MOJA PRZESTRZEŃ
Zgierz
zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny | ISSN 2450-3770
marzec 2019, nr 3/2019 (39) | egzemplarz bezpłatny

SHARON KOCJAN - PIĘKNA, UTALENTOWANA I WSZECHSTRONNA

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY PO JAPOŃSKU

KAZIMIERZ RZEŹNICZAK - OSTATNIE SŁOWO CZŁOWIEKA HONORU

CO Z **OBWODNICĄ** RUDUNEK?

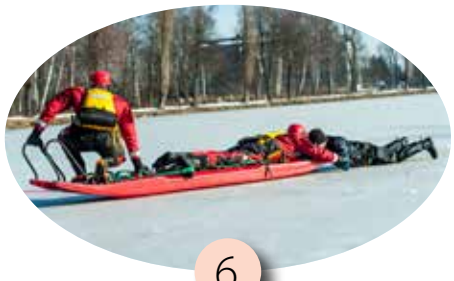
NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

DRGANIA PRZESTRZENI - ZGIERSKIE ŚWIĘTO TAŃCA

W numerze

SPIS TREŚCI

Ferie zimowe w Zgierzu	3
Z życia miasta	4–5
Niebezpieczny kruchy lód	6
Chcą wybudować obwodnicę Rudunek	6
Dzień Myśli Braterskiej	7
Fantastyczny finał XII „Drgań Przestrzeni”	7
Rośnie waga dzieci i młodzieży	8
E-dowody osobiste już obecne	9
Pierwszy dzień wiosny na japońską nutę	9
Zgierzanie pamiętają	9
Skazany na pisanie	10
Adrenalina na starcie wciąż jest	11
Marzec w historii miasta	12
Ostatnie słowo człowieka honoru	13
Inteligentne specjalizacje w regionie łódzkim	14
Sharon Kocjan. Z miłości do tańca	16
Tegoroczna Frankofonia zaczęła się w Zgierzu	17
Serce miasta (cz. 1)	18
Polak, Węgier... Partnerskie Hódmezővásárhely	19
UKS „Siatka”. Zbieranie doświadczeń	20
To nie jest zabawa w teatr. Albertiana 2019	21
Czerpie z przyrody to, czego potrzebuje ciało	22
KAmeNEONowy świat Kasi Świątczak	23
Teatralna wiosna dla seniorów	24
Amerykański blues w argentyńskim wydaniu Jose Luisa Pardo	25
Piosenki Kaczmarskiego w Dniu Pamięci Żołnierzy Wyklętych	25
Rządzą nami słabości	26
Strączki a sekret długowieczności	27
Wenezuela. Czy Pan Bóg o Nich zapomniał?!	28
Sukces rodzi się z porażki	29
Kalendarium wydarzeń	30–31



Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770
ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1, 95-100 Zgierz,
tel. 42 714 31 76, mail: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska,
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.

Słowo wstępu

Pierwsze cieplejsze, słoneczne dni to chyba najprzyjemniejszy moment roku. Przynajmniej dla mnie, bo dostaję w prezencie od Natury lepszą energię niż w niewątpliwie klimatycznym okresie świąt Bożego Narodzenia. Przyznaję, nigdy nie robię noworocznych postanowień, ale za to wiosna sprawia, że uruchamiają się we mnie mechanizmy, które zmuszają mnie do weryfikacji i podsumowań. I chyba nie jestem w tym sama.

Przyroda budzi się na nowo, a wielu z nas razem z nią. Pojawiają się nowe pomysły, zapadają decyzje, które ukierunkowują nasze działania, czasem w całkiem niespodziewane strony; pewne rzeczy okazują się zbędne, inne zyskują nową wartość, nową jakość. I tak oto przystępujemy do robienia wiosennych porządków. A taki remanent – trzeba to przyznać – zawsze ma swoją wartość, bo prowokuje pytania o to, co ważne, a co mało istotne i zmusza do znalezienia odpowiedzi… o ile, rzecz jasna, na taką konfrontację z samym sobą jesteśmy gotowi. Myślę jednak, że warto próbować, warto podejmować dobre, mądre decyzje, a potem je wdrażać w życie. Warto tym bardziej wówczas, gdy staje się przed koniecznością wykonania jakiegoś wysiłku intelektualnego, duchowego czy fizycznego. Bo czy nie taka właśnie praca z własnym słabościami rozwija nas, pcha do przodu, buduje naszą wartość i sprawia, że zaczynamy na nowo rozkwitać?

Projekt okładki: Joanna Syncerek

Foto: Krzysztof Głowacki

Ferie zimowe w Zgierzu

Od 11 do 24 lutego trwały ferie zimowe w województwie łódzkim. Uczniowie zgierskich szkół nie nudzili się podczas tych dwóch tygodni, na terenie całego miasta organizowano półkolonie, warsztaty, spektakle i imprezy. Dziecięcy gwar z sal lekcyjnych przeniósł się do bibliotek oraz placówek kulturalnych i edukacyjnych, choć i niektóre szkoły pozostały otwarte dla najmłodszych. Większość atrakcji była bezpłatna, nawet nie wszędzie obowiązywały zapisy. Tańczono, grano w piłkę, jeżdżono na łyżwach, podziwiano przedstawienia i muzealne wystawy. Szkoda, że tak szybko minęły te dwa tygodnie... (jn)

KRZYSZTOF GŁOWACKI

W Miejskim Ośrodku Kultury zorganizowano m.in. eksperymenty naukowe prowadzone przez firmę Science Park. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się, a co najważniejsze doświadczyli, jakie reakcje zachodzą między różnymi substancjami. Niby lekcja chemii, ale jaka przyjemna

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Podobno w dzisiejszych czasach dzieci za mało się ruszają. Wolne od szkoły pozwoliło nadrobić sportowe zaległości. W trakcie półkolonii organizowanych przez zgierski MOSiR najmłodsi trenowali m.in. piłkę nożną. Rośnie narybek dla Boruty i Włókniarza

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Do Centrum Kultury Dziecka mali zgierzanie przychodzili m.in. na warsztaty taneczne, ceramiczne, a także stolarskie i muzyczne. Organizowano również rozrywki poza budynkiem CKD. Dziennie w zajęciach uczestniczyło ponad czterdzieści osób! A chętnych było więcej...

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Karnawałowy bal kostiumowy był ostatnim akcentem zajęć feryjnych organizowanych w Spółdzielczym Domu Kultury. W czasie dwóch tygodni w popularnym SEM-ie odbyło się wiele warsztatów tanecznych, otwarty turniej szachowy oraz interaktywny spektakl teatralny

MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Powrót do ławek szkolnych w czasie ferii? Na szczęście tylko w ramach zabawy... W Muzeum Miasta Zgierza najmłodszych zaproszono m.in. do zwiedzania wystawy o szkolnictwie zgierskim w II Rzeczpospolitej. Dzieci wzięły też udział w warsztatach „I Ty możesz zostać rycerzem"

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Nie ma ferii zimowych bez wizyty na lodowisku. Na obiekcie przy ul. Leśmiana zgierska młodzież świętowała m.in. „Walentynki na lodzie". Dzień Zakochanych upłynął pod znakiem zabawy przy dźwiękach muzyki, słodkich niespodzianek, przy okazji zorganizowano też finał akcji „Łyżwy są fajne"

Nowe miasto partnerskie Zgierza

Zgierz ma kolejne miasto partnerskie. Do listy dołączyło francuskie Bischwiller, niewielkie miasteczko położone w rejonie Grand Est w departamencie Dolny Ren (północno-wschodnia część kraju, nieopodal granicy z Niemcami). Uchwała w tej sprawie została podjęta podczas styczniowej sesji Rady Miasta Zgierza i obejmuje współpracę w zakresie: kultury, oświaty, sportu, turystyki i gospodarki. „Obie strony składają uroczyste zobowiązanie dotyczące połączenia wspólnych sił z myślą o pomyślnej realizacji pokojowego, postępowego i zmierzającego do dobrobytu przedsięwzięcia, czyli Europejskiej Jedności" – czytamy w pierwszym punkcie umowy partnerskiej.

Władze Bischwiller zobowiązują się do wykorzystywania w promowaniu Zgierza jego włókienniczych tradycji.

Celem współpracy Zgierza z Bischwiller jest promocja naszego miasta na forum europejskim, wymiana najlepszych praktyk, aktywizacja działań różnych podmiotów działających na terenie Zgierza w zakresie współpracy z organizacjami polskimi i zagranicznymi. Nieformalna współpraca z Bischwiller trwa od około 3 lat. (rk)

ŁUKASZ SOBIERALSKI

Prezydent Zgierza z merem Bischwiller podczas dorocznego Święta Piszczałek, które odbywa się we francuskim miasteczku

Stand up coraz popularniejszy

Od początku roku Klub AgRafKa (ul. Mielczarskiego 1) organizuje comiesięczne występy stand up-erów. Wydarzenia te cieszą się zainteresowaniem zgierzan, ale przyciągają również mieszkańców z odleglejszych regionów województwa. Już 12 marca odbędzie się kolejny występ z tego cyklu. Na scenie pojawi się Katarzyna Piasecka w programie „Winna". Bardzo szybko rozeszły się bilety na występ, który zaplanowano na godzinę 19.00. W związku z tak dużym zainteresowaniem podjęto decyzję o organizacji drugiego występu, który odbędzie się tego samego dnia o godz. 17.00. Zakupu biletów (cena 30 zł) można dokonać bezpośrednio w klubie lub przez stronę www.standupbilety.pl. (mz)

Walka ze smogiem za pomocą drona

ŁUKASZ SOBIERALSKI

Możliwe, że takie drony kontrolować będą zgierskie powietrze

Zanieczyszczenie powietrza to jeden z najpoważniejszych problemów cywilizacyjnych. Ilość toksyn w atmosferze często przekracza dopuszczalne normy także w Zgierzu, o czym świadczą wyniki stacji pomiarowej usytuowanej przy ul. Mielczarskiego.

21 lutego w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Zgierza odbył się pokaz drona wyposażonego w stację pomiarową. Dzięki urządzeniu możliwe jest wykrywanie spalania materiałów zabronionych. Z takiej formy walki z zanieczyszczeniem powietrza korzysta coraz więcej samorządów. Dron kierowany jest przez wyszkolonego operatora nad komin posesji, stacja pomiarowa pobiera próbki dymu, które poddawane są natychmiastowej analizie chemicznej. Stwierdzenie użycia zakazanych materiałów jest podstawą dla straży miejskiej do wejścia na teren posesji i bezpośredniej kontroli paleniska.

Organizatorem pokazu była firma USM Sp. z o.o odpowiadająca za System Obserwacji i Wspomagania Analizy powietrza „SOWA". Podczas spotkania padało wiele pytań o koszty urządzenia (podstawowa wersja to 45 tysięcy zł) oraz jego skuteczność w walce ze smogiem. Władze Zgierza rozważają zakup kontrolującego drona, jednak w pierwszej kolejności analizowana będzie funkcjonalność urządzenia. Samorządowcy ze Zgierza chcą, aby był on wykorzystywany także poza sezonem grzewczym, m.in. do monitorowania miasta. (jn)

Czas na zgłoszenia do „Ognia w głowie"

Festiwal filmowców amatorów cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem uczestników i gości

Miejski Ośrodek Kultury ogłosił konkurs w ramach 15. Ogólnopolskiego Przeglądu Filmów Amatorskich „Ogień w głowie", który w tym roku odbędzie się w dniach 21-22 czerwca. Regulamin uczestnictwa adresowany jest do nieprofesjonalnych twórców filmowych. Zgłaszane produkcje nie mogą być dłuższe niż 20 minut, za to tematyka i gatunki są całkowicie dowolne. Organizatorzy czekają na zgłoszenia do 15 maja. Najlepsze filmy po wstępnej selekcji zostaną zaprezentowane w konkursie głównym, który odbędzie się drugiego dnia festiwalu. Uczestnicy powalczą o Nagrodę Grand Prix i Nagrodę Publiczności. Regulamin i karta zgłoszenia są do pobrania na stronie www.mokzgierz.pl. (mz)

Wierszem o ekologii

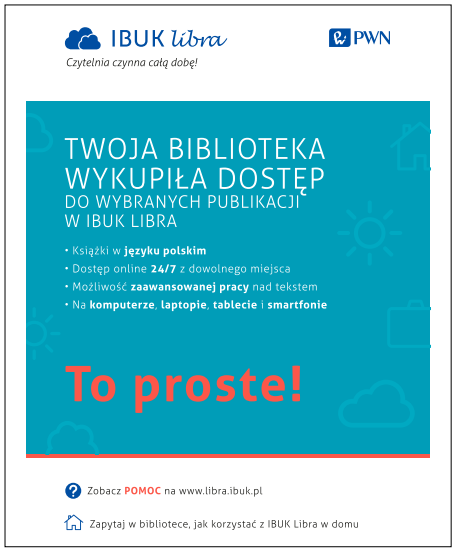
JAKUB NIEDZIELA

Urząd Miasta Zgierza chce w pomysłowy sposób promować ekologiczny styl życia. Przygotowywany jest właśnie komiks dla najmłodszych mieszkańców naszego miasta. Jego bohaterowie dowiedzą się, jak ważna jest odpowiednia gospodarka odpadami komunalnymi. Na szesnastu stronach wierszowanej opowieści poruszane będą tematy: segregacji, ograniczania wytwarzania śmieci czy funkcjonowania Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych. Akcję osadzono w Zgierzu, bohaterowie odwiedzą m.in. plac Kilińskiego i PSZOK przy ul. Barlickiego.

Oprócz postawy proekologicznej komiks promować będzie też inne wartości, jak dobroć i bezinteresowność, elementy szczególnie ważne w wychowaniu młodego człowieka. Do rąk zgierzan książeczka trafi na przełomie kwietnia i maja, zaplanowano jej kolportaż m.in. podczas imprez plenerowych. Komiks przygotowywany jest przez Wydawnictwo Bombajka we współpracy z Wydziałem Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Gospodarki Odpadami Komunalnymi UMZ. Jego druk sfinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi. (jn)

Wypożycz książkę bez wychodzenia z domu

To możliwe. I to całkowicie za darmo. Zgierska filia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej umożliwia swoim czytelnikom korzystanie z internetowej czytelni na platformie IBUK Libra, w której udostępnionych jest blisko 2000 książek. Znajdziemy w niej literaturę akademicką, specjalistyczną, ale także popularną. Co ciekawe, w tych elektronicznych książkach możemy dodawać zakładki, robić notatki bezpośrednio w publikacjach. Można wyszukiwać słowa i frazy w tekście, a także tagować ważne fragmenty. A jeśli pojawią się jakieś trudne słowa, ich znaczenie znajdziemy w kompatybilnych słownikach i encyklopediach wydanych przez PWN. Od początku udostępnienia platformy przez bibliotekę z czytelni skorzystało blisko 5000 miłośników książek. Chcąc sprawdzić tytuły wydawnictw dostępnych w bezpłatnej czytelni, należy skontaktować się z Pedagogiczną Biblioteką Publiczną w Zgierzu i poprosić o indywidualny dostęp do platformy. Lektury będzie można czytać na komputerze, laptopie i tablecie przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. A co najważniejsze, nie grożą nam kary za przetrzymanie książki. (ea)



Drugi zastępca Prezydenta Miasta Zgierza

Od początku lutego 2019 roku prezydent Przemysław Staniszewski ma drugiego zastępcę. Funkcję tę pełni Tomasz Dziedzic. W zakresie jego obowiązków jest nadzór nad Wydziałem Działalności Gospodarczej; Wydziałem Urbanistyki, Gospodarki Przestrzennej i Geodezji, Wydziałem Sportu (wydzielonym z dotychczasowego Wydziału Promocji, Kultury i Sportu) i Wydziałem Spraw Obywatelskich.

Tomasz Dziedzic jest z urodzenia zgierzaninem, ukończył liceum im. S. Staszica, a następnie Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny Uniwersytetu Łódzkiego. Z zamiłowania jest obieżyświatem. Jest też dobrze znany miłośnikom zgierskiej sceny muzycznej jako członek zespołu Blue Juke, w którym gra na gitarze basowej. Ma dwoje dzieci: syna (studenta prawa) i córkę (uczennicę liceum). (rk)

ŁUKASZ SOBIERALSKI

Drugi zastępca Prezydenta Miasta Zgierza Tomasz Dziedzic

Ambitne plany zgierskiego siłacza

JAKUB NIEDZIELA

Przemek Ciechanowski liczy na zwycięstwo w zgierskich zawodach Strongmanów

Przyroda budzi się do życia, także i ludzie odzyskują niezbędną do życia energię. Sporo będzie jej potrzebował Przemysław Ciechanowski, zgierski siłacz, pomysłodawca i organizator lokalnych zawodów Strongmanów. Plan na bieżący rok ma bardzo ambitny, Przemek chce zakwalifikować się do zawodów Arnold Classic – zmagań profesjonalnych siłaczy w amerykańskim mieście Columbus. Liczy również na zwycięstwo w zgierskim pucharze Strongmanów. Zawody zostaną zorganizowane latem w parku miejskim. – *Będę chciał zaliczyć 350 kg w martwym ciągu, co w kategorii do 105 kg byłby absolutnym rekordem Polski* – opowiada siłacz. – *Obecnie stosuję nowy program treningowy skupiający się na dużej ilości serii roboczej, ćwiczę pod okiem Michała Kopackiego. Zaczynałem od 60 procent max i co tydzień dokładam po parę kilogramów. Jeszcze nigdy o tej porze roku nie byłem w takiej formie, a to rokuje udany sezon.*

Tegoroczne zawody Strongmanów zostaną rozegrane w nietypowej formule drużynowej (dwie osoby w zespole). Prawdopodobnie sędzią turnieju zostanie legenda polskich Strongmanów Mariusz Pudzianowski. (jn)

Zmagania artystyczne

Każdego roku na wiosnę nauczyciele i uczniowie zgierskich szkół podstawowych i gimnazjalnych wyczekują regulaminów czterech konkursów artystycznych organizowanych przez Miejski Ośrodek Kultury. Wszystkie odbywają się w ramach tak zwanej „Złotej Wiosny" i obejmują zmagania teatralne, muzyczne, plastyczne i literackie. Uczestnicy powalczą odpowiednio o Złotą Maskę, Złotą Nutkę, Złotą Paletę i Złote Pióro. Pierwszy konkurs (muzyczny) odbędzie się na początku kwietnia, pozostałe w maju. Cały cykl zostanie podsumowany na Finale Złotej Wiosny na początku czerwca. Niebawem zasady wszystkich konkursów będą dostępne na stronie organizatora. (mz)

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA

W wiosennych konkursach w MOK biorą udział wszystkie zgierskie szkoły

Zaproszenie dla gitarzystów

„Orkiestra Gitarowa" – tak zatytułowano warsztaty, które odbędą się w Państwowej Szkole Muzycznej w Zgierzu (ul. Sokołowska 4). Miłośników instrumentów strunowych zapraszamy 1 kwietnia (w godzinach 15.00-18.00) oraz 2 kwietnia (15.00-17.30).

Warsztaty muzyczne odbywać się będą już po raz szósty. Organizacją zajmują się nauczyciele klasy gitary przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Zgierza. Udział w wydarzeniu może wziąć każdy miłośnik muzyki, grający na gitarze w stopniu podstawowym.

ARCHIWUM

„Orkiestra Gitarowa" zagra dla nas 2 kwietnia

Z gości warsztatów zostanie stworzona orkiestra gitarowa, która da krótki koncert w drugim dniu o godz. 18.00. W wydarzeniu wezmą udział także nauczyciele klasy gitary ze specjalnie przygotowanym programem. Szczegółowy program warsztatów oraz utwory do opracowania są dostępne na: stronie www.psm.miasto.zgierz.pl oraz na facebooku Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Zgierzu. (jn)

Niebezpieczny kruchy lód

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Ratownicy, chcąc skutecznie pomóc ofierze, muszą czołgać się po lodzie zarówno przed, jak i po wyciągnięciu człowieka spod lodu

Niemal pół tysiąca uczniów zgierskich szkół uczestniczyło w niecodziennym wydarzeniu, które miało miejsce w miejskim stawie 8 lutego 2019 roku. Dzieciaki i młodzież zgromadzeni w parku obserwowali akcję ratowania człowieka, pod którym załamał się lód. W parku pojawili się przedstawiciele wszystkich służb, którzy zwykle w takich sytuacjach docierają na miejsce wypadku. Byli zatem strażacy, ratownicy medyczni, policjanci i strażnicy miejscy.

Uczestnicy mieli okazję zobaczyć, jak trudno jest wydostać człowieka spod lodu, i że wyjście bez pomocy z zewnątrz jest praktycznie niemożliwe. Pokazowi towarzyszył komentarz jednego ze strażaków, który tłumaczył, jak należy się zachowywać w wodzie, dlaczego trzeba się czołgać, podchodząc do ofiary, ale też w taki sam sposób się oddalać z miejsca zdarzenia; czego można użyć, aby skutecznie pomóc ofierze. A można wykorzystać wiele przedmiotów, które mamy pod ręką: długą gałąź, sanki, a nawet szal albo inną część garderoby na tyle długą, by ratownik nie zbliżył się za bardzo do ofiary i sam nie znalazł się pod lodem. Strażak mówił też między innymi, że poruszanie się po lodzie na naturalnym zbiorniku jest bezpieczne dopiero wówczas, gdy upewnimy się, że zamarznięta powierzchnia ma co najmniej 20 centymetrów; że trzeba pamiętać, iż miejsca w pobliżu odpływu wody nigdy nie są bezpieczne.

Akcję jak zwykle wspomogli harcerze z „Adrenaliny", którzy zorganizowali pokaz udzielania pierwszej pomocy.

Nie bez powodu wydarzenie odbyło się właśnie w miejskim stawie. Monitoring Straży Miejskiej bardzo często rejestruje dzieci, ale też dorosłych, którzy całkiem beztrosko poruszają się po zamarzniętym akwenie. Ta akcja miała uświadomić, jak bardzo jest to niebezpieczne.

Inicjatorem pokazu, który odbył się pod patronatem Prezydenta Miasta Zgierza, jest Andrzej Adamczyk. (rk)

Chcą wybudować obwodnicę Rudunek

Osiedle Rudunki od dawna skarży się na wzmożony ruch samochodów ciężarowych. Pod oknami mieszkańców ulic Kasprowicza, Przemysłowej czy Szczawińskiej co dzień przetaczają się transporty, zmierzające do zgierskiej podstrefy Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Przebudowa dróg, montaż progów zwalniających czy wprowadzane ograniczenia prędkości nie rozwiązały w całości problemu. Zgierzanie liczą na budowę obwodnicy Rudunek, co pozwoliłoby usunąć ciężki transport z dróg osiedlowych.

Na lutowej sesji Rady Miasta Zgierza podjęto uchwałę w sprawie przekazania środków na opracowanie decyzji środowiskowej dla koncepcji drogowej planowanej obwodnicy. Wkrótce miasto i powiat podpiszą porozumienie dotyczące współfinansowania wykonania dokumentacji, zgodę na takie działania wyrazili już radni miejscy we wrześniu 2018 roku, a powiatowi w styczniu 2019 roku. Miastu Zgierz, w większości finansującemu opracowanie, udało się porozumieć z trzema firmami działającymi na terenie Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej (Atlas, WDX, Eurofoam). Przedsiębiorstwa pokryją część kosztów związanych z powstaniem dokumentacji. W najbliższych miesiącach zostanie wyłoniony wykonawca tego zadania, projekt decyzji środowiskowej wraz z uzgodnieniami powinien zostać stworzony do końca 2019 roku. Opracowanie decyzji, a następnie jej uzgodnienie, pozwoli na podjęcie kolejnych kroków – opracowania projektu budowlanego oraz pozyskania środków na budowę obwodnicy Rudunek. Zewnętrzne dofinansowanie jest niezbędne w przypadku tej wielomilionowej inwestycji.

ŁUKASZ SOBIERALSKI

JAKUB NIEDZIELA

O planach budowy obwodnicy rozmawiano w lutym na zebraniu Rady Osiedla Rudunki

Planowana droga dojazdowa połączy Drogę Wojewódzką nr 702 (ulica Piątkowska w Zgierzu, ulica Dąbrowska na terenie gminy Zgierz) z drogą powiatową – ulicą Szczawińską w Zgierzu. Ten wariant został już przedstawiony Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Łodzi i nie został zanegowany pod kątem uzyskania decyzji środowiskowej. (jn)

Dzień Myśli Braterskiej

Blisko 250 osób stanęło do harcerskiego kręgu zorganizowanego na placu Jana Pawła II. Obok siebie znaleźli się harcerze, zuchy, instruktorzy oraz przyjaciele zgierskiego hufca ZHP. „Osoby, które w swoim życiu choć przez chwilę odcisnęły stopy na harcerskim szlaku" – jak poetycko opisali ich organizatorzy. Spotkanie na placu było kulminacyjnym punktem Dnia Myśli Braterskiej, najważniejszego harcerskiego święta obchodzonego na całym świecie. Organizuje się je 22 lutego, w dniu urodzin założyciela skautingu sir Roberta Baden-Powella i jego małżonki.

TOMASZ DZIADAK

Harcerski krąg na placu Jana Pawła II

W tym roku świętowano pod hasłem „Zgierz-miasto harcerzy". Pierwszym punktem wydarzenia była gra terenowa – jej temat przewodni to historia harcerstwa na ziemi zgierskiej. Zorganizowano cztery trasy: zuchową (6-10 lat), harcerską (11-13), starszoharcerską (13-16) oraz wędrowniczą (16-21). Uczestnicy zabawy odwiedzili różne dzielnice Zgierza, dotarli m.in. do lasu Krogulec i na plac Stu Straconych. Dzień Myśli Braterskiej zakończono uroczystym wieczornym apelem oraz zawiązaniem kręgu przyjaźni.

(jn)

Wytańczone nagrody

Fantastyczny finał XII „Drgań Przestrzeni"

Wielkim sukcesem dla zgierskich zespołów tanecznych zakończył się turniej tańca – XII Zgierskie Spotkania Taneczne „Drgania Przestrzeni". Aż pięć zespołów zostało zauważanych i nagrodzonych przez tegoroczny zespół sędziowski. Na podium stanął zespół Średnia Fantazja w kategorii wiekowej do 8 lat. Pierwsze miejsce zajęła również grupa Alter Ego w kategorii wiekowej powyżej 15 lat, prezentując taniec nowoczesny. Zgierscy tancerze triumfowali nie tylko w swojej klasie, ale również zachwycili Prezesa Zgierskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, który wręczył członkom grupy nagrodę specjalną za indywidualność sceniczną. II miejsce zajęła grupa K2 Kadra, przedstawiając taniec nowoczesny w kategorii wiekowej powyżej 15 lat. Na III miejscu uplasował się zespół Małe K2 w kategorii wiekowej 9-11 lat w dyscyplinie taniec nowoczesny. A zespół K2 Junior otrzymał wyróżnienie w kategorii wiekowej 12-15 lat w tańcu nowoczesnym. Wszystkie zespoły trenują w Spółdzielczym Domu Kultury SEM. – W *tym roku podczas „Drgań Przestrzeni" panowała wyjątkowa atmosfera* – wspomina Jadwiga Skwarek, pomysłodawczyni zgierskich spotkań. – *Możemy powiedzieć, że było to wielkie święto tańca i przyjaźni, wręcz nie wyczuwało się klimatu turniejowego. Odwiedzające nas zespoły z całej Polski reprezentują bardzo wysoki poziom. Przez cały rok tancerze szlifują umiejętności i choreografię, aby udowodnić, kto w danym roku jest lepszy.* (ea)

KRZYSZTOF GŁOWACKI

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Na zwycięzców oprócz pamiątkowych statuetek czekały również nagrody pieniężne

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

Kategoria wiekowa do 8 lat – I miejsce – Średnia Fantazja ze Zgierza
Kategoria wiekowa 9-11 lat, taniec współczesny – I miejsce – Wena I z łasku
Kategoria wiekowa 9-11 lat, taniec nowoczesny – I miejsce – Czarne Stopy z Łodzi
– III miejsce – Małe K2 Ze Zgierza
Kategoria wiekowa 12-15 lat, taniec współczesny – I miejsce – Krajki z Łodzi
Kategoria wiekowa 12-15 lat, taniec nowoczesny – I miejsce – DNA Division z Łodzi
– wyróżnienie – K2 Junior ze Zgierza
Kategoria wiekowa powyżej 15 lat, taniec współczesny – I miejsce – Alter Ego ze Zgierza
Kategoria wiekowa powyżej 15 lat, taniec nowoczesny – I miejsce – DNA Squad z Łodzi
– II miejsce – K2 Kadra ze Zgierza
Grand Prix Prezydenta Miasta Zgierza
– NSB Art. Station ze Skierniewic

Nagroda Prezesa Zgierskiej Spółdzielni Mieszkaniowej za indywidualność sceniczną dla tancerzy:
Taniec nowoczesny – Gdzie Ja Stoję Crew z Łodzi
Taniec współczesny – Alter Ego ze Zgierza

Nagroda Burmistrza Miasta i Gminy Stryków dla najlepszego choreografa:
Taniec nowoczesny – Michał Bielski DNA Łódź
Taniec współczesny – Agnieszka Madej NSB Art. Station Skierniewice

Rośnie waga dzieci i młodzieży

Dzieci w naszym kraju są najszybciej tyjącymi w Europie. Obecnie ponad 22% uczniów zmaga się z nadwagą i otyłością. Takie są wyniki badań prowadzonych w polskich szkołach w ostatnich latach. W Zgierzu sytuacja jest analogiczna. Dlatego od dwóch lat w każdym miejskim przedszkolu i szkole realizowany jest program profilaktyczny, a w Szkole Podstawowej nr 1 działa Zgierskie Centrum Rozwoju Dzieci i Młodzieży, w którym można uzyskać nieodpłatne wsparcie psychodietetyka.

EMILIA ANTOSZ

Instytut Żywności i Żywienia alarmuje, domagając się pilnej reakcji rządzących i podjęcia kroków związanych ze skuteczną profilaktyką zapobiegania nadwagi i otyłości wśród najmłodszych Polaków. Specjaliści z Instytutu ostrzegają, że nadwaga to nie tylko defekt estetyczny, ale źródło wielu poważnych chorób np.: cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, nowotworów złośliwych czy kamicy żółciowej. W styczniu odbył się IV Narodowy Kongres Żywieniowy w Warszawie, podczas którego prof. Mirosław Jarosz pokazał i omówił zasady nowej *Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży*. Została ona opracowana z myślą o zdrowy i prawidłowy rozwój osób w wieku 4-18 lat.

Podstawy nowej piramidy

Nowa piramida opublikowana przez Instytut Żywności i Żywienia uwypukla łączenie prawidłowego żywienia z elementami stylu życia, bo dopiero taka synergia daje efekty zdrowotne. Ważna jest zatem nie tylko dieta, ale również aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Jedna z reguł mówi o codziennej, przynajmniej godzinnej, aktywności fizycznej, która poprawi kondycję fizyczną i sprawność umysłową, a także wpłynie na atrakcyjny wygląd. Zaleca się, aby ograniczyć oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie. Nie wolno też zapominać o śnie. Eksperci przypominają, że dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie. Zasypianie regularnie o tej samej porze oraz unikanie oglądania telewizji i przeglądania smartfona tuż przed snem na pewno korzystnie wpłynie na poprawę koncentracji podczas zajęć szkolnych. Nie można również zapominać o systematycznej kontroli masy ciała i wzrostu.

Zasady żywieniowe

Instytut zaleca, aby dzieci regularnie spożywały 5 posiłków dziennie. Dieta najmłodszych powinna być zróżnicowana, bogata w warzywa i owoce. Ich uzupełnieniem są produkty zbożowe (zwłaszcza pełnoziarniste: pieczywo razowe, kasza gryczana i jęczmienna, brązowy ryż i makarony pełnoziarniste), produkty mleczne (mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka lub ser) oraz mięso, ryby i jaja. Źródłem białka w diecie są również nasiona roślin strączkowych np. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Specjaliści z Instytutu radzą, aby dzień zaczynać od pełnowartościowego pierwszego śniadania, które dostarczy energii i składników odżywczych. Dzieci powinny zrezygnować ze słodkich napojów oraz słodyczy, a zastąpić je owocami i orzechami. Podkreślają, że nadmierne spożywanie soli również sprzyja rozwojowi otyłości. Dlatego powinno wyeliminować się słone przekąski, produkty typu fast food oraz zrezygnować z dosalania jedzenia. Eksperci namawiają również do szczotkowania zębów po każdym posiłku. Dlaczego? Bo wyniki przeprowadzonych badań epidemiologicznych pokazują, że próchnica stanowi kolejny duży problem zdrowotny wśród polskich dzieci, i dotyczy niemal 90 procent 7-latków i 85 procent 12-latków.

Ważnym elementem diety jest woda. Dzieci powinny wypijać jej co najmniej 6 szklanek dziennie – do posiłku i między posiłkami. Zapotrzebowanie na nią wzrasta w przypadku wysiłku fizycznego oraz wysokiej temperatury otoczenia.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: materiały Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła

E-dowody osobiste już obecne

Zewnętrznie wygląda podobnie do wydawanego dotychczas dowodu osobistego. Ma jednak istotne różnice. Jedyną nową informacją na awersie (pierwszej stronie dokumentu) wydawanych od 4 marca nowych dowodów osobistych jest numer CAN. Jest on też zapisany w kodzie kreskowym na drugiej stronie. Numer ten jest potrzebny przy korzystaniu z elektronicznych funkcji e-dowodu. Zabezpiecza też dokument przed odczytaniem danych zapisanych w warstwie elektronicznej przez osoby nieuprawnione.

E-dowody posiadają niewidoczny z zewnątrz chip, dzięki któremu działają bezstykowo. Umożliwia on między innymi logowanie się do portali administracji publicznej przy użyciu bezpiecznego środka identyfikacji elektronicznej (profil osobisty), elektroniczne podpisywanie dokumentów (dzięki podpisowi osobistemu), ale też korzystanie z automatycznych bramek granicznych np. na lotniskach.

Chcąc używać elektronicznych funkcji e-dowodu, w dowolnym urzędzie gminy, można ustalić kody PIN: 4-cyfrowy do logowania lub/i 6-cyfrowy do składania podpisu osobistego.

Nie ma oczywiście obowiązku wymiany aktualnych dowodów. Warto jednak przy tej okazji sprawdzić ważność obecnie posiadanego dokumentu. (rk)

Koncert

Pierwszy dzień wiosny na japońską nutę

ARCHIWUM MASATO YOKOE

Masato Yokoe wystąpi w pierwszy dzień wiosny na scenie MOK

Nie wszyscy mogą sobie pozwolić na wagarowanie 21 marca. Za to Miejski Ośrodek Kultury przekonuje, że z nadejścia wiosny będzie można się cieszyć również wieczorem. O godzinie 19.00 przy ul. Mielczarskiego 1 odbędzie się bowiem koncert i audycja „Opowiemy Ci o Japonii", których tematem nie będą wyłącznie kwitnące wiśnie. Na scenie MOK pojawi się Masato Yokoe. To mistrz shamisenu – tradycyjnego, strunowego instrumentu japońskiego, na którym zaczął grać w wieku 17 lat, pobierając nauki u najlepszych japońskich nauczycieli. W tym samym czasie pracował w firmie zajmującej się uprawą i sprzedażą zielonej herbaty „Takayanagi Seicha", założonej w okresie Meiji (150 lat temu). Również w tej dziedzinie osiągnął mistrzostwo. Obiema pasjami dzieli się z innymi, próbując tym samym przekazać wiedzę i tradycję następnym pokoleniom.

Masato towarzyszyć będzie Pedro Pedrito – pianista, kompozytor i aranżer, realizator opraw muzycznych wielu programów telewizyjnych, miłośnik kultury japońskiej.

Muzycy zachęcają do udziału w wydarzeniu, obiecując dynamiczny program koncertu-audycji, który przewiduje nie tylko część muzyczną, ale także filmową. A ta ma przybliżyć uczestnikom współczesną Japonię, tamtejszą pop-kulturę, technikę i życie codzienne mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni.

Dodatkowo zapowiedziano takie atrakcje, jak prezentację zwyczaju parzenia zielonej herbaty i posługiwanie się pałeczkami, krótką lekcję japońskiego czy elementy kaligrafii.

Bilety w cenie 10 zł dostępne są w siedzibie organizatora. Liczba miejsc jest ograniczona. Sala teatralna MOK pomieści jedynie 60 osób. (mz)

Patriotycznie

Zgierzanie pamiętają

Narodowy Dzień Żołnierzy Wyklętych przypada 1 marca. Żołnierzy antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia uczcili również mieszkańcy Zgierza. Lokalne obchody święta rozpoczęły się przy Pomniku Wolności i Niepodległości przy ulicy Długiej, gdzie złożono kwiaty, a następnie uczestnicy przeszli do Muzeum Miasta Zgierza – tam z kolei odbył się koncert Łódzkiej Grupy Kreatywnej „Jacek Kaczmarski – Retrospekcja", o którym to wydarzeniu piszemy szerzej na łamach tego numeru. Narodowy Dzień Żołnierzy Wyklętych obchodzony jest w Polsce od 2011 roku. (rk)

KRZYSZTOF GŁOWACKI

Oficjalne uroczystości rozpoczęły się przy Pomniku Wolności i Niepodległości

Skazany na pisanie

Kolejnym gościem cyklu „Co za gość…" był pisarz Krzysztof Varga. Autor powieści, felietonów i książek reporterskich. Trzykrotny finalista literackiej Nagrody Nike oraz autor tekstów zespołu „Dr. Misio".

Z pańskich wypowiedzi wynika, że pisanie jest dla pana koniecznością egzystencjalną. Dlaczego literatura okazała się tak ważna?
Prehistoria mojego pisania to podstawówka, wychowywałem w najgorszym momencie lat 80. W takiej szarzyźnie, brudzie i beznadziei, gdzie czytanie książek było jedyną możliwością ucieczki od rzeczywistości. Nie miałem specjalnie innych podniet. Poszedłem do szkoły, potrafiąc już czytać, to dzięki moim rodzicom, którzy podsuwali mi książki. Pierwszą moją poważniejszą lekturą była „Akademia Pana Kleksa". Czytając ją, kompletnie oszalałem, zrozumiałem, że kreowanie rzeczywistości, która jest w opozycji do tego, co mnie otacza to niesamowita przygoda. I zacząłem pochłaniać wszystko, literaturę podróżniczą, przygodową, młodzieżową. Wyobrażałem sobie światy, którymi przykrywałem cały ten syf, który był wokół. Byłem uzdolniony z przedmiotów humanistycznych, jednocześnie będąc imbecylem z przedmiotów ścisłych, więc było jasne, w którą stronę pójdę. To zresztą ciekawe, bo moja mama jest emerytowaną lekarką, tata był inżynierem, nie mieli predyspozycji humanistycznych, a ja je w sobie wytworzyłem. Pisałem okropne opowiadania w podstawówce, potem mniej, a może bardziej okropne opowiadania w liceum. Literatura była zawsze ze mną, w pewnym sensie byłem skazany na pisanie. Oczywiście miałem momenty kryzysu, uważałem, że to, co piszę, jest beznadziejne. Ale każdy pisarz powinien czuć pewien rodzaj niespełnienia. Wydana książka wydaje się niepełna, niedoskonała, więc próbuje się kolejną książkę napisać.

Zbliżył się pan już do ideału?
Mam swój osobisty kanon książek, z których jestem bardziej zadowolony niż z innych. Mogę powiedzieć to o ostatniej książce „Sonnenberg", która jest kompletnie inna niż poprzednie. Jestem dosyć zadowolony z powieści „Masakra", z powieści „Trociny", z powieści „Nagrobek z lastryko". Każdą z nich pisałem w inny sposób, z innymi emocjami. „Nagrobek…" właściwie sam się napisał, mieszkałem wtedy w Budapeszcie i pamiętam tylko, że przebierałem palcami po klawiaturze. Boże, „Trociny" okupiłem strasznym wysiłkiem psychicznym, odcisnęła jakieś bolesne piętno na mnie. Przy „Alei Niepodległości" od początku czułem się, jakbym jechał na zaciągniętym hamulcu ręcznym, ale są osoby, którym i ta powieść się podoba.

PIOTR TOŁOCZKO

Krzysztof Varga w Mieście Tkaczy

Kontrowersyjny temat – czytanie książek poprzez biografię ich autora. Nie denerwuje pana skupianie się na cechach wspólnych pana i stworzonych przez pana bohaterów?
To jest takie powszechne w Polsce schorzenie. Taki biografizm wynika z bardzo dużej popularności literatury non-fiction. Ludzie przestają odróżniać narratora od autora, bohatera od autora. Gdybym ja był bohaterem swoich powieści, to już bym nie żył. Albo bym się zapił, albo zabił, albo zginął w wypadku. Jakieś elementy moje tam są, bez dwóch zdań, ale nie są to w żadnym przypadku powieści autobiograficzne. Ja chodzę, podglądam, podsłuchuję ludzi i zapamiętuję to, a potem wykorzystuję to wszystko w książkach.

Dużą popularnością cieszą się pana książki reporterskie o Węgrzech. „Gulasz z turula" zdobył pan Nagrodę Nike publiczności, potem wydał dwa kolejne tytuły – „Czardasz z mangalicą" oraz „Langosz w jurcie"...
Nie planowałem ich napisania. Mieszkałem wtedy w Budapeszcie, pisałem „Nagrobek z lastryko" i byłem zadowolony, że jestem z daleka od Polski. I pewnego dnia, siedząc w publicznej łaźni, pomyślałem: „Stary, mieszkasz w Budapeszcie, znasz trochę ten język, kulturę, historię. Dlaczego nie napiszesz o tym książki, która byłaby przy okazji rozliczeniem z historią rodzinną." Bo działo się to wszystko po śmierci mojego taty, który był Węgrem, a który zmarł w Warszawie. Polacy niby dużą wiedzą o Węgrzech, ale tak powierzchownie. Napisałem „Gulasz z turula" i wydawało mi się, że temat jest zamknięty. Druga książka przyszła dużo później, to nie tak, że prawem serii chciałem zarobić parę złotych. Dużo wtedy jeździłem po węgierskiej prowincji, która jest zupełnie innym światem. Okazało się, że to temat interesujący nie tylko dla polskich, ale i budapesztańskich czytelników, moje książki reporterskie zostały szybko przełożone na węgierski i spotykały się z dużym zainteresowaniem. Trzecia książka to był już objazd węgierskiego pogranicza. Trylogia wyczerpała temat, ale z tyłu głowy wciąż miałem marzenie, żeby napisać powieść, która dzieje się w Budapeszcie (mowa o „Sonnenbergu" - przyp. red). Długo nie wiedziałem, o co mi chodzi, aż pewnego dnia mnie olśniło – chcę napisać książkę o miłości! Dojrzałem do tego, koniec z powieściami o chlaniu, rock'n'rollu i problemach pracownika korporacji. Kiedy zrozumiałem, że będzie to historia miłosna, przez bite dziesięć miesięcy siedziałem nad tą książką, jak tkacz przy warsztacie...

Pisze pan teksty dla zespołu rockowego „Dr. Misio". Spełnia się pan artystycznie czy to tylko przejaw przyjacielskiej pomocy?
Parę lat temu Arek Jakubik zwrócił się do mnie z tą propozycją. I to nie był pomysł w stylu „śpiewający aktor", on czuł wewnętrzną potrzebę założenia prawdziwej kapeli rockowej. Dla mnie to było strasznie ciekawe doświadczenie, z jednej strony pomoc przyjacielowi, z drugiej kto z nas kiedyś nie chciał mieć kapeli? Okazało się, że to trudna sytuacja, jestem prozaikiem i prozatorskie frazy mi wychodziły. Arek musiał stuknąć mnie w głowę i powiedzieć: „Tu trzeba konkretnie siedmiu sylab. To musi mieć rytmikę, ja muszę to wyśpiewać" (śmiech). Płyta wyszła, okazało się, że nie jest to jednorazowy projekt, zainteresowała się tym publiczność. Po drugiej płycie pojawiły się propozycje różnych menadżerów, abym dla innych artystów pisał teksty. Odmówiłem, robię to tylko dla Arka, bo przyjaźnimy się i nadajemy na tych samych falach. To jest taka dziwna emocja, my pisarze siedzimy w tych domach i tworzymy teksty, ale nikt przecież nie będzie się rozbierał na spotkaniach autorskich i deklamował tekstów. A na koncertach obcy mi ludzie śpiewają moje teksty, to jest niezwykłe doświadczenie, którego normalny pisarz nie ma. ●

rozmawiał Jakub Niedziela

Adrenalina
na starcie wciąż jest

Janek Skrzypek odnosi sukcesy w różnych dyscyplinach pływackich

Pierwszy zgierzanin nowego tysiąclecia to Janek Skrzypek. W zasadzie powinno się napisać pan Jan Skrzypek, bo 2 stycznia 2019 roku chłopak skończył 18 lat i z punktu widzenia prawa jest już dorosły. Postanowiliśmy sprawdzić, co u niego słychać.

RENATA KAROLEWSKA

Jestem umówiona z mamą Janka w mieście. – *Nie wygląda pani na mamę dorosłego syna* – zaczynam spotkanie z uśmiechniętą kobietą, obok której stoi sympatyczny chłopak. – *To właśnie Janek* – przedstawia syna pani Bogumiła. Siadamy przy stoliku. Pytam o różne sprawy: o jego zainteresowania, o to, czy jest rozpoznawalny jako pierwszy zgierzanin urodzony w XXI wieku, o szkołę, o to, czy ma dziewczynę. Chłopak odpowiada na luzie, ale rzeczowo. Jest – jak mówią młodzi ludzie – bardzo ogarnięty. Śmieje się, że aktualnie nie ma dziewczyny, ale gdyby się jakaś znalazła, nie będzie protestował. Chociaż ewentualna kandydatka musi wiedzieć, że on na przyjemności ma znacznie mniej czasu niż jego rówieśnicy. Pływa wyczynowo, ma dwa treningi dziennie, należy do drużyny Zgiersko-Łęczyckiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, a uczy się w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Aleksandrowie Łódzkim.

Początki bywają trudne

Jego przygoda ze sportem zaczęła się, paradoksalnie, od kłopotów zdrowotnych. – *Janek zaczął chodzić na basen, bo miał wadę postawy i dlatego został wysłany na pływanie* – opowiada jego mama. – *Najpierw chodził dwa razy w tygodniu, potem trzy, cztery… Na początku bardzo nie chciał, musieliśmy go zmuszać. Gdy jednak dostał się do WOPR-u, to jakoś bardziej zaskoczył. To fajna drużyna, z sukcesami. Wtedy stwierdził, że chce pływać. Tam też zaczął zdobywać pierwsze medale i puchary, i to go wkręciło, że to jest fajne, gdy stoi się na podium. Potem okazało się, że już wady postawy nie ma, a Janek pływa dalej.*

Dziś chłopak nie wyobraża sobie życia bez pływania. Dlatego, planując swoja przyszłość, myśli o studiach na Akademii Wychowanie Fizycznego. Chce zostać nauczycielem WF i trenerem. Na razie nie sprawdza swoich umiejętności nawet na swojej niemal 12 lat młodszej siostrze Oldze. – *Ona pewnie więcej by dyskutowała, niż pływała* – tłumaczy pani Bogumiła. – *Wiem, że praca trenera czy nauczyciela to spore wyzwanie, ale Jasiek doskonale się w tym realizuje i nie widzę go w niczym innym*.

Pływanie i samochody

Chociaż uprawianie sportu zabiera chłopakowi kawał życia, to jednak Janek znajduje jeszcze czas na rozwijanie innej pasji: motoryzacji. – *Interesuję się samochodami w każdym znaczeniu: sportami motorowymi, mechaniką…* – mówi. – *Chyba zaraziłem się tym od taty, który jest mechanikiem samochodowym. Mam paru znajomych, którzy też mają fajne auta i robimy sobie wspólne wypady. Nawet wolę to niż wyjścia do kina.*

– *A komputer, gry, portale społecznościowe?* – pytam. – *Kiedyś grałem, miałem taki moment, ale dziś wolę spędzać czas z kolegami na żywo* – odpowiada Janek.

Co takiego fascynuje go w sporcie? Pływanie jest dla niego wyzwaniem, gdzie widać efekty włożonego wysiłku, chociaż nieraz trzeba pokonywać samego siebie. Co prawda, mówi, czasem ma swoje małe kryzysy, męczy go wstawanie rano o 5.20 na trening – to jest trudne, ale jakoś wciąż znajduje w sobie motywację. Być może dlatego, że to, co robi, daje mu różnorodność wrażeń i sukcesy. Oprócz ratownictwa wodnego dodatkowo zaczął uprawiać pływanie stylem dowolnym. Bierze w związku z tym udział w najróżniejszych zawodach: zwykłych wyścigach pływackich, zawodach ratowniczych na pływalniach i w zawodach morskich, które odbywają się na wybrzeżu. A są one prawdziwym wyzwaniem – zawodnicy muszą przebiec odcinek po plaży, potem kolejny przepłynąć, i znów przebiec określoną odległość. Poza tym jest wiele różnych konkurencji sztafetowych.

Janek po prostu kocha wodę i rywalizację. – *Na startach ciągle czuję adrenalinę, choć na treningach już trochę mniej* – mówi. Jedynie czas wolny w wakacje spędza raczej z dala od akwenów, nabierając sił do kolejnego sezonu.

Marzec w historii miasta

MACIEJ WIERZBOWSKI

Marzec na przestrzeni lat w historii miasta przyniósł interesujących wydarzeń. Jak zwykle proponuję subiektywny wybór wydarzeń ułożonych chronologicznie.

- 23 marca 1231 roku pojawia się pierwsza wzmianka o Zgierzu w źródłach pisanych. Tu odbywa się zjazd na Wielkanoc, w którym biorą udział książę Konrad Mazowiecki wraz z czterema synami, książę wielkopolski Władysław Odonic, biskup włocławski Michał, opat sulejowski Willerman i inni. Wówczas to biskup włocławski Michał wydaje w Zgierzu dokument w obecności i za zgodą księcia Konrada Mazowieckiego, dotyczący zamiany wsi Barkowice należącej do kościoła katedralnego we Włocławku na wieś Lubotyń – własność klasztoru cystersów sulejowskich.
- 12 marca 1455 roku Kazimierz Jagiellończyk wskutek skargi wniesionej przeciwko staroście łęczyckiemu Michałowi Lasockiemu zwalnia mieszkańców Zgierza od dawania dziesięciny ze snopów zarówno jemu, jak i na stację (stacja w dawnej Polsce – powinność żywienia króla i dworzan w czasie podróży lub wojska stojącego na kwaterze zimowej, zamieniana niekiedy na opłatę pieniężną). Dokument wydano w Łęczycy.
- 10 marca 1494 roku Jan Olbracht udziela mieszczanom ze Zgierza zwolnienia od różnych opłat na 10 lat, co prawdopodobnie miało miejsce wskutek pożaru.
- 18 marca 1681 roku Nuncjusz Apostolski w Polsce Opicjusz Palavicini wydał w Warszawie akt prawny ogłaszający Łagiewniki miejscem cudownym, i zatwierdzający wcześniejszą fundację klasztoru przez Samuela Żeleskiego, właściciela dóbr łagiewnickich. Wydanie aktu było poprzedzone kilkuletnim sporem z okolicznymi klasztorami, jak też z ówczesnymi proboszczami zgierskimi (z obawy o zanik kultu w kościele parafialnym). Sprawę rozpatrywały cztery kolejno powoływane komisje teologów i prawników reprezentujących administratora archidiecezji gnieźnieńskiej oraz zakon Franciszkanów, spór oparł nawet o kongregację rzymską. Pamiętajmy, że wtedy Łagiewniki należały do parafii zgierskiej.
- 2 marca 1816 roku zostaje wydane Postanowienie Namiestnika Królestwa Polskiego jenerała Zajączka zapewniające ulgi i przywileje dla „użytecznych cudzoziemców", którzy mogliby mieć dodatni wpływ „na podniesienie rolnictwa, fabryk, rzemiosł i każdego gatunku użytecznego przemysłu". Postanowienie potwierdzało ulgi przyznane osadnikom w czasach Księstwa Warszawskiego dekretami króla z 20 marca 1809 roku i z 29 stycznia 1812 roku. Zawierało ono szereg przywilejów i ulg natury wojskowej i gospodarczej. Było swego rodzaju podstawą prawną dla szczegółowych umów zawieranych z osadnikami, w tym „umowy zgierskiej" z 30 marca 1821 roku.
- 2 marca 1821 roku wydane zostaje sprawozdanie prezesa Komisji Województwa Mazowieckiego Rajmunda Rembielińskiego dla Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych i Policji w sprawie osiedlenia się rękodzielników przybywających z zagranicy. Podaje ono, że „największy onych [sukienników] wówczas do rządowego m. Zgierza okazał się napływ, gdyż ich już 100 tamże zgromadzonych było, które to miejsce szczególniej z przysady swej im się podobało."
- 30 marca 1821 roku zostaje zawarta umowa, tzw. zgierska, zawarta między Komisarzem Wydz. Adm. Kom. Woj. Mazowieckiego, K. Witkowskim a sukiennikami w sprawie osiedlania się i zakładania zakładów fabrycznych w Zgierzu. Nie było wówczas takiej komunikacji i środków transportu jak dziś, więc 27 dnia miesiąca tekst umowy został przesłany do Warszawy, 28 marca podpisany, a 30 marca ponownie ratyfikowany w Zgierzu.
- 18 marca 1825 roku przybyły z Bojanowa Karol Borst składa deklarację na założenie zakładu sukienniczego, w którym zainstalował 2 warsztaty tkackie, 2 maszyny do przędzenia i 2 do grępłowania. A wszystko to przy ulicy Szczęśliwej (dom stoi do dziś przy ul. Narutowicza 3).
- 10 marca 1834 roku sporządzono protokół zdawczo-odbiorczy nowej (pierwszej w Zgierzu a najprawdopodobniej pierwszej w całym okręgu) szkoły. Chodzi o budynek przy ulicy 3 Maja 20.
- 27 marca 1852 roku w wieku 70 lat umiera w Sandomierzu ks. Józef Joachim Goldtmann. Urodzony w 1782 roku na Kaszubach ukończył seminarium duchowne w Łowiczu i od 1806 roku był kolejno: wikarym, komendarzem i proboszczem w Zgierzu i dziekanem dekanatu zgierskiego. Za zasługi dla rozwoju Zgierza przemysłowego odznaczony orderem Świętego Stanisława. Od 1837 roku był biskupem sufraganem kujawsko-kaliskim, a w 1844 roku przeniesiony został na biskupstwo sandomierskie.
- 31 marca 1900 roku odbywa się pierwsze przedstawienie amatorskiej grupy aktorskiej ze Zgierza, która prezentuje dwie komedie: „Na łonie natury" Michała Bałuckiego oraz „Nikt mnie nie zna" Aleksandra Fredry. Dochód przeznaczony na Zgierskie Chrześcijańskie Towarzystwo Pomocy Biednym.
- 20 marca 1907 roku powstaje Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół" w Zgierzu (zatwierdzenie statutu).
- 24 marca 1907 roku powstaje Stowarzyszenie Spożywców „Zgoda".
- Gazeta Zgierska z 22 maja 1919 roku informuje: „Z placu boju z Litwy zasyłają pozdrowienia zgierzanie z pierwszego szwadronu oddziału jazdy tatarskiej: podoficer Klemens Buchen, Stanisław Kulasa, Jan Błaszczyk i Edward Kittel".
- 30 marca 1920 roku rozdysponowano sumę 50 000 marek przekazaną przez Ignacego Paderewskiego.
- 16 marca 1921 roku przyjęto herb miasta Zgierza. „Herb miasta przedstawia mur z trzema basztami zębatymi z bramą zamkniętą w otoku z napisem w języku łacińskim „Pieczęć Miasta Zgierza". W bramie umieszczony jest orzeł z głową w koronie zwróconą w lewo z rozpostartymi skrzydłami". Przyjęty projekt został nieznacznie zmieniony przez umieszczenie napisu w języku polskim.
- 14 marca 1937 roku ma miejsce pierwszy oficjalny występ pływaków KS Boruta. Mistrzostwa okręgu odbywają się na basenie YMCA w Łodzi. Drużynowo klub zajął II miejsce.
- 6 marca 1942 roku około godziny 17.30 przywieziono do Zgierza (aresztowanego kilka dni wcześniej) Józefa Mierzyńskiego. Dwaj funkcjonariusze łódzkiego gestapo (Friedrich Lutze i Kurt Torno) przywieźli go do starego miejsca zamieszkania, aby wskazał miejsce ukrycia broni (cztery pistolety). Mierzyński, korzystając z okazji, zastrzelił ich i sam zbiegł.
- 20 marca 1942 roku ma miejsce egzekucja 100 Polaków na Placu Stodół.
- 11 marca 1948 roku umiera Stefania Kuropatwińska (pochowana w Siedlcach).
- 31 marca 1951 roku następuje wyłączenie Zgierza z powiatu łódzkiego. Powstaje samodzielny powiat zgierski.

Ostatnie słowo człowieka honoru

Kazimierz Rzeźniczak pseudonim „Lis" był jednym z ostatnich żołnierzy Armii Krajowej żyjących w Zgierzu. W dniu wybuchu drugiej wojny światowej miał 15 lat. Zmarł w ubiegłym miesiącu w wieku 95 lat. W sierpniu zeszłego roku udało się przeprowadzić z nim ostatni (nigdzie dotychczas niepublikowany) wywiad, w którym opowiedział o swojej walce z niemieckim okupantem. Oto fragmenty tej rozmowy.

W jakich działaniach wojskowych i partyzanckich jako żołnierz AK brał pan udział podczas II wojny światowej?
Żeby świadomie wejść do organizacji, do Armii Krajowej, najpierw było trzeba się sprawdzić, wykonując prostsze zadania. Ja byłem łącznikiem. Była masa ulotek i my żeśmy je rozsyłali i roznosili kolegom, i ludziom, których byliśmy pewni, że nie doniosą, żeby się po prostu przyłączyli do walki z Niemcami. I w tych latach jeździłem nawet do Uniejowa z tymi ulotkami.

A jak pan trafił do Armii Krajowej?
Do AK wstąpiłem w 1941 roku. To wszystko jest w legitymacjach i dokumentach. Wprowadził mnie mąż mojej siostry – Lewandowski Marian mi pomógł. A szwagier mój to był mądry chłop, bo był to nawet przedwojenny oficer. No i żeśmy przysięgi składali, po pięciu, bo tajne. Więcej nas na raz nie mogło być. Nikt nie znał nikogo. Pseudonimy się znało, ale nazwisk innych nie wolno było znać, bo obowiązywała nas tajemnica. Ja miałem przezwisko „Lis".

MMZ

Kazimierz Rzeźniczak był jednym z ostatnich żyjących w Zgierzu żołnierzy AK

A czym zajmował się pan już jako pełnoprawny członek konspiracji?
Pracowałem w Łodzi, w Telefunken, ale tam nie było nic wspólnego z Telefunken, bo tam części samolotowe produkowali. Ja się interesowałem tym, co się dzieje w fabryce, kiedy transporty wychodzą i przekazywałem to szwagrowi. On nie pracował. Nie pracował, bo miał kolegów, przysięgam, których znał od urodzenia, i to oni mu załatwili papiery, że jest bauerem – właścicielem dużych posiadłości ziemskich. Miał specjalną legitymację i był nietykalny. Więc ja jemu dawałem informacje o fabryce, a on już robił z tym, co trzeba. Czasem, jak mu mówiłem, że transport wychodzi z fabryki, to załatwiał, że AK ten transport wysadzało. Znałem pracujących w fabryce Niemców i się nie bałem. Popełniłem wtedy błąd. Kiedyś wymyśliłem jakąś historyjkę, bo niemiecki znałem, i Niemcy wpuścili nas przez bramę do środka. Pokazałem mu, jak silniki pracują i co robi fabryka. Ale to był wielki błąd, wielki. Byśmy obaj zginęli, i nie tylko my, bo i rodzina by zginęła. I kiedy go wyprowadziłem, to Niemcy się przyglądali na niego, bo w oficerkach był, a to im się wydało podejrzane.

Jak to się skończyło dla pana?
Zaczęli mnie obserwować. I pewnego razu mnie aresztowali. Jechałem rano pierwszym tramwajem do pracy. Zatrzymali ten tramwaj i mnie zamknęli w prezydium. Tam był areszt, tam, gdzie teraz jest biuro meldunków. Taki z kratami w oknach. A wie pan, jak przyjechali po mnie i zabrali mnie do aresztu, to z nerw mi się co chwila chciało do ubikacji. Potem na Anstadta mnie zabrali i były tam takie wielkie metalowe drzwi. Strażnicy kazali mi zamknąć te drzwi. No i jak zamykałem te drzwi, to oni mi drugą rękę pod nie podłożyli. Do teraz mam palce niesprawne, te, co miałem połamane. Bolało, ale nic im nie powiedziałem. Zabrali mnie potem na Kilińskiego. Tam był drewniany dom, tam byli esesmani, gestapo i SS, tam były doły wykopane na mnie. Mówię: koniec, koniec ze mną. A oni pytają, gdzie ja pracuję i co tam robię? Jak powiedziałem, to kazali mi iść prosto do pracy. Chyba nastraszyć mnie chcieli albo co. Bo czemu puścili? Albo dalej obserwować chcieli? Ale wtedy to ja już mądrzejszy byłem.

Był pan w Niemczech, w obozie, jak to wyglądało?
Do obozu to nas wywieźli, jak pracowałem w Łodzi. To nie przymusowo nas tam wywieźli. Pytali się, kto chce jechać do Niemiec z całą firmą. To ja nie miałem wyboru, bo dalej miałem ich obserwować. Nawet byłem lubiany przez Niemców, więc to wykorzystywałem. Jak Amerykanie bombardowali zakład, to w rękawiczkach baterię, latarkę znaczy się, bibułką czerwoną zakrywałem i położyłem na dachu, żeby wiedzieli, gdzie. Do tego dość długo dostarczałem jeszcze informacji o zakładzie, bo szwagier był na wolności. Mówiłem mu: pamiętaj, jak cię złapią, to cała organizacja leży. Bałem się tego i szwagier też mnie ostrzegał: nie pisz tego. Musimy się umówić, jak w ogóle pisać. Jak miał być nalot albo już był nalot, to napisałem mu, że piętnaście tysięcy samolotów amerykańskich przez miasto przeszło i to wszystko – o bombardowaniu nic nie mówiłem.

Jak pan wrócił do Polski?
Najpierw nas Amerykanie wyzwolili. Potem do obozu przy fabryce, gdzieśmy byli, pojawili się Polacy, Francuzi, Czesi i inni – zaczęli przyjeżdżać od Maczka (generał Stanisław Maczek – przyp. red.), sam generał też zresztą był. Rozmawiałem z nimi. I oni nas chcieli do Kanady, do Ameryki zabierać. Ale ja nie chciałem, bo nie wiedziałem, co się dzieje w kraju, czy rodzina żyje. Wysyłali z Polski różnych ludzi, upolitycznionych… i oni werbowali, przyjeżdżali i szykowali jakiś transport. Myśmy po 100 km dziennie szli. Mielimy jeden wóz – z dziesięciu siedziało, dwóch pchało, no i zmiana.

A jak było po powrocie, ktoś pana prześladował?
Ooo tak… po pierwsze, bo przyjechałem w spodniach amerykańskich. A nic przecież tam nie miałem, bo spaliło się wszystko. Nie miałem, prócz kombinezonu, nic… No to dostałem spodnie, takie artyleryjskie. A to się w Polsce nimi UB (Urząd Bezpieczeństwa – przyp.red.) zainteresowało. Stale mnie wzywali na UB. Nie dawali mi spokoju. Jeden wyjął takie trzy knuty wielkie… no, chyba takie na psy. Położył je na stole i kazał mi wybierać: „A na co?" – pytam. „Mnie nie potrzebne." A on mówi „tobie może niepotrzebne, ale nam potrzebne. Jak teraz w d… dostaniesz, to wszystko powiesz." A ja mówię „A przede wszystkim to ja z panem do szkoły nie chodziłem i proszę mi nie mówić mi na „ty". Tak, ja byłem szorstki. No ale w końcu się ode mnie odczepili. ●

Rozmawiał Maciej Rubacha

Inteligentne specjalizacje w regionie łódzkim

KAZIMIERZ KUBIAK

W trakcie rozmowy przedsiębiorców oraz osób mających wpływ na rozwój społeczno-gospodarczy na poziomie lokalnym i regionalnym często poruszana jest kwestia możliwości zdynamizowania działań prorozwojowych. Przydatnym drogowskazem wyboru drogi wzrostu konkurencyjności i atrakcyjności przedsiębiorstwa jest wykaz inteligentnych specjalizacji przyjętych przez władze samorządowe regionu.

Co zawiera w sobie pojęcie „inteligentne specjalizacje"? Otóż oficjalne dokumenty Unii Europejskiej podkreślają, że jest to próba kompleksowego spojrzenia na proces specjalizacji w zakresie nauki, technologii i gospodarki w krajach członkowskich Unii. W praktyce inteligentna specjalizacja wiąże badania naukowe i doskonalenie kapitału ludzkiego ze specyfiką gospodarczą poszczególnych regionów. Wybór specjalizacji poprzedza szereg badań i konsultacji ze specjalistami i ekspertami tych dziedzin gospodarki, które mają największy potencjał i są zdolne zapewnić przewagę konkurencyjną nie tylko na poziomie regionu, ale także na poziomie międzynarodowym. Wybrane specjalizacje mogą liczyć na szczególne wsparcie w zakresie badań oraz tworzenia i wdrażania innowacji.

W Polsce zidentyfikowano 17 krajowych inteligentnych specjalizacji (KIS). Umieszczono je w pięciu grupach tematycznych: a) zdrowe społeczeństwo; b) biogospodarka rolno-spożywcza, leśno-drzewna ora środowisko; c) zrównoważona energetyka; d) surowce naturalne i gospodarka odpadami; e) innowacyjne technologie i procesy przemysłowe. Siedemnaście branż ma koncentrować się na rozwijaniu i tworzeniu innowacyjnych oraz konkurencyjnych rozwiązań społeczno-gospodarczych.

W 2013 roku Sejmik Województwa Łódzkiego przyjął Regionalną Strategię Innowacji RIS LORIS 2030, w której wskazano sześć inteligentnych specjalizacji regionalnych, czyli sześć sektorów kluczowych dla dalszego rozwoju regionu. Nie przypadkiem na pierwszej pozycji umieszczono nowoczesny przemysł włókienniczy i mody (w tym wzornictwo). Inne specjalizacje to: zaawansowane materiały budowlane, medycyna w tym farmacja i kosmetyki oraz energetyka, w tym odnawialne źródła energii (OZE). Ważną rolę przypisano innowacyjnemu rolnictwu oraz przetwórstwu rolno-spożywczemu. Wykaz sektorów, z którymi region wiąże nadzieje na wzrost swojej konkurencyjności, zamyka informatyka i telekomunikacja.

Każda z przedstawionych specjalizacji zawiera szczegółowy opis kierunków i zadań, które winny być podejmowane przez ośrodki naukowo-badawcze oraz przedsiębiorców naszego regionu. Uszczegółowiono również obszary działań, tak zwane nisze specjalizacyjne, które mają się znajdować na przecięciu sześciu specjalizacji z czterema ważnymi dla ich rozwoju zaawansowanymi technologiami, takimi jak biotechnologia, nanotechnologia, materiały funkcjonalne, technologie komunikacyjne i informatyczne oraz mechatronika. Wybór specjalizacji oraz nisz specjalizacyjnych potwierdził we wrześniu 2018 roku Zarząd Województwa, podejmując uchwałę pod nazwą „Wykaz Regionalnych Inteligentnych Specjalizacji Województwa Łódzkiego oraz wynikających z nich nisz specjalnościowych".

Historia i tradycja włókienniczego Zgierza upoważnia nas do przedstawienia chociaż skróconej informacji o zawartości treści dotyczących inteligentnej specjalizacji „Nowoczesny przemysł włókienniczy i mody". Pakiet kierunków działań składa się z sześciu grup tematycznych, z których każda zawiera od kilku do kilkunastu zadań. Oto kierunkowe tematy wspierające produkcję wyrobów włókienniczych i odzieżowych w regionie:

- Innowacyjne rozwiązania w zakresie pozyskiwania surowców dla przemysłu włókienniczego (naturalnych i syntetycznych),
- Innowacyjne produkty i technologie w zakresie technicznych wyrobów włókienniczych,
- Innowacyjne rozwiązania w obszarze technologii i materiałów tekstronicznych,
- Innowacyjne rozwiązania w zakresie personalizacji wyrobów włókienniczych,
- Innowacyjne rozwiązania w zakresie narzędzi informatycznych wspomagających projektowanie, produkcję oraz sprzedaż wyrobów przemysłu włókienniczego,
- Innowacyjne rozwiązania w zakresie optymalizacji procesów wytwarzania w przemyśle włókienniczym.

Przedsiębiorcy zainteresowani rozwojem swoich przedsiębiorstw w ramach wymienionych specjalizacji, mają możliwość skorzystania z pomocy regionalnego Centrum Obsługi Przedsiębiorców. Warto skorzystać z ich pomocy w nawiązaniu współpracy z ośrodkami naukowo-badawczymi czy pozyskaniem środków finansowych z funduszy europejskich i Regionalnego Programu Operacyjnego.

Pewne jest, że szans na rozwój konkurencyjności i innowacyjności przedsiębiorstwa należy szukać poprzez włączenie się w realizację kierunków i zadań sugerowanych w ramach inteligentnych specjalizacji regionu. ●

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

Oto kolejne zgierskie przedsiębiorstwa, które zostały nagrodzone i wyróżnione w Konkursie o Nagrodę im. R.Rembielińskiego organizowanym przez Centrum Obsługi Przedsiębiorców. Warto poznać i wspierać najlepszych na lokalnym rynku.

Nagroda specjalna: Centrum Leczenia i Profilaktyki Otyłości CLiPO

● **Jednym zdaniem mogę opisać firmę jako miejsce**, w którym każdy znajdzie coś dla siebie, aby zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Miejsce przyjazne dla ciała i ducha, gdzie możemy zdobyć nową wiedzę na temat odżywiania, ale również wspólnie przygotować pyszne zdrowe potrawy, a także poćwiczyć.

● **Naszymi klientami są ludzie, którzy** chcą zmienić swoje życie na lepsze, nauczyć się zdrowego odżywiania, dbania o swoje ciało i umysł oraz spędzać czas aktywnie. Prowadzimy również warsztaty kulinarne dla dzieci, prelekcje i spotkania edukacyjne dla dorosłych, a także mamy szeroką ofertę zajęć grupowych (stretching, salsa, taniec orientalny, joga). W Clipo można również zrelaksować się, korzystając z masażu lub zajęć medytacyjno-relaksacyjnych.

● **Chcielibyśmy za dziesięć lat móc powiedzieć, że** pomogliśmy wielu osobom spełnić marzenia o szczupłej sylwetce, że mieliśmy wpływ na poprawę stylu i jakości życia zgierzan i nie tylko.

● **Tym, co wyróżnia nas na tle konkurencji jest** kompleksowość usług medycznych w jednym przyjaznym miejscu oraz holistyczne podejście lekarzy do każdego pacjenta. Oprócz działalności medycznej posiadamy możliwość wdrażania wielu programów oraz działań profilaktycznych i promujących zdrowy styl życia, jak np. konkurs master Chef Kids, czy Eko targ.

● **Naszymi flagowymi usługami są** usługi dietetyczne, endokrynologiczne i diabetologiczne.

Odpowiedzi udzieliła Anna Karwala, dietetyczka i menadżerka w Centrum Leczenia i Profilaktyki Otyłości CLiPO

Nagroda specjalna: Talent Kolektyw

● **Jednym zdaniem mogę opisać moją firmę jako** miejsce, w którym ludzie odnajdują siebie i rozwijają swoje pasje.

● **Naszymi klientami są ludzie, którzy** chcą nauczyć się poprawnie używać swojego głosu w mowie i śpiewie. W efekcie oprócz techniki wokalnej zyskują pewność siebie, nawiązują nowe znajomości, zdobywają nowe doświadczenia, rozwijają swoją osobowość. Przychodzą do nas dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, młodzież i dorośli, których łączy jedno – miłość do śpiewu i muzyki. U nas rozwijają skrzydła, a pozytywna energia panująca w Talent Kolektyw sprawia, że miłość do swojej pasji narasta i pięknie dojrzewa.

● **Chcielibyśmy za dziesięć lat móc powiedzieć, że** pomogliśmy młodym artystom w odnalezieniu swojej muzycznej drogi, że zaszczepiliśmy w nich miłość do muzyki i samych siebie oraz że to, co dla wielu było absurdem, dziś jest potęgą...

● **Tym, co wyróżnia nas na tle konkurencji, jest** niekonwencjonalne podejście do naszej pracy. Klienci czują, że jesteśmy nastawieni na rozwój ich głosu i osobowości. Indywidualne podejście pomaga im rozwijać się w błyskawicznym tempie, możliwość częstych występów publicznych pozwala im w pokonaniu swoich lęków i słabości, przez co nie boją się nowych wyzwań i chętnie angażują się w kolejne projekty muzyczne. Przyjazna i luźna atmosfera, również wpływa na doskonałe samopoczucie naszych klientów, dzięki czemu chętnie do nas wracają.

● **Nasza flagowa usługa to** nauka śpiewu dostosowana indywidualnie do każdego klienta. Korzystamy z wielu technik wokalnych i dzięki odpowiednio dobranym metodom w szybki i efektywny sposób realizujemy wyznaczone cele. W ciągu kilku miesięcy udało nam się zebrać pokaźny zespół wspaniałych, wrażliwych ludzi, którzy nie tylko uczą się śpiewać, ale też odkrywają siebie, zyskują nowe przyjaźnie, wymieniają doświadczenia i zakładają odrębne zespoły. Jest to dla nas niesamowite i piękne zjawisko, które napędza do dalszych działań.

Odpowiedzi udzieliła właścicielka firmy Julia Szwajcer

Średni Przedsiębiorca Roku 2018: JASZPOL

● **Jednym zdaniem mogę opisać moją firmę jako miejsce**, w którym każdy klient załatwi wszystkie motoryzacyjne potrzeby pod jednym dachem. W tym roku obchodzimy Jubileusz 30-lecia istnienia firmy na rynku Łódzkim. Z tej okazji planujemy szereg działań dla naszych obecnych i przyszłych klientów. Prowadzimy sprzedaż samochodów nowych osobowych i dostawczych marek Renault i Dacia. Świadczymy usługi w zakresie ubezpieczeń motoryzacyjnych i majątkowych. U nas klienci sfinansują swój wymarzony samochód, wybierając atrakcyjny kredyt czy leasing w przypadku firm. Jeśli ktoś szuka samochodu używanego z pewnością znajdzie go w naszych salonach. Posiadamy pewne i zadbane auta zakupione wyłącznie w kraju, przechodzą one zawsze rutynową kontrolę tzw. 100 punktów, zanim trafią do sprzedaży. Świadczymy również usługi w zakresie serwisu mechanicznego oraz naprawy blacharsko-lakiernicze samochodów wszystkich marek, zapewniając klientom usługi na najwyższym możliwym poziomie i gwarantując samochody zastępcze w ramach polisy. Jakość obsługi klienta i jego zadowolenie jest dla nas najwyższym priorytetem. Dlatego do każdego klienta podchodzimy indywidualnie.

● **Naszymi klientami są ludzie, którzy** oczekują czegoś więcej od auta: wyjątkowego komfortu podróżowania, nowoczesnych technologii, wyrazistego designu. Wszystkie te elementy klienci znajdą w nowych samochodach marki Renault czy Dacia. Nasi klienci oczekują również indywidualnego podejścia oraz rozwiązania ich problemu. Na każdym etapie staramy się zaspokajać ich motoryzacyjne potrzeby na możliwie najwyższym poziomie, czego dowodem jest kilkukrotnie zdobyty prestiżowy tytuł: „Wzorowy salon" w wielkim teście polskich salonów wg tygodnika „Auto Świat" oraz Klucz Jakości w badaniu TNS Garage Quality Check 2016, w którym Renault zdeklasowało wszystkie serwisy innych marek. Serwis firmy Jaszpol został oceniony jako najlepszy w grupie Renault.

● **Chcielibyśmy za dziesięć lat móc powiedzieć, że** obchodzimy 40-lecie istnienia Firmy Jaszpol i nadal chcemy działać dla dobra naszych klientów, świadcząc usługi na możliwie najwyższym poziomie.

● **Tym, co wyróżnia nas na tle konkurencji, jest** kilka czynników. Po pierwsze jesteśmy blisko klienta – posiadamy 3 w pełni profesjonalne salony sprzedaży: w Zgierzu przy ul. Łódzkiej 28, w Łodzi przy ul. Brukowej 2 oraz przy ul. Przybyszewskiego 176. Od lutego 2019 roku zmieniliśmy zupełnie wygląd salonu w Zgierzu, żeby jeszcze lepiej spełnić oczekiwania naszych klientów dokonujących zakupu samochodów marki Renault. Po drugie w naszych salonach i serwisach stawiamy na jakość obsługi klienta, która jest dla nas najwyższym priorytetem. Po trzecie innowacyjność – zarówno w działaniach marketingowych, jak i promowaniu samochodów elektrycznych, i bycia „eko".

● **Nasze flagowe produkty to** Crossovery i SUV-y, które w ostatnim czasie cieszą się dużym powodzeniem. W styczniu wszedł na rynek zupełnie nowy Renault Kadjar, wyjątkowy 5-miejscowy SUV, który uwodzi swoją wygodą podróżowania oraz wygodną pozycją za kierownicą. Idealnie sprawdzi się w wymagającym terenie dzięki napędowi 4x4, a także w ruchu po miejskich drogach. W przypadku Dacii zdecydowanym faworytem jest Duster, który deklasuje rywali w tej klasie.

Odpowiedzi udzieliła Beata Cyrulińska, Kierownik Działu Marketingu Jaszpol

Sharon Kocjan.
Z miłości do tańca

Wróciła właśnie z Grecji. Na południowym krańcu kontynentu brała udział w Międzynarodowym Festiwalu Tańca Orientalnego „9th Oriental Passion Europe". Jak twierdzi, tańczy od urodzenia, a ta forma ekspresji nauczyła ją wytrwałości, systematyczności, pozwoliła także odkryć nieznane wcześniej pokłady kobiecości. Zgierzanka Sharon Kocjan jest laureatką wielu ogólnopolskich konkursów tańca oraz międzynarodowych konkursów choreograficznych.

JAKUB NIEDZIELA

Na początek wyjaśnienie – Sharon to prawdziwe imię zgierzanki, a nie pseudonim artystyczny. To pomysł taty, który sporo podróżował po świecie i postanowił obdarzyć swoje córki niecodziennymi imionami. Możliwe, że ojcu, występującemu w latach młodości w Zespole Pieśni i Tańca Boruta, zawdzięcza także zamiłowanie do tańca. – W *domu zawsze było sporo muzyki, a atmosfera sprzyjała ciągłym pląsom* – wspomina Sharon. – W *wieku ośmiu lat wzięłam udział w pierwszych zajęciach z tańca towarzyskiego w ramach szkolnego w-f. W kolejnym roku rodzice zapisali mnie do szkółki baletowej – i to był strzał w dziesiątkę!*

Wysokie wymagania

O tym, że nauka tańca przynosi radość, ale i wymaga poświęceń, Sharon przekonała się już na starcie. Udane egzaminy do łódzkiej szkoły baletowej (jednej z pięciu w Polsce) oznaczały, że dziesięciolatka musiała rozstać się ze swoją dotychczasową klasą z podstawówki na Kuraku. Przez pierwsze lata dojeżdżała codziennie do Łodzi, w czasie studiów ostatecznie zamieszkała w stolicy regionu. Jakie wspomnienia wyniosła z czasów edukacji tanecznej? – *Codzienne ćwiczenia, wysokie wymagania i duża presja. Jeśli ktoś słyszał, co dzieje się w tego typu instytucjach... to wszystko prawda* – opowiada. – *Z perspektywy czasu mogę jednak spokojnie powiedzieć, że nie żałuję wyboru takiej ścieżki.*

Program nauki okazał się bardzo różnorodny, oprócz tańca klasycznego dzieci poznawały tajniki tańca ludowego, współczesnego, historycznego, także rytmiki i historii tańca. Wielogodzinne ćwiczenia w połączeniu z zaangażowaniem zgierzanki zaczęły przynosić efekty, wyróżniano ją na ogólnopolskich konkursach tańca (Gdańsk, Szczecin, Wrocław) oraz na międzynarodowych konkursach choreograficznych (Bytom, Vitebsk). – *To co najmniej pół roku pracy, nienaganna kondycja przygotowana na samo wydarzenie, odpowiedni wygląd i waga* – wylicza tancerka. – W *czasie szkolnej edukacji zdobycie nagrody na konkursie baletowym było ogromnym wyróżnieniem.*

VOYAGER VISUALS

Sharon Kocjan podczas konkursu „Diamond of Orient"

Fascynujący świat Orientu

Jej internetowy biogram przypomina o praktykach scenicznych odbywanych na deskach Teatru Wielkiego w Łodzi oraz całej gamie warsztatów odbywanych pod okiem wybitnych osobowości tanecznych. Po ukończeniu Szkoły Baletowej im. F. Parnella zgierzanka rozpoczęła studia pedagogiczne na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku „Edukacja przez sztukę" (z czasem została też tam wykładowczynią). Jej pasja taneczna zaczęła przybierać coraz bardziej różnorodne formy, Sharon występowała na Stadionie Narodowym na otwarciu turnieju EURO 2012, została zaproszona w roli instruktora do międzynarodowego projektu Youth in Action – „Connected Through Dance", gdzie starano się poznać i zminimalizować różnice kulturowe, łącząc ludzi poprzez taniec. Pytana o swoje największe osiągnięcia zgierzanka opowiada m.in. o charytatywnym spektaklu „Dziadek do orzechów" w jej interpretacji, przygotowanym we współpracy ze Szkołą Tańca Salome. Z łódzką placówką związana jest zresztą od wielu lat zawodowo, uczy tam tańca klasycznego, prowadzi również grupy modern jazzu oraz tribalu (mroczna odmiana tańca brzucha). Fascynacja światem Orientu zaowocowała udziałem Sharon w międzynarodowych festiwalach tańca, w ostatnim czasie były to „Diamond of Orient" w Warszawie oraz „9th Oriental Passion Festival" w Atenach. – *Budzę w sobie nieznane pokłady kobiecości i trochę innego rodzaju gracji, niż ta płynąca z tańca klasycznego* – tłumaczy. – *Na tych festiwalach oprócz konkursu, który daje mi możliwość wystąpienia przed publicznością, odbywają się również warsztaty, a czasem nawet i wykłady. Dodam, że na „9th Oriental Passion" miałam przyjemność występować na żywo z orkiestrą.*

VOYAGER VISUALS

Niesamowitym narzędziem jest ludzkie ciało…

Niesamowite narzędzie

Odkrywanie siebie i inspirowanie innych to oprócz oczywistej radości płynącej z tańca główne „motory napędowe" bohaterki artykułu. – *Wciąż widzę, jak zmieniają się osoby, które przychodzą na moje zajęcia. To rozwój nie tylko fizyczny, ale też przemiana dotycząca pewności siebie i świadomości* – przekonuje Sharon. – *To ciągłe doświadczanie, jak niesamowitym narzędziem jest ludzkie ciało i jego możliwości.*

Z jej perspektywy taniec jest nie tylko formą ekspresji artystycznej. To idealna forma: relaksu (skoncentrowanie myśli na ruchu „odciąża" głowę od miliona codziennych problemów), nauki (ćwiczenia z większości technik tanecznych są wykonywane na obie strony prawą i lewą, co wpływa na rozwój obu półkul mózgowych, zapamiętywanie oraz koordynację ruchową) oraz uwrażliwienie muzyczne. Taniec wpływa też na integrację ludzi, dużą motywacją dla ciężkiej pracy Sharon jest jej duetowa partnerka. Kończąc temat „satysfakcji większych niż medale i puchary", małżonek pani Kocjan, z zawodu programista, także zaczął tańczyć…

VOYAGER VISUALS

Tegoroczna Frankofonia zaczęła się w Zgierzu

KRZYSZTOF LEDUCHOWSKI

Muzyka francuska w wykonaniu Mieczysława Gajosa i Lucasa Dymnego była wspaniałym dopełnieniem prezentowanych prac Jerzego Koby

Takiej frekwencji nie spodziewali się zapewne organizatorzy koncertu muzyki francuskiej, który odbył się 22 lutego 2019 roku w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy. Publiczność licznie przybyła, aby posłuchać francuskich piosenek w wykonaniu Mieczysława Gajosa i Lucasa Dymnego z Alliance Française. Koncert był zwieńczeniem ostatniego dnia wystawy fotograficznej Jerzego Maciej Koby „Baletowo". Fotografie prezentowały mistrzów klasycznego tańca Monikę Maciejewską i Gintautasa Potoczkasa – solistów Teatru Wielkiego w Łodzi, zastygłych w przepięknych pozycjach baletowych. Dlatego muzycy zdecydowali się zaprezentować utwory, które nawiązywały do tańca, a w szczególności do baletu. W repertuarze znalazły się kompozycje takich sław, jak Edith Piaf, ale również piosenki napisane i skomponowane przez Lucasa Dymnego. Koncert bardzo spodobał się zgierskiej publiczności, która nie pozwoliła artystom zbyt szybko zejść ze sceny. Artyści na bis śpiewali piosenki, o które prosili słuchacze. Wydarzenie było zapowiedzią tego, co będzie się działo w marcu podczas Frankofonii – święta popularyzującego kulturę francuskojęzyczną. (ea)

Serce miasta (cz. 1)

Przez wieki w każdym mieście był taki budynek, bez którego nie mogłyby ono istnieć. To tam podejmowano najważniejsze decyzje, tworzono prawo, gdzie sądzono tych, którzy to prawo łamali. Było to miejsce, z którego dumni mieszkańcy kierowali swoim własnym losem: ratusz – swoiste serce miasta.

MACIEJ RUBACHA

My, zgierzanie, mimo wieków tradycji, nie znamy innej siedziby rady i władz naszego miasta, niż ta, która jest z nami od blisko 200 lat. Pewne jednak jest, że tego typu budynek musiał funkcjonować w Zgierzu od momentu otrzymania praw miejskich.

Mgły i dymy przeszłości

Według badań historyków, archeologów i architektów w średniowieczu często funkcję tę miewały wieże obronne, sukiennice lub domy prywatne zamożnych mieszczan. Jednak nie można podać żadnych pewnych informacji co do wyglądu takiego budynku. Pewne jest, że żadne miasto w średniowieczu nie mogło się bez niego obejść. Nie wiemy, jak to było w Zgierzu, czy obiekt przetrwał splądrowanie i spalenie miasta przez Szwedów w czasie potopu. Najstarsza zachowana wzmianka bezpośrednio mówiąca o zgierskim ratuszu pochodzi z wizytacji parafii Św. Katarzyny, która odbyła się w roku 1800, i brzmi: „Tu zaś w Zegrzu sami tylko Obywatele Zgierscy Protestanci (których dotychczas nie jest więcej nad osób pięć) odprawują swe Nabożeństwo z samego początku na Sali Ratusza tegoż Miasteczka".

Nowe miasto – nowa siedziba

Lata 20. XIX wieku to dla naszego miasta nowy początek. W okresie wielkiego boomu osadniczego nie mogło istnieć bez tak ważnej instytucji, jak magistrat. Dlatego już u progu obowiązywania umowy zgierskiej przy rynku powstała nowa siedziba władz samorządowych Zgierza. W roku 1824 wybudowano niewielki murowany ratusz. Fundamenty i piwnice postawiono z kamienia polnego i cegły. Wówczas w niedużym magistracie mieścił się także areszt i pomieszczenia dla żandarmów. Projektantem obiektu i zarazem jego budowniczym był prawdopodobnie Jan Lebelt, zgierzanin, budowniczy m.in. łódzkiego ratusza i wielu zgierskich budynków. Brak jednak dokładnego opisu. Być może środkowa, licząca dwa piętra część dzisiejszej budowli, jest pozostałością tego ratusza. Kto wie… Niektórzy badacze wskazują na wewnętrzne, południowe skrzydło. Brak jednak konkretnych dowodów.

W poszukiwaniu przestrzeni

Szybko okazało się, że budynek jest za ciasny dla ludzi mających administrować tak szybko rozwijającym się miastem, jakim był Zgierz doby rewolucji przemysłowej. Budowę ratusza rozpoczęto w roku 1846, by zakończyć ją zaledwie rok później. Do użytku oddano jednopiętrowy, jedenastoosiowy budynek w stylu empire z kopertowym dachem, latarnią i zegarem na ryzalicie. Wybudowano go za sumę 11 311, 82 rubli. Zawierał m.in. gabinet burmistrza, salę obrad, kasę miejską oraz 4 izby więzienne (prawdopodobnie w piwnicy). Budynek zamykał oś urbanistyczną ówczesnego rynku starego miasta. Ratusz, co należy wyraźnie podkreślić, wyróżniał się elegancją formy architektonicznej.

Niemy świadek wielkiej historii

Przez kolejne dziesięciolecia budynek był świadkiem wielu wydarzeń tak z życia naszego miasta, jak i kraju. Przetrwał powstanie styczniowe, bunt uczniów w 1905 roku, wystąpienie mariawitów. Oglądał zawieruchę wielkiej wojny – było wówczas siedzibą niemieckiego komisarza miasta, ale również polskiej rady miejskiej, którą pozwolono wybrać spośród mieszkańców Zgierza. Ratusz był niemym świadkiem radości mieszkańców z odzyskania niepodległości w roku 1918. Był też świadkiem wizyty generałów Hallera czy Żeligowskiego, a nawet prezydenta Mościckiego. Natomiast w okresie międzywojennym stał się siedzibą Jana Świercza – jednego z najwybitniejszych włodarzy miejskich tego okresu. Budynek ten dotrwał bez większych zmian do 1939 roku.

Jednak o tym, co zadziało się z nim w okresie wojny i po niej, w drugiej części historii, w kolejnym wydaniu miesięcznika. ●

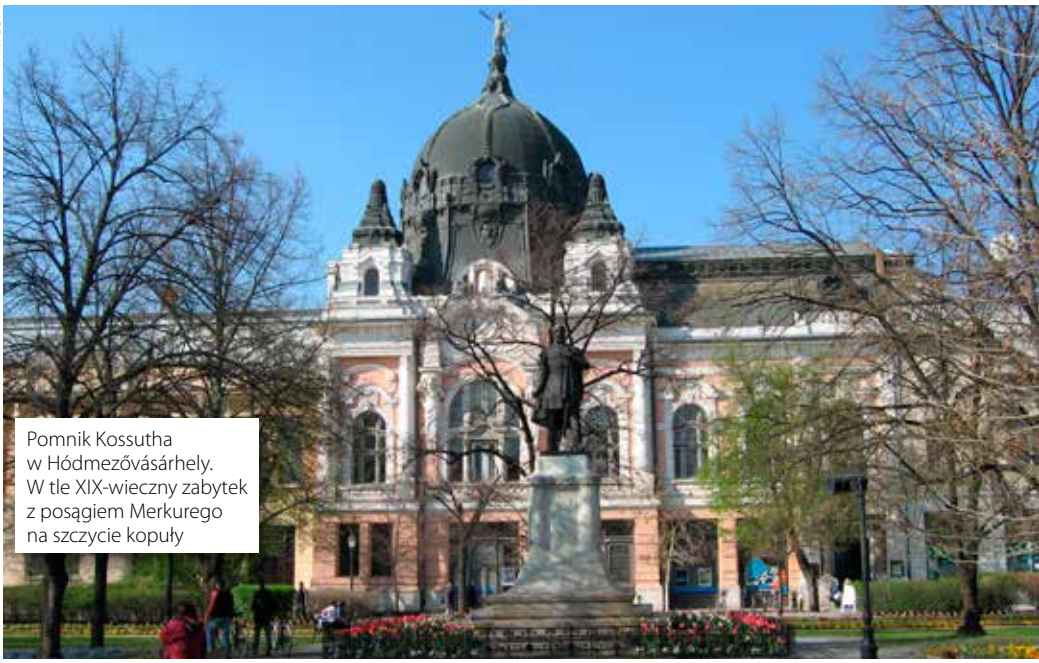
Polak, Węgier...
Partnerskie Hódmezővásárhely

W marcu minie czternaście lat od podpisania umowy o współpracy partnerskiej między Zgierzem a węgierskim Hódmezővásárhely. Porozumienie zawarto dniu święta narodowego upamiętniającego rewolucję węgierską 1848 roku. Jednym z bohaterów zrywu był polski generał Józef Bem.

JAKUB NIEDZIELA

Bywa, że wspólna historia oddala od siebie narody – skupione na bilansowaniu krzywd doznanych od sąsiada. Polacy i Węgrzy wolą jednak pamiętać, to co ich łączyło: króla Stefana Batorego, nasz udział w powstaniu węgierskim 1848 roku, solidarność Madziarów z protestującymi robotnikami Poznania w 1956 roku, co przekształciło się w słynny antysowiecki zryw krwawo stłumiony przez Armię Czerwoną. – *Sprawdza się powiedzenie „Polak, Węgier - dwa bratanki. I do szabli, i do szklanki”* - przekonuje Tomasz Chyliński, zgierski przedsiębiorca, a jednocześnie pół-Polak, pół-Węgier, opiekun delegacji z Hódmezővásárhely przyjeżdżających do naszego miasta i zarazem uczestnik wyjazdów na Węgry. – *Zawsze przyjmowani byliśmy tam przyjaźnie, okazywano nam dużo sympatii. Podobnie oni mile wspominają wizyty w Zgierzu, mocno byli zawsze zainteresowani współpracą gospodarczą i kulturalną.*

WIKIPEDIA



Pomnik Kossutha w Hódmezővásárhely. W tle XIX-wieczny zabytek z posągiem Merkurego na szczycie kopuły

Podobne problemy

Geneza współpracy między Zgierzem a Hódmezővásárhely ma jednak kontekst nie tyle narodowy, ile regionalny. W 2004 roku Łódź rozpoczęła rozmowy o współpracy partnerskiej z Szeged, trzecim pod względem liczby ludności miastem Węgier. Sąsiadujące z Szegedem 50-tysięczne Hódmezővásárhely poprosiło o pomoc w znalezieniu zbliżonego wielkościowo polskiego partnera. Nie trzeba było szukać daleko, wkrótce „zeswatano” węgierskie miasto ze Zgierzem. –*Wiele nas łączyło* – opowiada Karol Maśliński, prezydent Zgierza w latach 2002-2006. – *Nasze miasta próbowały dźwignąć się po upadku przemysłu, wprowadzana decentralizacja nakładała na nas wiele nowych zadań. Zdecydowaliśmy się na współpracę, bo nie mieliśmy miasta partnerskiego w tamtym rejonie, a pamiętaliśmy, że Węgrzy zawsze nam sprzyjali. Podpatrywaliśmy potem, jak organizują imprezy, jak promują swoich twórców ludowych.*

Oblizywali palce

Umowa została podpisana w Hódmezővásárhely 15 marca 2005 roku w pięknym XIX-wiecznym ratuszu (jednym z największych na Węgrzech). Delegacji zgierskiej towarzyszył Konsul Honorowy Republiki Węgierskiej. Niespełna trzy miesiące później na Święto Miasta Zgierza dotarł „Arendas” – jak przedstawiali go sami Węgrzy „wysokiej klasy zespół ludowy”. Występ dziewięciu par tanecznych i towarzyszących im muzyków rzeczywiście zrobił na zgierzanach wrażenie. Przyjazdy węgierskich delegacji na Dni Zgierza, i stosowne rewizyty, to główne elementy współpracy partnerskiej. Szczęśliwie nie ogranicza się ona jedynie do rozmów samorządowców. W październiku 2005 roku na Jesiennym Festiwalu Sztuki w Hódmezővásárhely nasze miasto reprezentowali także artyści, kucharze i cukiernicy. „Węgrzy oblizywali palce” – tak zatytułował relację z wizyty „Express Ilustrowany”, dodając, że zgierskie jeżyki z biszkoptu nasączonego ponczem i nadziewana owocami kaczka robiły furorę wśród gospodarzy imprezy.

Warsztaty garncarskie

Polakom Węgry kojarzą się zapewne głównie z gulaszem, tokajem i czardaszem, jednak zgierzan odwiedzających Hódmezővásárhely powinny szczególnie zainteresować działające tam wciąż warsztaty ceramiki. Tradycje rzemieślnicze to kolejna rzecz zbliżająca nasze miasta. Garncarstwo w rejonie Hódmezővásárhely rozwijało się od kilku tysięcy lat, związane jest to z występowaniem w okolicy najlepszej glinki do wyrobu ceramiki. W 2008 roku zgierską delegację zaproszono do odwiedzenia wystawy Pochwała Rękodzielnictwa zorganizowanej w Domu Garncarstwa. Cyklicznie w Hódmezővásárhely odbywają się też targi i wystawy sztuki ludowej, podczas których miejscowi rękodzielnicy sprzedają swoje wyroby. Niewielkie węgierskie miasto jest zresztą bardzo ciekawe pod względem turystycznym, podziwiać można tam m.in. XVIII-wieczną cerkiew i podobnie wiekowy kościół kalwiński.

Skwer Almásiego

W lutym 2018 roku Hódmezővásárhely trafiło na moment na czołówki większości portali informacyjnych, związane było to z wyborem nowego burmistrza Petera Marki-Zaya. Zwycięski kandydat reprezentował bowiem zjednoczoną opozycję węgierską i wielu obserwatorów świata politycznego uznało jego wybór za przejaw poważnego kryzysu Fideszu (czego nie potwierdziły kolejne wybory parlamentarne). W kontekście zgierskim przypomnieć trzeba, że poprzednika Petera Marki-Zaya, wieloletniego burmistrza Hódmezővásárhely Istvana Almásiego upamiętniono niedawno w naszym mieście. W czerwcu 2018 roku, pół roku po jego nieoczekiwanej śmierci, Rada Miasta Zgierza przyjęła uchwałę o nazwaniu imieniem Almásiego skweru przy ul. Łódzkiej na osiedlu Kurak.

UKS „Siatka”. Zbieranie doświadczeń

Piłka siatkowa należy do najpopularniejszych sportów w Polsce, jednak w Zgierzu kojarzona jest głównie z zajęciami wychowania fizycznego. Próbuje to zmienić trener siatkówki Zbigniew Truszkiewicz i zgromadzona wokół niego grupa dziewcząt. UKS „Siatka” Zgierz to wyróżniający się klub na arenie wojewódzkiej.

JAKUB NIEDZIELA

Słodko-gorzki smak mają wspomnienia dotyczące ostatniego turnieju sezonu, odbył się on w lutym w Ozorkowie. Dziewczyny z UKS „Siatka” Zgierz zajęły drugie miejsce. Najpierw pokonały mocne (i dodatkowo wspierane dopingiem) gospodynie, aby w kolejnym meczu przegrać na własne życzenie z LUKS Asik Domaniewice. A przecież nasze siatkarki przez długi czas kontrolowały ten pojedynek. Z dużą przewagą wygrały pierwszy set i z takim impetem rozpoczęły drugi, że wydawał się on tylko formalnością. Jednak seria niewymuszonych błędów wybiła zgierzanki z rytmu. W efekcie przegrały mecz z LUKS-em i musiały się zadowolić drugim miejscem w turnieju, ustępując zwycięzczyniom z Ozorkowa tylko o dwa małe punkty. „Mimo wszystko jesteśmy zadowoleni z debiutu w wojewódzkiej lidze młodziczek. Zebraliśmy potrzebne doświadczenie. Następny sezon będzie nasz” – napisano na oficjalnym profilu „Siatki” Zgierz. Nie może być inaczej...

Grupa zapaleńców

Nasze miasto nigdy nie miało silnych tradycji siatkarskich. W 2011 powołano sekcję piłki siatkowej w Zgierskim Klubie Sportowym „Włókniarz”, jednak po sześciu latach zawieszono jej działalność. – *Nie mogliśmy pozwolić, żeby ta dyscyplina zniknęła zupełnie z aren Zgierza, dlatego grupa zapaleńców powołała do życia Uczniowski Klub Sportowy „Siatka”* – opowiada główny inicjator powstania klubu i jednocześnie trener siatkarek Zbigniew Truszkiewicz.

UKS „Siatka” postawiła na szkolenie młodych zawodniczek. W tym momencie w klubie trenują dwie grupy: dziewczyny z roczników 2006 i 2007 oraz ich koleżanki z roczników 2008 i 2010. Dla sportowców w tym wieku prowadzone są zajęcia z minisiatkówki, zamiast tradycyjnych zespołów sześcioosobowych rywalizują między sobą drużyny dwu, trzy oraz czteroosobowe. – *Trenowanie tak młodych osób to trudny temat* – przyznaje Zbigniew Truszkiewicz. – *Aby nie zanudzić dzieci, trzeba wprowadzać wiele urozmaiconych ćwiczeń i zabaw biegowych, skocznościowych i technicznych... Ale i tak najważniejsze są powtórzenia zagrań. Im więcej ich, a mówimy tu o tysiącach, a może i dziesiątkach tysięcy powtórzeń, tym lepsze efekty.*

JAKUB NIEDZIELA

Zacięty pojedynek z LUKS Domaniewice

Siatkówka w genach

Na turnieju w Ozorkowie UKS „Siatka” wystąpiła w składzie: Karolina Kowalczyk, Paulina Makowska, Klaudia Mirowska (kapitan), Julita Pawlak, Julia Spychalska, Klara Truszkiewicz oraz Wiktoria Walczak. Jak dziewczyny trafiły do drużyny? Różne były ich drogi prowadzące na siatkarskie treningi. Julia (obecnie uczennica SP8) i Klara (Gimnazjum nr 1) zaczynały jeszcze we „Włókniarzu”, Wiktoria (SP5) grę w klubie rozpoczęła dopiero rok temu, m.in. pod wpływem taty, który w przeszłości trenował siatkówkę. Miłość do tej dyscypliny odziedziczyła w genach również Karolina (SP8), z kolei Klaudia (SP12) poprosiła o zapisanie ją do „Siatki” pod wpływem trenujących koleżanek. Paulina na co dzień uczy się w Aleksandrowie Łódzkim, do Zgierza przyjeżdża, aby poćwiczyć grę w układzie sześcioosobowym. – *Siatkówka to sport drużynowy* – opowiada Karolina. – *Jedna osoba nie wygra przecież meczu, dlatego musimy ze sobą współpracować.*

Klara dopowiada, że każdy uczy się na błędach, więc wszelkie porażki są tylko częścią drogi do sukcesu. Dziewczyny w mijającym sezonie wystąpiły w mniej więcej dwudziestu turniejach. Jak na najmłodszą drużynę w województwie, ich wyniki były zadowalające. Przykładowo – tylko podczas jednego styczniowego weekendu różne grupy UKS „Siatka” gościły na trzech turniejach (Konstantynów, Kluczewsko, Bełchatów), rozgrywając łącznie 27 pojedynków. Większość wygrały.

Zbliża się Zgierz Cup

W jakiej formie są zgierskie siatkarki, będziemy mogli przekonać się już wkrótce. W niedzielę 24 marca w naszym mieście rozegrany zostanie turniej „Zgierz Cup 2019”. To już kolejna edycja siatkarskiej imprezy organizowanej na hali MOSiR. Tym razem rywalizować będą zespoły czteroosobowe, pojedynki zaplanowano od godziny 9.00 do 17.00. Na turniej minisiatkówki przyjedzie około dwudziestu zespołów z całej Polski, a patronat nad imprezą objął Prezydent Miasta Zgierza. Liczymy, że gospodynie turnieju z UKS „Siatka” nie okażą się zbyt gościnne... Po marcowej imprezie czekają nasze siatkarki kolejne sportowe wyzwania: do końca czerwca potrwają rozgrywki Wojewódzkiej Ligi Minisiatkówki. Dziewczyny wezmą też udział w turnieju KinderPlus Sport, co może zaowocować wyjazdem do Zabrza na Mistrzostwa Polski.

Zostań zawodniczką UKS „Siatka” Zgierz

Oferta dla dziewczyn urodzonych w latach 2005-2011
Treningi odbywają się trzy razy w tygodniu (poniedziałek, środa, czwartek) w godzinach 16.00 - 18.00 w Szkole Podstawowej nr 12

To nie jest zabawa w teatr. Albertiana 2019

W drugiej połowie lutego zorganizowano w naszym mieście eliminacje regionalne do XIX Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie – Albertiana 2019. W gościnnych murach Szkoły Podstawowej nr 8 w (dawne Gimnazjum nr 3) wystąpiło dziewięć grup teatralnych oraz troje solistów.

JAKUB NIEDZIELA

Jury podkreślało, że wszystkie przedstawienia stały na wysokim poziomie i wybór zwycięzców był naprawdę trudny. – *To już nie jest zabawa w teatr, terapeuci się dokształcają, a grupy sięgają po różne środki wyrazu* – mówi Małgorzata Godek-Wójcik, przewodnicząca jury i jednocześnie koordynator Albertiany ze strony Fundacji im. Brata Alberta. – *Oceniając spektakle, patrzymy, jak niepełnosprawni się w nich odnajdują. Nie można wykorzystywać podopiecznych jako narzędzi do realizacji własnych pomysłów. Przedstawienie powinno być dla niepełnosprawnego artysty szansą na przełamanie się, na pokazanie siebie* – dodaje.

Podczas Albertiany wiele mówiono o terapeutycznej roli teatru. O niepełnosprawnych, którzy w życiu codziennym mają problem z wypowiedzeniem kilku słów, ale na scenie zaczynają śpiewać. Sukcesem twórców przedstawień było to, że z czasem przestawało się je oglądać przez pryzmat upośledzenia aktorów. Spektakle autentycznie śmieszyły, wzruszały czy wywoływały podziw, bez wzbudzania niepotrzebnej i niechcianej litości.

KRZYSZTOF GŁOWACKI

„Śluby panieńskie" w wykonaniu pensjonariuszy zgierskiego ośrodka

JAKUB NIEDZIELA

„Łubczaki" – laureaci I miejsca w kategorii zespołów teatralnych

Najlepsi nagrodzeni

Pierwsze miejsce wśród grup przyznano zespołowi teatralnemu „Łubczaki" (Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu) za spektakl „Policjanci i Złodzieje", kolejne miejsca na podium zajęły: „Wkręceni" (Warsztaty Terapii Zajęciowej św. Rity w Legionowej) za spektakl „Moralność pani Dulskiej" oraz zespół „Teraz My" za przedstawienie „Julian Tuwim na wesoło" (WTZ przy Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Razem" w Koluszkach). Wśród solistek nagrodzono Małgorzatę Pietralską ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Radomiu. Zwycięzcy poszczególnych kategorii wystąpią na deskach Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie podczas finału Albertiany.

Jedno z wyróżnień zgierskiego przeglądu trafiło do zespołu „Akcent" z Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Zgierzu. W tym roku nasi reprezentanci przedstawili pomysłową adaptację „Ślubów panieńskich". – *Zależało mi, aby nauczyli się grać ze sobą, współdziałać. Czy mnie zaskakiwali? Nawet dziś podczas oficjalnego występu* – uśmiecha się Anna Niewiadomska, opiekunka artystyczna przedstawienia. – *Czasami ich pomyłki okazywały się lepsze niż to, co ja wymyśliłam, więc włączaliśmy to do spektaklu.*

Artyści występujący w Zgierzu reprezentowali trzy województwa: łódzkie, mazowieckie oraz podlaskie. Nasze miasto już od kilkunastu lat staje się na początku roku areną zmagań grup teatralnych i solistów, zresztą za wspieranie osób niepełnosprawnych kilka lat temu wyróżniono Urząd Miasta Zgierza Medalem św. Brata Alberta. Jednak tegoroczna Albertiana była szczególna, po raz pierwszy zorganizowano ją bez udziału Bożenny Piotrowicz. Nieodżałowana założycielka PSONI Zgierz i współorganizatorka kolejnych Albertian została patronką specjalnego wyróżnienia „za tworzenie godnych warunków życia osób niepełnosprawnych intelektualnie". Nagrodę wręczono Marcinowi Mandesowi ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu.

Głównymi organizatorami Albertiany są: Fundacja im. Brata Alberta oraz Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko". Patronat nad imprezą objął m.in. Prezydent Miasta Zgierza.

Czerpie z przyrody to, czego potrzebuje ciało

Nie pije czarnej herbaty. Woli napary z ziół, które sama zbiera. Sama też robi szampony do włosów, kremy do twarzy i ciała. Zioła pomogły jej w różnych dolegliwościach. Elżbieta Gorzka-Kmieć to zielarka z pasji.

EMILIA ANTOSZ

Od dzieciństwa otaczały ją osoby znające się na ziołach: babcia, mama, ciocia i wujek, którego sama określa jako „znakomitego zielarza". Część swojej wiedzy zawdzięcza właśnie nim. – *Pamiętam rodzinne spacery po łąkach, podczas których pokazywano mi rośliny i przekazywano mi informacje o ich niezwykłych właściwościach i możliwościach zastosowania* – wspomina. Jednak znaczne umiejętności, które dzisiaj ma zdobyła sama, ucząc się z książek, atlasów, czasopism, no i z tak powszechnego dzisiaj i niezastąpionego Internetu.

S. ANTOSZ

W wielkich słojach przechowuje samodzielnie zebrane przez siebie kwiaty i liście, z których przygotowuje aromatyczne i zdrowe herbaty

Ekologicznie i ekonomicznie

W dawnych czasach kobiety na zimę przygotowywały zapasy, czyli produkty spożywcze, które musiały wystarczyć rodzinie na kilka miesięcy. Oczywiście nie zapominało się o uzupełnieniu rezerwy ziół przydatnych na różne dolegliwości. Dzisiaj wystarczy pójść do sklepu i wszystko mamy na wyciągnięcie ręki. Zielarka zachęca jednak do powrotu do tradycji i samodzielnego zbierania darów natury. – *Tylko wtedy mamy pewność, że rośliny zostały zebrane z czystego obszaru, leżącego z daleka od miasta i pędzących samochodów. Wiemy, jak je suszyliśmy i jak przechowywaliśmy. Możemy komponować swój własny skład wzmacniających naparów. Zioła są na wyciągnięcie naszej ręki i za darmo* – zachęca.

S. ANTOSZ

W naszych domowych apteczkach mogłyby znaleźć się nasiona z pokrzywy, które są równie cenne, jak wiesiołek. Na przeziębienia dobre są działające napotnie kwiaty lipy. Dla osób chorujących na cukrzycę – liście malin i jeżyn. Nawłoć i owoc jarzębiny są z kolei zalecane na problemy z drogami moczowymi. Aronia wskazana jest dla osób z wysokim ciśnieniem. Natomiast nalewka z zielonych, młodych orzechów jest skuteczna na wszelkie problemy gastryczne.

Natura w kosmetykach

W przygotowywanych przez nią kremach i szamponach jest znacznie więcej ekstraktów z ziół niż w tych, które możemy kupić w sklepach. Wytwarzając je, nie używa żadnych sztucznych składników. – *Uważam, że moje kosmetyki są rewelacyjne. A co więcej, można je zjeść bez obaw, że pojawią się jakieś problemy żołądkowe* – opowiada.

Trudno powiedzieć czy to zasługa kosmetyków, czy genów, ale zgierska zielarka wygląda przynajmniej na 10 lat mniej, niż wskazuje jej data urodzenia. Szkoda, że jej produkty zarezerwowane są tylko dla najbliższych i znajomych, którzy są nimi obdarowywani przy różnych okazjach. Mimo potwierdzonych przez użytkowników rewelacyjnych właściwości nie może ich sprzedawać. Produkty, zgodnie z prawem, musiałyby przejść szereg specjalistycznych, bardzo drogich, laboratoryjnych badań, na które zgierzanki po prostu nie stać. Kolejnym problemem byłoby stworzenie warsztatu pracy dostosowanego do wymogów sanepidowsko-epidemiologicznych, bhp i ppoż. A po przeprowadzeniu takich badań i ekspertyz oraz po wybudowaniu zakładu, cena kremu musiałaby być bardzo wysoka, stając się mało atrakcyjna.

Na szczęście Elżbieta Gorzka-Kmieć od czasu do czasu jest zapraszana do prowadzenia warsztatów zielarskich w naszym mieście. Zdradza wtedy właściwości przypraw i ziół. Opowiada też, jak zrobić bezcenne maści. Dzięki jej poradom możemy sami przygotować sobie za symboliczne sumy wartościowe produkty ekologiczne.

KAmeNEONowy świat Kasi Świątczak

Kasia Świątczak, zgierzanka, wokalistka, gitarzystka, artystka grająca na ukulele, kompozytorka i autorka tekstów. W 2014 roku podziwialiśmy ją w programie Must Be The Music, teraz można usłyszeć ją podczas energetycznych koncertów zespołu KAmeNEON, który tworzy z basistą Adamem Piaseckim. Jednocześnie pisze, rejestruje i na bieżąco publikuje w Internecie indywidualną, nieco łagodniejszą część swojej twórczości.

Na ostatnim koncercie w łódzkim Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych było was więcej niż dwoje.
Ogólnie wiadomo, że projekt KAmeNEON to duet, ale Mariusz Sławik zgodził się zagrać z nami koncerty. Wynika to z tego, że perkusja dodatkowo podkreśla efekt, który chcemy uzyskać. Przede wszystkim wprowadza jeszcze bardziej energetyczny klimat do muzyki, którą prezentujemy.

Opowiedz więcej o instrumentarium, którym się posługujecie, bo to nie tylko ukulele i gitara basowa?
Tak, przede wszystkim to kwestia efektów, którymi dysponuje Adam. Dzięki nim ze sceny może wybrzmieć na przykład gitara elektryczna, karimba, trąbki czy perkusja. Nasz perkusista również wspomaga się padem, którym w razie potrzeby dokłada dodatkowe brzmienia elektroniczne. Podobny efekt osiągam, grając na pianie, które nie jest klasycznym instrumentem. Pracuję z komputerem i zawartym w nim bankiem brzmień. Nawet moje ukulele działa na efektach gitarowych. Klasyczne jego brzmienie wykorzystuję może w jednym utworze.

Jak powstają wasze utwory?
Bardzo różnie. Kiedyś miałam bazę swoich piosenek, które przynosiłam na próbę, ale wtedy ich styl był dużo lżejszy. To były utwory bardziej popowe, a KAmeNEON to muzyka mocno elektroniczna. Dlatego poprzerabialiśmy sporo w tych piosenkach, ale piszemy też całkiem nowe. Pomysły przychodzą czasem ode mnie, czasem od basisty. Stawiamy na pracę studyjną, dokładnie opracowując warstwę muzyczną. Utwór rozkładamy na czynniki pierwsze, przepuszczamy go przez komputer, dużo słuchamy i w razie potrzeby dogrywamy dodatkowe partie. Wydaje nam się, że taka praca jest o wiele bardziej efektywna.

Skąd się wziął pomysł na wasz image?
Zaczęło się od poszukiwań odpowiedniej nazwy zespołu, a zależało nam na wyróżnieniu się spośród innych kapel. Jednocześnie od dawna wiedzieliśmy, że będą nam towarzyszyć kolory i światełka. Gdy już mieliśmy nazwę, wszystko zaczęło współgrać. Błyszczymy, świecimy, wykorzystujemy neony.

ADAM PIASECKI

Macie też wyjątkowe makijaże.
Tak, czasami nas malują, ale często robimy to sami. Wykorzystujemy specjalne farby do twarzy UV.

Czy twój udział w programie telewizyjnym przełożył się jakoś na działalność artystyczną, którą teraz uprawiasz?
W tamtym czasie pracowałam z producentami, muzykami, uczestniczyłam w różnych projektach muzycznych. Program telewizyjny to super przygoda. Wówczas nie miałam sprecyzowanego planu na siebie, byłam bardzo młoda, początkująca i właściwie osamotniona w tym świecie. Dopiero wtedy zaczynałam się go uczyć. Stałam się jednak bardziej rozpoznawalna, dzięki czemu zagrałam kilka koncertów w różnych częściach Polski, poszerzyły się moje kontakty, no i załapałam więcej obycia scenicznego. Rzeczywiście udział w programie ułatwia mi wiele spraw, ale uważam, że podstawą powinna być praca, dlatego działam, tak jak działam, tylko czasami podpierając się doświadczeniem w TV.

Planujecie jakieś wydawnictwo muzyczne?
Po ponad roku wspólnego grania możemy cieszyć się swoim charakterystycznym, dopracowanym stylem, zarówno jeśli chodzi o warstwę muzyczną, jak i wizualną. Dlatego postanowiliśmy zabrać się za pracę nad EPką. Planujemy też realizację teledysków i na pewno będziemy cały czas koncertować. ●

Rozmawiała Magdalena Ziemiańska

Teatralna wiosna dla seniorów

Jeszcze przed wakacjami Miejski Ośrodek Kultury zorganizuje pokazy trzech wydarzeń teatralnych, w których główne role odgrywać będą seniorzy. Będą to spektakle i programy kabaretowe realizowane przez grupy z łódzkich domów i ośrodków kultury. Pierwszy z nich odbędzie się pod koniec marca.

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA

Dzięki współpracy, jaką MOK nawiązał za pośrednictwem Zgierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Grupą Teatralną „Ponadczasowi bez granic", możliwe będzie zorganizowanie aż dwóch jej przedstawień. 30 marca o godzinie 17.00 na scenie teatralnej pojawi się Jagoda Skibicka w monodramie „Umysł", natomiast 25 maja o godzinie 18.00 wystąpi cała grupa w spektaklu „Cisza". To ostatnie jest widowiskiem kabaretowym będącym kontynuacją historii mieszkańców Domu Słodkiej Jesieni. Wykonawców zgierscy seniorzy mieli okazję poznać pod koniec 2016 roku w spektaklu „Pękające torby". Autorką obu scenariuszy i reżyserką jest Matylda Majewska z Domu Kultury „502" w Łodzi.

Trzecie ze wspomnianych wydarzeń odbędzie się 11 maja o godzinie 18.00. Tego dnia MOK zaproponuje widzom dodatkową porcję kabaretu literackiego. Tym razem będzie można zobaczyć grupę „Wacław i Jego Ferajna" z Ośrodka Kultury Górna. Program tego zespołu opiera się przede wszystkim na piosenkach, scenkach i zabawnych wierszykach zapożyczonych m.in. z Kabaretu Starszych Panów. Zespół prowadzi aktorka Anna Grzeszczak-Hutek, która w Zgierzu coraz częściej pojawia się również w roli jurorki konkursów teatralnych i poetyckich dla dzieci i młodzieży. – *Być może cykl ten zainspiruje zgierskich seniorów do stworzenia własnej grupy teatralnej?* – zastanawia się Witold Świątczak, dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury. – *Na pewno warto do nas zajrzeć, by przekonać się, że teatr amatorski, szczególnie ten tworzony przez seniorów, wcale nie jest mniej ciekawy od zawodowego. Tak samo potrafi rozbawić, wzruszyć i zmusić do przemyśleń* – dodaje.

Na wszystkie spektakle MOK zaprasza nie tylko seniorów. Informacje o biletach będą pojawiać się na stronach instytucji, jednak ich cena nie przekroczy 10 zł.

MARCIN BAŁCZEWSKI

Monodram w wykonaniu Jagody Skibickiej pt. „Umysł" będzie pierwszym z proponowanych w cyklu spektakli dla seniorów.

ARCHIWUM DOMU KULTURY „502"

Kabaret „Wacław i Jego Ferajna" zaprezentuje w MOK swój najnowszy program artystyczny

Amerykański blues w argentyńskim wydaniu Jose Luisa Pardo

Nazwisko Jose Luisa Pardo zadziałało jak magnes. Lutowy koncert „W Dobrym Tonie" przyciągnął fanów bluesowego grania, którzy po brzegi wypełnili salę teatralną Miejskiego Ośrodka Kultury. Przeszło godzinny koncert Argentyńczyka miał na celu prezentację jego autorskich piosenek, jednak nie zabrakło dodatkowo zagranych standardów bluesowych. To dzięki nim artysta bardzo szybko zjednał sobie słuchaczy.

Wystarczyło popatrzeć na publiczność, by się przekonać, czy to dobry koncert. Osobliwe reakcje obecnych nie pozostawiały wątpliwości. Klaskanie, bujanie, tupanie i emocjonalne okrzyki radości to dla występujących jasne sygnały, że warto być w tym miejscu, bo ich twórczość spotyka się z oczekiwanym odbiorem. Jose z niesłabnącym zaangażowaniem odgrywał swój materiał, prezentując wirtuozerską grę na gitarze, włączając w to popisy solowe, a czasem dowcipne zachowania świadczące o tym, że to, co robi, to przede wszystkim dobra zabawa.

Muzykowi towarzyszyła znana zgierzanom sekcja rytmiczna: Łukasz Gorczyca (gitara basowa) i Tomasz Dominik (perkusja). Choć ich rolą było wspieranie gwiazdy, to i im niejednokrotnie zdarzyło się oszołomić publiczność fragmentami solowej gry.

Wrażenia publiczności po koncercie były bardzo pozytywne i raczej nikogo nie zaskoczył styl muzyczny Jose Luisa Pardo, który w swej twórczości zdecydowanie oddaje jednak klimat amerykańskiego bluesa. Jedyny utwór zaśpiewany po hiszpańsku pozostał w pamięci jako ciekawostka, bo to rzadkie, a nawet dość egzotyczne połączenie. Jak sam Jose przyznaje, w Argentynie nie słucha się tego rodzaju muzyki. Tam królują inne gatunki. Blues był dla Jose odkryciem. Miał wtedy 15 lat. Od tamtej pory jest w nim i z nim jako przewodni gatunek i sposób wyrazu artystycznego.

Po koncercie tradycyjnie można było nabyć płytę artysty i poprosić o autograf.

Już teraz MOK zaprasza na kolejny koncert „W Dobrym Tonie". 13 kwietnia pojawi się Damian Ukeje z projektem „Moje Boskie Buenos". Muzyk zaprezentuje wówczas repertuar Maanamu w akustycznej, gitarowej wersji.

Organizatorzy dziękują Stacji Nowa Gdynia za wsparcie, którego udziela przy realizacji wszystkich koncertów z tego cyklu. (mz)

MICHAŁ PIETRZAK

Jose Luis Pardo na kameralnej scenie MOK z łatwością nawiązał kontakt z publicznością

Muzeum Miasta Zgierza

Piosenki Kaczmarskiego w Dniu Pamięci Żołnierzy Wyklętych

1 marca przypada Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Program zgierskich obchodów, nad którymi honorowy patronat objął Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski, obejmował między innymi koncert Łódzkiej Grupy Kreatywnej „Jacek Kaczmarski – Retrospekcja".

Wydarzenie zostało zorganizowane w Muzeum Miasta Zgierza w sali wystawowej „Kruszówka". Na scenie pojawił się duet: Konrad Michalak (śpiew i prowadzenie) i Cezary Mogielnicki (piano), czyli artyści z Łódzkiej Grupy Kreatywnej. Przygotowali oni na ten dzień koncert z piosenkami Jacka Kaczmarskiego – zmarłego w 2004 roku poety, pieśniarza, kompozytora, którego teksty stanowiły komentarz sytuacji Polski i Polaków z różnych okresów historii. Prezentując w swej twórczości inne niż powszechnie głoszone spojrzenie na świat, artysta stał się głosem opozycji antykomunistycznej.

Podstawę programu koncertu stanowiły utwory głównie z początku lat 90. XX wieku,

MAGDALENA ZIEMIAŃSKA

W Kruszówce zebrali się miłośnicy twórczości Jacka Kaczmarskiego, ale także pasjonaci historii powojennej Polski

a kluczem, według którego dokonano wyboru poszczególnych tytułów, była między innymi problematyka złożoności ludzkiej natury. Drugą część scenariusza stanowiła tematyka kultury szlacheckiej, która tak naprawdę w tekstach barda odzwierciedlała obraz Polski z przełomu lat 80. i 90.

Uczestnicy tego wydarzenia wysłuchali zatem takich utworów, jak „Według Gombrowicza narodu obrażanie", „Tradycja", „Rokosz", czy „Jałta". Dla wykonawców szczególnym utworem pochodzącym z wcześniejszego okresu twórczości Kaczmarskiego była „Modlitwa o wschodzie słońca", który Łódzka Grupa Kreatywna pozwoliła sobie wykonać również na bis. Wyjątkowość tego utworu potwierdzili słuchacze, którzy z przyjemnością nucili melodię wspólnie z artystami. Ku zdziwieniu wielu gości Konrad Michalak nie zaśpiewał natomiast „Murów", a tłumaczył to tym, że ta pieśń poświęcona jest odrębnemu narodowi, a my tylko nałożyliśmy na nią swoją interpretację, która przypadkiem pasowała do sytuacji w naszym kraju. W związku z tym Michalak stara się nie włączać tej pieśni do koncertów.

Łódzka Grupa Kreatywna w zgierskim muzeum wystąpiła już po raz trzeci. Jest to grupa artystów upowszechniających kulturę poprzez koncerty i warsztaty. Zrzesza muzyków, plastyków, filmowców i tradycyjnych rękodzielników. (mz)

Rządzą nami słabości

DARIUSZ SPANIALSKI

„Nie ludzie nami rządzą, lecz własne słabości”

Często możemy spotkać się z określeniem: człowiek o dobrym charakterze. „Dobry charakter” to pobieżna ocena aktualnych zachowań ludzi i niekoniecznie może oznaczać nieskazitelną osobowość. Bywa, że spotykamy kogoś, kto intencjonalnie stwarza wokół siebie pozory empatii, ale na co dzień jest egoistą i kłamcą. Zaiste, zarówno „dobry”, jak i „zły” są określeniami relatywnie jednoznacznymi, a ich wartość zależy od punktu widzenia.

Heraklit z Efezu stwierdził, że charakter jest naszym przeznaczeniem, zatem musimy zadbać o to, by rozwijać swoją osobowość poprzez ćwiczenia dyscypliny i wytrwałości już od najmłodszych lat życia, bowiem nasz charakter – jak właśnie mówił Heraklit – będzie wyznaczał nam przyszłość.

Duża odpowiedzialność za hart osobowości dziecka spada zatem na dom rodzinny i zewnętrzne środowisko. Tu może zaczepić się szereg cnót, jak: prawość, uczciwość, czy właśnie dobroć niebędąca etykietą, ale płynąca z wnętrza osobowości człowieka.

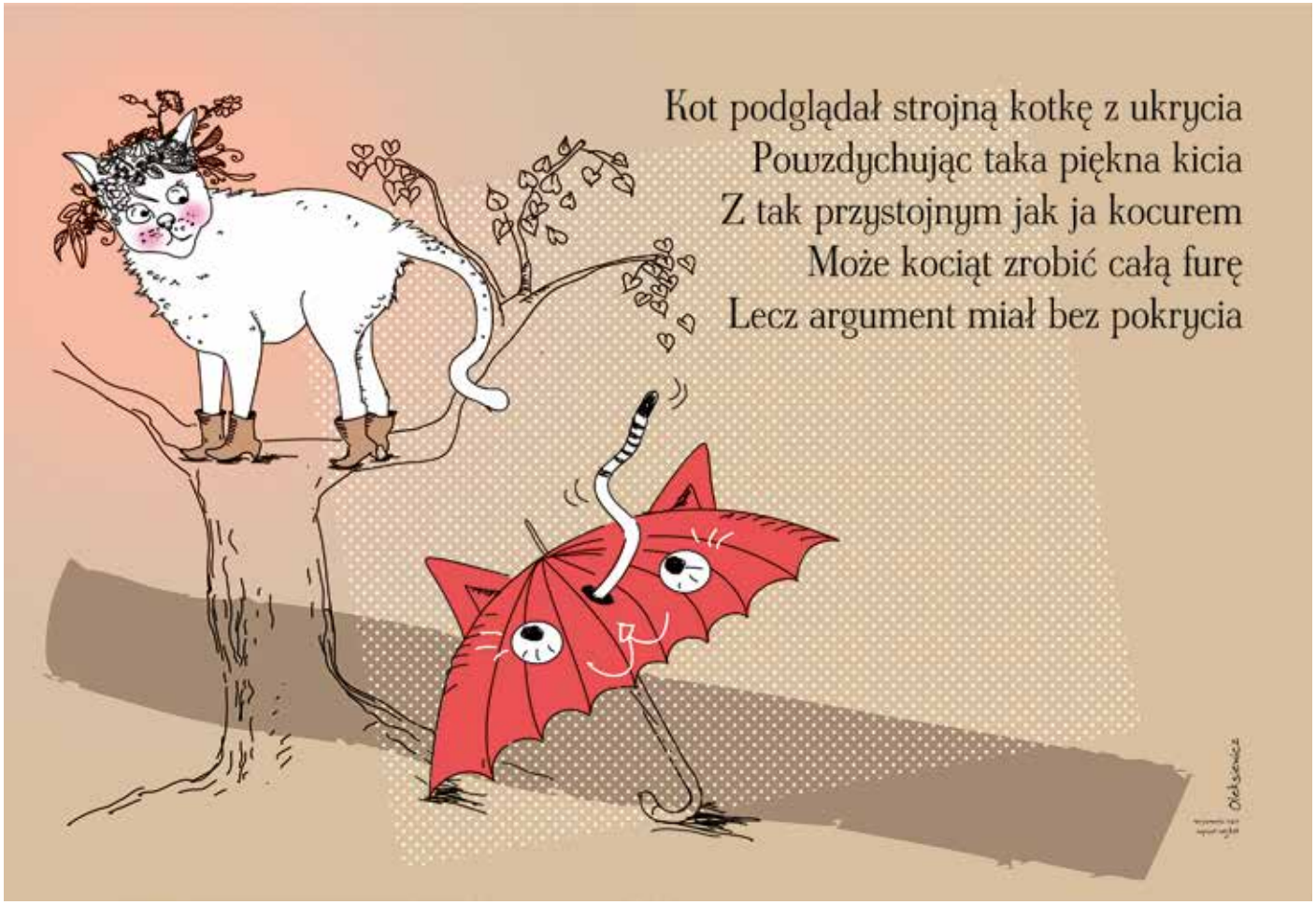
Amerykański polityk, uczony i filozof Beniamin Franklin, żyjący na początku XIX wieku, opracował zestaw 13 szczególnych cnót, określających charakter człowieka. Niektóre z nich przytoczę za książką Jacka Labińskiego „Sztuka sukcesu”: *Umiar i milczenie, oszczędność i pracowitość, szczerość i sprawiedliwość oraz pokora... Z tego zestawu, Franklin zalecał wybierać co tydzień jedną zaletę i pracować, szczególnie z dzieckiem, stawiając sobie pytanie: „co dobrego dzisiaj zrobię, a wieczorem – „co dobrego dzisiaj zrobiłem”.*

Dzieci powinny codziennie uczyć się stawiania czoła różnym trudnościom i dlatego powinniśmy mobilizować je do inicjatyw w podejmowaniu wyzwań, bowiem dobry, a raczej szlachetny charakter nie został nam podarowany, ale jest wynikiem konsekwentnej pracy nad sobą i dlatego rola rodziców w tym dziele jest niezastąpiona, ponieważ jak nikt inny, mogą organizować dziecku zabawy mające dobry wpływ na rozwijanie odpowiednich nawyków, które w wieku późniejszym mogą mieć z kolei wpływ na stopień ich dojrzałości, bowiem dojrzałym można być w każdym wieku, podobnie jak i niedojrzałym.

Dojrzałość to wiedza o sobie, o swoich słabościach. Dojrzały człowiek ma w sobie program pozwalający omijać przeszkody, a tym samym potęguje jego wiarę w siebie, zatem dobrze byłoby znać swoje słabości, by umieć w swojej drodze do celu zatrzymać się, a może nawet wrócić i przyznać się do popełnionego błędu. Trwanie w błędach ogranicza naszą wolność, stajemy się spolegliwi wobec innych za cenę ukrycia własnej słabości.

W tej „pracy nad sobą” prowadzonej z dziećmi zasadniczą rolę odgrywają postawy rodzicielskie. A ponieważ wiemy już, że dzieci uczą się „oczami i uszami”, zatem to nasza dojrzałość wpływa na późniejszą dojrzałość dzieci, ich wiarę w siebie i pewność własnych decyzji. Warto zatem pamiętać słowa Aleksandra Fredry ze sztuki „Mąż i żona”: *Nie ludzie nami rządzą, lecz własne słabości*.

Dariusz Spanialski, dziennikarz, autor książki „Sztuka Kochania. Felietony o wychowaniu dzieci”, były sądowy kurator zawodowy



Strączki a sekret długowieczności

Mieszkańcy stref długowieczności jedzą kilkakrotnie więcej warzyw strączkowych niż przeciętni Amerykanie czy Europejczycy.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

Mieszkańców greckiej wyspy Ikaria jedzą sześć razy więcej warzyw strączkowych niż Amerykanie. Dwuipółkrotnie częściej dożywają oni wieku 90 lat niż mieszkańcy USA. Rzadziej cierpią na depresję, a wskaźnik demencji starczej jest czterokrotnie niższy niż w Ameryce.

Przyglądając się diecie mieszkańców tzw. niebieskich stref, badacze stwierdzili, że warzywa strączkowe są częścią składową prawie wszystkich posiłków. Ikaryjczycy spożywają soczewicę, ciecierzycę i groch prawie z każdym posiłkiem. Mieszkańcy regionu Nicoya na Kostaryce codziennie zjadają talerz czerwonej fasoli z ryżem. Mieszkańcy wyspy Okinawa codziennie jedzą soję, a Sardyńczycy ciecierzycę lub bób. Dieta adwentystów z Loma Linda w Kalifornii obfituje w fasolę, soję i inne strączki, nie ma w niej natomiast produktów mięsnych. Jaką tajemnicę kryją w sobie warzywa strączkowe?

Bogactwo do odkrycia

Warzywa strączkowe to przebogate źródło substancji odżywczych. Dr Joel Fuhrman, amerykański lekarz i żywieniowiec, zalicza rośliny strączkowe do najdoskonalszych pokarmów na świecie. Zaleca je jako jedną z sześciu niezbędnych grup pokarmowych, które codziennie powinny znaleźć się na naszych stołach (obok warzyw zielonolistnych, cebulowatych, nasion oleistych i orzechów, owoców jagodowych, grzybów). Nauka łączy strączki z ochroną przed rakiem, cukrzycą, chorobami serca, udarami mózgu oraz demencją. Znajdująca się w strączkach lecytyna wpływa korzystnie na tkankę nerwową i mózg, poprawia naszą koncentrację oraz zwiększa pamięć. Ponadto warzywa strączkowe stabilizują poziom cukru we krwi i sprzyjają utracie wagi, dając uczucie sytości. Są bogatym źródłem magnezu, potasu, wapnia, żelaza, cynku i jodu. Zawierają prowitaminę A, witaminę B_9 i witaminę C. Są bogate w błonnik – stanowi on aż do 25 procent ich masy – który jest niezbędnym czynnikiem zdrowia: zwalcza zaparcia, zmniejsza ryzyko otyłości, pomaga ograniczać choroby kardiologiczne, zwalczać cukrzycę typu 2, obniżyć ciśnienie tętnicze. Strączki zawierają skrobię oporną stanowiącą odżywkę dla dobrych bakterii tworzących mikrobiom.

Badania przeprowadzone przez Harvard School of Public Health, którymi objęto ponad 90 tysięcy kobiet w wieku od 26 do 46 lat, wykazały, że kobiety spożywające fasolę lub soczewicę przynajmniej dwa razy w tygodniu mają o 25 procent mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi niż kobiety, które spożywają je jedynie raz w miesiącu. Z kolei z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Loma Linda w Kalifornii wynika, że choć u osób spożywających mięso raz w tygodniu ryzyko raka jelita grubego zwiększa się dwuipółkrotnie, to jeśli włączą do codziennego menu fasolę, ryzyko spada do bardzo niskiego – jak u wegetarian.

Nasiona roślin strączkowych są doskonałym zamiennikiem mięsa z uwagi na wysoką zawartość białka, które stanowi do 42 procent zawartości nasion. Największą zawartością białka charakteryzuje się soja i jest ono pełnowartościowe – posiada wszystkie aminokwasy w ilościach zbliżonych do białka wzorcowego. W zasadzie inne strączki również zawierają komplet aminokwasów, jednak niektóre aminokwasy (tryptofan, cysteina, metionina) występują w ilości mniejszej niż w białku wzorcowym. Jeśli jednak uzupełnimy dietę o inne produkty roślinne, np. zboża czy orzechy bogate w te właśnie aminokwasy, uzyskujemy pełnowartościowe białko w posiłku.

Rośliny strączkowe są bogate również w tłuszcze i węglowodany. Ponieważ nie zawierają glutenu, stanowią dobry zamiennik produktów zbożowych dla osób nietolerujących glutenu.

Ciemna strona strączków?

Warzywa strączkowe zawierają substancję antyodżywczą – kwas fitynowy, który nie dopuszcza do wchłaniania soli mineralnych i mikroelementów z pożywienia. Przy niewłaściwym przygotowywaniu strączków może to prowadzić do deficytów i wywołać demineralizację oraz ogólną kwasicę. Dlatego bardzo ważne jest, by warzywa strączkowe moczyć przez 8-12 godzin w czystej wodzie z odrobiną soku z cytryny. Dzięki temu nasiona strączkowe uwalniają fitazę, czyli enzym umożliwiający unieszkodliwienie fitynianów i uwolnienie składników mineralnych. Proces ten przyspiesza zawarta w wodzie cytryna. Wodę z moczenia należy wylać i strączki dokładnie wypłukać, co z kolei pozwoli pozbyć się części cukrów złożonych odpowiadających za wzdęcia (niektóre wielocukry fermentują w naszym przewodzie pokarmowym ze względu na brak enzymów do ich rozkładu; trawione są dopiero przez bakterie jelitowe, które wydzielają w trakcie tego procesu różne gazy). Warzywa gotujemy w świeżej wodzie, najlepiej z dodatkiem nasion kopru włoskiego, kminku lub majeranku, które pomagają uniknąć gazów. Przez pierwszy kwadrans gotujemy bez przykrycia, a na samym początku należy zebrać szumowinę. Solimy dopiero pod koniec gotowania, inaczej nasiona będą twarde. Przy dużych kłopotach z gazami pod koniec gotowania można dodać łyżkę octu jabłkowego, ryżowego lub winnego, co pomoże rozbić łańcuchy białkowe i związki utrudniające trawienie.

Najłatwiejsze do strawienia są: fasolka adzuki, soczewica, fasola mung i groszek; najtrudniejsza jest soja (suche ziarna), jednak w postaci fermentowanej jest łatwostrawna (tofu, tempeh, miso, sos sojowy).

PIX-ABAY

Rośliny strączkowe to niezwykłe bogactwo składników odżywczych

ARCHIWUM B.D CŁAPA

Wenezuela. Czy Pan Bóg o Nich zapomniał?!

Któż z nas nie marzył, aby wyruszyć śladami Artura Conan Doyle'a, aby odnaleźć „Świat zaginiony"? Któż nie myślał o wyprawie do Delty Orinoko po przeczytaniu słynnej trylogii Arkadego Fiedlera? Któż by nie chciał zobaczyć najwyższego wodospadu świata Salto Angel, a nawet wykąpać się w wodach spadających z jego szczytu? Marzyliśmy i my. Na początku 2017 roku marzenia te stały się rzeczywistością. Wyruszyliśmy do Wenezueli...

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Przed przylotem szukamy w Internecie wiadomości o lotnisku w Caracas, żeby dowiedzieć się, jak zacząć podróż. Pierwsza pojawiająca się informacja – wczoraj, podczas przechodzenia z lotniska międzynarodowego na krajowe, został zastrzelony podróżny, któremu skradziono torbę. Sprawca uciekł na motocyklu. Zaczyna się nieźle. Koleżanka mieszkająca w stolicy Wenezueli przysłała po nas zaprzyjaźnionego taksówkarza. Kiedy dotarliśmy do niej, usłyszeliśmy: „Jeżeli chcecie wrócić cało, jeżeli w ogóle chcecie wrócić, musicie mnie słuchać". Słuchaliśmy...

ARCHIWUM B.D CŁAPA

Pobyt w Caracas to czas aklimatyzacji. Pierwsza wyprawa do Canajmy – aby zobaczyć wodospad Salto Angel. Po podróży nocnym autobusem przesiadamy się na mały, kilkuosobowy samolot. Strasznie trzęsie, ale to nic. Szyby ciemne i porysowane, mało widać – to gorzej. Wysiadamy. Na koszulce mam ogromną plamę z oleju, której wcześniej nie widziałem. Szkoda, bo to ulubiona koszulka z Australii. Na miejscu poznajemy miejscowego Indianina Ryśka, który jest jednocześnie przewodnikiem. Proponuje nam nocleg w miejscowej wiosce, gdzie urządzony jest guest house dla podróżników. Przystajemy na to od razu. Teraz czeka nas kilka wspaniałych wypraw ukoronowanych długim rejsem małą drewnianą łodzią do najwyższego wodospadu. Na miejscu jeszcze wspinaczka w tropikalnych lasach i kąpiel pod wodospadem. Na koniec nocleg w dżungli.

Łowienie piranii i podglądanie delfinów

Dotarcie do Delty Orinoko było prawdziwym wyzwaniem. Zważywszy na niebezpieczną sytuację w kraju, nikt tam teraz nie jeździ. Łódź, którą udało nam się zorganizować, miała przypłynąć następnego dnia. O wyznaczonej godzinie słyszymy pukanie do drzwi. Człowiek, z którym się umawialiśmy, oznajmia nam, że niestety dzisiaj nie da rady. „To, co mamy robić?" – pytamy. „Nic, popłyniecie jutro". Naciskamy i łódź jednak się znajduje. Płynąc w stronę delty, rzeka staje się coraz bardziej dzika. Znikają zabudowania miejskie, zastępują je nadrzeczne wioski indiańskie. Często widzimy małe drewniane łódki. Zamieszkaliśmy w domku na palach w jednej z małych odnóg rzeki. Domków jest kilka, ale my jesteśmy sami, tylko z Indianami, którzy to organizują. Trzy piękne dni – łowienie piranii, wizyty w wioskach plemienia Warao, wieczorne oglądanie delfinów, nocne safari po rzece z odkrywaniem miejscowej fauny, wyprawa do dżungli, pływanie małymi kanou. Żal odjeżdżać...

Niebezpieczna i piękna „planeta"

Odnalezienie „Świata zaginionego", czyli dotarcie na słynny płaskowyż Rorajma to duża wyprawa, na drugi kraniec Wenezueli. Najpierw nocnym autobusem do Santa Elena. Już na początku były duże obawy, że się popsuje i wielu miejscowych bało się wyruszyć w podróż. Z kilkoma osobami zaprzyjaźniliśmy się na dworcu, więc przekonywałem ich, żeby pojechali. Udało się. W nocy mamy kontrolę Gwardii Narodowej. Latynoscy twardziele z kałachami na ramieniu każą nam wysiąść z autobusu z bagażami. Dokładne przeszukanie. „Czego szukają? Narkotyków?" – pytam jednego z podróżujących. „Pieniędzy" – odpowiada. Autobus psuje się niedaleko od celu. Siedzimy przed pojazdem, wokół pustka i około 30 stopni Celsjusza. Pasażerowie w panice. Niektórzy chcą iść pieszo, mówią, że to blisko. Jeden

ARCHIWUM B.D. CŁAPA

z nich informuje, że niedawno był tutaj napad. Strzelali, a potem okradli pasażerów. „A Gwardia Narodowa?" – pytam. „Masz rację, to mogła być Gwardia Narodowa" – słyszę w odpowiedzi. Samochód wreszcie ruszył. Do celu mieliśmy ponad 30 km, więc dojście na pieszo było oczywiście niemożliwe.

Aby dotrzeć na Roraimę musieliśmy zebrać „drużynę pierścienia": co najmniej cztery osoby, aby w miarę tanio wynająć samochód terenowy, przewodnika, tragarzy i wszystko, co się z tym wiąże. Wyprawa trwa prawie tydzień. Przemierzamy pieszo bezdroża Grand Sabany, śpimy w namiotach nad rzekami. Przeprawiamy się przez lasy deszczowe i wspinamy pionową prawie skałą, pod wodospadami na płaskowyż. Roraima to jakby inna planeta. Jesteśmy całkowicie oderwani od ziemi. Krajobraz jest po prostu nieziemski. Rośliny owadożerne i miejscowa fauna to często endemity – unikatowe gatunki występujące na ograniczonym obszarze. Odnaleźliśmy „Świat zaginiony".

Przed powrotem do Caracas jeszcze krótki odpoczynek nad morzem. Luzik. Wracamy do Polski, gdzie żyje nam się dobrze i bezpiecznie. Zostawiamy Wenezuelczyków z ich problemami, ale nie do końca – zbieramy lekarstwa i wysyłamy je do Polonii Wenezuelskiej. To ważne. Co chwila słyszymy o tragicznej sytuacji w tym kraju: hiperinflacji, braku podstawowych produktów żywnościowych, lekarstw i wysokiej przestępczości. A przecież mógł to być kraj mlekiem i miodem płynący! Czy Pan Bóg o nich zapomniał?!

ARCHIWUM B.D. CŁAPA

ARCHIWUM B.D. CŁAPA

Sukces rodzi się z porażki

GRZEGORZ IGNATOWSKI

Zazwyczaj niechętnie mówimy o naszych porażkach. Czy warto się chwalić klęskami? Nie skłania ku temu także współczesna kultura, która nie znosi żadnych blamaży. Tymczasem, jak czytamy w książce Charlesa Pepina zatytułowanej „Porażka znaczy zwycięstwo", nie należy zapominać o niepowodzeniach. Pomagają one w osiągnięciu sukcesu. Autor chętnie odwołuje się znanych osobistości ze świata nauki, polityki czy też sfer biznesowych. Cytuje współczesnych pisarzy i gwiazdy sportu. Wszyscy osiągnęli sukces, gdy pogodzili się z osobistymi klęskami. W blamażach znaleźli głębszy sens. Ba, nie wahali się nawet o nich publicznie opowiadać. Zacznijmy od amerykańskiego koszykarza Michaela Jordana. Nie byle kto, gdyż dwukrotny złoty medalista olimpijski, wyznał, że w swojej karierze spudłował dziewięć tysięcy razy i przegrał trzysta meczów. Amerykanin sądzi, że niepowodzenia zdecydowały o jego sukcesach. Klęski kształtują charakter i pomagają w otwarciu się na nowe horyzonty. Sprawiają, że potrafimy dokonać nagłego zwrotu. Autor pisze o Karolu Darwinie. Gdyby nie zaznał smaku porażki, nie stałby się wybitnym naukowcem. Musiał doznać niepowodzenia na studiach medycznych. Jako student nie mógł znieść widoku bolesnych operacji i nudnych wykładów. Później zapisał się na teologię. Znudziły go długie kazania. Na dwa lata przeniósł się zatem na statek, gdzie odkrył prawdziwe powołanie naukowe. Zanim Abraham Lincoln został prezydentem Stanów Zjednoczonych i zniósł niewolnictwo, doznał pierwszej klęski w wieku trzydziestu jeden lat. Minęły dwa lata i przegrał w wyborach parlamentarnych. Potem doznawał niepowodzeń w wyborach lokalnych, do kongresu i senatu. W międzyczasie pochował ukochaną żonę. Dopiero w wieku sześćdziesięciu lat został amerykańskim przywódcą. W książce znajdziemy opowieści o porażkach, jakich doznała Joannie Rowling i Thomas Edison. Spotkamy wypowiedzi, że biznesmeni w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii czy też w Finlandii chętnie wspominają o niepowodzeniach. Chełpią się nimi, jak groźni wojownicy, którzy z dumą pokazywali blizny po walce. Papin w swojej książce stwierdza, że wobec porażki, ludzie powinni zajmować dwie postawy. Po pierwsze, niepowodzenia stwarzają okazję do podjęcia działań. W klęsce możemy dostrzec szansę do wyznaczenia nowego kierunku postępowania. Po wtóre, stwarza ona okazję do zastanowienia się nad swoimi aspiracjami. Faktycznie, niekiedy są zbyt wygórowane. Musimy w tym miejscu zwrócić uwagę na coś innego. Porażka zawsze towarzyszyła człowiekowi. Nie byli od niej wolni ludzie mieszkający na dalekich antypodach i mieszkańcy krajów europejskich. Papin zauważa natomiast, że rozważania o klęskach i niepowodzeniach nie były ochoczo podejmowane ani przez antycznych filozofów, ani przez współczesnych myślicieli. Na próżno szukać na ten temat dłuższych traktatów. Nie znaczy to wcale, że nie znajdziemy krótkich sentencji. Wszyscy dobrze znamy powiedzenie, że błądzenie jest rzeczą ludzką. Znali je tacy rzymscy myśliciele, jak Seneka i Cyceron. Z chrześcijańskich pisarzy wspomnijmy o świętym Augustynie. Gdy je wypowiadamy, chcemy powiedzieć, że wybaczamy tym wszystkim, którzy nas zawiedli. Trzeba jednak pamiętać, że owa sentencja nie jest pełna. Brzmi ona, że jakkolwiek błądzenie jest rzeczą ludzką, ale dobrowolne tkwienie w błędzie jest rzeczą diabelską. Pokazuje, że niczego się nie nauczyliśmy i nie potrafimy wyciągnąć konstruktywnych wniosków z osobistych porażek.

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.

Kalendarium wydarzeń

▲ **Sport i rekreacja**
■ **Koncerty i wydarzenia kulturalne**
● **Dzieci i młodzież**
◆ **Inne**

11 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

● **godz. 10.00 „Wiosnę czas powitać!" – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 3, ul. Dubois 23a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

◆ **godz. 16.30-19.30 IV cykl Koła ceramicznego – Garncarstwo, czyli ceramika użytkowa „Wypał w wysokich temperaturach"**
prowadzący: Wojciech Walczak zapisy od 25 lutego pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

▲ **godz.10.00 IMS – półfinał wojewódzki (piłka siatkowa dziewcząt)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator MOSiR)

12 MARCA (WTOREK)

● **godz. 09.30 Pokaz filmowy dla dzieci z przedszkoli w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji O!PLA**
informacje pod tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

▲ **godz.10.00 IMS –półfinał wojewódzki (piłka siatkowa chłopców)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator MOSiR)

■ **godz. 17.00 „Tyle słońca" – koncert Liubov Melki**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

■ **godz. 17.00 Wieczór stand up comedy**
Katarzyna Piasecka w programie „Winna". Support: Cezary Kaźmierski
Bilety 30 zł
Klub AgRafKa, ul. Mielczarskiego 1

13 MARCA (ŚRODA)

● **godz.10.00 Igrzyska Dzieci – mistrzostwa powiatu (konkurs 5 milionów**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator MOSiR)

14 MARCA (CZWARTEK)

● **godz. 9.30 „Czy przyleciały już bociany?" – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

● **godz. 10.00, „Językowe połamańce" – zajęcia literackie dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna , Filia Nr 6, ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

◆ **godz. 10.00 „Ahoj, Panie Kapitanie!" – spotkanie z kapitanem żeglugi morskiej z okazji Światowego Dnia Morza**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

● **godz.10.00 Igrzyska Dzieci – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa dziewcząt)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator MOSiR)

■ **godz. 17.00 „Ćwiczenia" – wernisaż wystawy Pracowni Plastycznej Miejskiego Ośrodka Kultury.**
MOK - Zgierska Galeria Sztuki
Wstęp wolny
Wystawa czynna do 15.04.19 r.
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

15 MARCA (PIĄTEK)

● **godz. 9:00 „Magiczny świat olbrzymich dinozaurów" – zajęcia edukacyjno-plastyczne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

● **godz.10.00 Igrzyska Dzieci – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa chłopców)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

◆ **godz. 17.00 Spotkanie edukacyjne z Maciejem „Ślimakiem" Starostą, perkusistą zespołów Acid Drinkers i SIQ.**
Klub AgRafka, ul. Mielczarskiego 1
Wstęp wolny

◆ **godz. 17.00-19.00 Kulinarna wyprawa dookoła świata: „Klopsiki zakręcone we własnoręcznie zrobionym spaghetti w pysznym pomidorowym sosie"**
Koszt udziału 40 zł/dziecko,
Zapisy od 1 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

■ **godz.18.00 Wernisaż wystawy malarstwa i rysunku Janusz Reszka „Wiosenna miłość"**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1

■ **godz. 20.00 Koncert zespołu SIQ.**
Klub AgRafKa, ul. Mielczarskiego 1
Bilety 25 zł

16 MARCA (SOBOTA)

▲ **godz.16.00 MKP Boruta – Ceramika Opoczno (IV liga – piłka nożna) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2**
(organizator: MOSiR)

◆ **godz. 20.00 Biesiada z okazji Dnia św. Patryka.**
Bilety 10 zł
Klub AgRafKa, ul. Mielczarskiego 1

17 MARCA (NIEDZIELA)

● **godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci**
Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

● **godz. 16.00 Bajkobranie, spektakl „Pimpuś Sadełko" w wyk. Teatru Itakzagramy**
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

18 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

■ **godz. 12.00 Seans dla koneserów**
Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

◆ **godz. 16.30-19.30 IV cykl Koła ceramicznego – Garncarstwo, czyli ceramika użytkowa „Wypał w wysokich temperaturach"**
prowadzący: Wojciech Walczak
Zapisy od 25 lutego pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

19 MARCA (WTOREK)

● **godz.11.00 Igrzyska Dzieci – półfinał wojewódzki (konkurs 5 milionów**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

● **godz. 9.00 Pokaz filmowy dla dzieci ze szkół podstawowych w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji O!PLA**
Informacje pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

20 MARCA (ŚRODA)

▲ **godz.10.00 LICEALIADA – półfinał wojewódzki (koszykówka dziewcząt)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

◆ **godz.10.00 – 77. Rocznica Rozstrzelania 100 Polaków w Zgierzu**
Oddanie Hołdu Straconym
Plac Stu Straconych

◆ **godz.11.15, Las Lućmierski**
Uroczystości przy mogile Stu Straconych i Pomniku Ofiar
(organizator: UMZ)

21 MARCA (CZWARTEK)

■ **godz. 19.00 Pedro Pedrito & Masato Yokoe – koncert połączony z prelekcją „Opowiemy ci o Japonii" (prezentacja kultury japońskiej; fragmenty filmów, kaligrafia, rytuał parzenia herbaty)**
Bilety po 10 zł w MOK
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

● **godz. 10.00 „Mniej poważne rozmowy o poważnych książkach" – zajęcia edukacyjne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

● **godz. 10.00 „A jednak wiosna!" – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna , Filia Nr 6, ul. Staffa 26
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

● **godz.10:00 Igrzyska Dzieci – mistrzostwa powiatu (short track)**
Lodowisko, ul. Leśmiana 1
(organizator: MOSiR)

● **godz. 11:00 „Pobawmy się w teatr..." – zajęcia edukacyjne dla dzieci z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

22 MARCA (PIĄTEK)

● **godz. 10.00 „Woda źródłem życia" – zajęcia edukacyjne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 4, ul. Fijałkowskiego 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

◆ **godz. 11.00 Spotkanie Klubu Historycznego im. gen. Stefana „Grota" Roweckiego**
Wykład prof. UŁ dr. hab. Przemysława Waingertnera (Instytut Historii Uniwersytetu Łódzkiego)
„Żołnierze Niezłomni – polski aspekt antykomunistycznego powstania po II wojnie światowej"
ZSO im. Stanisława Staszica, ul. 3-Maja 41
(organizator: MMZ)

■ **godz. 20.00 Koncert zespołu Samokhin Band**
Bilety 20 zł
Klub AgRafKa, ul. Mielczarskiego 1

23 MARCA (SOBOTA)

▲ **godz. 16.00 MKP Boruta – Andrespolia Wiśniowa Góra (IV liga – piłka nożna)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

◆ **godz. 11.00 Akademia Zdrowia - Badam się, więc mam pewność. Urząd Miasta Zgierza (sala 114)**
Organizator: UMZ i Fundacja Amazonki Łódź Centrum.

24 MARCA (NIEDZIELA)

● **godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci**
Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

▲ **godz.8.00 – 17.00 Ogólnopolski turniej młodziczek w piłce siatkowej dziewcząt**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: Siatka Zgierz, MOSiR)

25 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

● **godz.10.00 „Do odważnych świat należy czyli… walczymy z nieśmiałością" – zajęcia edukacyjne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

▲ **godz.10.00 IMS – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa dziewcząt)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

◆ **godz. 16:30-19:30 IV cykl Koła ceramicznego – Garncarstwo czyli ceramika użytkowa „Wypał w wysokich temperaturach"**
Prowadzący Wojciech Walczak
Zapisy od 25 lutego pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

26 MARCA (WTOREK)

● **godz. 09.30 Pokaz filmowy dla dzieci z przedszkoli w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji O!PLA**
informacje pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

▲ **godz.10.00 IMS – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa chłopców)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

27 MARCA (ŚRODA)

● **godz. 9.30 Spotkanie autorskie z Agnieszką Frączek, autorką książek dla dzieci**
Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

▲ **godz.10:00 IMS – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa półfinały)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

● **godz. 9.00 „Wiosenne tere-fere" – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 2, ul. Długa 29a
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

28 MARCA (CZWARTEK)

▲ **godz.10.00 IMS – mistrzostwa powiatu (piłka koszykowa finały)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

◆ **godz. 18.00 „Co za gość…"**
Spotkanie z dziennikarzem i publicystą Piotrem Lipińskim
Autorem książki „Bierut: kiedy partia była bogiem"
Park Kulturowy Miasto Tkaczy
(organizator: UMZ-WP)

29 MARCA (PIĄTEK)

■ **godz. 20.00 Koncert zespołu ProAge**
Bilety 25/30 zł
Klub AgRafKa, ul. Mielczarskiego 1

30 MARCA (SOBOTA)

▲ **godz. 8.00 - 20.00 Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych w Łucznictwie**

▲ **godz. 10.00 MKP Boruta – Róża Kutno (LWC1/04 – piłka nożna)**

▲ **godz. 16:00 MKP Boruta – LKS Kwiatkowice (IV liga- piłka nożna)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ **godz. 17.00 Spektakl „Umysł" w wykonaniu Jagody Skibickiej z Grupy Teatralnej „Ponadczasowi bez granic"**
Wstęp 10 zł
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

31 MARCA (NIEDZIELA)

● **godz. 11.00 Hulajdusza – warsztaty multisensoryczne dla dzieci od 6. miesiąca życia**
Cena: 40zł/dziecko
Zapisy i informacje pod nr tel. 660 275 402
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

▲ **godz. 8.00 – 16.00 Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych w Łucznictwie**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

● **godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci**
Kino @MOK
Wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

▲ **godz.11.00 MKP Boruta II – KKS Koluszki (piłka nożna)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

1 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)

◆ **godz. 16.30 – 19.30 V cykl Koła ceramicznego: ceramiczne płytki, podstawki pod kubki, zastosowanie techniki linorytu w powielaniu wzorów w ceramice**
prowadzący: Wojciech Walczak
Zapisy od 25 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

2 KWIETNIA (WTOREK)

● **godz. 09.00 Pokaz filmowy dla dzieci ze szkół podstawowych w ramach Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji O!PLA**
Informacje pod nr tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

4 KWIETNIA (CZWARTEK)

● **godz. 10.00 Konkurs muzyczny dla dzieci i młodzieży zgierskich szkół podstawowych „Złota Nutka"**
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

● **godz. 10.00 „Mniej poważne rozmowy o poważnych książkach" – zajęcia edukacyjne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

5 KWIETNIA (PIĄTEK)

◆ **godz. 17.00-19.30 Artystyczna Kuźnia, „Jajo faberge" – warsztaty wielkanocne**
Koszt: 40 zł/osoba (w tym materiały),
prowadząca: Ewelina Brygier
zapisy od 22.II pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

6 KWIETNIA (SOBOTA)

◆ **godz. 10.00 - 13.00 Kreatywna Kuźnia Familijna, Wielkanocne warsztaty kulinarne**
Prowadząca: Anna Maksymowicz
Cena: 20 zł/osoba
Zapisy: od 25 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

7 KWIETNIA (NIEDZIELA)

● **godz. 10.00 - Poranek filmowy dla dzieci**
Kino @MOK, wstęp wolny
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

◆ **Wielkanocny Eko-Targ**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy
(organizator: CLiPO)

● **godz. 16.00 Bajkobranie spektakl „Chatka Zajączka" w wyk. Teatru Władca Lalek**
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

8 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)

◆ **godz. 16.30-19.30 V cykl Koła ceramicznego: ceramiczne płytki: podstawki pod kubki, zastosowanie techniki linorytu w powielaniu wzorów w ceramice**
Prowadzący: Wojciech Walczak
Zapisy od 25 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

9 KWIETNIA (WTOREK)

▲ **godz.10.00 Licealiada – mistrzostwa powiatu (piłka nożna „6" dziewcząt), Orlik**
(organizator MOSiR)

10 KWIETNIA (ŚRODA)

▲ **godz.10.00 Licealiada – mistrzostwa powiatu (piłka nożna „6" chłopców), Orlik**
(organizator MOSiR)

11 KWIETNIA (CZWARTEK)

● **godz. 9.30 „Tradycje polskie" – zajęcia edukacyjne dla dzieci**
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna)

▲ **godz.10:00 Licealiada – mistrzostwa powiatu (piłka nożna „6" finały), Orlik**
(organizator MOSiR)

12 KWIETNIA (PIĄTEK)

◆ **godz. 10.00 „Barwy Wielkanocy" – wernisaż pokonkursowej wystawy kartek świątecznych**
(prace dzieci i młodzieży zgierskich szkół podstawowych)
MOK - Zgierska Galeria Sztuki
Wstęp wolny
Wystawa czynna do 19.04.19 r.
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1
(organizator: MOK)

◆ **godz. 17.00-19.00 Kulinarna wyprawa dookoła świata, „Wielkanocny niezbędnik – sernik, pascha, kołacz"**
Koszt udziału 40 zł/dziecko
Zapisy od 29 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

13 KWIETNIA (SOBOTA)

▲ **godz. 16.00 MKP Boruta – Orkan Buczek (IV liga – piłka nożna)**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji,
ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

■ **godz. 19.00 Koncert Ukeje & Kikut „Moje Boskie Buenos" - piosenki z repertuaru zespołu Maanam**
Bilety 30 zł (ulgowe) / 40 zł (normalne)
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

▲ **godz. 20.00 III Bieg Tkaczy**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1

15 KWIETNIA (PONIEDZIAŁEK)

◆ **godz. 16.30-19.30 V cykl Koła ceramicznego: Ceramiczne płytki, podstawki pod kubki, zastosowanie techniki linorytu w powielaniu wzorów w ceramice**
Prowadzący: Wojciech Walczak
Zapisy od 25 marca pod numerem tel. 509 719 665
Centrum Kultury Dziecka,
ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

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 Myśliwski, Popiełuszki 9
- Bar u Borówy, Narutowicza 26
- 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
- Gabinet kosmetyczny „Seralis", Witkacego 2B
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz", Wspólna 12
- Hurtownia mat. Budowlanych „Budmar", Piątkowska 83
- Italooptica, ul. Gałczyńskiego 40
- Kawa Herbata „Czarnuszka", Armii Krajowej 2
- Kiosk „Ruchu", Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu", Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu", Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kurczak „Na parkingu"
- Kwiaciarnia „Storczyk", Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łaźnia Miejska, Łęczycka 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris", Łęczycka 11
- 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
- Papugarnia „Jack Sparrow", Łódzka 39
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- PIRÓGloria, Narutowicza 16
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med., Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia", Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola", Tuwima 20
- Salon optyczny „ItaloOptica", Gałczyńskiego 30
- Salon optyczny „Lux Vision", Długa 41
- Salon optyczny „Lux Vision", Wyszyńskiego 5, Ozorków
- 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 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- 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, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy „Af-Lider", Boya-Żeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona", Staffa 22 c
- Sklep spożywczy „Delfin", Rozrywkowa 1
- Sklep spożywczy „Markecik" 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-Żeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Raduś", Osiedle 650-lecia (przy bl. 76)
- Sklep spożywczy „U Justyna", Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka", Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda", Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda", Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda", Rembielińskiego 2
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy „Zgoda", Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- 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, Popiełuszki 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
- Wodociągi i Kanalizacja, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk", Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia", Staffa 22 c
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem", Łęczycka 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki", Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- 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.

RENAULT
PRO+

GOTOWY
NA TWÓJ
BIZNES

Renault **MASTER**

Już od 1285 zł/mies.

Z pakietem **Easy Service PRO** z przeglądami i przedłużoną gwarancją.
Program **Easy Mobility** w standardzie – zastępcze auto dostawcze dla Twojej firmy.

Samochody dostawcze Renault
Nr 1 w Polsce

Pierwsze rejestracje nowych samochodów dostawczych o DMC do 3,5 t w Polsce w 2018 r. wg danych PZPM oraz IBRM SAMAR.

Rata dotyczy wersji Furgon FWD Business 2,8 t L1H1 dCi 110 Euro6. Umowa serwisowa Easy Service PRO z przedłużoną gwarancją i usługą serwisową do 3 lat lub z limitem 120 000 km, w zależności od tego, co nastąpi pierwsze, jest dostępna w połączeniu z leasingiem od 101% dla przedsiębiorstw oferowanym przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla różnych wersji modelu Renault Master wynosi od 6,8 do 9,5 l/100 km, a emisja CO_2 od 177 do 247 g/km. Wartości te zostały określone w ramach oficjalnych procedur badawczych przeprowadzonych w warunkach laboratoryjnych zgodnie z przepisami obowiązującymi w dniu publikacji. Zużycie paliwa oraz emisja CO_2 w spalinach konkretnego pojazdu w rzeczywistych warunkach drogowych mogą się różnić od podanych wyników pomiarów, gdyż na wartości te wpływają m.in. takie czynniki, jak: masa pojazdu (zależna od liczby pasażerów i obciążenia, a także od zainstalowanego wyposażenia dodatkowego), jego stan techniczny (np. ciśnienie w oponach), umiejętności i zachowania kierowcy oraz warunki drogowe (natężenie ruchu, stan nawierzchni itp.). Koncern Renault w ramach programu Driving ECO2 wyposaża swoje samochody w rozwiązania, które pomagają kierowcy aktywnie wpływać na ekonomiczną i ekologiczną jazdę i tym samym przyczyniają się do ochrony środowiska. Samochody koncernu Renault budowane są również, zgodnie z przepisami dotyczącymi wymogów ochrony środowiska, z wykorzystaniem części i materiałów pochodzących z odzysku i recyklingu. Szczegółowe informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska znajdują się na renault.pl i u Autoryzowanych Partnerów Renault.

Renault zaleca elf

renault.pl

JASZPOL 30 LAT Z WAMI

Zgierz, ul. Łódzka 28
Łódź, ul. Brukowa 2
Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jaszpol.pl

/Jaszpol