kalendarzowej wiosny przeszedł ulicami Zgierza.

Wszystko zaczęło się od pomysłu pracowników Miejskiego Ośrodka Kultury – Magdaleny Ziemiańskiej i Magdaleny Wójcik-Józwiak, które zmęczone szarymi odcieniami zimy postanowiły wprowadzić odrobinę koloru do miasta. Słowiański zwyczaj topienia Marzanny, symbolizujący odejście zimy i nastanie chyba najpiękniejszej z pór roku, czyli wiosny wydał się idealny dla realizacji planu. Akcję zaplanowano na 21 marca. Punktem zbiórki był plac Kiliński, na którym licznie stawiły się dzieci ze zgierskich przedszkoli i szkół. W dłoniach trzymały kolorowe transparenty lub bibułowe kwiaty, a ubrane były w wielobarwne peleryny i kwietne wianki. Oczywiście była i późniejsza topielica, która chętnie pozowała do zdjęć. Do wypędzania zimy ze Zgierz przyłączyli się również przedstawiciele władz miasta. Pochód przeszedł ulicą Długą,



Jak co roku Marzanna nie miała szans w starciu z wiosną

następnie skręcił w stronę Parku Miejskiego i wybrał azymut na przystań, gdzie ostatecznie pożegnano się z Marzanną, i prastarym zwyczajem utopiono ją w stawie. Dla

uczestników wiosennego happeningu zorganizowano konkursy z nagrodami, a całość wydarzenia uświetnił koncert Studia Wokalnego Mix Julii Szwejcer. (ea)

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Państwu zdrowia, uśmiechu oraz radosnych spotkań z bliskimi. Niech ten świąteczny czas wypełni serca wzajemną życzliwością i wiosennym optymizmem.

**Zarząd i Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Zgierzu**

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PLACÓWEK W ZGIERZU:

Centrala, ul. Długa 62A	tel. 42 716 66 00
Filia w Zgierzu, ul. Parzęczewska 21	tel. 42 716 36 53
POB Nr 1, ul. Długa 16	tel. 42 715 42 73
POB Nr 3, ul. Łęczycka 4	tel. 42 718 25 38
POB Nr 4, ul. T. Boya-Żeleńskiego 45	tel. 42 715 10 50
POB Nr 5, Pl. Jana Pawła II 17	tel. 42 716 20 66

**BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**



**WIOSENNA WYPRZEDAŻ
KREDYTÓW GOTÓWKOWYCH!**

Obniżamy prowizję od kredytów gotówkowych dla osób fizycznych od 30% do 50%!

Spiesz się!!! Promocja obowiązuje tylko do 28 kwietnia 2017 r.

Stypendia dla sportowców i gimnazjalistów

Liczba czterdzieści dwa okazała się w tym roku szczęśliwa dla wyróżniających się sportowców i gimnazjalistów. Czterdziestu dwóch uczniów zgierskich placówek otrzymało stypendia firmy Brenntag, czterdziestu dwóch zawodników zgierskich klubów uhonorowano sportowymi stypendiami Rady Miasta Zgierza.

Wśród wyróżnionych sportowców najczęściej jest piłkarzy, łuczników i zapaśników, doceniono też uprawiających biegi, sztuki walki, kolarstwo i ratownictwo wodne. Stypendia, przyznawane za wybitne osiągnięcia sportowe w 2016 r., otrzymali m.in. Roksana Zasina (zapaśniczka Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego, mistrzyni Polski), Kamil Szymuszowski (zawodnik mieszanych sztuk walki, w latach 2014-16 niepokonany na ringu zawodowym) i Arkadiusz Błaszczak (piłkarz MKP Boruta, członek kadry narodowej juniorów w plażowej piłce nożnej). Wsparcie wypłacane jest co miesiąc w okresach styczeń-czerwiec i wrzesień-grudzień. Poszczególne zawodnicy otrzymują różne kwoty, w zależności od uzyskanych wyników.

LUKASZ SOBIERALSKI



Najzdolniejsi gimnazjaliści mogą przeznaczyć środki na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań

W 2017 r. na stypendia sportowców władze Zgierza przeznaczyły 52 tys. złotych.

Stypendia firmy Brenntag dla najzdolniejszych gimnazjalistów przyznawane są w Zgierzu od 2005 r. Uczniowie otrzymują je za wybitne osiągnięcia w nauce, ale także za aktywność twórczą, społeczną czy sportową. Przyznane środki mają zostać przeznaczone na zakup pomocy szkolnych lub inne działania

rozwijające zdolności gimnazjalistów. W gronie wyróżnionych znaleźli się uczniowie wszystkich trzech gimnazjów w Zgierzu. W uroczystym wręczeniu wyróżnień wzięli udział przedstawiciele Urzędu Miasta Zgierza i firmy Brenntag. W ciągu 12 lat na gimnazjalne stypendia przeznaczono już pół miliona złotych. Wsparcie przyznawane jest w dwóch edycjach: wiosennej i jesiennej. (jn)

Na czasie

Spotkania z mieszkańcami w nowej formule

Rozpoczął się nowy cykl spotkań Prezydenta Miasta Zgierza z mieszkańcami poszczególnych dzielnic z udziałem tam wybranych radnych. Spotkania przyjęły jednak inną formułę niż w zeszłym roku i nie mają miejsca podczas posiedzeń poszczególnych rad. W 2017 r. będą odbywać się w terenie, a ich charakter będzie bardziej spontaniczny. Prezydent zamierza w obecności radnych rozmawiać z mieszkańcami o potrzebach, które dostrzegają oraz o problemach dotyczących funkcjonowania najbliższego otoczenia. Chce również zapoznawać się punktem widzenia radnych w sprawach związanych z wykonanymi pracami remontowymi i budowlanymi, rozmawiać o stanie miejskich obiektów, planach inwestycyjnych oraz ich wizji rozwoju „małych ojczyzn”. Dotychczas miało miejsce spotkanie z udziałem radnego Jakuba Pyranowskiego z Rudunek. (rk)

LUKASZ SOBIERALSKI



Pierwsze spotkanie z rannymi i mieszkańcami Zgierza odbyło się na Rudunkach

O ciele i tożsamości kobiet

O wpływie kobiet na artystów, o stereotypach dotyczących płci pięknej, ale też o takich sprawach, jak kanony piękna w różnych szerokościach geograficznych i w historii rozmawiano podczas sesji popularnonaukowej zatytułowanej „Ciało i tożsamość – o kulturowych i społecznych konstruktach społecznych”, która odbyła się w dzień kobiet w sali dawnego Kolegium Nauczycielskiego w Zgierzu przy ul. 3 Maja.

RENATA KAROLEWSKA



Choć każdy wykład w sesji stanowił odrębną całość, to miały one wspólny mianownik, który stanowiła oczywiście postać kobiety. Dr Alicja Matusz-Rzewska zagłębiła się w średnio-wieczny świat wiedźm i czarownic, ukazując społeczne przyczyny prześladowania kobiet i tłumacząc, że u podstaw polowania na czarownice leżała odmienność niektórych przedstawicielek płci pięknej, taka jak choćby ponadprzeciętna przedsiębiorczość, niepełnosprawność, niezwykła ekspresja lub wybitna uroda. Odmienność ta powodowała, że w dobie dużych frustracji społecznych właśnie te, a nie inne osoby stawały się kozłami ofiarnymi grup społecznych. I ten sam mechanizm – podkreślała – działał w innych okresach historii, jak choćby w czasie II wojny światowej, której ponurym efektem stał się Holocaust.

Kanon piękna to nie zawsze to samo

Innym tematem rozważań było ciało kobiety, a dokładniej ideały piękna. Sebastian Skrobisz na przykładach różnych kultur pokazał odmienne pojmowanie urody, podkreślając jednocześnie silny wpływ globalizacji na westernizację społeczeństw azjatyckich i południowoamerykańskich. Rozwój nowych mediów i coraz powszechniejsza dostępność do technologii przyczynia się bowiem do powstawania i gruntowania się stereotypów, za którymi stoją konkretne decyzje kobiet o ingerencji we własne ciało. Za przykład niech posłuży kanon masy ciała. W kulturze Zachodu osoby szczupłe i umięśnione to, myśląc stereotypowo, ludzie sukcesu, zdyscyplinowani, podczas gdy nadwaga lub otyłość w świadomości społecznej są oznaką lenistwa, słabości i nieatrakcyjności. Te psychologiczne mechanizmy bywają krzywdzące i nieprawdziwe, ale mimo to kobiety (ale także coraz częściej mężczyźni) dążą do osiągnięcia narzuconego społecznie ideału. Niektóre panie robią to za wszelką cenę,

Kanon piękna to nie zawsze to samo

poddając się licznym i nie zawsze bezpiecznym dla organizmu operacjom plastycznym. Problem ma zasięg globalny. Azjatki, szczególnie Koreanki i Chinki czy panie z Ameryki Środkowej i Południowej coraz bardziej masowo korygują swoje rysy, kolor skóry i kształty po to, aby możliwie najbardziej upodobnić się do Europejki. Silne wpływy stereotypów są widoczne na każdym kroku. Dotykają nawet obszarów, wydawałoby się, niedostępnych, bo zarezerwowanych dla dzieci. Tymczasem wystarczy porównać choćby słynną lalkę Barbie dziś i kilkadziesiąt lat temu, a różnica nie pozostawi cienia wątpliwości.

Z drugiej strony w wielu krajach kanony urody wciąż pozostają skrajnie odmienne od europejskich. Tam, gdzie gospodarka jest mniej rozwinięta, bardziej pożądane są kobiety o obfitych kształtach. One są oznaką bogactwa i dobrostanu. W Chinach ideałem piękna (wciąż, choć powoli i to się zmienia) są kobiety o małych stopach, w Birmie czy Tajlandii panie, których szyć przekracza 25 cm, a w niektórych częściach Wietnamu kobiety, które mają czarne zęby (białe są oznaką zdemoniżowania). A jeśli prześledzić historię kanonu piękna w samej kulturze Zachodu, to też widać, jak bardzo zmieniał się na przestrzeni lat.



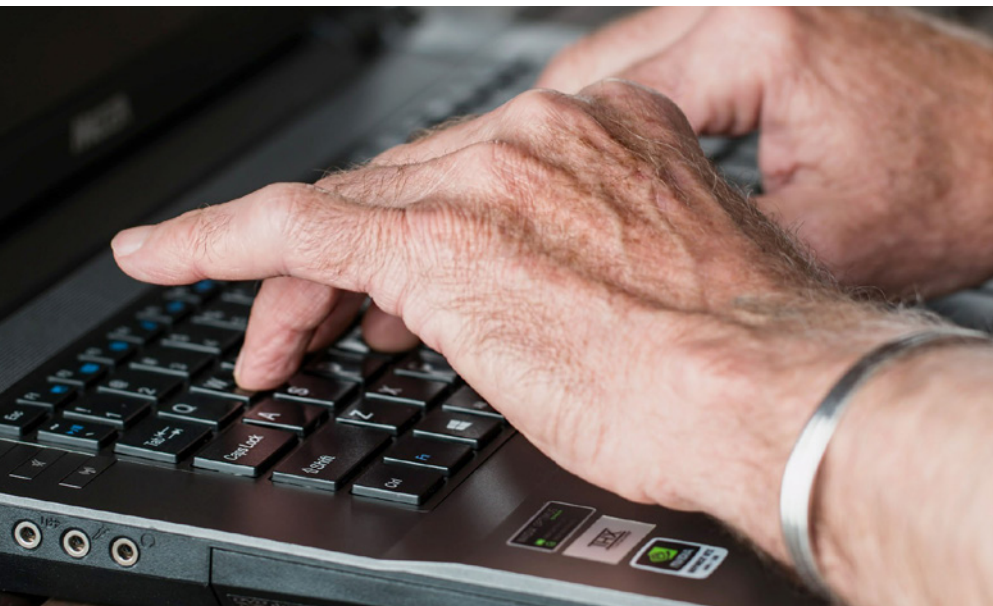
Sesja była okazją do przeanalizowania roli i znaczenia kobiet w historii i życiu społecznym

Sesja, której patronował Prezydent Miasta Zgierza oraz starostowie powiatów: zgierskiego i kutnowskiego, a zorganizowana przez Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, skierowana była przede wszystkim do uczniów ostatnich klas gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych. Jednakże wśród słuchaczy nie zabrakło dojrzałych kobiet i mężczyzn.

Statystyka

Z okazji Dnia Kobiet Główny Urząd Statystyczny opublikował badania, z których wynika, że zdecydowana większość Polek (68,9%) jest zadowolonych z życia, a w hierarchii wartości panie najbardziej cenią sobie zdrowie (90,7%), rodzinę i szczęście rodzinne (84,6%) oraz miłość (20,9%). Kobiety są lepiej wykształcone i pracowite, chętniej nabywają nowych umiejętności i kompetencji. Choć tradycyjne wartości są przez nie stawiane wysoko, to jednocześnie z badań wyłania się obraz kobiety, której jest coraz dalej do określenia „słaba płeć”. Poza tym, że panie stały się bardziej przedsiębiorcze i niezależne, to także chętniej niż kiedyś dbają o swoją atrakcyjność do późnych lat.

Włączamy cyfrowo seniorów



Kolejne udogodnienie dla seniorów. Miasto Zgierz we współpracy z firmami Skomur i Euron rozpoczęło realizację szkoleń informatycznych dla najstarszych mieszkańców. Porozumienie w tej sprawie podpisane zostało 3 marca 2017 r. przez Prezydenta Miasta Zgierza Przemysława Staniszewskiego oraz zgierskich przedsiębiorców: Karola Pruskiego i Edwarda Bienia. Zajęcia odbywają w poniedziałki w Szkole Podstawowej nr 4 i prowadzą je informatycy ze Skomuru i Euronu. Zainteresowani seniorzy podzieleni na 15-osobowe grupy podczas 5 spotkań nauczą się podstaw obsługi komputera i korzystania z Internetu, w tym ze stron internetowych i portali społecznościowych. Szkolenia są odpowiedzią na zapotrzebowanie starszych mieszkańców i mają na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu oraz edukację międzypokoleniową.

Zainteresowanych odsyłamy po bliższe informacje do Zgierskiego Centrum Seniora w Zgierzu przy Popiełuszki 3a, gdzie prowadzone są także zapisy. (rk)

Posiadacze karty seniora mogą zapisywać się na szkolenia w zakresie korzystania z Internetu i obsługi komputera

Świat seniora

Pokój dla seniorów – kolejne ułatwienia dla zgierzan

W dniu pierwszych urodzin Zgierskiej Karty Seniora został otwarty Pokój Seniora, czyli miejsce, w którym każdy posiadacz karty będzie miał swobodny dostęp do komputera i Internetu; gdzie będzie możliwość napisania pisma, wydrukowania go, przesłania maila. W pokoju odbywają się porady prawne dla najstarszych mieszkańców, a w przyszłości będą tam miały miejsce spotkania z psychologiem. Przy tej okazji rozstrzygnięto konkurs literacki „Senioralne wiosenne wierszowanie”. Laureatkami zostały: Teresa Banasiewicz, Mirka Kalisiak oraz Ewa Nowak.

O udostępnieniu pokoju zdecydował prezydent Przemysław Staniszewski na prośbę seniorów, którzy skarżyli się często, że nie mają dostępu do komputera, potrzebują pomocy w napisaniu pisma lub mają potrzebę indywidualnej rozmowy z urzędnikiem. Pokój mieszczący się w budynku UMZ przy ul. Popiełuszki 3a jest czynny w godzinach pracy urzędu, czyli w godz. 8.00-16, a we wtorki 8.00-18.00.

Obecnie posiadaczami karty uprawniającej do korzystania z wyżej wymienionych porad oraz ze zniżek na produkty i usługi jest 2880 osób, a przywileje te udostępniło 61 partnerskich firm i instytucji. (rk)

LUKASZ SOBIERAJSKI



W pokoju każdy posiadacz karty seniora będzie miał możliwość skorzystania z komputera i Internetu

Wywalczyli miejsce na podium

Kolejny taneczny sukces młodych zgierzan. Tym razem, niespełna miesiąc po „Drganiach przestrzeni”, o których pisaliśmy w poprzednim numerze miesięcznika, Patrycja Urbańska i Kacper Żawko zajęli drugie miejsce w Ogólnopolskim Turnieju Sportowego Tańca Towarzyskiego o Puchar Prezydenta Miasta Zgierza. Debiutujący zawodnicy zatańczyli w ogólnopolskiej klasie F 10-11 lat. Zawody po raz pierwszy zorganizowano w Zgierzu w hali sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy Wschodniej 2, a wzięło w nich udział 358 uczestników z całej Polski. Co ważne, nikt nie wyjechał z turnieju z pustymi rękoma. Zawodnicy zostali podzieleni na różne klasy taneczne i kategorie wiekowe. – *Do zrealizowania takiego wydarzenia w Zgierzu zainspirowali mnie rodzice dzieci, które tańczą w mojej szkole* – opowiada organizator Dariusz Brzostowski i dodaje, że wśród młodych zgierzan jest ogromny potencjał do osiągnięcia najwyższych wyróżnień w tej dyscyplinie sportowej. (ea)



Trzy i pół setki zawodników i zawodniczek wzięło udział w Ogólnopolskim Turnieju Sportowego Tańca Towarzyskiego w hali MOSiR

Na czasie

O cyberprzestępczości wobec dzieci

Wirtualny świat i zagrożenia, które wynikają z niekontrolowanych kontaktów dzieci zawieranych w cyberprzestrzeni, ale również kwestia budowania umiejętności relacji oraz prowadzenia właściwych rozmów rodziców i nauczycieli z dziećmi są tematami rozpoczętego właśnie cyklu spotkań w zgierskich szkołach. Policjanci,

psycholodzy, przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujący się edukacją mówią o mechanizmach cyberprzestępczości, uczą, co powinno wzbudzić niepokój dorosłych wobec dzieci, pokazują, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, i gdzie szukać pomocy.

Pretekstem do spotkań stała się, głoszona ostatnio, gra Niebieski wieloryb. Jej

mechanizm polega na werbowaniu w sieci młodocianych, którzy otrzymują swojego wirtualnego opiekuna, rzucającego im kolejne, coraz bardziej niebezpieczne, wyzwania. Jednym z nich jest samookaleczenie się i wycięcie na ręce wieloryba. Ostatnim jest odebranie sobie życia. – *Nie wiem, czy można łączyć kilka przypadków samookaleczeń, które miały ostatnio miejsce w Zgierzu z tą grą. Na razie bardzo intensywnie pracujemy nad znalezieniem odpowiedzi na to pytanie* – mówił podczas spotkania z dyrektorami szkół w UMZ Michał Kwiatkowski ojciec 8-letniego dziecka i zarazem policjant z KPP w Zgierzu. Mówca zaznaczył jednocześnie, że w przypadku Niebieskiego wieloryba więcej jest domniemań niż konkretnych i podkreślił, że odpowiedzialność za konsekwencje tego rodzaju kontaktów w Internecie ponoszą głównie dorośli. Rodzice nierzadko nie interesują się wystarczająco swoimi dziećmi, niedostatecznie opiekują się nimi, przenosząc odpowiedzialność na szkołę. Tymczasem pedagodzy nie wiedzą, co dzieje się po zajęciach szkolnych. W ten oto sposób dzieci i młodzież żyją jakby w dwóch światach. Nie mając szans bycia wysłuchanym w domu, nie mogą liczyć na pomoc najbliższych dorosłych, szukają zainteresowania w sieci, co czasem kończy się tragicznie. (rk)



Zdaniem specjalistów od cyberprzemocy, najbardziej narażone na nią są dzieci z rodzin, w których brakuje więzi i wzajemnego zaufania

Tak z bliska i tak wielu.

Zgierzanie pamiętają

Historia rozstrzelania stu Polaków na Placu Stodół przekazywana jest w Zgierzu z pokolenia na pokolenie. Uczestniczymy w rocznicowych uroczystościach, czytamy kolejne opracowania, ale także wsłuchujemy się w relacje wciąż żyjących świadków.

JAKUB NIEDZIELA



Wyrażenie „stu straconych” zna prawdopodobnie każdy zgierzanie. Nawet jeśli młodszy mieszkańcy naszego miasta nie są w stanie podać dokładnej daty masowej egzekucji (20 marca 1942 r.), to znakomita

większość zgierzan wie, gdzie doszło do masakry, jakiej narodowości były ofiary, a jakiej kaci, wreszcie, czym Niemcy uzasadnili swoją zbrodnię. Co więcej, wśród nas wciąż żyją świadkowie tragicznych wydarzeń sprzed 75 lat. Edward Stępień miał w 1942 r. piętnaście lat, pracował w gospodarstwie rolnym prowadzonym przez Niemca na terenie Proboszczewic. – *Gospodarz kazał mi pójść na ówczesny Plac Stodół, znalazłem to miejsce, bo mieszkałem wcześniej na Przybyłowie – wspomina zgierzanie. – Nie wyobrażałem sobie wcześniej, że można ludzi w ten sposób zabijać. Tak z bliska i tak wielu, to był wstrząs.*

Fakty i przekłamania

Z opowieści pana Edwarda, a także innych świadków rozstrzelania stu Polaków, których relacje zostały spisane, wyłania się przerażający obraz. Niemcy spędzili na Placu Stodół tysiące ludzi, bo egzekucja miała być nie tylko masowa, ale i publiczna. Zgierzanie oraz mieszkańcy sąsiednich miejscowości musieli w milczeniu przyglądać się zabijaniu rodaków – w zamierzeniu nazistów była to makabryczna lekcja posłuszeństwa. Więźniów przywieziono na plac ciężarówkami, wyprowadzano ich przed pluton egzekucyjny grupami po piętnaście osób, powiązanych sznurem.

Wciąż można natknąć się na informacje, że rozstrzelani byli zgierzanie aresztowanymi w imię zbiorowej odpowiedzialności po zabiciu dwóch gestapowców przez Józefa Mierzyńskiego. W rzeczywistości na Plac Stodół przywieziono sto osób przetrzymywanych w łódzkiej więzieniach (z ulic Sterlinga i Gdańskiej oraz z Radogoszcza). Byli wśród zabijanych aresztowani już po akcji Mierzyńskiego (m.in. jego żona Joanna, jedna z czterech kobiet rozstrzelanych na Placu Stodół), jednak większość zabitych przetrzymywana była w łódzkiej więzieniach już wcześniej. Byli to w przeważającej części działacze

LUKASZ SOBIERAŁSKI



Pan Edward Stępień opowiada o dramatycznych wydarzeniach sprzed 75 lat

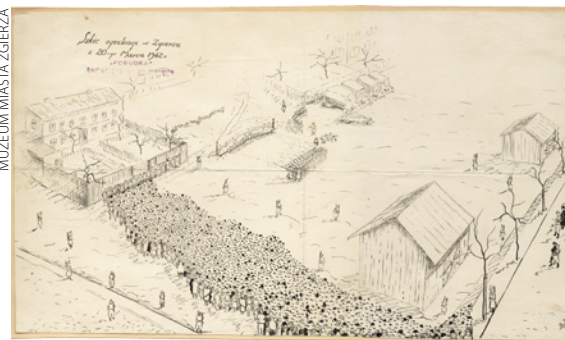
konspiracji niepodległościowej, oficerowie Wojska Polskiego, urzędnicy. Wiele wskazuje na to, że Niemcy wykorzystali czyn Mierzyńskiego, aby przeprowadzić pokazową lekcję terroru i przy okazji uśmiercić więźniów niewygodnych dla nazistowskiego ustroju. Warto to podkreślić, szczególnie w obliczu nierozważnych komentarzy o „odpowiedzialności” Józefa Mierzyńskiego za akcję odwetową, a takie opinie pojawiły się przy okazji rocznicowych artykułów. Na marginesie trzeba dodać, że Mierzyński został zamordowany przez nazistów dwa miesiące po egzekucji na Placu Stodół.

Chcę pokazać, co zapamiętałem

Zgierzanie byli świadkami przerażającej zbrodni, ale także wystąpili w roli zakładników. Naziści wybrali z tłumu sto osób, które miały zostać rozstrzelane, gdyby miejscowa ludność próbowała zakłócić egzekucję. – *Każdy stał cicho, wiedzieliśmy, co Niemcy potrafią – opowiada Edward Stępień. – Po każdej salwie do leżących podchodził oficer i dobijał żyjących z pistoletu.* Świadkowie rozstrzelania Polaków pozostawili po sobie nie

tylko spisane relacje. Znany zgierski plastyk i członek Szarych Szeregów Jerzy Wieczorek (ps. „Bohdan”) stworzył rysunek, a pan Edward przygotował makietę, dzięki której szczegółowo tłumaczy przebieg akcji. – *Praca nad nią trwała miesiąc – tłumaczy zgierzanie. – Chcę pokazać, to co zapamiętałem. Taki widok może być bardziej poruszający niż relacja słowna.*

MUZEUM MIASTA ZGIERZA



RYSUNEK SPORZĄDZONY W NOCY Z 20/21 MARCA 1942
J. Wieczorek (ps. „Bohdan”)

Rysunek Jerzego Wieczorka (ps. „Bohdan”) stworzony niedługo po egzekucji

Dostojna Lutnia wyzwań się nie boi

To jeden z najstarszych chórów w województwie łódzkim, znany nie tylko w kraju, ale też poza jego granicami. Mimo sędziwego wieku nieobawiający się wyzwań i eksperymentów muzycznych, takich jak choćby zeszlóroczny wspólny koncert z Galderią. Obchodzący właśnie 110 rocznicę istnienia chór Lutnia nie za bardzo przypomina dawne Towarzystwo Śpiewacze. Obecnie jego działalność muzyczna skupia się na koncertach, ale niegdyś, dzięki istnieniu różnych sekcji artystycznych, zespół wystawiał opery, operetki i realizował inne – jak powiedzielibyśmy dziś – eventy muzyczne. Historii zgierskiej formacji nie da się streścić na jednej czy dwóch stronach, ale warto wykorzystać okazję, aby pochwalić się jednym ze skarbów lokalnej kultury.

RENATA KAROLEWSKA



Tak poważny wiek ma nieco minusów – trudno bowiem ustalić dokładną liczbę członków chóru na przestrzeni lat. Potrzebnych byłoby też wiele godzin pracy, żeby policzyć zaśpiewane koncerty, wystawione operetki i pieśni, które znalazły się w repertuarze Lutni. Problem byłby nawet w określeniu muzycznej specjalizacji. – *Mamy każdy rodzaj muzyki: pieśni sakralne, świeckie, całkiem stare i trochę młodsze* – mówi Prezes TS Lutnia Andrzej Siuda. – *Czasem bierzemy udział w tematycznych festiwalach: pieśni maryjnych czy adwentowych i po prostu musimy mieć repertuar, który pozwoli nam przystąpić do rywalizacji. Jednocześnie śpiewamy lżejsze utwory nadające się na różne okazje.*

Niekoniecznie są to pieśni, które śpiewano jeszcze 40 czy 50 lat temu. Część odeszła w niepamięć, bo przez lata zmienił się gust publiczności. – *Niektóre kompozycje dziś po prostu nie sprzedają się, jak choćby „Krakowiacy i górale” – to był hit w latach 50-tych, a Lutnia wystawiała operę po kilkadziesiąt razy rocznie, zawsze zapelniając sale. Innych nie można wykonać, bo chór jest za mały. Mam na myśli na przykład „Nabucco” wymagające wielkiej dyscypliny, wielomiesięcznej, regularnej pracy dużego zespołu* – opowiada Zofia Przybysz Sekretarz TS Lutnia.

Lata mijają, zmieniają się ludzie, ale serce chóru bije

Obecnie chór liczy 44 osoby, ale w przeszłości, w latach 80-tych, na próby przychodziło nawet po 60. Co ciekawe wśród wokalistów, obok zgierzan, są również mieszkańcy Łodzi, Bełchatowa, Sokolnik, Grotnik i innych okolicznych miejscowości. Wielu śpiewa po 40, 50, a nawet 60 (sic!) lat, ale są i tacy, którzy odchodzili, bo na świat przychodziły ich dzieci, ale wracali po latach. Nierzadko ze śpiewającym dzieckiem. Inni z kolei zajęci pracą zawodową i innymi obowiązkami byli luźno

LUKASZ SOBIEBALSKI



Chór kusi śpiewaków amatorów przebogatym repertuarem i wspaniałą atmosferą na próbach. Lutnię prowadzi Mariusz Lewy, absolwent Łódzkiej Akademii Muzycznej

związani z formacją, a przystępowali do chóru wraz z nadejściem emerytury. – *Co tu dużo mówić, ludzie mają obawy, bo słyszą chór i mówią, że nie mają szans, bo brak im wykształcenia muzycznego, bo nie czytają nut. Z panami, na których niedobór cierpi każdy chór, jest jeszcze trudniej, bo często uważają, że śpiewanie to takie niemęski zajęcie i nieraz pytają mnie, co ja w ogóle wyprawiam...* – śmieje się Andrzej Siuda. – *No tak, ale czy każdy może śpiewać? W chórze to jednak raczej nie każdy, bo trzeba mieć jednak trochę słuchu i poczucia rytmu, ale tak w ogóle, tak na co dzień, to każdy śpiewać może – żartuje Zofia Przybysz.*

Tym, co niezmiennie liczy się dla chóru, to poziom muzyczny i artystyczny. Świadczą o tym regularnie otrzymywane nagrody w przeróżnych krajowych i zagranicznych konkursach i festiwalach. Na koncercie Lutni są trzy płyty: z kolędami, wydana na 100-lecie istnienia oraz nagrana z powermetalową

Galderią w studiu Radia Łódź (o samej, jeszcze gorącej płycie, piszemy w tym numerze).

Na koniec trzeba wspomnieć o tych, bez których żaden chór nie zaistnieje – o dyrygentach. W ostatnich dwóch dekadach formację prowadzili: Dawid Ber i Patryk Kobylarczyk, obecnie – Mariusz Lewy. I każdy z nich wniósł do formacji swoją wizję i pomysły. A tych nie brakuje również członkom zgierskiej Lutni, dzięki czemu efekty są naprawdę niezłe.

Spróbuj swoich sił

Jeśli wśród naszych czytelników są osoby, które chciałyby spróbować swoich sił, to jest taka możliwość. Wystarczy pojawić się na pół godziny przed próbą (wtorki i piątki o 18.30 przy Łęczyckiej 2 lub zadzwonić pod numer 607 600 258). Szczególnie mile są widziani panowie ☺.

Wiosenne przesilenie, czyli walka hormonów

Zmęczenie, senność i rozdrażnienie zaburzają nam radość z nadchodzącej wiosny? Jest to z dużym prawdopodobieństwem spowodowane przesileniem wiosennym, które z kolei wiąże się ze zmianami hormonalnymi zachodzącymi w naszych organizmach. Na szczęście są sposoby, aby wiosną być w dobrej formie. Jak? Zapytaliśmy specjalistów ze Zgierza, w jaki sposób skutecznie radzić sobie z tego rodzaju problemami.

Sylwia Głuszek-Woźniakowska, psycholog

Wraz z nastaniem dłuższych i cieplejszych dni znaczna część z nas odczuwa brak energii i najchętniej poleniuchowałaby w zaciszu domowym. Są jednak osoby, które wręcz przeciwnie – w tym czasie odczuwają ogólne pobudzenie, roztrzepanie i wzrost energii. To symptomy charakterystyczne dla przesilenia wiosennego. Ludzki organizm adaptuje się do warunków pogodowych, a wraz z nadejściem dłuższych dni zwiększa się ilość światła rejestrowana przez siatkówkę oka. To z kolei sprawia, że wysyłany jest sygnał do mózgu, żeby zmniejszyć wydzielanie melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen. Światło sprzyja również produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Zależność tych dwóch hormonów wpływa na odczuwanie objawów charakterystycznych dla przesilenia wiosennego. Dlatego warto zadbać o regularny rytm dnia i nocy. Sen osoby dorosłej powinien trwać od 7 do 8 godzin. Trzeba także pamiętać o nawadnianiu organizmu czystą wodą, mniej więcej 1,5 litra na dobę, ograniczając przy tym kawę i herbatę. Odpowiednia dieta bogata w witaminy i sole mineralne bez wątpienia pomoże nam uregulować zmiany zachodzące w naszym ciele. Niezaprzeczalnym źródłem dobrej energii na wiosnę jest kontakt z naturą, spacerowanie na świeżym powietrzu, ruch wszelkiego rodzaju, który nie tylko działa dobroczynnie na ciało, ale i na psychikę.

Artur Miśkiewicz, trener personalny

Podczas uprawiania sportu wytwarza się hormon „szczęścia”, czyli endorfiny, dzięki którym jesteśmy większymi optymistami i lepiej radzimy sobie z problemami dnia codziennego. Ćwiczenia najlepiej wykonywać systematycznie, 3 razy w tygodniu, mniej więcej od 1 do 1,5 godziny. Warto pamiętać o właściwej rozgrzewce, żeby przygotować stawy i ścięgna, aby pobudzić je w sposób swobodny, a nie gwałtowny. Nie zapominajmy o uzupełnianiu witamin i minerałów, które w trakcie treningów są wypacane, a przecież są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

PIXABAY



Bywa, że wraz z nadejściem pierwszych cieplejszych dni nie czujemy się lepiej, a wręcz gorzej. Winowajcą może być przesilenie wiosenne

Mateusz Żłobiński, specjalista od diety odżywczej

Na wiosenne przesilenie najlepsza będzie dieta najbogatsza w składniki odżywcze. Jeśli jednak mielibyśmy się skupić na jednym z ważniejszych, to bez wątpienia będzie to witamina C. A zatem dieta bogata właśnie w ten składnik pomoże nam zmniejszyć dolegliwości charakterystyczne dla tej pory roku. A gdzie szukać produktów z największą zawartością tej witaminy? Jedna cytryna dostarcza około 35% dziennego zapotrzebowania na witaminę. Wbrew powszechnej opinii jest wiele produktów, które kilkukrotnie przewyższają ją pod względem zawartości tej witaminy. Wśród nich znajduje się łatwo dostępna papryka, najlepiej żółta, która zawiera tyle witaminy C co 16 cytryn. Ponadto

znajdziemy ją w pomarańczy, papai, jarmuzu, brukselkach czy brokułach. Najbardziej wskazane w naszej codziennej diecie byłyby potrawy typu leczo, zupa brokułowa czy koktajle na bazie zielonych warzyw i cytrusów.

Ewelina Śnieg, specjalistka do spraw turystyki

Klienci korzystający w tym okresie z oferty biura podróży przeważnie marzą o wypoczynku w cieplejszym klimacie. Z pewnością dlatego wybierają kierunki egzotyczne czy tzw. ciepłe kraje. O tej porze roku najchętniej latają na Wyspy Kanaryjskie, ale mamy również zapytania o Kubę czy Zanzibar. ●

Zebrała Emilia Antosz



Pomiędzy niebem a ziemią

Człowiek nie został stworzony do latania, ale od wieków dążył do tego, by to robić. Współczesne technologie i nowoczesna myśl techniczna pozwalają choć na chwilę poczuć się wolnym jak ptak. Czy właśnie takie uczucia towarzyszą skoczkom spadochronowym? O tym rozmawiamy z Szymonem Antoszem, zgierskim spadochroniarzem.

Jak wyglądały twoje początki w tym sporcie?

Pierwsze skoki oddałem prawie 20 lat temu, podczas służby wojskowej, jednak nie miały one wiele wspólnego ze sportem. To były skoki szkoleniowe, a ich celem był szybki transport żołnierza do miejsca, w którym miał wykonać zadanie. Spadochroniarstwo sportowe to zabawa w powietrzu, nieograniczone możliwości i jednocześnie spełnienie marzeń o lataniu.

Pamiętasz swój pierwszy skok? Nie miałeś obaw?

Absolutnie, długo czekałem na realizację tego marzenia. Nie mogłem się doczekać, byłem bardzo ciekawy, jak to jest.

Jak spadochroniarstwo wpłynęło na twoje życie?

Sport spadochronowy nie polega tylko na skakaniu. Z nim związana jest przynależność do aeroklubu i wynikające z tego obowiązki. W czasach, kiedy zaczynałem, była to dyscyplina zarezerwowana dla prawdziwych pasjonatów, gotowych poświęcić wiele czasu na przygotowania. Dzięki temu ludzie nie byli przypadkowi. Spotykały się osoby z różnych środowisk społecznych, wśród nas był nawet ksiądz. Zbudowała się pomiędzy nami niesamowita więź i przyjaźń, którą utrzymujemy do dziś. Obecnie spadochroniarstwo jest bardzo rozwinięte, powstało wiele komercyjnych stref, a zatem skoczyć może każdy. Bardzo popularne są skoki w tandemie, dzięki którym nawet osoby niepełnosprawne mogą dotknąć chmur.

Ile trwa skok?

Swobodny lot, od momentu wyskoczenia z samolotu na wysokości około 4 km nad ziemią do otwarcia spadochronu, trwa około 1 minuty. W zależności od sprzętu, czy jest to spadochron celnościowy, czy szybki, pilotaż czaszy trwa od 1 do 5 minut. Ten pierwszy charakteryzuje się powolnym przemieszczaniem się i pozwala na precyzyjne wylądowanie w wyznaczonym miejscu. Drugi pozwala na błyskawiczny przelot, zmianę kierunku i dostarcza większej

dawki wrażeń. Różnicę oddaje porównanie jazdy na hulajnodze do jazdy sportowym motocyklem.

Latałeś na szybkich czaszach, które są bardziej wymagające dla skoczków. Czy takie spadochrony są mniej bezpieczne?

Spadochrony szybkie wymagają doświadczenia, rozwagi, wyobraźni, większego skupienia. Wraz z rozwojem spadochroniarstwa w Polsce, wiele osób próbowało swoich sił właśnie na takim sprzęcie. Nie zawsze robiły to z rozwagą i pokorą, co często kończyło się wypadkiem, a nawet śmiercią.



Skoki spadochronowe pierwszy raz zobaczył będąc w podstawówce, od tego czasu marzył, żeby zostać spadochroniarzem. Jak widać marzenie się spełniło



Skaczesz już dość długo. Zastanawiam się, skąd czerpiesz motywację do dalszego uprawiania tej dyscypliny?

W tym sporcie, jak i w każdym innym, można się rozwijać. Zasadnicza różnica polega na czasie treningu. W spadochroniarstwie jeden skok to jest zaledwie 1 minuta treningu kontroli nad ciałem i 2-3 minuty pilotowania czaszy. Osiągnięcie kontroli nad własnym ciałem przemieszczającym się powietrzu i sterowanie spadochronem wymaga nakładu czasu i dużej liczby oddanych skoków.

Czego uczą skoki spadochronowe?

Na pewno cierpliwości, pokory, organizacji, dyscypliny, przewidywania. Nie można tu mówić o bylejakości, wszystko musi być przygotowane perfekcyjnie, bo od tego zależy nasze zdrowie i życie.

Czy są jakieś mity o spadochroniarstwie, które warto przy okazji naszej rozmowy zdemontować?

Ludzie zazwyczaj myślą, że skoczkowie robią to dla adrenaliny. Ja zdecydowanie wolę endorfiny, które uwalniają się po udanym skoku. Dla mnie ważniejsze jest to, że człowiek znajdujący się w absolutnie ekstremalnym i nienaturalnym dla niego środowisku, potrafi się jednak w nim odnaleźć. Pomimo huku wiatru, ogromnej prędkości, dynamiki, robi coś, co zaplanował, będąc jeszcze na ziemi. To daje ogromną satysfakcję i poczucie samozadowolenia. Kolejnym mitem wartym obalenia jest to, co można zobaczyć w filmach, jak aktorzy prowadzą rozmowę w czasie swobodnego lotu. Jest to absolutnie niemożliwe. Szum wiatru, jaki towarzyszy podczas spadania, zagłusza wszystkie dźwięki. Kiedyś w trakcie lotu próbowałem zadawać pytania z odległości ok. 20-30 centymetrów. Nikt nie rozumiał, o co mi chodziło.

Czy skoczkom towarzyszą jakieś rytuały?

Jest taka niepisana zasada, że przed wyskokiem z samolotu wszyscy się wzajemnie podzdrawiają w indywidualny i niepowtarzalny sposób, analogiczny do „żółwika” czy „piątki”.

Rozmawiała Emilia Antosz



Wizerunek miast i przedsiębiorstw

KAZIMIERZ KUBIAK



Gdy dyskutujemy o wizerunku, wskazujemy na potrzebę dbałości w budowaniu korzystnych skojarzeń z przedsiębiorstwem, konkretną osobą, miastem lub całym regionem. Formowanie obrazu przedsiębiorstwa czy miasta często bywa przedmiotem zainteresowania ekonomistów i socjologów. Z oczywistych względów budową i promowaniem korzystnego wizerunku przedsiębiorstwa zajmują się sami właściciele, podobnie jak dbałość o wizerunek miasta jest przedmiotem zabiegów lokalnej władzy. W literaturze wizerunek formułowany jest między innymi jako zespół wyobrażeń o podmiocie naszego zainteresowania, zawierający elementy powstałe w wyniku kontaktu i osobistego stosunku do danego miejsca czy produktu. Możemy powiedzieć, że jest on subiektywnym odzwierciedleniem rzeczywistości widzianej przez jednostkę. Definicji wizerunku jest tak dużo, jak badaczy zajmujących się jego rolą w budowaniu przewag konkurencyjnych ważnych dla rozwoju miasta, instytucji i przedsiębiorstw. Obok zasobów materialnych jest on istotnym zasobem niematerialnym, który ma kapitalne znaczenie w procesie rozwoju i pozyskiwania lojalnych partnerów.

Budowanie wizerunku jest jednak procesem złożonym i często wymykającym się spod kontroli. Wynika to z wielości czynników zewnętrznych oraz indywidualnych opinii osób o miejscu swojego zamieszkania. Istotne znaczenie ma wiek, wykształcenie, wykonywany zawód, dochody i płeć tych osób. Na wizerunek miasta mają wpływ również takie czynniki, jak status społeczno-ekonomiczny mieszkańców i ich cechy, istniejące instytucje, historia, atrakcje turystyczne, oferta kulturalna, informacje przekazywane przez media, obiekty wykorzystywane w filmach i serialach. Jakość, rodzaj i rzetelność informacji przekazywanych przez media mają niewątpliwą moc budowania, ale też, niestety, niszczenia pozytywnego wizerunku miasta.

A ten, gdy jest przyjazny dla mieszkańców, tworzący dobry klimat dla rozwoju przedsiębiorczości i aktywności społecznej, sprzyja osiedlaniu się kolejnych obywateli oraz uruchamianiu instytucji i innowacyjnych przedsiębiorstw.

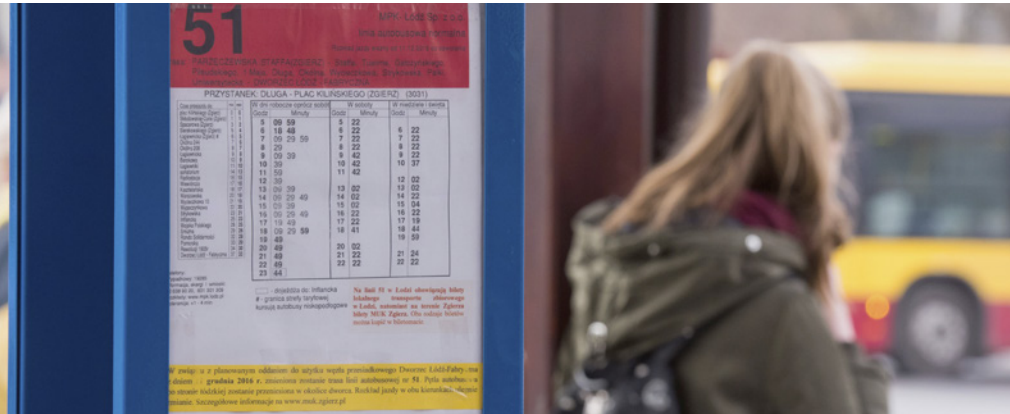
Największy wpływ na kształtowanie wizerunku miasta mają lokalne władze, mieszkańcy, szkoły, organizacje, stowarzyszenia, animatorzy kultury oraz przedsiębiorcy. Szczególna rola ciąży jednakże na władzach lokalnych i mieszkańcach, których opinie i przywiązanie do miejsca zamieszkania mają wpływ na jego postrzeganie na zewnątrz. Nośnikami wizerunku w obszarze gospodarki są natomiast przedsiębiorcy, ich organizacje i instytucje otoczenia biznesu. Te opinie mają wpływ na podejmowane decyzje o lokalizacji działalności gospodarczej i angażowaniu się miasta w rozwój infrastruktury technicznej.

Największy wpływ na kształtowanie wizerunku miasta mają lokalne władze, mieszkańcy, szkoły, organizacje, stowarzyszenia, animatorzy kultury oraz przedsiębiorcy

Jak widać, kształtowanie wizerunku miasta jest zadaniem całej społeczności. Pozytywny wizerunek to suma dodatnich skojarzeń i opinii, które są wynikiem działań poszczególnych osób, przedsiębiorców, władz miasta oraz wszystkich instytucji i organizacji. I chyba warto pamiętać, że każdy z nas ma swój udział w budowaniu wizerunku miejsca, w którym żyjemy, pracujemy i mieszkamy. A to, co mówimy o naszym mieście, nie pozostaje bez znaczenia, choć pozornie mogłoby się wydawać, że jest inaczej.

Nowe trasy, nowe linie.

Podróż do Łodzi będzie trudniejsza?



LUKASZ SOBIEBIALSKI

łódzkiego osiedla Radogoszcz z Placem Wolności oraz z placówkami akademickimi. Zgierzanie narzekają, że znacznie ograniczono im możliwość dojazdu do centrum Łodzi. Zwracają też uwagę, że na terenie miasta wojewódzkiego trasy tramwajów 45 i 46 praktycznie się pokrywają.

Linia autobusowa 51 dotychczas łączyła dworzec Łódź Fabryczna ze zgierskim Osiedlem 650-lecia. Obecnie z łódzkiego dworca dojeżdża tylko do przystanku Łągiewniki-Okólna. W dalszą podróż do Zgierza zabiera pasażerów autobus 61. Według zapewnień łódzkiego przewoźnika kursy obu linii zostaną synchronizowane, aby ułatwić przesiadkę pasażerom. – *Zmiany nie były konsultowane z władzami Zgierza* – mówi Iwona Boberska kierowniczka Miejskich Usług Komunikacyjnych – *Aby poprawić sytuację naszych mieszkańców, wynegocjowaliśmy z władzami Łodzi dodatkowe kursy autobusu 61 w czasie, gdy zgierzanie dojeżdżają do szkół i pracy. Trwają też starania o wprowadzenie Wspólnego Biletu Łódzko-Zgierskiego, na tym bilecie podróżny będzie mógł przejechać całą trasę linii 51 i 61, będzie także obowiązywał w autobusach nr 6.*

Wspólny bilet zostanie wprowadzony prawdopodobnie już w maju. Takie rozwiązanie ułatwi podróż pasażerom autobusu, którzy muszą teraz kasować nowy bilet, przekraczając most na rzece Bzurze (granica strefy zgierskiej i łódzkiej). (jn)

Zmiany w komunikacji stały się faktem i zostały wprowadzone przez łódzkie MPK bez konsultacji z władzami Zgierza

Pętlę tramwaju 45 w Zgierzu wspominał słynny pisarz Edward Stachura. Po latach linia ta powraca do naszego miasta. Jednak zgierzanie bardziej od literackich nawiązań interesuje, w jaki rejon Łodzi mogą dojechać tramwajem 45.

Revolucja komunikacyjna, jaką od kwietnia przeprowadzają władze Łodzi, dotyka także mieszkańców naszego miasta. Na zgierskie torowiska powrócił po trzynastu latach przerwy tramwaj linii 45, a zamiast autobusu 51, po Zgierzu kursować zaczęła linia 61. Jednak nie zmiana numeracji okazała się dla zgierzan najważniejsza. Znacząco zmodyfikowano trasy autobusów

i tramwajów kursujących na terenie Łodzi. I tak tramwaj linii 45 (wprowadzony na miejsce 16) ze zgierskiego placu Kilińskiego nie dojeżdża już do przystanku Centrum Piotrkowska, a potem do zajezdni Kurczaki. Od kwietnia przejeżdża przez Plac Wolności, aby zakończyć swój kurs na ul. Telefonicznej. Podobnie zmieniono trasę tramwaju linii 46. Pasażerowie z Ozorkowa i Zgierza nie dojadą już za pośrednictwem 46 na łódzkie Zdrowie. Tramwaj przez Plac Wolności, Rondo Solidarności i ul. Telefoniczną dociera do zajezdni Stoki. Jak łódzki przewoźnik uzasadnił te zmiany? Podobno oczekiwaniem przez pasażerów skomunikowaniem

Dzielnice Zgierza

Piaskowice

MACIEJ WIERZBOWSKI



Muszę przyznać, że mam duży problem z pochodzeniem tej nazwy. Raczej nie pochodzi ona od nazwiska Piaskowski, które obecnie tam występuje. Wiadomo bowiem, że osoby o tym nazwisku przybyły tu dopiero w końcu

XIX w. Z drugiej jednak strony dzierżawca końcówka w nazwie może sugerować, że pierwotnym właścicielem był ktoś o nazwisku lub przezwisku Piesek. A tego typu nazwiska (i przezwiska) były w okolicy bardzo popularne. Zatem skoro w niedalekich Dąbrówkach wielu Dąbrowskich

miało przydomki – Kozik, Jajko, Cieloszek, Tworzek, Dzierzek i inne, to niewykluczone, że w Pieskowicach mógł być Piesek.

Pierwsze zapiski o wsi Pieskowice – bo tak brzmiała pierwotna nazwa – pojawiają się w sądowych księgach łęczyckich już w końcu XIV w. Ówczesna szlachta lubiła się procesować. Jednocześnie brak wcześniejszych notatek może wskazywać na przybliżoną datę jej powstania – pierwsza pochodzi z 1391 r. i mówi o właścicielach wsi, którymi byli Bartłomiej i jego syn Jaśko oraz Albert. Prawdopodobnie Bartłomiej i Albert byli właścicielami jednej z dwóch części ówczesnych Pezkouicz, Pesscouic, Pesscouic czy Peskowic – jak wówczas pisano nazwę miejscowości. Wiadomo też, że część po Albercie odziedziczyła w 1394 r. jego córka Jachna. Wiek XV i większość XVI to cisza na kartach historii. Kolejne zapisy stanowią dopiero „Regestry poborowe” powiatu łęczyckiego z 1576 r.

(notabene opracowane i wydane przez naszego krajana Adolfa Pawińskiego). Księgi podają, że wieś Pieskowice, jako własność Mikołaja i Jana Sokołowskich, miała 2 łany i 4 osadników. Sokołowscy już wcześniej posiadali Pieskowice. Lustratorzy dóbr królewskich w 1565 r. zanotowali bowiem następującą skargę mieszkańców wsi Kargolecz (dzisiejszy Krogulec): „Skarzyli się ludzie z tej wsi, iż od p. Sokołowskich ze wsi Pieskowicz wkopywają się w tę dziedzinę”. Wcześniej, w początkach XVI w., łany kmiecie i folwarcze dawały dziesięcinę plebanowi w Zgierzu, a kmiecie jeszcze po groszu kołędzy z łanu.

Po tym na kolejnych kilkadziesiąt lat zapada cisza na kartach historii. Następny zapis pochodzi z końca XVII w., gdy w posiadanie dóbr pieskowskich wszedł nowo powstały klasztor franciszkanów w Łągiewnikach, rozpoczynając zupełnie nowy rozdział dziejów Piaskowic, ale o tym w kolejnym numerze.

Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść

Osiemnastego marca całej piłkarskiej Polski zwrócone były na Łódź. Pierwszy mecz Widzewa na nowo wybudowanym stadionie śledził komplet publiczności na trybunach i tysiące kibiców przed telewizorami. Tuż przed rozpoczęciem spiker ogłosił: "Arbitrem dzisiejszego spotkania będzie zgierzanin Tomasz Radkiewicz. Będzie to jego pożegnalny mecz...".

Jak wspomina pan mecz na Widzewie? Fakt, że towarzyszyło mu ogromne zainteresowanie, wywoływał dodatkowy stres?

Na pewno był niesamowitym przeżyciem z racji tego, że był ostatnim prowadzonym przez mnie spotkaniem. Do tego cała otoczka: wyprzedane karnety, nowy stadion itp. nie pozwoliły podejść do tego wydarzenia z obojętnością. W historii piłki nożnej na pewno zostanie mała cząsteczką, że pierwszy pojedynek na tak pięknej arenie sędziował arbiter Radkiewicz. Wrażenie jest niesamowite, kiedy 18 tysięcy ludzi zdziera gardło, kibicując swojemu zespołowi, natomiast miałem już przyjemność sędziowania przy takiej czy nawet większej publiczności, więc na pewno nie było tremy.

W jaki sposób zostaje się sędzią piłkarskim?

Aby zacząć kurs sędziowski przede wszystkim trzeba mieć chęć. Najczęściej mają ją zawodnicy, którzy czują, że „piłka im chleba nie da”, czyli zdają sobie sprawę, że trudno będzie im wejść na poziom zawodowy. Sam kurs sędziowski trwa około 2 miesięcy, kończy się testem sprawdzającym znajomość przepisów gry w piłkę nożną oraz tzw. testem interwelowym, zbliżonym do pracy arbitra na boisku. Byli zawodnicy sami mówią, że taki egzamin jest czasem cięższy niż mecz. Natomiast ambicji i charakteru nie da się sprawdzić na auli podczas wykładu czy egzaminu. Trzeba przejść szkołę życia, czyli... mecze w B klasie. Najczęściej jeździ się tam samemu, nie zawsze na miejscu jest szatnia, a sam obiekt niewiele ma wspólnego z wyobrażeniami o wielkiej piłce. I tu kłania się charakter. Ja zawsze powtarzałem, że jeśli sędzia przejdzie B klasę i nie zniechęci się, to będzie dalej sędziował. W A klasie, lidze okręgowej i wyżej sędziuje się bowiem co najmniej we trzech, a lepsze obiekty i kultura na pewno podnoszą morale młodego adepta sędziowania.

Pan dotarł aż do Ekstraklasy. Długo czekał pan na ten moment? I jakie mecze zapadły panu najbardziej w pamięć?

Trzeba być cierpliwym. W Ekstraklasie zadebiutowałem w 2013 r., a więc 15 lat po



Sędzia Tomasz Radkiewicz urodził się w Zgierzcu. Ma za sobą wiele spotkań na poziomie Ekstraklasy

zakończeniu kursu sędziowskiego. Oczywiście wcześniej byłem w Ekstraklasie sędzią technicznym, nabierałem doświadczenia. Dziś ścieżka kariery trwa krócej. Co do najlepiej zapamiętanych spotkań, to na pewno należy do nich mój debiut w Ekstraklasie na stadionie Lechii Gdańsk, która grała z Jagiellonią. Dodam, że na pięknym nowoczesnym obiekcie wybudowanym na Euro. Także meczem, który zapadł mi w pamięć, było spotkanie w ostatniej kolejce Ekstraklasy pomiędzy Lechem Poznań a Koroną Kielce, w którym efektowną karierę piłkarską zakończył Piotr Reiss. Niezapomnianym wrażeniem było również pełnienie funkcji sędziego technicznego podczas pierwszego finału Pucharu Polski rozgrywanym na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Zdarzały się panu pomyłki? W ogóle sędziowie przyznają się do błędów?

Pomyłki zdarzają się każdemu. Nie ma ludzi nieomylnych. My sędziowie powtarzamy, iż jeśli zawodnik nie strzela rzutu karnego czy nie trafia do pustej bramki, to my również mamy prawo do podjęcia błędnej czy kontrowersyjnej decyzji. Szczególnie że podejmujemy ją w ułamku sekundy. Kiedyś

praktycznie każdy sędzia uważał się za nieomylnego i nie przyjmował krytyki. W obecnych czasach, gdy każdy mecz można nagrać, a rozgrywki Ekstraklasy czy I ligi są pokazywane w telewizji, nie można odejść od rzeczowej analizy wydarzeń. Sędzia i obserwator sprawdzają sytuacje, ale nie po to, aby na kimś przysłowiowe psy wieszać, ale po to, aby następnym razem sędzia czy jego koledzy nie popełnili podobnego błędu. Taka analiza ma aspekt szkoleniowy.

Dlaczego zakończył pan przygodę z sędziowaniem?

Złożyło się na to wiele okoliczności, o których nie chciałbym mówić na łamach prasy, aczkolwiek podkreślam, nikt mnie do niczego nie zmuszał i podjęta decyzja była wyłącznie moja. Odbiór środowiska piłkarskiego, najbliższych czy przyjaciół był znamieny: najpierw ogromne zaskoczenie, a następnie ciepłe słowa, które miło było słyszeć, że szkoda, że tak szybko... Mogę w tym kontekście zacytować słowa piosenki Perfectu: „Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść...”.

Dopytam, czy zanim został pan sędzią, był pan piłkarzem?

Z piłką byłem związany praktycznie od zawsze. Odkąd pamiętam kopałem „skórę” o ścianę na podwórku. Pierwszym moim zespołem była Bzura Ozorków, grałem w niej do wieku seniora. Następnie miałem krótki epizod w Orle Parzęczew, w którym zakończyłem przygodę z piłką, bo zacząłem studiować i trudno było pogodzić naukę z grą.

A czym się pan będzie zajmował po zakończeniu pracy arbitra?

Cały czas pracuję jako przedstawiciel handlowy w jednej z korporacji. Prywatnie jestem szczęśliwym mężem i ojcem dwójki dzieci: Jagody i Huberta. Córka trenuje karate, a syn pływanie. W końcu będzie czas, aby pojawić się u nich na zawodach czy turniejach. Pozostaję też Instruktorem Szkolenia w Wydziale Sędziowskim. Z mojego bogatego doświadczenia korzystać będą młodszy koledzy. ●

Rozmawiał Jakub Niedziela

Piłkarki ze Zgierza blisko I ligi!

Czy dziewczynom wypada kopać piłkę? W dzisiejszych czasach na pewno nie wypada... zadawać takich pytań. Piłkarski zgierskiej drużyny UMKS walczy właśnie o awans do I ligi. Przed nimi bardzo trudna runda rewanżowa, do wyższej klasy rozgrywkowej awansuje tylko jeden zespół.

JAKUB NIEDZIELA



W pierwszym meczu rundy wiosennej UMKS Zgierz pokonał na własnym boisku KS Teresin 2:0. Dzięki temu zwycięstwu piłkarki utrzymują się w czołówce II ligi grupy mazowieckiej. Mają cztery punkty straty do OKS Stomil Olsztyn i trzy do Darfilu Tomaszów Mazowiecki. Do końca rozgrywek pozostało jeszcze dziesięć kolejek, więc nadrobienie strat jest jak najbardziej realne. – *Będziemy gonić, drużyny przed nami czują nasz oddech na plecach* – mówi Jarosław Jagielski, szkoleniowiec UMKS Zgierz. – *Ważne, aby koncentrować się na wszystkich meczach, a nie tylko pojedynkach z najgroźniejszymi przeciwnikami. Drużyny z góry tabeli często „potykają się” o te słabsze zespoły.*

Na grę trzeba zasłużyć

Jarosław Jagielski został trenerem UMKS Zgierz w 2016 r., wcześniej był zawodnikiem Boruty Zgierz, a także trenerem męskiej drużyny Grembach Łódź. Z ostatnim z wymienionych zespołów siedmiokrotnie wywalczył mistrzostwo Polski w Beach Soccerze. Podkreśla, że to piłkarki UMKS zaproponowały jego kandydaturę, gdy z prowadzenia drużyny zrezygnował poprzedni szkoleniowiec. – *Z trenerem Jagielskim możemy coś osiągnąć* – twierdzi Agnieszka Wałak, piłkarka, która po dłuższej przerwie wróciła do zgierskiego zespołu. – *Czy wierzymy w zdobycie pierwszego miejsca? Inaczej nie podejmowałybyśmy gry! Na miejsce w składzie trzeba zasłużyć, trener z dwudziestu trzech zawodniczek wybiera do meczowego składu osiemnaście. Nie można przychodzić na treningi, tylko po to, aby się pośmiać.*

Nowe wzmocnienia

Agnieszka Wałak ma na swoim koncie występy w klubach pierwszoligowych, podobnie jak jej koleżanka z drużyny Patrycja Marciniak, kapitan obecnego składu UMKS. – *W Zgierzu gram od marca 2016 r.* – opowiada Patrycja – *W drużynie panuje dobra atmosfera, spędzamy ze sobą dużo czasu, zarówno na boisku, jak i poza nim. Kapitaną wybieraliśmy poprzez głosowanie, jestem szczęśliwa, że drużyna mi zaufała.* Skład UMKS przed rundą wiosenną wzmocniony został przez Elę Kluszczyńską (defensywna pomocniczka) i Ewę Michalak (napastnik).

O tym, że piłkarki UMKS poważnie myślą o awansie świadczą wyniki osiągnięte podczas okresu przygotowawczego, m.in. zwycięstwo w halowym turnieju w Siemiatyczach czy drugie miejsce podczas Mistrzostw Województwa Łódzkiego w Futsalu Kobiet. – *Dziewczyny mają serce do gry, widać, że to ich pasja* – przekonuje trener Jagielski. – *Jednocześnie wciąż będziemy pracować nad techniką, zbyt często dobre zagrania przeplatanie są nieudanymi.* Same piłkarki przyznają, że zwycięstwo nad Teresinem mogło być wyższe, gdyby nie szwankowała skuteczność. Do tego przeciwniczki wypracowały sobie dwie sytuacje bramkowe po błędach obrony UMKS.

Potrzebna pomoc

O tym, że koleżeńska atmosfera w drużynie nie jest pustym hasłem, przekonuje przypadek Joanny Nazar, bramkarki UMKS, która na jednym ze sparingów doznała poważnej kontuzji więzadeł. Klub zorganizował zbiórkę pieniędzy na jej leczenie, koleżanki co dzień podtrzymują ją na duchu. „Nie prosimy o wiele, jeśli każde z Was przelałoby 1 złotówkę, a informacja ta dotarłaby do 15 tysięcy osób, sprawa byłaby załatwiona” – czytamy w komunikacie przygotowanym przez UMKS Zgierz. ●

Jak pomóc

Jeśli któryś z naszych Czytelników zechciałby wspomóc leczenie bramkarki zgierskiego zespołu Joanny Nazar, może to zrobić, dokonując wpłaty na konto 66 8786 0001 0032 0919 2002 0005



LUKASZ SOBIERALSKI

Pierwszą bramkę z meczu z Teresinem zdobyła Paulina Kucina. Zgierzanki wygrały 2:0

Młodzi łucznicy rywalizowali w Zgierzu



LUKASZ SOBIERALSKI

Po raz kolejny Zgierz stał się areną zawodów łuczniczych o zasięgu ogólnopolskim. W dniach 18-19 marca przy ul. Wschodniej odbyły się XXVII Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych. Gospodarzem imprezy był Klub Sportowy Boruta. – *Organizujemy zarówno mistrzostwa halowe, jak i zawody na torach otwartych* – mówi Ewa Siemońska trenerka łucznictwa w Borucie. – *Decyduje centralne miejsce Zgierza na mapie Polski, duże rozmiary naszych obiektów sportowych, a także dobre tradycje zgierskiego łucznictwa. Ze Zgierza wywodziło się wielu reprezentantów Polski w tej dyscyplinie sportu, w tym Justyna Mospinek, zdobywczyni Pucharu Świata (2008) i zarazem uczestniczka Igrzysk Olimpijskich (2004 i 2008)*

Na halowe mistrzostwa przybyło 214 łuczników z 40 klubów. Zgierz reprezentowany był przez zawodników KS Boruta (Adrian Gospodarczyk, Krzysztof Wolski, Mateusz

Podgórski) oraz UKS Piątka (Roksana Miśkiewicz, Zuzanna Brocka, Mateusz Domański, Kacper Makowski, Jakub Diowski, Marcin Stolarz, Mateusz Przybylski, Sebastian Rogaczewski). Wśród juniorów młodszych triumfował Andrzej Neścior (KS Agros Zamość), w kategorii junierek młodszych najlepszą okazała się Sylwia Zając (UKS Tramp Jarosław). Zespołowo pierwsze miejsca zajęły LKS Łuczniczka Żywiec (juniorzy młodszy) i KS Płaszowianka Kraków (juniorzy młodsze). Jeszcze w tym roku planowane są w Zgierzu kolejne imprezy łucznicze o randze mistrzowskiej, m.in. turniej Pucharu Polski. Osoby zainteresowane łucznictwem zapraszane są na treningi organizowane przez KS Boruta na torach otwartych przy ul. Wschodniej. W poniedziałki, wtorki i piątki od 15.00 do 17.00 odbywają się zajęcia dla młodych łuczników, w środy od 17.30 do 19.00 mogą poznać tajniki łucznictwa osoby starsze. (jn)

W marcowych mistrzostwach juniorów młodszych wzięło udział ponad 200 zawodników

Rekreacja

Bieg Tkacza

LUKASZ SOBIERALSKI

264 biegaczy rywalizowało z sobą w „I Zgierskim Biegu Tkacza, czyli po nitce do kłębka”, który odbył się w naszym mieście w pierwszą niedzielę kwietnia. Najszerszym zawodnikiem na dystansie 5 kilometrów został Mikołaj Bojko z Natolina Kiernoskiego, a wśród pań wygrała Angelika Lichnowska z Rąbienia. Zmaganiom sportowym towarzyszyła piękna, słoneczna pogoda, atrakcyjna trasa prowadziła biegaczy wokół najważniejszych zgierskich atrakcji miasta, a całe wydarzenie odbywało się w przyjemnej atmosferze – tak w największym skrócie można podsumować bieg. Trasę, ulicami Rembowskiego, Dąbrowskiego i wokół stawu w Parku Miejskim im. Tadeusza Kościuszki, wytyczył Maciej Tracz – przedstawiciel z Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA). Pomiar został obmierzony co do milimetra, dzięki czemu wytyczony odcinek spełnił wymogi PZLA, a startujący zawodnicy zyskali szansę porównania swoich wyników z innymi biegaczami w ogólnopolskich zestawieniach.

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat rośnie zainteresowanie Polaków tą formą aktywności, co można było zauważyć przy okazji zgierskiej imprezy. Organizatorzy I Biegu Tkacza założyli, że wystartuje 250 uczestników.



Do I edycji Biegu Tkacza zgłosiło się więcej chętnych niż zakładali organizatorzy

Jednak w zaledwie kilka dni lista została wypełniona nazwiskami biegaczy z całej Polski. Trzeba było wydłużyć listę o kolejnych chętnych w różnym wieku: najstarszy zawodnik miał 66 lat, a najmłodszy – 17.

I jeszcze mała ciekawostka. Bieg Tkacza został połączony z akcją „Bieg na 6 łap”. Zawodnicy mogli zgłosić chęć wystartowania w rywalizacji z czworonogiem. Pieski pochodziły ze schroniska Medor. (ea)

Znaleźć czas i zachwycić się dźwiękiem

Na scenie klubu Agrafka wystąpił Janusz Yanina Iwański z zespołem 4Gramy. Artysta zaprosił zgierską publiczność w sentymentalną podróż po muzyce z lat 60. Nie zabrakło autorskich piosenek Yaniny oraz anegdot zbieranych podczas kilkudziesięcioletniej kariery muzyka.

To pana pierwszy koncert w Zgierzu?

Z zespołem 4Gramy – tak. Wydaje mi się, że koncertowaliśmy tu z duetem Soyka-Yanina jakiś czas temu, natomiast przez samo miasto przejeżdżam dosyć często. Trasa z północy na południe Polski przebiega przecież przez Zgierz. Czasami lubię starą drogą przejechać i wtedy tu trafiam.

Czyli Zgierz kojarzy się panu głównie z korkami?

Teraz już nie, istnieje obwodnica, ruch zrobił się trochę mniejszy. A Zgierz kojarzy mi się głównie z kolorowymi pałacami.

Tymi na Proboszczewicach?

Chyba tak, pałacami przy trasie. Są dosyć bajkowe. Pewnie cieszą oczy tych, którzy na co dzień mieszkają w blokowiskach. Jak się przejeżdża starą Jedyńką, wygląda to, jak bajkowy świat, dzieci uwielbiają takie rzeczy.

Porozmawiamy o zgierskim koncercie. Mimo że nagrał pan wiele płyt z własną twórczością, dziś zaprezentował pan głównie repertuar Krzysztofa Klenczona, także z okresu Czerwonych Gitar.

To było jak zawołanie. Krzysztof Klenczon był artystą, którego twórczość znam od dziecka, nie ukrywam, że jako mały chłopiec marzyłem, aby być Klenczonym i Lennonem w jednym. Dopiero w okresie dojrzenia zorientowałem się, że skoro oni już istnieją, to muszę poszukać własnej drogi artystycznej. Wracając do Klenczona, dziś to artysta troszeczkę zapomniany. Seweryn Krajewski wciąż komponuje i jest szansa, że żyjący członkowie Czerwonych Gitar spotkają się jeszcze na scenie. I świetnie, przecież to legenda, polscy Beatlesi. A Klenczona niestety już nie ma między nami. Piosenki pozostały, a ja uwielbiam i od dziecka śpiewam je i gram na gitarze.

Czyli w pewnym sensie zatoczył pan koło. Skąd ten powrót do idoli dzieciństwa?

To właściwie nie jest powrót. Całe życie je śpiewam, one cały czas ze mną były. Przez lata angażowałem się w projekty, które zabierały mi dużo energii, a teraz mam po prostu więcej czasu. Z zespołem 4Gramy, poza repertuarem z naszej ostatniej płyty „Kręci



Janusz Yanina Iwański na scenie klubu Agrafka. Piosenkami Klenczona wprowadził publiczność w świetny nastrój

się”, postanowiłem także śpiewać piosenki Krzysztofa Klenczona.

Ukończył pan szkołę muzyczną...

Okres szkoły muzycznej uświadomił mi, że warto poznać język, w jakim muzycy komunikują się ze sobą. Może nie wszyscy tego potrzebują, ale ja nie polecam takiego podejścia. Uważam, że poznawanie różnych stylów muzyki rozwija wszechstronnie. Bach, Haendel, muzyka współczesna i wszystko to, co jest pomiędzy. Także jazz, rock i muzyka ludowa świata. To wszystko wzbogaca. Jestem z wykształcenia klasycznym kontrabasistą.

Podobno, gdy pierwszy raz zobaczył pan kontrabas, to się rozplakał.

To prawda! (śmiej) Nie chciano mnie do szkoły muzycznej w Częstochowie przyjąć na gitarę, ale czujny dyrektor, widząc, że jestem muzykalny, zaproponował mi do wyboru dwa inne instrumenty: puzon lub kontrabas. Pomyślałem – kontrabas podobny jest do gitary basowej, jest dobrze! Ale na pierwszej lekcji dowiedziałem się, że nie gra się na nim palcami czy kostką tylko smyczkiem,

jak na skrzypcach. Załamka i wstyd! Bo przecież chciałem grać big-beat, chciałem grać rock'n'roll, rozplakałem się, ale kontynuowałem naukę. Namówił mnie do tego Czesław Niemen. Powiedział: „Janusz, na gitarze i tak będziesz grał, jesteś przecież samoukiem. A tak będziesz znał dwa instrumenty”. Przekonał mnie, za co jestem mu bardzo wdzięczny.

Muzykiem została też pańska córka.

Tak, Zuzanna gra na altówce. Od dziecka kształciła się z własnej woli, nikt jej nie zmuszał. Skończyła akademię w Krakowie, potem przebywała w Grazu na studiach podyplomowych. Poznała tam wiele interesujących technik gry, myślę, że elektryczni gitarzyści bazujący na zgrzytach i piskach bardzo by się zdziwili, w jaki sposób można z instrumentu wydobywać dźwięki.

Pana córkę też wciągnął świat muzyki rockowej. Bywała w Zgierzu, występowała z zespołem Świetliki na tej samej scenie, na której wystąpi pan dziś.

Naprawdę grała tu? To bardzo miłe. Gdy była małą dziewczynką, sama do słuchania

wybierała sobie muzykę np. The Cure, Milesa Davisa, Jona Hassella, The Beatles, Oliviera Messiaena. Ja byłem w permanentnej trasie koncertowej z duetem Soyka-Yanina, znała mnie głównie z telewizji. Gdy potem sama zaczęła jeździć w trasy, usłyszałem od niej: „Tato, teraz wszystko rozumiem, wybaczam Ci” (śmiech)

Pańskie ulubione płyty?

Trzeba by zajrzeć do mojej pracowni i ustawionej tam kolekcji płyt. Trzy czwarte z nich sam kupiłem. Jest tam i ludowa muzyka świata, np. koreańska muzyka szamańska. Także Indie, Japonia, muzyka polska i afrykańska, Miles Davis – właściwie wszystko. John Coltrane, The Beatles – absolutnie wszystko. Bach, Saint-Saens, mam wymieniać jeszcze? Jest dużo pięknej muzyki rockowej, bluesowej. W ogóle muzyka jest piękna, jeśli tylko grana jest z serca. Najważniejsze jest, aby znaleźć czas i zachwyć się nią.

Z perspektywy czasu uważa pan, że polscy artyści byli równie ważni, jak ci zachodni?

Przed wszystkim śpiewali po polsku, to było dla nas ważne. „Czemu kwiaty zwiędły dziś?” – śpiewał Tadeusz Nalepa na płycie „Blues” zespołu Breakout, „Nie jesteś moja” Niemena – to przecież piękne. „Krzykiem mody jest dziewczyna ma” – to już z piosenki Krzysztofa Klenczona. Te utwory robiły na nas wielkie wrażenie, a jest ich naprawdę wiele.

Miał pan okazję poznać Klenczona?

Właśnie nie. Gdy już pojawiłem się na rynku muzycznym, on wymknął się z kraju, wyjechał do Stanów Zjednoczonych. Przez Internet poznałem jego żonę Alicję Klenczon, utrzymujemy stały kontakt. Także z jego najstarszą córką. Natomiast miałem okazję poznać osobiście Seweryna Krajewskiego, Benka Dornowskiego, Jurka Skrzypczyka, po prostu legendy. Jedni z pierwszych grających w tym kraju big-beat. Byli polskimi Beatlesami, tworzyli proste, ale piękne piosenki. Później pojawiły się zespoły, grające mocniej.

Na przykład Maanam, z którym pan występował.

Jestem gitarzystą, który grał w ostatnim składzie tej grupy. Byłem Markowi Jackowskiemu i Korze bardzo wdzięczny, że zaprosili mnie do tej fantastycznej przygody, nagrałem z nimi ostatnią płytę Maanamu „Znaki szczególne”. Uważam, że to ważna i piękna płyta. Potem z Markiem tworzyłem grupę The Goodboys, a jedyna płyta tej formacji jest już nieosiągalna na rynku. Marek Jackowski to jeden z najwybitniejszych twórców polskiego rock'n'rolla.

Niestety już nieżyjący.

Mieliśmy wiele pomysłów, ale okazało się, że Stwórca miał dla niego inny plan.

Rozmawiał Jakub Niedziela

Opowieść o przyzwoitym człowieku



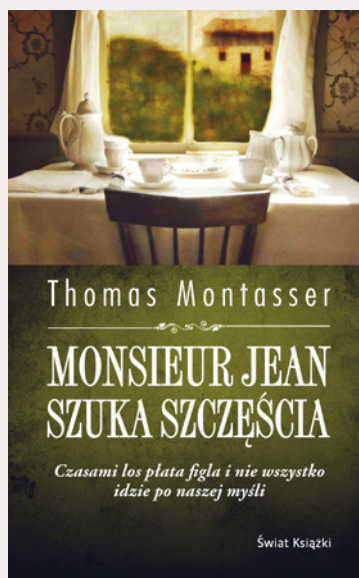
Staję przed poważnymi dylematami, kiedy mam pisać o książkach u progu świąt wielkanocnych. Z jakiego powodu? Jest bowiem niezmiernie trudno odnaleźć jakieś dzieło literackie, które nawiązuje wprost do Wielkanocy. Odpowiedź na pytanie, dlaczego tak właśnie jest, pozostawiam czytelnikom. Nadmienię, że zupełnie inaczej jest w grudniu, tuż przed Bożym Narodzeniem. Półki księgarskie uginają się od bożonarodzeniowych opowiadań dla dzieci, nie brak zbiorów poważnych wierszy, a nawet zaskakujących kryminałów. Chcąc nie chcąc szukam w księgarni zwykłej powieści, w której odnajdę świątecznego ducha. Zobaczmy, czy nie znajdziemy go w dziele monachijskiego pisarza Thomasa Montassera zatytułowanej „Monsieur Jean szuka szczęścia”. Kim jest bohater? Gdy powiemy o kimś, że jest jakimś tam monsieur, nasze słowa zabrzmiały albo zagadkowo, albo nazbyt poważnie. Wyjaśniam zatem pośpiesznie, że mamy do czynienia z poważnym panem, który właśnie odszedł na emeryturę. Nie był bogatym dyrektorem lub dostojnym szlachcicem. Jean Pickard był pospolitym konsjerżem. Proszę nie zaglądać do jakiejś popularnej encyklopedii lub słownika. Wyjaśniam, że nie idzie o doręczyciela, lecz o osobę, która z pełnym pietyzmem zajmowała się gośćmi hotelowymi. W naszym przypadku chodzi o luksusowy hotel w Zurychu. Książkę czyta się stosunkowo szybko. Przewracając kolejne kartki, zapamiętujemy okrucy z dzieciństwa Pickarda. Konia z rzędem temu, kto odnajdzie jego prawdziwe nazwisko. Tak czy inaczej, dowiadujemy się, że uciekł z południa Włoch przed codzienną biedą. Młody, pospolity złodziejzasek dotarł najpierw do Francji, a potem do Szwajcarii. Tutaj osiadł na stałe. We wspomnieniach powracają najprzyjemniejsze historie. Dowiemy się, że miłość do muzyki zaszczerpił mu ojciec. Zabrał nawet syna do opery w Neapolu. Z braku pieniędzy obserwowali aktorów, stojąc ponad rzędami

wygodnych siedzeń dla najzamożniejszych. Wspomnę, że w latach późniejszych chętnie wsłuchiwał się w muzykę Schumana, Schuberta i Czajkowskiego. W takim razie rodzi się pytanie, czy nie mamy do czynienia z wymyślonym bohaterem? Być może zmienimy zdanie, kiedy dowiemy się, że monsieur kochał naszego Chopina. Interesuje nas jednak, gdzie jest ten wielkanocny duch przenikający całą książkę. Otóż monsieur lubił pomagać ludziom. Po śmierci żony nie brakowało mu pieniędzy. Mógł pozwolić sobie na hojność i wrzucić znaczące sumy do żebraczej miseczki. Pospieszył z pomocą właścicielowi niewielkiej łodzi, który woził turystów po jeziorze zuryskim. Włożył dużo trudu, aby pomóc otworzyć kawiarnię niejakiej Anastasi. Młoda, odważna, ale uboga Ukrainka postanowiła mieć w Zurychu – mieście uważanym za raj dla bogaczy – swój własny lokal.

Zachęcam, aby przeczytać o jej zabawnych perypetiach i nad wyraz życzliwych gestach emerytowanego konsjerżera. Nie były one poddyktowane tylko tym, że kawiarnię prowadził kiedyś jego serdeczny przyjaciel. Oczywiście, nie powinienem zapomnieć, jak konsjerż był punktualnym i rzetelnym pracownikiem, z nadzwyczajnym poczuciem humoru. Zwyczajnie, był dobrym, jak na nasze czasy, niezwykłym, człowiekiem. Czy jednak nie dobrocią serca mierzy się wartość człowieka? Jeśli dodam jeszcze, że kochał zwierzęta i troszczył się nawet o cierpiącą na potworny ból nóg swoją dawną współpracownicę, to na pewno przyznamy, że do szpiku kości przesiąknięty był atmosferą świąt. Faktycznie, monsieur Jean z zuryskiego hotelu przypomina nam co nieco o prostocie i dobroci. A gdzieś w oddali pobrzmiwa dobrze znana przestroga o cymbale brzmiałym i miedzi brzęczącej*.

*Zob. Pismo Św., 1 Koryntian 13,1.

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.



KineDok 2017

Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu oraz Klub Agrafka ponownie zostali partnerami projektu KineDok, popularyzującego europejskie kino dokumentalne. Tegoroczna edycja zapowiada się równie interesująco, co poprzednia. Wystarczy przyjść osobiście i sprawdzić.

AGATA DREWNICZ-KACZMAREK



Tak szerokiego dostępu do informacji, filmów, piosenek, książek nie mieliśmy chyba nigdy. Gdy czegoś potrzeba, wystarczy użyć wyszukiwarki. A potem czerpać z zasobów. Wydaje się czasem, że w sieci jest wszystko. Tymczasem gdzie jest to, czego w niej nie ma? Czy to po prostu nie istnieje? A może istnieje w cieniu, poza świadomością szerokiego grona odbiorców?

KineDok proponuje nam dostęp do filmów, których nie zobaczymy nigdzie indziej. Nie wyskoczą w polskiej wersji językowej po naciśnięciu guziczka. Nie obejrzymy ich także w oryginale – zresztą znajomością rumuńskiego czy norweskiego chyba niewiele osób może się pochwalić. Dlatego warto skorzystać z oferty projektu KineDok, który umożliwia nam spotkanie z kulturą, językiem, krajem, ludźmi, do których nie mamy właściwie dostępu. Takich filmów nie zobaczymy w multipleksach – to pewne. Zobaczymy je za to w naszym miejscowym ośrodku kultury – w kameralnych warunkach, w miejscu, gdzie można film przeżyć i podzielić się wrażeniami. Na tym polega ta podstawowa różnica – na sposobie dystrybucji i docierania do widzów. Film jest tu traktowany jako dzieło samo w sobie, ale też tworzy kontekst do rozmów i imprez towarzyszących.

W tym roku 20 miast w Polsce zdecydowało się wziąć udział w projekcie – pokazy odbywają się w kawiarniach, pubach, galeriach sztuki, w małych i dużych

miastach. Wstęp na wszystkie filmy jest bezpłatny.

Podobnie jak rok temu także teraz zobaczymy filmy z krajów europejskich zrzeszonych w ramach KineDok, a więc z Czech, Słowacji, Chorwacji, Rumunii, Węgier, Polski i Norwegii, w tym roku dołączyła także Bułgaria. W sumie z 17 propozycji filmowych zgierscy organizatorzy wybrali 9 tytułów, które będą prezentowane raz w miesiącu. Założenie jest takie, że widzowie będą nie tylko oglądać, ale też „osładzać” sobie życie drobnymi przekąskami. A także brać udział w wydarzeniach towarzyszących – dyskusjach, prelekcjach, spotkaniach z twórcami. Pierwszy pokaz, który odbył się w marcu w galerii MOK, zgromadził pokazną grupę miłośników kina. Norweska produkcja zatytułowana „Księżycowy spacer z dziadkiem”, była opowieścią reżysera Davida Aleaka o jego relacji z dziadkiem, który był nieustraszoną podróżnikiem, wynalazcą, człowiekiem, który zawsze realizował własne marzenia i żył pełnią życia. To

A oto jak przedstawia się nasz zgierski rozkład jazdy:

20.04., godz. 18.30 - „Kino, moja miłość” (Rumunia, Czechy) 25.05., godz. 18.30 - „Wujek Tony, trzech głupcy i służba bezpieczeństwa” (Bułgaria) 22.06., godz. 18.30 - „Turystyka!” (Chorwacja) 24.08., godz. 18.00 - „Koniec świata” i „Królowa ciszy” (Polska) - pokazy w ramach OPFA „Ogień w głowie” 21.09., godz. 18.30 - „Para na wodzie” (Słowacja, Czechy) 19.10., godz. 18.30 - „Dzieci Kaina” (Węgry, Francja) 23.11., godz. 18.30 - „Zwyczajny film autystyczny” (Czechy)

on zaraził wnuka pasją do dokumentowania rzeczywistości i własnego życia. Dorosły już David musi zmierzyć się z tym, co nieuniknione – starością swojego dziadka, który powoli traci pamięć. Reżyser opowiada bolesną i trudną historię, przesycając ją jednak ciepłem, miłością i podziwem dla głównego bohatera historii. Wzruszająca i uniwersalna opowieść młodego reżysera z pewnością zachęciła widzów do obecności na kolejnych pokazach. A już w kwietniu projekcja filmu „Kino, moja miłość” (Czechy-Rumunia) – opowieść o człowieku, który swoje życie poświęca obronie kina, które w małym miasteczku na prowincji ma coraz mniejsze szanse na przetrwanie. Film jest portretem jednego z ostatnich niezłomnych, dla których kino znaczy więcej niż tylko budynek.

Głównym organizatorem projektu KineDok jest Instytut Filmu Dokumentalnego z siedzibą w Pradze, a koordynatorem w Polsce jest Krakowska Fundacja Filmowa. Opisy filmów i plan projekcji można znaleźć na stronie kinedok.net



ORGANIZATOR: Institute of documentary film PARTNERZY PROJEKTU: tostart, ONE WORLD MOVIES, BIFF, FILM TOPIA, C&P Film, ROBYT, PROJEKT ZREALIZOWANY PRZY WSPARCIU FINANSOWYM: Co-funded by the Creative Europe Programme with the support of the European Union and the Government of the Czech Republic, Visegrad Fund

Trzeba umieć patrzeć uważnie

Wystawę fotograficzną „Kobieta w czerni i bieli” mogliśmy oglądać w marcu w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Zgierzu. Autorem zdjęć jest Krzysztof Głowacki, zgierzanin, który od lat pasjonuje się fotografią. O kulisach powstawania wystawy, o drodze od fotografii analogowej do cyfrowej oraz o niechęci do Photoshopa rozmawialiśmy z kimś, komu po latach udało się połączyć pracę zawodową z pasją.

Rozpocznę tę rozmowę tradycyjnie... Od jak dawna zajmujesz się fotografią?

Od dziecka. Pierwsze zdjęcia robiłem aparatem Druh, który pozwalał na wykonywanie zdjęć w formacie 6x6. Na kliszy znajdowało się 12 klatek. Początkiem mojej fotograficznej fascynacji był dzień, kiedy zobaczyłem, jak przebiega proces wywołania zdjęć. Znajomy mojej mamy w prowizorycznej ciemni zrobionej w blokowej łazience, pokazał mi cały proces. Samo wywołanie kliszy nie było niczym szczególnym, ale już zanurzanie naświetlonych papierów w odpowiednich odczynnikach i obserwowanie jak z nieregularnych plam wyłaniają się poszczególne elementy zdjęcia – to było fascynujące. Nadal mam ciarki na plecach, gdy sobie to przypominę. Zacząłem głębiej wchodzić w ten świat, dowiadywać się, kupować odczynniki, eksperymentować, a wreszcie świadomie fotografować. W liceum mój zapal nieco osłabł, trenowałem lekkoatletykę. Ale nigdy nie porzuciłem fotografowania, na różnych etapach życia robiłem to z różną intensywnością.

Jak wspominasz moment „przejęcia” z fotografii analogowej na cyfrową?

Trzeba było się dostosować. Chociaż na początku był opór, bunt. Wydawało mi się to takie odczłowieczone, sztuczne, dziwne. Z czasem okazało się, że ta forma daje wiele nowych możliwości. A to znowu dawało kopa, żeby uczyć się, rozwijać. Staram się nadać za tym, co się dzieje na rynku fotograficznym, ale swojej niechęci do „sztucznie” poprawianych zdjęć nie umiem przełamać. Oczywiście także obrabiam zdjęcia w programach fotograficznych, wprowadzam niezbędne korekty, ale maksimum efektu staram się uzyskać w tradycyjny sposób. Niestety, wymóg jest taki, że zdjęcia na potrzeby komercyjne właściwie muszą być takie „sztuczne”, podrasowane.

Wystawa, którą mogliśmy zobaczyć w bibliotece, to efekt ostatnich dwóch lat twojej pracy. Jeśli porównamy ją z poprzednimi, to widać, że twoje zainteresowania fotograficzne poszły w zupełnie nowym kierunku.

Rzeczywiście, coś w tym jest. Przez 14 lat zajmowałem się dokumentowaniem wydarzeń muzycznych. Wspecjalizowałem się w koncertach – od małych klubów po wielkie stadiony. Odwiedziłem sceny muzyczne w całej Polsce. W rekordowym czasie, współpracując z agencją muzyczną, w ciągu roku



KRZYSZTOF GŁOWACKI

wykonałem zdjęcia 180 artystom, uczestnicząc w 100 wydarzeniach muzycznych. Później zacząłem warsztat i tajniki tej pracy. Nauczyłem się, że fotograf pod sceną powinien być właściwie niewidoczny (od ubioru po dobór sprzętu), ale też, by wykonać ciekawe zdjęcie, trzeba czasem uciec się do wybiegu, sprowokować artystę do interakcji. Takie zdjęcia są potem najlepsze i mam kilka takich ujęć, z których jestem naprawdę zadowolony. Dużą część tego materiału pokazałem na wystawie „Muzyczne kadry”. Zdjęcia znalazły się także w albumie o tym samym tytule. Na indywidualnych wystawach prezentowałem także reportaże z podróży – do Wenecji i z wyprawy na Archipelag Lofoty.

Co w takim razie sprawiło, że zająłeś się portretem? Potrzeba odmiany?

Tak. Poczuliem przesyt zdjęć koncertowych. A reportaże z podróży – to zawsze wyzwanie organizacyjne i finansowe. Skupiłem się na fotografowaniu w studio. Poprzez portale internetowe, które „kojarzą” modeli i fotografów, znajdowałem osoby, które mnie zainteresowały. Czasem sytuacja była odwrotna – to dziewczynie zależało na zrobieniu jakichś zdjęć do wzbogacenia swojego port-folio. I tak to się zaczęło. A na wystawie pokazałem zaledwie fragment, wycinek mojego

zbioru. Wyselekcjonowałem 30 zdjęć, które mnie w tym momencie wydały się najciekawsze i spójne z tematem.

Te portrety łączy nie tylko czerń i biel. Na wszystkich pokazane są piękne kobiety. O tajemniczym, przykuwającym uwagę spojrzeniu. Myślę sobie, choć nie lubię uogólnień, że każda dziewczyna chciałaby mieć takie zdjęcie. Nawet nie po to, by je pokazywać, ale po to, by poczuć się dobrze, wyjątkowo, wierzyć we własną atrakcyjność.

W tym tkwi cała trudność. Nie ma przecież ludzi doskonałych. Nawet świetny makijaż, wysmakowana stylizacja nie stanowią gwarancji sukcesu. Owszem, to bardzo pomaga, ale na efekt ma wpływ wszystko. Sposób usytuowania modelki, oświetlenie, zaaranżowanie przestrzeni, użyty sprzęt, a wreszcie nastrój osoby fotografowanej i jej relacja z fotografem. Myślę, że doświadczenie też ma swoje znaczenie. Fotografia to operowanie światłem, cieniem i perspektywą. Jeśli patrzy się uważnie, to można wyeksponować atuty, zatuszować mankamenty. Mnie się to często zdarza, że zaplanuję sesję ze szczegółami, a potem okazuje się, że pomysł był zły, nie sprawdził się, trzeba iść na żywioł. Przyznaję również, że nie zawsze efekt jest satysfakcjonujący dla obu stron. To też trzeba umieć przyjąć.

Czy fotografia to jeszcze twoje hobby, czy już praca?

Myślę, że jedno i drugie.

Wernisaż wystawy to zawsze ważny moment dla twórcy. Czy nazwałbyś siebie artystą?

Nie, chyba to za duże słowo. Chociaż myślę, że taki rodzaj fotografii, którą pokazałem, wymaga zarówno warsztatu, jak i kreatywności. Zatem w jakimś sensie jest to działanie twórcze, artystyczne. Wolę, by oceniali to inni. A wernisaż to zawsze przyjemna sprawa – każdy z nas jest trochę próżny i potrzebuje być „dopieszczony” dobrym słowem. Bardzo się cieszę, że doszło do tej wystawy. Korzystając z okazji, pragnę podziękować za gościnę i pomoc urządzeniu wystawy pani dyrektor i paniom bibliotekarkom z Miejsko-Powiatowej Biblioteki Publicznej w Zgierzu. Dziękuję również zgierskim firmom, które sfinansowały wydruk moich fotografii. ●

Rozmawiała Agata Drewnicz-Kaczmarek

Szkocja.

Na końcu świata



Na dalekiej szkockiej północy wzburzone fale rozbijają się o klify. Jest środek lata, ale tak wieje, że przez trzy dni nie możemy wyjść z namiotu. Dobrze, że mamy zapasy jedzenia. Jeśli jest gdzieś koniec świata, to chyba tu. Wcale nie musimy jechać tysięcy kilometrów, żeby go znaleźć. To kraina małych kamiennych wiosek, tajemniczych kręgów, niekończących się wrzosowisk. Ponurych, zamkniętych, a jednocześnie niesamowicie gościnnych ludzi, mówiących jednym z najstarszych języków Europy.

AGNIESZKA SKARBOWSKA



Jest w turystyce słowo, które wybitnie mnie denerwuje. Znaczące tyle, co nic, a używane bez przerwy – przymiotnik „egzotyczny”. Każdy marzy o egzotycznych plażach, ludach, miejscach.

Ludzie gotowi są przemierzyć tysiące kilometrów, wydać setki dolarów w poszukiwaniu egzotyki. A przecież egzotyka to coś innego, fascynującego, odmiennego. A co, jeśli mamy ją tuż za rogiem, choćby w szkockich Highlands. To tak egzotyczny świat, że wydaje się niemożliwe, iż naprawdę istnieje. Uściśle, że wcale nie chodzi o szkockie zamki, malownicze wybrzeże, średnio-wieczne miasteczka. Owszem, trzeba je zobaczyć, bo są niesamowite. Wyłaniające się nagle z mgły, na tle niesamowitej zieleni, oświetlane słońcem przebijającym się przez chmury. Znane z filmów — słynnego „Nieśmiertelnego” czy „Braveheart” (choć niestety w tym przypadku większość pięknych szkockich krajobrazów kręcono w Irlandii). Prawdziwa Szkocja to ta poza wycieczkowymi szlakami. To rozrzucone w górach wioski, farmy, Higlanderzy, którzy będą godzinami gawędzić o wspaniałej historii, o walce, opowiadać celtyckie legendy. Myśleć tak, jakby od czasów Wiliama Walleca nic się nie zmieniło. Stara Szkotka zadaje nam, bo podróżuję z chłopakiem, pytanie, dlaczego, będąc w takim wieku, nie weźmiemy ślubu i dlaczego

zamiast żyć porządnie w swoim kraju, włączymy się po świecie. — *Aaaa... wiem* – w pewnym momencie rozjaśnia się jej w głowie – *Jesteście z wrogich klanów, musieliście uciec...* Nie wierzymy własnym uszom.

System klanowy w Szkocji żyje i ma się bardzo dobrze... Każdy Szkot będzie wyliczał klęski i zwycięstwa swego klanu, tłumaczył zawiłości klanowych stosunków. Szkoci z Północy na pierwszy rzut oka są surowi, niemili, ostrzy. Raz w zagubionej wiosce, w jedynym pubie, na wiadomość, że jesteśmy z Polski, nikt nie chce z nami rozmawiać, czujemy się jak najgorsi intruzi. Patrzą na nas wrogię oczy, nikt nie chce nawet spojrzeć na „bloody catholics”. A za chwilę na naszym stole lądują dwa wielkie kufle piwa. — *Znajcie naszą gościnność!* Nie przysiądą się do nas, nie uśmiechną, ale jesteśmy zaakceptowani. Mimo to lubię Szkotów. Choćby za to, że za swój symbol nie wybrali słodkiego rózu, lilii czy innego kwiatka. Symbolem Szkocji jest oset. Śmieją się z mitu o szkockim skąpstwie i mówią, że nie są skąpi, tylko biedni.

Szkoci to jeden wielki kontrast

Nienawidzą Anglików. Z drugiej strony w jednej z małych szkockich wiosek poznajemy Anglika, w dodatku katolika (dla Szkotów to najgorsza z możliwych mieszanek), który zapewnia, że nie ma cudowniejszych ludzi na świecie niż jego sąsiedzi. Prosty rybak, który nigdy w życiu nie był w Londynie, a nawet Edynburg to dla niego daleki, wielki świat, z dumą mówi: „Nas nigdy nie podbił Rzym”.

I zaczyna niczym genialny historyk snuć opowieści o długiej szkockiej walce o wolność. Szkoci są, w dużym uproszczeniu, „mieszanką” Piktów, Celtów i Wikingów, ale czują się Celtami. Przy czym, szczerze nie znoszą swych najbliższych kuzynów tak jak oni doświadczonych w walce o wolność – Irlandczyków. Do tego stopnia, że gdy w Belfaście coś się dzieje, Szkoci zawsze stają po stronie Brytyjczyków. I ten prosty rybak, którego łapiemy na tym, że nie za bardzo wie, gdzie jest Polska i myśli, że Słowianie to też Celtowie, mówi nam łacińską sentencję „Dziel i rządź”. — *Tak zrobili nam Anglicy: skłócić Celtów i rządzić. Kogo wysyłano do tłumienia buntów w Irlandii? Szkotów właśnie!* – I wykłada nam niczym doświadczony politolog zagmatwane sprawy irlandzko-szkocko-angielskie. — *Dlaczego nienawidzimy Irlandczyków? Bo mamy kompleks. Oni nie przeszli na anglikanizm. Mają niepodległy kraj. Nie możemy tego znieść. Naprawdę...*

Raj po ekologicznej katastrofie i kamienne wioski

To super kraj dla autostopowiczów. Nie ma opcji, żeby ktoś się nie zatrzymał. Szkocja jest jednym z niewielu krajów w Europie, gdzie można wszędzie legalnie rozbić namiot, podróżnicy są więcej niż mile widziani, a cały kraj jest pełny szlaków turystycznych. Szkoci kochają taperów, wędrowców. Nie patrzą krzywo na obdartych, czasem brudnawych autostopowiczów. Nieraz kierowca dobrego, czystego samochodu będzie pakował do bagażnika nasze brudne, sfatygowane plecaki.

Przeszliśmy całą Szkocję na piechotę, świetnie oznaczonym szlakiem. Nic w tym oryginalnego. Robi to wielu zakochanych w swoim kraju i wędrowników Szkotów.

Po drodze nieomal zjadają nas wszechobecne meszki, codziennie rano wyciągamy z siebie dziesiątki kleszczy. Bo te pięknie wglądające na zdjęciach wrzosowiska, to jedno wielkie, paskudne bagno, wylegania komarów, much i innych paskudztw. Najczęściej kojarzone ze Szkocją wrzosa tak naprawdę są wynikiem głębokiej degradacji środowiska... Kiedyś Szkocję porastała wspaniała Puszcza Kaledońska. Została wycięta w kilkadziesiąt lat. Anglicy potrzebowali drewna do budowy statków. Przez następne lata pozbawiana ochrony drzew Szkocja zmieniła się w krainę wiatru i bagien. Dziś szkockie władze wydają olbrzymie pieniądze na rekonstrukcję puszczy, ponowne zalesienie kraju, mimo iż wielu specjalistów uważa, że nie jest już to możliwe.

Na dalekiej północy są wioski z kamienia, budowane bez zaprawy, o murach niemal metrowej grubości, liczące po kilkaset lat. Cofamy się w czasie. Jeszcze do lat 70. XX w. mieszkali w nich ludzie. Protestowali, gdy wysiedlano ich do nowoczesnych domów, zmieniając ich wioskę w skansen. Są ślady dawnych, przed celtyckich cywilizacji, rzeźbione w kamieniu ornamenty ciągle tajemniczych Piktów i jeszcze starszych cywilizacji... I tak nie ma tu prawie turystów. Niewielu śmiałków zapuszcza się w te rejony. Rozbijamy namiot i czekamy, aż rankiem przyjedzie Wiliam Walles, wzywając wioskę do buntu.

Aż po egzotykę Egiptu Północy i wyspy z mgieł

Można przez wzburzone morze płynąć jeszcze dalej, do maleńkiego archipelagu Orkney. Przewodniki nazywają je Egiptem Północy, bo tyle lat, co cywilizacja Egiptu, mają kamienne kręgi, domy, ślady cywilizacji. Archeolodzy spierają się, kim byli jedni z najstarszych Europejczyków i dlaczego tworzyli swój świat na tak nieogódnym, smaganych wiatrem, nieurodzajnych wyspach. Jeszcze dalej są Szetlandy, raj dla miłośników krajobrazów, wyspy z innego świata. Jeszcze bardziej niesamowite są Hebrydy. Jest też wyspa Skye - malownicza, najczęściej odwiedzana przez turystów. Piękna. Lepiej jednak zapuścić się dalej, na przykład na Lewis. Bagnistą, wiecznie zamgloną, surową. I dziesiątki idealnie zachowanych, nie odbudowanych jak Stonehenge, kamiennych kręgów. Kilkuset mieszkańców dumnych z tego, że żyją tam osoby niemówiące po angielsku, że każdy używa tu tylko gaelick (z grupy języków celtyckich - przyp. red.), wznających tak surową odmianę protestantyzmu, że w niedziele place zabaw zamykane są na klucz. Ciemnowłosych, błękitnookich, niesamowicie pięknych - tak prawdopodobnie wyglądali rdzenni Piktowie. Jest jeszcze święta wyspa Iona, gdzie osiedlili się pierwsi celtyccy mnisi, gdzie dominują ruiny klasztorów i kamiennie celtyckie krzyże. I tak się zastanawiam, czy naprawdę warto szukać egzotyki tysiące kilometrów od Polski?

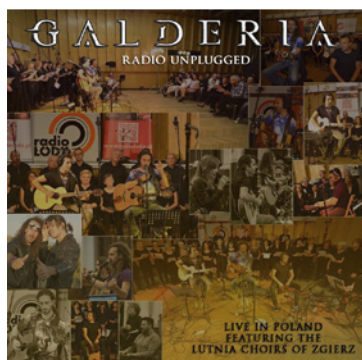
Koncert na zespół i chór. Akustyczna płyta francuskiej GALDERII i zgierskiej „Lutni”

Właśnie ukazał się nowy album powermetalowego kwartetu Galderria z Marsylii, zatytułowany „Radio Unplugged”. Płyta jest niezwykła z kilku powodów. Po pierwsze, wydana została w limitowanej liczbie 500 egzemplarzy, zatem można domniemywać, że posiadanie tego krążka stanowić będzie nie lada gratkę kolekcjonerską. Po drugie, nagrana została w studiu im. H. Debicha Polskiego Radia Łódź. Akustyczny koncert odbył się w ramach ubiegłorocznych obchodów „Cudu nad Wisłą” 14 sierpnia, czyli dokładnie pomiędzy występami Francuzów w dwóch zgierskich kościołach - św. Katarzyny i NMP Różańcowej. Po trzecie, muzykom towarzyszy zgierski chór mieszany Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”, który zresztą wystąpił z Galderrią na obu wspomnianych koncertach w naszym mieście. Wreszcie po czwarte, krążek zawiera aż cztery utwory

nawiązujące do polskiej historii. Jest zatem „Grunwald 1410 (Steel on Steel)” (wiadomo, o czym), jest też „Land of the Free Men”, napisany na 1050-lecie chrztu Polski, jak również „Winged Warriors” - hołd złożony naszej nieustraszonej kawalerii w 333. rocznicę bitwy pod Wiedniem. Całość zamyka ballada „Pride & Courage” poświęcona ofiarom Tragedii Smoleńskiej. Tę ostatnią kompozycję Galderria po raz pierwszy wykonała na żywo w naszym kraju 18 czerwca ubiegłego roku, w dniu 67. urodzin śp. prof. Lecha Kaczyńskiego, prezydenta RP.

Płyta łącznie z bonusami zawiera 14 utworów. Jak przystało na Galderię są one bardzo melodyjne, rytmiczne, łatwo wpadają w ucho i nadają się do nucenia. Nie zabrakło wśród nich także numeru „One Million Dreams” wykonanego przez grupę wspólnie ze zgierską wokalistką Kasią Świętą.

Bez wątplenia krążek „Radio Unplugged” należy do tych, które każdy szanujący się zgierski miłośnik muzyki powinien posiadać w swoich zbiorach. A okazja do wzbogacenia płytoteki o to wydawnictwo pojawi się już niedługo. 8 kwietnia br. francuscy muzycy zagrają we Włocławku, a - jak wskazują wszystkie znaki na niebie i ziemi - już dzień później zawitają do Zgierza. (RG)



Dieta roślinna

– fakty i mity

Motywy zdrowotne wegetarianizmu, krytykowane wcześniej przez świat nauki – szczególnie w przypadku dzieci – dziś znajdują oparcie w badaniach.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Prestżiwe Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne już dawno wyraziło stanowisko, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Uznano, że dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęstwa, dzieciństwa, dojrzewania, oraz dla sportowców.

Dietę wegetariańską definiuje się jako sposób odżywiania bez mięsa, drobiu, ryb i owoców morza. Jej wegańska odmiana wyklucza produkty odzwierzęce – jaja, mleko i nabiał.

Niełatwo jednak zmienić sposób odżywiania, nie zmieniając sposobu myślenia i oceniania. W wegetariańskim stylu życia zazwyczaj dominują względy etyczne – wegetarianizm wyrósł z głębokiego poczucia konieczności podjęcia działań zmierzających do ulżenia dołi wszystkich istot żyjących, okrutnie zdominowanych przez człowieka. Ponieważ zasięg i metody eksploatacji zwierząt przez ludzi wykazują brak jakichkolwiek hamulców, obróciło się to przeciwko nam samym, niosąc nowe zagrożenia zdrowotne. Dlatego wegetarianizm stał się dziś również skuteczną metodą walki z nękającymi nas chorobami i sposobem na podniesienie jakości naszego życia. Jednak w zupełnej rezygnacji z potraw mięsnych wielu osobom przeskadzają mity, które narosły wokół talerza.

Problem z białkiem?

Białko zwierzęce wartościowsze od roślinnego? Ten dietetyczny stereotyp może prowadzić do wniosku, że białko roślinne to jakiś inny rodzaj białka. A przecież jedno i drugie białko zbudowane jest z tych samych aminokwasów, tyle że tworzących różne kombinacje. Człowiek nie wchłania białka, lecz rozkłada je – roślinne czy zwierzęce



– na poszczególne aminokwasy. Problem polega na tym, że z 22 aminokwasów potrzebnych naszemu organizmowi do syntezy białkowej ośmiu (tzw. aminokwasy egzogenne) nie potrafimy syntetyzować i musimy je dostarczać gotowe w pokarmach. W posiłkach roślinnych trzeba zatem zadbać o odpowiednie połączenie roślin, by się uzupełniały pod tym względem (np. zboża i rośliny strączkowe).

Człowiek potrzebuje dużych ilości białka? Opinię tę sformułował ponad sto lat temu angielski uczyony Thomas po przeprowadzeniu serii doświadczeń na szczurach, które karmione zwiększoną ilością białka szybciej rosły i dojrzewały. Ale już kilkadziesiąt lat później znakomici uczeni (m.in. Carrison i McCay) dowiedli, że w ogólnym bilansie życia takie stymulowanie białkiem dojrzewania i wzrostu jest niekorzystne – osłabia ogólną kondycję i skraca życie. Najwyższy poziom zdrowia, sprawności

i długowieczności wykazywały te zwierzęta doświadczalne, które otrzymywały niskobiałkową karmę warzywno-zbożową.

Wszystkie społeczności cywilizowane spożywają za dużo białka. Nadmiar białka w organizmie jest łączony z wieloma poważnymi schorzeniami: od alergii, przez choroby nerek, po nowotwory i cukrzycę.

Za mało żelaza i witaminy B12?

Żelazo roślinne – niehemowe, choć słabiej się wchłania od hemowego (pochodzenia zwierzęcego), jest bezpieczniejsze. Odkryto bowiem, że żelazo hemowe zwiększa ryzyko raka, cukrzycy typu II i chorób serca. W USA zbadano grupę pielęgniarek – porbrano im szpik z kości piersiowej i sprawdzono, ile jest tam żelaza. Te pielęgniarki, które spożywały mięso, miały więcej żelaza hemowego i większe ryzyko cukrzycy. Zapasy tego żelaza nie są korzystne, co podkreśla prof. John Scharffenberg, wieloletni szef

Katedry Żywności Uniwersytetu Loma Linda w USA. W przypadku wegetarian wystarczy, że wraz z posiłkiem zawierającym żelazo spożyją witaminę C, by zwiększyć jego absorpcję.

Jedynym składnikiem, który musi być suplementowany przez osoby na diecie roślinnej, jest witamina B₁₂. Ale jej niedobory notuje się też u wielu osób spożywających mięso.

Mięso daje siłę?

Według teorii żywieniowej dr. Bircher-Benera źródłem siły i żywotności jest energia słońca zmagazynowana w pokarmach roślinnych. Człowiek powinien spożywać te produkty, które mają największe pole energetyczne – doskonale wpisują się tu zboża, nasiona, warzywa i owoce. Nawet po kilku latach, suszone, zachowują wciąż duże pole energetyczne. Podobne pole charakteryzuje mięso zwierząt w chwili zabicia. Jednak po kilku godzinach wielkość pola spada dziesięciokrotnie, a po kilku dniach wykazuje prawie zero. Poczucie siły, jakie towarzyszy jedzeniu mięsa, wynika z jego właściwości pobudzających. Mięso zawiera bowiem, jak podkreśla dr Maria Grodecka, liczne substancje wyciągowe, w skład których wchodzi: kwas mlekowy, cholesterol i puryny, w tym kwas moczowy. Za strukturą chemiczną kwasu moczowego jest prawie identyczna ze strukturą kofeiny. Ogromne pożądanie mięsa nie jest więc według Grodeckiej wyrazem rzeczywistej potrzeby białka, a tylko sygnałem uzależnienia od zawartych w nim substancji wyciągowych.

Z natury mięsożerni?

Siekacze drapieżników są słabo rozwinięte, a trzonowce ostre, długie i szpiczaste; u roślinożernych i człowieka siekacze rozwinięte są dobrze, a trzonowce płaskie, przystosowane do rozgniatania i rozcierania pokarmu. Ślina u mięsożerców ma skład potrzebny do trawienia białka zwierzęcego, nie zawiera ptialiny przeznaczonych do trawienia skrobi, a jej odczyn jest kwaśny; u roślinożerców i człowieka ślina ma odczyn alkaliczny i jest przystosowana do trawienia skrobi i cukrów złożonych. Żołądek mięsożernych wydziela 10 razy więcej kwasu solnego niż roślinożernych. Jelito drapieżników jest trzy razy dłuższe niż tułów, u roślinożernych i człowieka jest aż 12 razy dłuższe. Wątroba roślinożernych i człowieka ma zdolność usuwania niewielkich ilości kwasu moczowego; u drapieżników jej zdolność emisji kwasu jest do 15 razy wyższa. Przewód pokarmowy człowieka jest czterokrotnie dłuższy niż u drapieżników – przeznaczony jest do trawienia pokarmu roślinnego, który później niż mięso ulega rozkładowi. Mięso natomiast już w przewodzie pokarmowym ulega procesom gnilnym, wytwarzając toksyczne związki chemiczne: skatol, indol, tyraminę, fenol, kadawerynę. Część trujących substancji, niewydalona z kałem, zostaje wchłonięta przez tkanki, tworząc złoże w całym organizmie i prowadząc do chorób.

Spotkajmy się

Uczniowie szkół podstawowych ze Zgierza, Ozorkowa, Łodzi i Rudy Bugaj rywalizowali z sobą o zwycięstwo w VIII edycji Międzszkolnego Konkursu Integracyjnego pt. „Spotkajmy się”. Konkursu o tyle nietypowego, że z udziałem dzieci mających specyficzne trudności w nauce. Zgierska „1” zajęła zaszczytne II miejsce, a „12” ze Zgierza otrzymała wyróżnienie.

Tegoroczna edycja poświęcona była zasadom ortografii, a w szczególności „ó” wymiennemu i niewymiennemu. Dla uczestników przygotowano 6 zadań. Jednak nie tyle liczył się czas, co dokładność i prawidłowość ich wykonania. Każda z drużyn w dniu konkursu przywiozła z sobą pracę plastyczną ilustrującą jedno z haseł, które dostała od organizatora podczas składania zgłoszenia. Na wystawie pojawiły się obrazy do zdań takich, jak: „Samochód pełen różowych królików” czy „Wróżka w spódnicy z piórek z różdżką z ołówka”.

Konkurs „Spotkajmy się” to wyjątkowe współzawodnictwo. Poszczególne konkurencje mają formę edukacyjnych zabaw i skierowane są do dzieci mających specyficzne trudności w nauce czytania i pisanie, zaburzenia mowy i słuchu, ADHD oraz z innymi deficytami rozwojowymi.

– *Rozpoczynając pracę w szkole, sprawowałam opiekę nad dziećmi z różnego rodzaju zaburzeniami – opowiada pomysłodawczyni Aneta Szwałkiewicz. – Dla nich nikt nie organizował konkursów. Pomyślałam, że warto, by je było zaangażować w taką „wygrywalność”, aby poczuły się dowartościowane. Choć do jubileuszowej, dziesiątej edycji konkursu jeszcze dwa lata, to jego organizatorzy już mają pomysły na to, co będzie się działo w 2019 r.* (ea)



„Spotkajmy się” to konkurs jedyny w swoim rodzaju, skierowany do dzieci mających specyficzne problemy w nauce

Kalendarium wydarzeń

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

11 KWIETNIA

godz. 10:00

- „Wielkanoc w polskiej tradycji”

Zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2,
ul. Długa 29 a

godz. 10:00, IMS

- Półfinał wojewódzki/gry i zabawy kl. I-IV

MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 16:00-19:00

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

12 KWIETNIA

godz. 10:00

- „Barwy Wielkanocy”

Wernisaż pokonkursowej wystawy kartek
świętacyjnych
pn.-pt. 8:00-19:00, wystawa czynna do 28.04.17 r.
Zgierska Galeria Sztuki, Miejski Ośrodek Kultury,
ul. Mielczarskiego 1

godz. 14:15-15:00

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
„Ozdabiamy wielkanocne jajka”

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku
ok 4-13 lat
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 15:00-16:30

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku
ok 4-13 lat
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 17:00-19:30

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa
gimnazjum/liceum

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 18.30

- Filmowa środa

Sala parafialna kościoła św. Katarzyny
Aleksandryjskiej

Wstęp wolny

13 KWIETNIA

godz. 14:30-15:30

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci
„Ozdabiamy wielkanocne jajka”

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku
ok 4-13 lat
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 15:30-17:00

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

Dni Otwarte, bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku
ok 4-13 lat
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

15 KWIETNIA

godz. 11:00

- ▲ MKP Boruta- LKS Kalonka/p. nożna- KIA

MOSIR, ul. Wschodnia 2

18 KWIETNIA

godz. 16:30-19:00

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa
gimnazjum/liceum

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

19 KWIETNIA

godz. 15:00-16:30

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 18.30

- Filmowa środa

Sala parafialna kościoła św. Katarzyny
Aleksandryjskiej

Wstęp wolny

20 KWIETNIA

godz. 9:00

- „Mali przyjaciele Ziemi” – zajęcia edukacyjne
dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2,
ul. Długa 29 a

godz. 10:00

- ▲ Licealiada – półfinał wojewódzki/p.nożna „6”
dziewcząt i chłopców

MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 15:30-17:00

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 18:30

- Kino @MOK. Pokaz filmu „Cinema, mon
amour” (reż. Alexandru Belc, Rumunia,
Czechy) w ramach Projektu KineDok.

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

21 KWIETNIA

godz. 10:30

- „Dzień Ziemi” – zajęcia literacko-plastyczne
dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1,
ul. Lechonia 2

godz. 10:00

- ▲ IMS, Gimnazjada – finał wojewódzki,
drużynowe mistrzostwa w biegach
przełajowych MOSIR, ul. Malinka

godz. 16:30-19:00

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa
gimnazjum/liceum

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 17:00-19:00

- Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata, „Techniki
gotowania: sous vide, czyli gotowanie
w próżni”

warsztaty dla dzieci do 7 r.ż.

koszt udziału: 35 zł

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 17:00

- Wernisaż wystawy Bernarda Zboińskiego
„Ikony” i fotografii artystycznej Mariusza
Nowickiego „Poczytaj mi...”

Galeria Sztuki Parku Kulturowego Miasta Tkaczy,
ul. G. Narutowicza 5 oficyna- wejście od ul. ks. Sz.
Rembowskiego

22 KWIETNIA

godz. 9:00-15:00

- ▲ Memoriał „Zawora” – Otwarte Amatorskie
Mistrzostwa w pływaniu

Pływalnica, ul. Leśmiana 2

godz. 11:00-12:15

- HULAJDUSZA, warsztaty multisensoryczne dla
dzieci od 6 miesiąca do 4 roku życia

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

godz. 16:00

- ▲ MKP Boruta – Włóknarz Pabianice/p. nożna –
V liga

MOSIR, ul. Wschodnia 2

23 KWIETNIA

godz. 10:00

- Poranek filmowy dla dzieci. Kino @MOK.

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 16:30

- Koncert Państwowej Szkoły Muzycznej
i stopnia w Zgierzu

Kościół Ewangelicko-Augsburski Opatrzności
Bożej, ul. Spacerowa 2

24 KWIETNIA

godz. 10:00

- ◆ Sztafeta Czytelnicza

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka, ul. 3-ego
Maja 46

godz. 10:00

- ◆ Warsztaty księgarskie z wydawnictwem
„Akapit Press” dla gimnazjalistów

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1,
ul. Lechonia 2

25 KWIETNIA

godz. 10:00

- ▲ Licealiada – finał wojewódzki /p.nożna „6”
dziewcząt

MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 15:00-17:30

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa
gimnazjum/liceum

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 17:00

- „Z męskiego punktu widzenia” – recital Moniki
Janiszewskiej

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna,
Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

26 KWIETNIA

godz. 9:00

- ◆ Konkurs „Moje Miasto, Moja Rodzina”

Szkoła Podstawowa nr 10 w Zgierzu

godz. 10:00

- „Złota Nutka” – konkurs muzyczny dla
uczniów ze zgierskich szkół podstawowych
i gimnazjów.

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 10:00

- „Szkołka dobrych manier” – zajęcia literackie
dla dzieci

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1,
ul. Lechonia 2

godz. 10:00

- ▲ Licealiada – finał wojewódzki /p.nożna „6”
chłopców

MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 15:00-16:30

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 15:00

- ◆ Rozstrzygnięcie XXI Konkursu
Informatycznego

I LO im. S. Staszica, ul 3-ego Maja 41/43

godz. 18.30

- Filmowa środa

Sala parafialna kościoła św. Katarzyny
Aleksandryjskiej

Wstęp wolny

27 KWIETNIA

godz. 10:00

- „Mały Patriot” – zajęcia edukacyjne dla
najmłodszych

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2,
ul. Długa 29 a

godz. 10:00

- ◆ Miejskie czwartki I.a. – inauguracja

MOSIR, ul. Wschodnia 2

godz. 15:30-17:00

- Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

28 KWIETNIA

godz. 16:30-19:00

- ◆ Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa
gimnazjum/liceum

koszt udziału: 25 zł
Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 17:00-20:00

- ◆ Na złoto i na bogato, czyli jak wykonać
decoupage’ową ikonę

koszt udziału: 25 zł
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

29 KWIETNIA

godz. 14:00

- ▲ UMKS Zgierz-Jantar Ostrołęka/II liga-p.nożna
dziewcząt

MOSIR, ul. Wschodnia 2

30 KWIEŃNIA

godz. 10:00

● **Poranek filmowy dla dzieci. Kino @MOK.**
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 11:00

▲ **MKP Boruta- ŁKS II Łódź/p. nożna- Kl.A**
MOSiR, ul. Wschodnia 2

30 KWIEŃNIA/1 MAJA

◆ **Uruchomienie pilotażowego programu publicznego roweru miejskiego w Zgierzu**

1 MAJA

◆ **Uruchomienie strefy grillowej w parku miejskim**

2 MAJA

godz. 11:00

◆ **Defilada patriotyczna ulicami Zgierza**
Start Hala MOSiR, koniec pl. Jana Pawła II

godz. 12:00

◆ **Wciągnięcie flagi na maszt**

3 MAJA

◆ **Dzień Konstytucji 3 Maja**

godz. 9:00

Msza Święta w kościele św. Katarzyny
Aleksandryjskiej

godz. 10:00

Uroczystości złożenia kwiatów pod tablicą na ścianie Urzędu Miasta

godz. 17:00

Spektakl muzyczny w Mieście Tkaczy

4 MAJA

godz. 15:30-17:00

● **Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

5 MAJA

godz. 16:30-19:00

◆ **Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa gimnazjum/liceum**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 17:00-19:00

● **Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata**

„Wiosna na talerzu, czyli sztuka pięknego podawania” warsztaty dla dzieci od 7 r.ż.

Koszt udziału – 35 zł

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

7 MAJA

godz. 16:00

● **projekcja filmu dla dzieci i rodziców pt. „Jak uratować mamę” w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji OIPLA**

Centrum Kultury Dziecka, wstęp wolny

Sala widowiskowa przy Parafii Św. Katarzyny

w Zgierzu

8 MAJA

godz. 12:00

■ **Seans dla koneserów. Kino @MOK.**

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

godz. 16:30-19:45

◆ **Ceramiczne Koło, duże formy rzeźbiarskie**

Zajęcia bezpłatne

Zapisy pod nr tel. 509 719 665

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

9 MAJA

godz. 15:00-17:30

◆ **Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa gimnazjum/liceum**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

10 MAJA

godz. 15:00-16:30

● **Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

11 MAJA

godz. 15:30-17:00

● **Kurs rysunku i malarstwa dla dzieci**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 18.30

■ **Filmowa środa**

Sala parafialna kościoła św. Katarzyny

Aleksandryjskiej

Wstęp wolny

12 MAJA

godz. 10:00

● **Międzyprzed szkolny konkurs literacki „Rodzinne bajanie-bajkowy utworek na dobry humor”**

Miejskie Przedszkole nr 7, ul. Długa 62

godz. 16:30-19:00

◆ **Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych-grupa gimnazjum/liceum**

koszt udziału: 25 zł

Pracownia Dzień Dobry Pani, ul. Rembowskiego 35

godz. 18.00

■ **Wernisaż wystawy prac Joanny Stolarek, Beaty Skalskiej,**

Wojciecha Walczaka, Grzegorza Sieczko –

Ceramika.

Zgierska Galeria Sztuki, ul. Mielczarskiego 1

13 MAJA

godz. 11:00-12:15

● **HULAJDUSZA, warsztaty multisensoryczne dla dzieci od 6 miesiąca do 4 roku życia**

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

14 MAJA

godz. 10.00

● **Poranek filmowy dla dzieci. Kino @MOK.**

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

15 MAJA

godz. 16:30-19:45

◆ **Ceramiczne Koło, duże formy rzeźbiarskie**

Zajęcia bezpłatne

Zapisy pod nr tel. 509 719 665

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

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

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A(+placówki)
- Bar Express, Długa 63/67
- Bar Mysłowski, Popieluszki 9
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Fru Fitness, Sienkiewicza 20
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia mat. Budowlanych „Budmar”, Piątkowska 38
- Kawa Herbata „Czarnuszka”, plac Targowy 7
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaźnia Miejska, Łęczycka 24
- Miejski Ośrodek Kultury, Mielczarskiego 1
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycka 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczycka 24

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

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

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

JASZPOL

AUTORYZOWANY DEALER RENAULT I DACIA



SALON i SERWIS SAMOCHODÓW

OSOBOWYCH i DOSTAWCZYCH RENAULT i DACIA

OFERTA PROMOCYJNA
OPONY LETNIE OD 149 zł/szt *

* dotyczy opony Barum 185/55 R16 88T



Zgierz, ul. Łódzka 28

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

tel. 42 612 12 22
www.jaszpol.pl