

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
wrzesień 2020, nr 8/2020 (55) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A •

Zg

ie

rz

P R Z E S T R Z E Ń

SUKCESY ZGIERSKICH
SPORTOWCÓW:
JULII WRÓBEL,
ARTURA MIŚKIEWICZA
I DRUŻYNY
W BEACH SOCCERA

ZGIERZANIE
NA POLACH
ŚMIERCI

NOWY
ROK SZKOLNY
PO STAREMU,
ALE NA NOWYCH
ZASADACH

ANDRZEJ
KRUKOWSKI
- POLICJANT
I BOHATER

WIETRZENIE
SZAF PO LECIE
- DRUGIE ŻYCIE
UBRAŃ

RUSZAJ SIĘ
I JEDZ Z GŁOWĄ



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Witaj szkoło w czasie pandemii	6
Tramwaj wróci w przyszłym roku	6
Wspólnie czytali „Balladynę”	7
Wojna przyszła z nieba	8
#KulturaZgierz na finiszu realizacji	8
Rowerem po gminie (2)	9
Kościółek dwóch świętych	10
Srebro na plaży	11
Julia Wróbel mistrzynią Polski w ratownictwie	11
Takie OSY lubimy	11
Początek XIX wieku (cz.1)	12
Podnieś rękę, nogę – złap zdrowie	13
Kultura w zarządzaniu organizacją	14
Historia z albumów zgierzan	14
Czas na rybę – Nagroda specjalna	15
Bohater ze zgierskiej komendy	16
Rosną bloki przy Boya-Żeleńskiego	17
Praca z ludźmi dodaje jej skrzydeł	18
„Skrzydła fantazji” w Mieście Tkaczy	18
Dieta a trening	19
Zwycięska passa Boruty Zgierz	20
Rosną nowi Lewandowscy	21
Wakacje z Zumbą	21
Jesienne wietrzenie szafy	22
Plusy i minusy pandemicznego roku szkolnego	23
Kobiety w rolach głównych	24
Baśniowe Sady Klemensa	25
Czego nie robić, by dziecko było zaradne	26
Uwiedziona magią garncarstwa	27
Jubileuszowa Paka dla ucznia	27
Pola śmierci	28
Stoicki spokój w czasach pandemii	29
Zielona superżywność	30
Kalendarium wydarzeń	31



4



8



20



27



28

Słowo wstępu



Mieszkańcy Zgierza odnoszą sporo sukcesów – niektóre są bardziej, inne mniej spektakularne. Ostatnimi czasy najwyższe stopnie podium zajmowali nasi sportowcy: Julia Wróbel i Artur Miśkiewicz, ale nie zawadzą też tutejsze drużyny – w numerze piszemy o między innymi o zwycięstwach piłkarzy beach soccera. O sporcie nie tylko zawodniczym, ale też w wymiarze mikro-, w postaci codziennej aktywności fizycznej jako redakcja również pamiętamy na co dzień, starając się zachęcać naszych Czytelników do zmiany trybu życia na zdrowszy.

Jednak pokonywanie samego siebie, zwycięstwa i sukcesy dotyczy nie tylko sportu. Mają one również wymiar społeczny, tak jak w przypadku jednego ze zgierskich policjantów, który uratował ludzkie życie. Wywiad z nim znajduje Państwo wewnątrz numeru. Powstaje jednak pytanie, ilu z nas wie o dokonaniach takich cichych bohaterów, którzy są naszymi sąsiadami, znajomymi? Bardzo rzadko przecież media dają takie informacje na swoje czołówki.

I jeszcze warto pamiętać o sukcesach osobistych, takich jak choćby podejmowanie trudnych życiowych decyzji, które czasem powodują chwilowy zamęt i trudności, ale wiadomo, że ostatecznie są jedyną drogą, by wyjść na prostą. Prawda jest taka, że każdy z nas potrzebuje sukcesu. Życzę ich wszystkim jak najwięcej.

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, Krzysztof Głowacki (foto), Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3000 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

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



Projekt okładki:
Joanna Syncerek

Foto:
archiwum
Julii Wróbel

Podróże Jeża ze Zgierza

Czy jeż jest zwierzęciem wędrownym? Biolog pokręciłby przecząco głową, jednak my wiemy, że w przyrodzie zdarzają się wyjątki. Nasz zgierski jeżyk od kilku już lat przemierza ziemski glob wzdłuż i wszerz. I choć tegoroczne wyjazdy zostały zakłócone przez pewnego wirusa, sympatycznemu zwierzakowi udało się dotrzeć w kilka ciekawych miejsc. Jeszcze przed wybuchem pandemii odwiedził m.in. Przylądek Dobrej Nadziei w Republice Południowej Afryki. Nazwa tego miejsca nawiązuje do nadziei podróżników na dotarcie na Daleki Wschód, nam skojarzyła się jednak z nadzieją na lepsze jutro. Oby tych wypraw w przyszłym roku było jak najwięcej i oby jeżyk zawsze wracał z nich bezpiecznie. (jn)



Z wizytą u zachodnich sąsiadów. Brama Brandenburska jest jednym z najważniejszych obiektów Berlina, pamięta czasy Napoleona, III Rzeszy i powojennego podziału miasta na część wschodnią i zachodnią. Teraz jest symbolem zjednoczenia Niemiec.



Samochodem, samolotem, rowerem, a czasami pieszo. Nasz jeżyk używa różnych środków lokomocji. Tu akurat na stacji kolejowej w prowincji Bolonia w północnych Włoszech.

Słoneczna pogoda i piękne zabytki – z tym kojarzy się Split. Chorwackie miasto położone nad Morzem Adriatyckim corocznie przyciąga tysiące turystów, nie zabrakło tam i zgierskiej pary jeżyków.

Cudze chwalimy, ale i swoje znamy, czyli wędrowki po Polsce. W Sandomierzu odwiedził m.in. zamek wzniesiony na skarpie wiślanej przez króla Kazimierza Wielkiego.



Ale czasami przyjemnie jest poleżeć na piasku. Jeżyk we Włoszech nad Morzem Tyrreńskim – to część Morza Śródziemnego znajdująca się pomiędzy wyspami Korsyka, Sycylią i Półwyspem Apenińskim.



Jedna z najpotężniejszych i najstarszych fortec w Wielkiej Brytanii. Jeżyk nawet nie próbował zdobywać zamku w Edynburgu (Szkocja), wystarczyło mu zwiedzenie tej monumentalnej budowli.



Dla niektórych urlop bez pobytu nad Bałtykiem (plaża, smażone ryby) to nie urlop. Kolczasty zwierzak postanowił odwiedzić w tym roku Ustkę. O dziwo udało mu się uniknąć tłoku.



Pojechać do Afryki i nie zobaczyć słoni? Będąc w RPA, jeżyk obowiązkowo wybrał się do Parku Narodowego Addo Elephant. Zwierzęta spokojnie kroczą do wodopoju.



Zgierski jeżyk to bardzo towarzyskie zwierzę. Na plaży Boulders w RPA odwiedził pingwiny afrykańskie. Żyje tam kilka tysięcy tych niezwykłych ptaków.



Czekając na powrót zgierskiego tramwaju, jeżyk wybrał się do Muzeum Kolei Wąskotorowej w Sochaczewie. Wśród eksponatów parowóz wyprodukowany w 1916 roku.



Na koniec zdjęcie ze Zgierza, z ulicy Długiej. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej!



Wyjazdy to nie tylko wylegiwanie się na plaży, ale i poznawanie dziejów i kultury danego miejsca. Wizyta w Muzeum historii Ukrainy w II wojnie światowej w Kijowie.



Ponad 15 tysięcy kilometrów! Taki dystans dzieli Zgierz i Sydney – największe miasto Australii i Oceanii. To nie problem dla naszego podróżnika. W tle słynna opera, modernistyczne arcydzieło architektury.

Artur Miśkiewicz mistrzem Polski

Kolejny tytuł mistrza Polski w rękach Artura Miśkiewicza. Zgierski sportowiec wywalczył złoto w downhillu w kategorii Masters II. Zawody odbyły się w połowie sierpnia na trasach Czarnej Góry na Dolnym Śląsku. Równie dobrze idzie Arturowi w rywalizacji Pucharu Polski, gdzie ma realne szanse na kolejne zwycięstwo. Dotychczas wygrał trzy edycje. Ostatnia zaplanowana jest na 19 września w Zakopanem. Trzymamy kciuki za wygraną. Wielkie gratulacje. (rk)



Mistrz Artur Miśkiewicz ma na swoim koncie kolejne wspaniałe zwycięstwa w downhillu

Kolejne ulice do remontu

Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski podpisał wniosek o dofinansowanie przebudowy ulic Dąbrowskiego i Barlickiego w ramach Funduszu Dróg Samorządowych. Jeśli uda się uzyskać środki, obie zgierskie ulice zyskają do 2023 roku nową nawierzchnię i nasadzenia. Ulica Barlickiego stałaby się drogą jednokierunkową (w stronę Dąbrowskiego) z miejscami postojowymi i wydzielonym ciągiem pieszo-rowerowym oraz nowym oświetleniem. Projekt przewiduje również całkowitą przebudowę skrzyżowania ulic 1 maja i Dąbrowskiego, które zamieni się w rondo.

Koszt tej inwestycji powinien zamknąć się w 3 316 780 zł. (rk)



Prezydent miasta Przemysław Staniszewski wystąpił o środki zewnętrzne na przebudowę kolejnych dwóch zgierskich arterii: Dąbrowskiego i Barlickiego

Joanna Trzepiecińska odwiedzi Zgierz

Aktorka Teatru Polskiego w Warszawie spotka się z mieszkańcami w czwartek 24 września (godz. 18.00) w sali hostelu „Folkier” w Mieście Tkaczy. To pamiętna Alutka z serialu „Rodzina zastępcza”, Anna ze „Sztuki kochania” czy Alicja z „Papierowego małżeństwa”. Pani Joanna została nagrodzona na festiwalu w Gdyni za rolę w „Nad rzeką, której nie ma”. Występuje w filmie i teatrze, nagrywa także albumy muzyczne. Spotkanie z cyklu „Co za gość”. (jn)



Aktorka spotka się z zgierzanami w Mieście Tkaczy

Dofinansowanie dla biblioteki



Każdego roku kierowane do ministerstwa wnioski o dofinansowanie zakupów nowości wydawniczych dla zgierskich bibliotek rozpatrywane są pozytywnie

W lipcu Biblioteka Narodowa podpisała z Miejsko-Powiatową Biblioteką Publiczną w Zgierzu umowę dotyczącą dofinansowania

w ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa”. Zgierska instytucja, realizując projekt, zakupi nowości czytelnice, wśród których znajdzie się literatura beletrystyczna, popularno-naukowa i dziecięca. O tym, które tytuły pojawią się na półkach zgierskich bibliotek, zdecydowano między innymi na podstawie sugestii czytelników. Dofinansowanie pochodzące z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w wysokości 28 000 zł nie stanowi jednak jedyne go źródła, z którego kupowane są nowości wydawnicze. Zgierska ksiąźnica od stycznia tego roku wydała na ten cel 52 000 zł w ramach środków własnych.

Dzięki zakupom tutejsze księgozbiory wzbogacają się o ponad trzy tysiące nowych tytułów. (mz)

Porozumienia Sierpniowe mają już 40 lat

Zgierz pamięta o uczestnikach wydarzeń sprzed czterdziestu lat, kiedy to w Gdańsku podpisane zostały Porozumienia Sierpniowe. Oficjalne obchody tego dnia były okazją do przypomnienia roli, którą NSZZ „Solidarność” odegrały w odbudowie samorządu terytorialnego. W uroczystościach wzięli udział między innymi przedstawiciele władz miasta, organizacji związkowych, radni i parlamentarzyści. Uczestnicy dziękowali ludziom, których odwaga i niezłomność sprawiły, że przez wiele lat Polska była wzorem przemian demokratycznych w Europie Środkowej i Wschodniej.

Porozumienia Sierpniowe, przypomnijmy, są jednym z najważniejszych wydarzeń w najnowszej historii naszego kraju. Powstanie „Solidarności”, za którą stanęły miliony obywateli, przyczyniło się do zmian, które doprowadziły Polskę do odzyskania wolności i demokracji. (rk)



W oficjalnych uroczystościach przed Pomnikiem Wolności i Niepodległości udział wzięli tradycyjnie przedstawiciele różnych środowisk

Worki na drzewach

Choć tegoroczne lato trudno zaliczyć do szczególnie upalnych, to jednak miasto Zgierz pamięta o podlewaniu drzew, szczególnie tych, które dopiero co zakorzeniają się w miejskiej przestrzeni.

Na przełomie lipca i sierpnia w pasach drogowych przy młodych drzewach posadzonych w chodnikach, gdzie dostęp do wody jest utrudniony, pojawiły się specjalne worki do podlewania. Są to worki niemal bezobsługowe, każdy o pojemności 60 litrów. Dzięki nim woda dostaje się do ziemi powoli, systemem kropelkowym.

Miasto przygotowało około 160 worków – można je zauważyć m.in. przy ulicach: Dubois, Dąbrowskiego, Kolejowej, Śniechowskiego oraz przy Centrum Zakupów przy ul. Łódzkiej. (rk)



Około 160 młodych drzewek w Zgierzu jest podlewanych kropelkowo ze specjalnych worków

Zaproszenie do współtworzenia miesięcznika

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń” zaprasza do współpracy osoby chętne do współtworzenia treści redakcyjnych. Warunkiem współpracy jest pomysłowość i rzetelność w podejmowaniu bieżących tematów, umiejętność swobodnego formułowania myśli i motywacja do systematycznej pracy.

Osoby zainteresowane pisaniem artykułów zapraszamy do przesłania maila pod

adres mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl, w którym powinna się znaleźć krótka informacja dotycząca ewentualnego doświadczenia dziennikarskiego lub PR-owego oraz zakres tematyki będącej centrum zainteresowań. Można również przesłać próbkę własnego tekstu, który nie zostanie opublikowany bez zgody autora. Skontaktujemy się wyłącznie z wybranymi osobami. (rk)

Obowiązkowy spis rolny

1 września 2020 roku rozpoczął się Powszechny Spis Rolny. Jest on obowiązkowy dla tych mieszkańców Zgierza, którzy są użytkownikami gospodarstw rolnych.

Spis potrwa do 30 listopada bieżącego roku, a rolnicy będą mogli udzielić informacji o gospodarstwach poprzez Internet lub telefonicznie. Wybierając samospis internetowy, należy ściągnąć interaktywną

aplikację dostępną na stronie www.spisrolny.gov.pl.

Można też wybrać rozmowę telefoniczną z rachmistrzem. W tym przypadku należy zadzwonić pod numer telefonu 22 279 99 99.

Z użytkownikami gospodarstw rolnych, którzy nie spiszą się samodzielnie, telefonicznie lub osobiście, skontaktują się rachmistrzowie spisowi. (rk)

1 września 2020 r. rozpocznie się Powszechny Spis Rolny

Spisy rolne, realizowane raz na 10 lat, odbędą się w tym roku we wszystkich państwach należących do Unii Europejskiej. Ten obowiązek nakłada na wszystkie kraje rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE oraz rekomendacjami ONZ do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO).

POWSZECHNY
SPIS ROLNY
1.09.-30.11.2020

Więcej informacji na:
<https://spisrolny.gov.pl/>

@Lodz_STAT @UrządStatystycznywLodzi @Główny Urząd Statystyczny

GUS Powszechny Spis Rolny 2020

Wiadukt na Długiej

Jeszcze nie zakończył się remont wiaduktu PKP na ulicy Łódzkiej, a już mamy kolejny. 11 sierpnia PKP PLK przystąpiło do prac związanych z rozbiórką i przebudową wiaduktu kolejowego nad ul. Długą.

Inwestor przewiduje, że remont potrwa do końca czerwca przyszłego roku i będzie się wiązał z czasowymi utrudnieniami w ruchu drogowym. Sugerowany objazd dla samochodów osobowych prowadzi Łągowicką, Chełmską i Łódzką. Ciężarówki i pojazdy transportu zbiorowego będą się poruszać pod wiaduktem, w którego okolicy zostanie zamontowana sygnalizacja wahałowa. W pierwszym etapie ruch będzie się odbywał jedynie po północnej stronie jezdnii.

Wkrótce ma rozpocząć się również remont wiaduktu na Szczawińskiej.

Informacje dotyczące zmian i utrudnień w ruchu będą publikowane na bieżąco w Internecie. (rk)



Wiadukt na Długiej wkrótce zmieni swój wygląd

Dzień Strażnika Miejskiego

Uroczyste obchody Dnia Strażnika Miejskiego miały w tym roku dość okrojoną formę ze względu na stan pandemii. Choć święto przypada 29 sierpnia, to władze miasta z prezydentem Przemysławem Stanisławskim na czele pojawiły się dzień wcześniej w siedzibie straży przy ulicy Popiełuszki, aby docenić trudną pracę miejskich funkcjonariuszy. Dziewięciu z nich dostało nagrody pieniężne za wyróżniającą się postawę w dobie panującego koronawirusa.

Dodajmy, że Straż Miejska w Zgierzu działała bez przerwy, nie zamykając się na mieszkańców. (rk)



Dzień Strażnika Miejskiego został ustanowiony na pamiątkę uchwalenia ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o strażach gminnych

Witaj szkoło w czasie pandemii



Dobrej myśli starają się być również dyrektorzy zgierskich szkół, choć, oczywiście, widzą wiele zagrożeń dla funkcjonowania placówek w czasie pandemii. – *Niektórych rekomendacji ministerstwa, jak na przykład spędzanie wszystkich lekcji w jednej klasie, nie możemy zrealizować. Szczególnie w klasach starszych, które mają przedmioty tak specyficzne, jak fizyka, chemia, czy informatyka. Wyposażenia pracowni nie można przecież tak po prostu przenosić z miejsca na miejsce. Przygotowaliśmy się jednak najlepiej, jak mogliśmy, by zminimalizować ryzyko zarażenia i rozprzestrzeniania się wirusa: mamy zapas płynów dezynfekujących, będziemy na przerwach nosić maseczki, młodsze klasy nie będą wychodziły na wszystkie przerwy na korytarz, zmieniliśmy zasady korzystania z szatni – najmłodszy będą rozbiegać się w swoich salach. Opracowaliśmy też specjalny harmonogram obiadów, tak by możliwe było przeprowadzanie dezynfekcji i zachowanie odpowiedniej liczby uczniów na stołówce* – opowiada Małgorzata Kuzan-Rybikowska, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 12 w Zgierzu, która dodaje, że z dostępnych przestrzeni szkoły zniknęły wszystkie dywany, firanki, a nawet większość zabawek, czyli wszystko, czego nie da się na bieżąco dezynfekować.

Przedstawiciele placówek oświaty powtarzają, że zrobili wszystko, co w ich mocy. Liczą na wsparcie i odpowiedzialność rodziców; aby ci, zdając sobie sprawę z powagi sytuacji, nie przyprawiali do szkoły dzieci z jakimikolwiek objawami chorobowymi, a przede wszystkim chcieli współpracować z kadra nauczycieli, szybko reagując i w razie potrzeby komunikowali się ze szkołą. (mz)

Ponad 4200 dzieci rozpoczęło w zwykłym trybie naukę w miejskich podstawówkach i kolejne 560 w Samorządowym Liceum Ogólnokształcącym. Rozpoczęcie nowego roku szkolnego z jednej strony było długo wyczekiwany przez uczniów, rodziców i nauczycieli powrotem do normalnego trybu nauczania, z drugiej otworzyło czas pełen obaw, w którym zadajemy sobie pytania, czy zalecenia sanepidu i ministerstwa są w stanie rzeczywiście, skutecznie uchronić uczniów przed zarażeniem koronawirusem i czy szkoły są dobrze przygotowane na wypadek pojawienia się ogniska zakażenia w którejś z placówek.

Decyzja o wznowieniu stacjonarnej pracy szkół zapadła między innymi po obserwacji sytuacji w europejskich placówkach edukacyjnych, które po okresie izolacji ruszyły o wiele wcześniej niż polskie. – *Bazujemy na doświadczeniach innych krajów, dzięki*

czemu byliśmy w stanie opracować procedury, zgodnie z którymi będziemy działać, gdy tylko pojawi się ognisko zakażenia. Nowością jest to, że dyrektorzy będą mieli do dyspozycji tzw. czerwony telefon, czyli bezpośrednią linię, dzięki czemu szkoły będą mogły szybko połączyć się z inspektorem sanitarnym w razie nagłej potrzeby – wyjaśnia Marek Lipiec, naczelnik Wydziału Edukacji i Młodzieży UMZ. – *Dyrektorzy mają wytyczne, w jaki sposób mają reagować, gdy będzie podejrzenie, że któryś z uczniów jest zakażony. Na podstawie opinii Powiatowego Inspektora Sanitarnego dyrektor szkoły może podjąć decyzję o kwarantannie części uczniów, potrzebie nadzoru epidemiologicznego, czy wprowadzeniu nauczania hybrydowego. Wszystko związane jest ze specyfiką szkoły, układem korytarzy, rozmieszczeniem pomieszczeń. Każdy dyrektor wprowadza dopasowane do swoich możliwości procedury wewnętrzne* – dodaje naczelnik.

Inwestycje na czasie

Tramwaj wróci w przyszłym roku

Prace remontowe zmierzające do wymiany zdegradowanej infrastruktury tramwajowej w pełni. W pierwszych dniach sierpnia na odcinek od Helenówka do Kuraka wjechał ciężki sprzęt, by przygotować plac budowy. Wcześniej usunięte zostały stare tory. Na razie wszystko idzie zgodnie z planem. W nieodległej przyszłości rozpocznie się remont kolejnego fragmentu torowiska linii 45 – od Kuraka do placu Kilińskiego. Umowa z konsorcjum spółek Kemy/MPK Łódź, które zrealizują zadanie została podpisana 28 sierpnia. – *Dla mnie jest to bardzo ważny projekt. Na odcinek między Helenówkiem a Kurakiem uzyskaliśmy dofinansowanie o znacznej wartości, o czym wielokrotnie informowaliśmy* – mówi prezydent Zgierza Przemysław



Staniszewski. – *Dzisiaj natomiast mamy zabezpieczone kolejne 12,5 mln zł netto na realizację tego drugiego odcinka. Jednocześnie będziemy starali się pozyskać jeszcze dodatkowe środki finansowe. Mamy na to odpowiedni czas. Ale jedno jest pewne – tramwaj jest przywracany do ponownego funkcjonowania z końcem przyszłego roku.*

Umowa na realizację drugiego odcinka linii tramwajowej 45 (od Kuraka do placu Kilińskiego) została podpisana pod koniec sierpnia. Na zdjęciu prezydent Zgierza Przemysław Staniszewski i prezes Kemy sp. z o.o. Sylwester Mruk

Przypomnijmy, remont infrastruktury tramwajowej dla linii 45 stał się możliwy dzięki pozyskaniu przez Prezydenta Miasta Zgierza środków zewnętrznych na ten cel. Na początku 2020 roku samorząd podpisał umowę na remont najbardziej zdegradowanego odcinka od Helenówka do Kuraka. Rozpoczęto prace projektowe, a w ostatnim okresie, zgodnie z planem na plac budowy weszło konsorcjum realizujące zadanie. (rk)

Narodowe Czytanie

Wspólnie czytali „Balladynę”

Lekturą dziewiątej edycji Narodowego Czytania była w tym roku „Balladyna” Juliusza Słowackiego. W Zgierzu tradycyjnie wydarzenie zorganizowała Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna. Na dziedzińcu Miasta Tkaczy, na scenie udekorowanej białą scenografią, spotkali się miłośnicy literatury, wśród których pojawili się przedstawiciele władz miasta, instytucji kultury i oświaty, a także wielu zgierzan, którzy wyrazili chęć publicznego odczytania fragmentów

dzieła Słowackiego. Towarzyszyły temu wydarzenia dodatkowe, takie jak koncert Oli Wasiak oraz inscenizacje oparte na scenach z „Balladyny”, które zrealizowali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 6. Każdy z uczestników imprezy otrzymał pamiątkową przypinkę i dyplom. Właściwie od razu dotarła do nich też informacja, że lekturą jubileuszowej, dziesiątej edycji Narodowego Czytania w 2021 roku będzie „Moralność Pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej. (mz)

Trochę sportu na co dzień



Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolski projekt, którego celem jest popularyzacja uprawiania sportu oraz zdrowego trybu życia, przede wszystkim wśród dzieci i młodzieży. W sobotę 19 września 2020 roku miasto Zgierz organizuje z tej okazji szereg wydarzeń sportowych i rekreacyjnych w różnych placówkach zlokalizowanych w mieście. Mieszkańcy, nie tylko ci najmłodsi, będą mogli wziąć udział w grach, treningach i animacjach, które odbywać się będą na Malince, w MOSiR przy ulicy Wschodniej, parku miejskim oraz na kortach tenisowych przy ulicy Struga. Na zainteresowanych aktywnym włączeniem się w zajęcia sportowe będą czekali trenerzy, zawodnicy i zawodnicy. Z pewnością każdy znajdzie swoją ulubioną dyscyplinę. Poszczególne wydarzenia kierowane są do różnych grup wiekowych – od przedszkolaków do seniorów. Wszystkie przygotowywane są przez zgierskie kluby sportowe we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Zgierzu. Szczegółowy harmonogram wydarzeń dostępny jest na stronie www.miasto.zgierz.pl oraz na profilu fb/Miasto Zgierz.

Patronat nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Sportu. (rk)

Spacer po mieście na
ZAKOŃCZENIE LATA 2020
 Park Miejski
 Muzeum Miasta Zgierza
 Park Kulturowy Miasta Tkaczy

11 września (piątek)
 16:00 - 23:00 Złot Foodtrucków
 20:00 - 24:00 ŚWIET(L)NA NOC
 20:00 Kino letnie - Queen - Wembley (1986)

12 września (sobota)
 10:00 - 23:00 Złot Foodtrucków
 19:00 - 24:00 ŚWIET(L)NA NOC
 19:00 DJ Andrew.O & Artur Modrzejewski - saxofon (mola)
 21:00 Kino letnie - KINGSAJZ - 75. lat Łodzi Filmowej
 22:30 DJ Andrew.O (mola)

13 września (niedziela)
 10:00 Złot Foodtrucków
 17:00 Kwintesencja (mola)
 (kwintet dęty Orkiestry Teatru Muzycznego w Łodzi)
 19:30 Kino letnie - Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie

Muzeum Miasta Zgierza: ul. Dąbrowskiego 21
 11-12 września - 20.00 - 24.00 - ŚWIET(L)NA NOC

12 września (sobota)
 19.00 - „Z albumu rodzinnego Zgierzan” - wernisaż wystawy

Muzeum Miasta Zgierza otwarte dla zwiedzających:
 11 września - 9.00 - 22.00
 12 września - 17.00 - 22.00
 13 września - 10.00 - 18.00

Park Kulturowy Miasta Tkaczy: ul. Rembowskiego 1
 11-12 września - 20.00 - 24.00 - ŚWIET(L)NA NOC

11 września (piątek)
 19.00 - Koncert Zespołu DREADA

12 września (sobota)
 17.00 - „Krowiec Niteczka” - spektakl dla dzieci

13 września (niedziela)
 godz. 14.00 i godz. 17.00 - Pokaz filmu „Artur Szyk - Iluminator” Piotra Zarębskiego
 godz. 18.00 Finał wystawy „Artur Szyk - człowiek dialogu” - budynek Galerii PKMT

Park Kulturowy Miasta Tkaczy otwarty dla odwiedzających:
 11 września - 9.00 - 22.00
 12 września - 16.00 - 22.00
 13 września - 14.00 - 18.00

Organizatorzy:
 Zgierz MOSiR
 Miasto Tkaczy

19 września w Zgierzu

Ośrodek MOSiR „Malinka”

- piłka nożna
- piłka nożna plażowa
- siatkówka plażowa
- koszykówka dziewcząt

Ośrodek MOSiR, ul. Wschodnia

- piłka nożna
- zapasy
- łucznictwo
- tenis ziemny i tenis stołowy
- piłka ręczna dziewcząt

Park Miejski nad stawem

- hokej
- karate
- biegi
- lekkoatletyka
- „Przedszkoliada”

Korty tenisowe przy ul. A. Struga

- tenis ziemny

Wojna przyszła z nieba

Choć minęło już 81 lat od pierwszego wystrzału II wojny światowej, my pamiętamy o jej bohaterach i jak co roku wspominamy te trudne dla naszych pradziadków chwile, które stały się początkiem trwającego niemal 6 lat piekła. Warto w tym czasie przypomnieć jak te kilka pierwszych dni wojny wyglądało w naszym mieście.

Zgrozę wojny i realne niebezpieczeństwo zgierzanom uświadomiło pierwsze bombardowanie miasta przeprowadzone 3 września przez samoloty Luftwaffe. Bomby zniszczyły wówczas: kościół ewangelicki, budynek sądu oraz kilka domów mieszkalnych. Ponadto uszkodzone zostały tory i bocznicą na stacji kolejowej oraz mur wokół kościoła św. Katarzyny.

Po ewakuowaniu się urzędników oraz policji, w mieście władzę sprawował prezydent Jan Świercz. Osobiście doglądał opieki nad rannymi, których umieszczano w szpitalu PCK przy ulicy Dąbrowskiego 31 oraz grzebania zabitych. 5 września 1939 roku Zgierz został ponownie zbombardowany. W czasie tego nalotu zniszczona została kamienica stojąca u zbiegu ulic Długiej i ks. Popiełuszki oraz obydwie stacje kolejowe. Poległo tam dwóch harcerzy, którzy pełnili służbę wartowniczą. Oprócz obiektów publicznych,

łącznie w obu bombardowaniach, uszkodzonych zostało około 15 domów mieszkalnych oraz sieć elektryczna i telefoniczna. Wielu mieszkańców uległo psychozie wojny i postanowiło opuścić miasto.

W rejonie Zgierza rozlokowano oddziały piechoty – Strzelców Kaniowskich. 28. pułk stacjonował w lesie lućmierskim, 30. w lesie chełmskim, a 31. w Łagiewnikach. Kiedy w okolicy pojawiły się niemieckie oddziały zwiadowców, dowódcy tych jednostek nakazali odwrót w kierunku Warszawy przez Stryków i Głowno. Żołnierze mieli zostawić Zgierz. W czasie odwrotu 28. pułk Strzelców Kaniowskich musiał przebić się przez pozycje pododdziałów zmotoryzowanych Wehrmachtu, które przecięły ich drogę pod Kęblinami nocą z 7 na 8 września. Polacy w nocnej potyczce ponieśli duże straty, ale udało im się przedostać na wschód.

Hitlerowcy do Zgierza weszli 8 września przed południem. Zmotoryzowana kolumna Wehrmachtu wjechała na dzisiejszy plac Jana Pawła II od strony Konstantynowa, a niemieccy żołnierze zajęli ratusz. Były to czołowe oddziały rozpoznawcze 10. Dywizji Piechoty należącej do 8. Armii generała Błazkowitza. Zgierz jednak nie poddał się bez walki. Z przeważającymi siłami III

MUZEUUM MIASTA ZGIERZA



Rzeszy walczyli żołnierze z kilku posterunków pozostawionych w mieście przez polskie dowództwo. Mimo bohaterskiej postawy polskich obrońców ich siły w żaden sposób nie mogły zatrzymać nacierającego nieprzyjaciela. W walkach w Zgierzu poległo 27 polskich żołnierzy, 1 oficer i 5 cywilów. Jednak niemiecki okupant już od pierwszych dni pastwił się również nad ludnością cywilną. Ofiary tego bestialstwa można liczyć w dziesiątkach osób. Dzień po zajęciu naszego miasta rozpoczął się kontratak wojska polskiego. Ten, mimo że zaskoczył Niemców i zatrzymał ich na jakiś czas w drodze do Warszawy, nie był w stanie zmienić losów naszego miasta i całej kampanii wrześniowej. (mr)

Centrum Kultury Dziecka

#KulturaZgierz na finiszu realizacji

Epidemia koronawirusa miała znaczący wpływ na przebieg i organizację projektów kulturalnych, które Centrum Kultury Dziecka planowało przeprowadzić na zasadach podobnych, jak w konkursie „Kultura na ulice” w 2019 roku, firmowanym przez Narodowe Centrum Kultury. Okazało się, że tegoroczny konkurs trzeba przekształcić tak, by przeprowadzenie wszystkich inicjatyw możliwe było za pośrednictwem Internetu. Opatrzono go hasłem #KulturaZgierz.

Celem konkursu było inspirowanie społeczności lokalnej, artystów i animatorów kultury do zaangażowania się w kreowanie życia kulturalnego. Wszystkie projekty wraz z końcem września miały być zrealizowane, jednak nieprzewidywalna specyfika funkcjonowania w czasie pandemii krzyżuje wiele planów i wymusza dodatkowe zmiany.

Do konkursu #KulturaZgierz mógł zgłosić się właściwie każdy. Ważny był pomysł na inicjatywę kulturalną, która mogła być realizowana w Internecie. Spośród zgłoszonych projektów kapituła, a także członkowie facebookowej grupy Centrum Kultury Dziecka zakwalifikowali ostatecznie 5 projektów. Koszty realizacji każdego z nich nie mogły



Jednym z projektów realizowanych w ramach #KulturaZgierz był cykl pokazów sztuczek cyrkowych Rafała Mikołajewskiego, zarejestrowanych w różnych częściach miasta

przekroczyć 5 000 zł, a na cały konkurs przeznaczono 21 000 zł.

Dwa projekty zostały już całkowicie zrealizowane. „Wygibasy i fikołki, żarty i magiczne sztuczki – cyrkowe zabawy dla całej rodziny” Rafała Mikołajewskiego to osadzone w różnych przestrzeniach Zgierza śmieszne pokazy sztuki cyrkowej zarejestrowane w formie nagrań wideo. Umieszczone są na Facebooku CKD. Tam również znajdują się nagrania koncertów i warsztatów muzycznych przeprowadzonych przez

inną finalistkę konkursu, Magdalenę Gaj-Nowicką. Jej projekt „Rodzinne muzykowanie i tańcowanie z Bergamutką, czyli twórcze warsztaty, koncerty i potańcówki dla dzieci” cieszył się ogromnym zainteresowaniem ze względu na angażujący najmłodszych charakter zajęć i zabaw internetowych.

Inne dwa projekty są jeszcze w fazie realizacji. Już za kilka tygodni powstanie piosenka i teledysk o Centrum Kultury Dziecka. To przedsięwzięcie opracowała Emilia Rutkowska-Bekas. Natomiast Aleksandra Kubiak zainicjuje powstanie makiet przedstawiających 3 wybrane przez internautów domy tkaczy. Ten projekt będzie realizowany w formie konkursu fotograficznego dla zgierzan. Właśnie został ogłoszony w szkołach i w sieci jego regulamin. Piąty projekt „Pod niebem w Zgierzu” Justyny Prajs został przeniesiony na przyszły rok ze względu na dodatkowe utrudnienia wynikające z pandemii. O wszystkich inicjatywach można poczytać, wpisując na Facebooku #KulturaZgierz, a także na stronach Centrum Kultury Dziecka. Konkurs realizowany jest ze środków CKD, filii nr 1 Miejskiego Ośrodka Kultury. (mz)

Rowerem po gminie (2)

Koniec wakacji nie musi oznaczać, że rezygnujemy z wycieczek rowerowych. Weekendowa podróż po gminie (i powiecie) odrestruje nas lepiej niż nocny „rajd” po ulicy Piotrkowskiej. Proponujemy dziś miejsca dobrze znane i... kompletnie zapomniane.

Start trasy: Zgierz, ulica Piątkowska (Droga Wojewódzka nr 702), okolice placu Stu Straconych

- Kierujemy się na północ, w stronę ronda Lecha Kaczyńskiego. Na rondzie skręcamy w lewo w ulicę Boczną, a następnie w prawo w ulicę Ciosnowską, jedziemy nią prosto, poza granicami Zgierza przejdzie ona w ulicę Długą.
- Ulicą Długą w Rosanowie dojeżdżamy do skrzyżowania z ul. 1 Maja, skręcamy w lewo, kontynuujemy podróż równoległą do ulicy 1 Maja – ulicą Małgorzaty. Skręcamy w lewo, aby dotrzeć do ul. Zagajnikowej, następnie wjeżdżamy na ul. Podleśną.
- Z ulicy Podleśnej skręcamy w prawo w ulicę Smutną, jak nazwa sugeruje – przy niej znajduje się Cmentarz Ewangelicki w Rosanowie. Nekropolia wydaje się zapomniana przez mieszkańców, najwięcej tam plastikowych kwiatów. Na środku cmentarza drewniany krzyż. Kilkaście zarośniętych nagrobków, najstarsze pochodzą z początku XX wieku – napisy w języku niemieckim, charakterystyczna czcionka gotycka. Na powojennych miejscach spoczynku napisy w języku polskim. Najwięcej nagrobków rodziny Szechinger (różna pisownia nazwiska).
- Ulicą Smutną jedziemy na północ ulicą Konopnickiej (przejeżdżamy m.in. nad autostradą A2), z ulicy Konopnickiej skręcamy w prawo w kierunku młyna wodnego, po około 600 metrach dotrzemy na miejsce.
- Młyn wodny we wsi Ciosny – pierwsze opisy obiektu

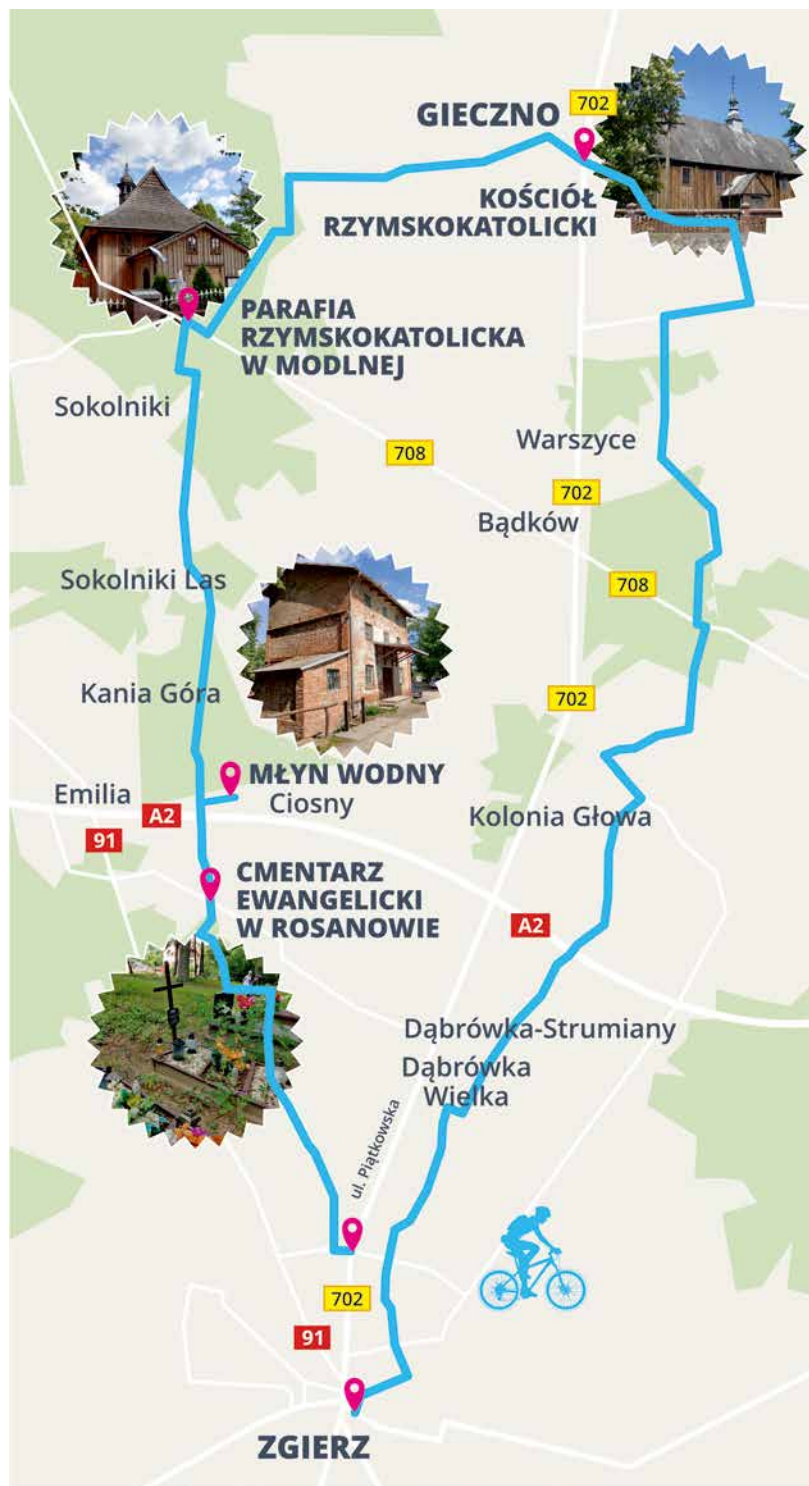
pochodzą z II połowy XVI wieku. Obecny młyn (trzeba dodać, że nieczynny) to piętrowy ceglany budynek z dwuspadowym dachem, zbudowano go przed I wojną światową. Miejsce odwiedzone przez wielu mieszkańców gminy, choć bardziej niż zażytkowy młyn przyciągają ich okoliczne stawy rybne.

- powrót do ulicy Konopnickiej, następnie jedziemy na północ ulicami Wiśniową i Malczewskiego. Mijamy Wielką Wieś, dojeżdżamy do Drogi Wojewódzkiej nr 708. Kilkaset metrów dzieli nas od kościoła w Modlniej.
- Parafia Bożego Ciała i Świętego Stanisława Biskupa i Męczennika w Modlniej. Zażytkowy kościół wystawiono w końcu XVI wieku. Zbudowany z drzewa modrzewiowego. Wewnątrz ołtarze w stylu barokowym. Dach spadzisty, gontem kryty, wystający, styl zakopiański.
- Spod kościoła wyjeżdżamy DK 708 na południowy wschód. Po 250 metrach skręcamy w lewo w kierunku Grabiszewa. Następnie skręcamy w prawo w kierunku Brachowic. Mijamy Brachowice i od zachodu wjeżdżamy na DW 702. Skręcamy w lewo w drogę wojewódzką, po 200 metrach zobaczymy kościół w Giecznie.
- Parafia Wszystkich Świętych i Świętego Jakuba w Giecznie. Kościół wybudowany w latach 1717–1721, drewniany, konstrukcji zrębowej, oszalowany. Konsekrowany 18.10.1721 r. przez ks. Sebastiana Kasprowicza, kanonika łęczyckiego i proboszcza piątkowskiego.
- Powrót do Zgierza. Aby uniknąć jazdy DW 702, wybieramy drogę równoległą, ale bezpieczniejszą. W Giecznie kierujemy się na wschód – w ulicę Szkolną.
- Z ulicy Szkolnej skręcamy w prawo w kierunku ul. Stare Lorenki. Po dojeździe do ul. Stare Lorenki skręcamy w lewo do Woli Rogozińskiej. Następnie cały czas na południe, aż do przecięcia

z DW 708. Dojeżdżając do drogi wojewódzkiej, skręcamy w lewo, a następnie zaraz w prawo na południe w kierunku Woli Branickiej.

- Po dotarciu do Woli Branickiej skręcamy w prawo

w kierunku kościoła pw. św. Piotra i Pawła w Białej. Z Białej cały czas jadąc na południe, przez Cyprianów i Dąbrówkę, docieramy do Zgierza. Łączna długość: około 43 km. (jn)



Kościółek dwóch świętych

W polu za Miastem o trzy staja na Zachód znajduje się Cmentarz, gdzie Ciała Zmarłych Wiernych grzebane bywają. Jest on ogrodzony w dyle darte i Słupy dosyć w dobrym stanie. Na tym Cmentarzu na środku znajduje się szczupły kościółek drewniany (zapis oryginalny)

MACIEJ RUBACHA



Ten „szczupły kościółek drewniany” do 1897 roku był jednym z cenniejszych zabytków architektonicznych miasta. Niestety, przepadł bezpowrotnie w tragicznym pożarze.

Dwóch patronów

Ciekawe, że obiekt nie zawsze znajdował się w tym samym miejscu. Modrzewiowy kościółek stał przez dziesiątki lat w centrum dzisiejszego miasta. Wybudowany został w 1644 roku z prywatnych pieniędzy zgierzana, proboszcza w Warcie księdza Wawrzyńca Kowalika. I pod wezwaniem własnego patrona, czyli św. Wawrzyńca był kościołkiem szpitalnym, którego zadaniem była opieka nad ludźmi starymi i niedołącznymi. Obiekt przechodził różne losy przez prawie 200 lat. A w roku 1821 *na nowo założony cmentarz [wraz z kościołem – przyp. red.] z miejsca błotnistego i nieprzyzwoitego przeniesiony został*. Owo straszne miejsce znajduje się w rejonie obecnej biblioteki publicznej przy ulicy Łódzkiej. Przeniesieniem świątyni zajął się ówczesny proboszcz ksiądz Józef Goldtmann. Dla uczczenia tego faktu kościół i miejsce pochówku zyskały kolejnego, drugiego patrona – św. Józefa.

Drewniana perła

Niewielki budynek, który od XIX wieku (jak mogłoby się wydawać) był niechciany, to jednak od początku stanowił architektoniczną perełkę. Kościół zbudowano z drewna w konstrukcji zrębowej. Kiedy przeniesiono go na nowe miejsce, postawiony został na niskiej podmurówce i jak to bywało



MUZEUM MIASTA ZGIERZA



MUZEUM MIASTA ZGIERZA

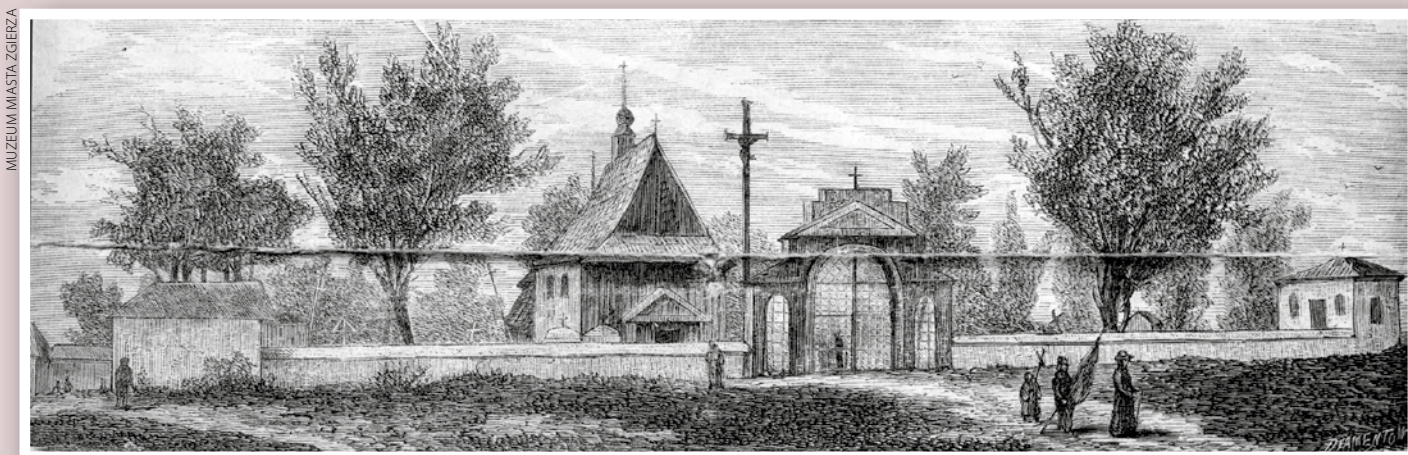
w XVII-wiecznych świątyniach, miał drewnianą więźbę dachową typu krokwiowo-jętkowego. Dach również drewniany, pokryty został blachą cynkową w arkuszach, jednak pierwotnie znajdował się na nim gont. W środku znajdowały się trzy skromne ołtarze. Główny z obrazem Matki Boskiej z Dzieciątkiem. W XIX-wiecznym opisie można o nim przeczytać, że jest to *malatura grubego pędzla, znacznie już podszarzana*, co już wówczas wskazywało na jego słuszny wiek.

W dwóch pozostałych ołtarzach znajdowały się proste przedstawienia patronów, świętych: Wawrzyńca i Józefa. Co ciekawe, na chórze znajdował się „mały pozytywek z dwoma mieszkaniami”. A cóż to takiego? Były to niewielkie organy obsługiwane przez dwie osoby. Bardzo często wykorzystywane w XVII i XVIII wieku. Nie były zbyt głośne i z czasem wyparły je fisharmonie. Głośne na pewno nie były również dwa niewielkie dzwony, które w owym kościółku się znajdowały.

Spod ciemnej gwiazdy

Kościółek św. Wawrzyńca i Józefa miał niestety pecha. Nie omijały go różne zbrodnie i awanturnicze historie. Choć skromny, kuśił

złodziei, ponieważ – jak można się z opisu z końca lat 20. XIX wieku dowiedzieć – padł on, a raczej jego wyposażenie, łupem złodzieja. Skradziono z zakrystii wszystkie przechowywane tam naczynia i przedmioty liturgiczne. Natomiast w okresie powstania styczniowego był on świadkiem stracenia polskich patriotów. I nie były to jedyne strzały, jakie padły w jego pobliżu. Na początku XX wieku, podczas buntu mariawitów, doszło do bitwy o ten obiekt. Zwolennicy ojca Pągowskiego, który wypowiedział posłuszeństwo proboszczowi, zajęli kościół na cmentarzu po wypędzeniu z kościoła św. Katarzyny. Wierni katolicy ruszyli natomiast, by odbić cmentarz. Właśnie wtedy wybuchły zamieszki, podczas których padły strzały. Władze musiały wysłać kozaków, by ci rozpędzili zwaśnione strony i zaprowadzili porządek. Cóż, nawet kres tej świątyni ma swoje nie do końca wyjaśnione okoliczności. Według oficjalnej wersji było to zaprószenie ognia. Jednak niektórzy dopatrywali się prowokacji i umyślnego działania. Nie zmienia to faktu, że nie ma go na mapie miasta, straciliśmy go bezpowrotnie. Gdyby nie to, mógłby dziś być piękną ozdobą naszego miasta.



MUZEUM MIASTA ZGIERZA

Srebro na plaży



Powrót wicemistrzów Polski na stadion przy ul. Wschodniej

Kolejny dobry występ zgierskich piłkarzy na turnieju beach soccera. Podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski w piłce plażowej drużyna MKP Boruta Zgierz wywalczyła tytuł wicemistrzowski!

Był to debiut zespołu z ulicy Wschodniej na tej imprezie.

Droga do finału nie była łatwa. W pierwszym z pojedynków na piaszczystych boiskach Gdańska zgierzanie ulegli ekipie Millennium Gliwice (1:8), zespół ze Śląska był zresztą jednym z faworytów mistrzostw. Jednak dwa kolejne zwycięstwa w grupie – z MKS Jantar Ustka (2:1) i z MUKS Włóknierz Pabianice (6:0) pozwoliły Borucie awansować do fazy pucharowej. – *Był to dla nas moment przełomowy, od tego momentu zaczęła się zupełnie inna gra – opowiada Przemysław Snita, trener zgierskiej drużyny. – Zespół nabrał pewności siebie, graliśmy solidnie w defensywie i jednocześnie skutecznie w ataku.*

Efekt? Kolejne dwie wygrane: z SMS Team Słupsk (5:3) oraz w półfinale z LZS Dragon Bojano (4:3). W meczu o mistrzostwo Boruta spotkał się z Hemako Sztutowo i choć wielu skazywało zgierzanie na wysoką porażkę, grali

z utytułowanym rywalem, jak równy z równym. To rzut karny podyktowany w ostatniej minucie dogrywki (!) spowodował, że Hemako wygrało finałowy mecz 7:6. Borucie przypadło srebro Młodzieżowych Mistrzostw Polski. – *Odkryciem jest cała drużyna, składała się ona z chłopaków ze Zgierza, często występujących jedynie na poziomie A klasy – podsumowuje Przemysław Snita. – Część z nich prowadziłem jeszcze jako trener na trawie, więc wiedziałem, na co ich stać. Mają po 18-19 lat, jeszcze przyszłość przed nimi. Nasz klub będzie miał z nich pociechę.* (jn)

Skład MKP Boruta Zgierz

Kuba Amsolik, Tomek Kędzierski, Kuba Gorkiewicz, Kuba Koperkiewicz, Piotr Wróbel, Filip Aleksandrak, Mateusz Leszczak, Bartek Szmigielski, Daniel Leenstra, Oliwier Rączkiewicz, Filip Markowski, Maciek Mąkosza, Igor Stopczyk, Piotr Pawlak, Kuba Fudała. Trener: Przemysław Snita, kierownik zespołu: Piotr Borysewicz, asystenci trenera: Arkadiusz Błaszczyk, Norbert Magdziarek

O tym się mówi

Julia Wróbel mistrzynią Polski w ratownictwie

Na początku sierpnia w Kątach Rybackich zorganizowano Mistrzostwa Polski w Ratownictwie Morskim. Wystartowało siedemdziesiąt najlepszych ratowniczek i ratowników, a zawodnicy rywalizowali w dziesięciu konkurencjach – sześciu indywidualnych oraz czterech grupowych. Z dumą informujemy, że tytuł Mistrza Polski zdobyła zgierzanka Julia Wróbel! Reprezentantka Zgiersko-Łęczyckiego WOPR okazała się najlepsza nie tylko wśród junierek, ale również w klasyfikacji generalnej Open.

Julia startowała w takich konkurencjach, jak: bieg-pływanie-bieg, wyścig pływani, wyścig na desce, sprint po plaży, bieg długi po plaży oraz flagi plażowe. – *W każdej z tych konkurencji trzeba było pokonać w odpowiedni sposób dystans wyznaczony przez boje, które*

były ustawione na morzu lub na plaży – opowiada mistrzyni. – Za każdym razem na starcie dawałam z siebie wszystko, ale podeszłam do tego też na luzie. Dlatego byłam zaskoczona, że wygrałam nie tylko moją kategorię wiekową, ale też tę ogólną, gdzie pod uwagę bierze się wszystkie zawodniczkę startujące w zawodach.

Zgierzanka przyznaje, że zazwyczaj uwielbia startować w sztafetach, jednak brak pary wymusił na niej start jedynie w konkurencjach indywidualnych. Jak widać – z doskonałym skutkiem. To nie pierwsze wyróżnienie pływaczki, m.in. w 2018 roku Julia została brązową medalistką Mistrzostwa Świata w Ratownictwie Wodnym. Obecnie przygotowuje się październikowego turnieju Grand Prix w ratownictwie oraz Akademickich Mistrzostw Polski, gdzie reprezentować będzie Politechnikę Łódzką. (jn)

ARCHIWUM JW



Julia Wróbel (w środku) na najwyższym stopniu podium



OSA budowana przy SP 4

Aktywny Zgierz

Takie OSY lubimy

Mieszkańcy w najbliższych tygodniach zaczną korzystać z Otwartych Stref Aktywności – pięć takich OSA powstaje właśnie w naszym mieście. W pierwszej kolejności z placów rekreacji cieszyć się będą uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 oraz Szkoły Podstawowej nr 4, właśnie w sąsiedztwie tych placówek oświatowych finalizowana jest teraz budowa stref. Inna kończona OSA znajduje się przy ulicy Dolnej

(Osiedle Podleśna). Obiekty powstają również przy skrzyżowaniu ulic Łódzkiej i Osiedlowej (Chelmy-Adelmówek) oraz przy ulicy Rembielińskiego (Rudunki).

Zgierzanie skorzystają tam z: urządzeń do gier, elementów plenerowej siłowni zewnętrznej oraz urządzeń sprawnościowych. Strefy wyposażone zostaną w ławki, oświetlenie oraz ogrodzenie. Pojawią się tam również nasadzenia. (jn)

Początek XIX wieku (cz.1)

MACIEJ WIERZBOWSKI



Nie żyjemy w oderwaniu od reszty świata. Często wręcz nie zdajemy sobie sprawy ze skutków wydarzeń, które mają miejsce w miejscach odległych od nas o setki czy tysiące kilometrów. W tym kontek-

ście wspomnę rok 1804, kiedy to powstał *Kodeks Napoleona*, pierwszy nowoczesny kodeks prawa cywilnego, oparty m.in. na zasadzie wolności osobistej jednostki, formalnej równości obywateli wobec prawa, wolności własności prywatnej. Obowiązywał on także w Księstwie Warszawskim i Królestwie Polskim. Jego echa są słyszalne do dziś w naszym ustawodawstwie.

W roku 1807 dekanat zgierski i 36 innych parafii przeszło z archi dekanatu łęczyckiego do łowickiego. W grudniu tegoż roku Ignacy Starzyński – właściciel Ozorkowa – sporządził w Łęczycy akt umożliwiający sukiennikom osadzenie się w nowo utworzonej dzielnicy. Był to początek przemysłowego Ozorkowa.

W grudniu następnego roku władze miasta wydały decyzję o powołaniu szkoły elementarnej (początkowej). Należy pamiętać, że do tego czasu istniała jedynie szkoła przykościelna w Zgierzu oraz okresowo w Łagiewnikach (teren ówczesnej parafii zgierskiej). Dopiero rok później przybył do Zgierza, mianowany przez podprefekta łęczyckiego, Szymon Obrokczyński, „nauczyciel egzaminowany i patentowany”. Pełnił on jednocześnie funkcję urzędnika stanu cywilnego. Jednak pierwsza informacja o wynajmie lokalu na szkołę pojawia się dopiero w roku 1813. W kontrakcie z dnia 12 września tegoż roku czytamy: „Burmistrz z Radą Miasta Etapowego zabezpiecza Stawetnego Stanisława Jabłońskiego Obywatela Zgierskiego, który puszcza dom swój na szkołę Gminy Zgierskiej Nauczycielowi Szymonowi Obrokczyńskiemu [Obrokczyńskiemu], to jest: izbę z komorą na szkołę, a na pomieszkanie tegoż nauczyciela izdebkę na drugiej stronie „oraz dla trzody chlew, a to za sumę złotych 54”. Jak wynika z umowy, lokal wynajęto na rok, poczynając od 1813 roku.

W tym miejscu znów musimy wrócić do decyzji, nie zgierskich, które miały ogromny wpływ na przeszło sto lat życia zgierzan.

Na rok 1815 przypada Kongres Wiedeński. Następuje nowy podział ziem polskich Księstwa Warszawskiego pomiędzy zaborców. 20 czerwca w Warszawie następuje proklamowanie Królestwa Polskiego w unii z Cesarstwem Rosyjskim, powstanie Rzeczypospolitej Krakowskiej i Wielkiego Księstwa Poznańskiego.

W lutym 1816 wydane zostaje postanowienie Namiestnika Królestwa Polskiego generała Józefa Zajączka zapewniające ulgi i przywileje „dla użytecznych cudzoziemców”, którzy mogliby mieć pozytywny wpływ „na podniesienie rolnictwa, fabryk, rzemiosł i każdego gatunku użytecznego przemysłu”. Postanowienie to potwierdzało ulgi przyznane osadnikom w czasach Księstwa Warszawskiego dekretemi króla z 20 marca 1809 roku i z 29 stycznia 1812 roku. Zawierało ono szereg przywilejów i ulg natury wojskowej i gospodarczej.

Było także swego rodzaju podstawą prawną do szczegółowych umów zawieranych z osadnikami, w tym Umowy zgierskiej z 30 marca 1821 roku.

Ciąg dalszy w wydaniu październikowym.

To lubię Spacerkiem po Zgierzu

W niedzielne popołudnia można znów spacerować z przewodnikami po Zgierzu, poznając historię i najciekawsze miejsca w mieście. To świetny sposób na aktywne spędzenie niedzielnego popołudnia i zarazem znakomita okazja na poznanie historii małej Ojczyzny nie tyle z książek, ile z żywej obserwacji.

Nowy cykl spacerów to odpowiedź na dużą popularność spacerów tematycznych. Na pierwszy cykl Stowarzyszenie EZG i Muzeum Miasta Zgierza zaprosiło

w roku 2017 w czasie projektu „Zachować pamięć, odkryć ślady”. Od tego czasu w sezonie wiosennym i jesiennym można spotkać grupy mieszkańców zgłębiających historię zgierskich fabrykantów, wielokulturowości czy interesującej zgierskiej architektury.

Już 13 września będzie można wziąć udział w spacerze po dawnych Zakładach Przemysłu Barwników Boruta. Początek przechadzki zaplanowany jest pod dawnym biurowcem firmy na ulicy Andrzeja Struga o 15.00.



Spacerki po Zgierzu to znakomita okazja aktywnego wypoczynku połączona z poznawaniem historii miasta

Więcej informacji o spacerach, ich terminach oraz trasach znaleźć można na facebookowym profilu i stronie internetowej stowarzyszenia EZG www.ezg.info.pl. (mr)



Prace archeologiczne przy okazji remontu muru okalającego kościół św. Katarzyny

O tym się mówi Poszukiwania przy remoncie

Pracownicy zgierskiego muzeum prowadzili prace archeologiczne przy okazji zabezpieczenia i renowacji uszkodzonej części zabytkowego muru ceglanego wokół kościoła św. Katarzyny. W pierwszej kolejności powstał wykop sięgający podstawy muru. Archeolodzy: Piotr Świątkiewicz i Krzysztof Wiliński poszukiwali tam śladów średniowiecznego cmentarza, który znajdował się wokół kościoła u zarania miasta, a który w latach 20. XIX wieku został przeniesiony na ulicę Skargi. Odnaleziony podczas prac materiał poddawany jest obecnie szczegółowym

badaniom, których wyniki wkrótce zostaną opracowane i opublikowane.

Wiadomo, że w wykopie zamontowane zostały specjalne belki żelbetowe, które stworzyły ściankę oporową zabezpieczającą wzniesienie, na którym stoi kościół, od osuwania się w stronę zabytkowego muru. Konstrukcja pochodzi z około 1860 roku.

Wartość wykonywanych prac przekracza 480 tys. zł. Środki na remont pochodzą z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego z programu „Ochrona zabytków”, ze środków własnych parafii oraz z budżetu Zgierza. (mr)

Podnieś rękę, nogę – złap zdrowie



Aktywność fizyczna jest jedną z biologicznych i naturalnych potrzeb człowieka, niezależnie od wieku. Ruch towarzyszy nam przy niemalże każdej czynności, dlatego jest tak kluczowy dla rozwoju. Im jesteśmy starsi, tym bardziej zagłuszamy w sobie „głód ruchu”. W codzienności chcemy spokoju, wyciszenia, odpoczynku. A przecież można odpoczywać, będąc jednocześnie aktywnym.

MAGDALENA WOŹNIAK



Wielu z nas prowadzi siedzący tryb życia. Zbyt siedzący. Zmęczeni pracą, codziennymi zadaniami nawet najkrótsze trasy pokonujemy samochodem. Raport dotyczący poziomu aktywności fizycznej Poła-

ków z 2018 roku mówi, że tylko co piąta osoba w wieku 15–69 lat spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Najchętniej jeździmy na rowerze i spacerujemy, choć jednocześnie wielu respondentów przyznało, że wynika to z konieczności przemieszczania się po mieście, nie zaś z wyboru.

Czemu to takie ważne?

Aktywność ruchowa obniża ryzyko powstania nowotworów piersi. Ciekawe, że ćwiczenia są jednym z zaleceń dotyczących profilaktyki raka. Udokumentowano, że zachorowalność na nowotwory piersi i narządów rodnych kobiet, które regularnie uprawiają sport, jest o wiele mniejsza niż w przypadku pozostałych pań. Z kolei ryzyko zachorowania na raka okrężnicy u mężczyzn aktywnych fizycznie jest blisko o połowę mniejsze niż u panów prowadzących siedzący tryb życia. U mężczyzn, którzy mogą pochwalić się wysoką wydolnością fizyczną, znacznie mniejsze jest też ryzyko zachorowania na raka prostaty.

Ruch, jak powszechnie wiadomo, pomaga również utrzymać prawidłową masę ciała,

zmniejsza ryzyko nadciśnienia, wzmacnia układ kostny i mięśniowy.

Redukuj zmartwienia

Cenne jest również to, że systematycznie ćwicząc, dajemy naszemu organizmowi narzędzia do lepszego radzenia sobie ze stresem. Przy wysiłku fizycznym bowiem, w mózgu produkowane są w dużych ilościach naturalne opioidy odpowiadające za zmniejszanie odczucia bólu i wywołujące stan euforii.

Jak często?

Według Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy podejmować wysiłek fizyczny co najmniej 5 razy w tygodniu, jednorazowo przez 30 minut. Jednak dokładne wytyczne nie są tutaj najważniejsze. Nie chodzi o inwestowanie w sprzęt do ćwiczeń, zapisywanie się na drogie zajęcia w super klubach – nie każdy ma na to czas i pieniądze. Chodzi o robienie małych kroczków, systematyczne mobilizowanie ciała do wysiłku. Wystarczy, że będziemy chodzić na spacer, jeździć na rowerze lub ćwiczyć w domu. Chodzi o to, by wyrobić w sobie taki odruch, że zamiast siedzieć na kanapie, ruszyć się, wykonać kilka skłonów, rozluźnić szyję, głowę, ramiona. Oglądając film, można porzucić zmęczone pracą mięśnie. Być może te na początku z pozoru nic nieznaczące ruchy, z czasem przeistoczą się w nawyk? Próbuując, niczego nie tracimy.

Na powietrzu

Zgierz daje nam wiele możliwości uprawiania sportu. Na spacer w otoczeniu zieleni, możemy iść w niemalże każdym obszarze

miasta. Na Rudunkach dobrym wyborem będzie Malinka, ale i również las wokół niej. Także Krogulec czeka na spacerujących lub biegających mieszkańców. Wokół osiedla 650-lecia rozciąga się ścieżka rowerowa, ale jest to też dobra nawierzchnia do jazdy na rolkach czy dla amatorów nordic walkingu. W coraz piękniejszym parku miejskim, szczególnie o tej porze roku, również znajdziemy wiele darmowych atrakcji dla naszego ciała. Jest między innymi: siłownia na powietrzu, trasa rowerowa, pola do minigolfa, a dla młodszych plac zabaw. – *Z kilkoma koleżankami na emeryturze w każdy wtorek i czwartek chodzimy na spacer z kijkami. Zaczynamy przy Kościele na Hamburgu i spacerkiem wędrujemy do parku. Co ktoś nas tam widzi w większej grupce, to pyta i potem za kilka dni dołącza. Teraz w dobie pandemii trochę zaprzestaliśmy, ale bywa, że chodzimy w odstępach, parami. Chodzi o sam fakt wyjścia z domu, do ludzi, rozmowy, powietrza, ruchu. Dużo lepiej się śpi, a i jakoś organizm czuje, że się wtorek zbliża i już od samego rana wiem, że kijki w planach* – mówi Pani Ewa, 66-letnia mieszkanka okolic Placu Kilińskiego.

Warto też od czasu do czasu zajrzeć na strony internetowe Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, skąd dowiedzieć się można o planowanych wydarzeniach rekreacyjnych i sportowych.

Ruszymy się zatem z kanap, zacznijmy od prostych schematów, a skończymy na zdrowych, dobrych dla nas nawykach. Pamiętajmy, że dane Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że brak ruchu jest czwartą w kolejności najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów na świecie. ●

Kultura w zarządzaniu organizacją

KAZIMIERZ KUBIAK



Gdy mówimy o kulturze, najczęściej nasze myśli krążą wokół teatru, kina, malarstwa, rzeźby, obyczajów kultywowanych przez narody i lokalne społeczności oraz kultury osobistej.

Można wymieniać wiele dziedzin naszego życia związanych z kulturą. Należy ona do tej kategorii pojęć, które codziennie słyszymy, i z którą się spotykamy na każdym kroku. Niezwykle rzadko o kulturze myślimy w kontekście takich organizacji, jak przedsiębiorstwa i wszelkiego rodzaju instytucje. Tymczasem okazuje się, że każda organizacja ma swoją specyficzną kulturę, swoistą „duszę”, która wyznacza sposób jej funkcjonowania i współpracy z otoczeniem.

Ma to do siebie, że wpływa na działania ludzi, charakterystyczne dla organizacji w trakcie procesu zarządzania. W praktyce oznacza to, że o sposobie zarządzania decydują przyjęte wzorce, wartości oraz ideały preferowane w praktycznym działaniu. Kultura organizacji przejawia się również w codziennych zachowaniach, postawach zespołów pracowniczych, sposobach rozwiązywania problemów oraz szacunku dla klientów i partnerów w biznesie.

Pojęcie i rola kultury jest różnie definiowana w życiu rodzinnym, społecznym i gospodarczym. Większość badaczy odwołuje się do E. Scheina, który definiuje ją jako wzorce zachowań i normy postępowania akceptowane przez pracowników, takie jak np. „uczciwa praca za uczciwą płacę”; wyznawane wartości, takie jak: „dobra cena za wysoką jakość produktu”; politykę

postępowania kierownictwa wobec pracowników i klientów; akceptowane reguły współzycia w organizacji, których musi nauczyć się każdy nowy pracownik, by stać się pełnoprawnym członkiem zespołu. Kultura to atmosfera pracy, wartości przekazywane pracownikom i otoczeniu w postaci warunków pracy, poszanowania środowiska oraz wzorca zachowań w kontaktach wewnętrznych i zewnętrznych. O kulturze organizacji można również powiedzieć, że jest to zbiór uznawanych wartości i metod postępowania. J. Penc definiuje z kolei kulturę jako „utrwalone w organizacji wzorce myślenia i postępowania pracowników, kształtowane przez postawy i zachowania kierownictwa”. Ważne jest zatem podporządkowanie się przyjętym normom, które wyznaczają określone zachowania, stają się nawykiem powtarzanym regularnie jako cecha wyróżniająca daną organizację.

Zauważmy, że każda organizacja ma „jakąś kulturę”. Bywa, że nie zawsze w pełni uświadomioną. Tworzą ją również żyjące współcześnie, historyczne lub fikcyjne osoby, cenione za autentyczne lub urojone cechy – stają się one bohaterami i wzorcami zachowań innych ludzi. Często zostają ważnym elementem rytuałów związanych z tworzeniem poczucia dumy z przynależności do społeczności przedsiębiorstwa. Pozytywne postacie, rytuały i akceptowane przez ogół wartości stanowią podstawę każdej kultury, a więc także i kultury przedsiębiorstwa.

O tym, w jakim jest stanie, łatwo przekonać się w trakcie naszych kontaktów biznesowych i społecznych, które mamy jako klienci lub petenci. Jakże często z pełnym przekonaniem o wysokiej jakości, kupujemy towar niepełnowartościowy, oczarowani grzeczną

obsługą, a później w domu stwierdzamy, że kupione maliny czy jabłka nie są pierwszej świeżości. Co możemy powiedzieć o kulturze takiej firmy? Na pewno to, że normy postępowania tego przedsiębiorstwa wyznacza zysk i nieuczciwe traktowanie klienta. A dlaczego sprzedawca tak postępuje, nie mówi prawdy, nie ostrzega? Bo działa zgodnie z wolą przełożonych, obawiając się negatywnej oceny i utracenia własnej premii. Co zatem można sądzić o kulturze organizacji wykorzystującej niewiedzę i zaufanie klienta dla osiągnięcia nienależnych korzyści, uzyskania wyższych pensji i zaszczytów?

Z drugiej strony pamiętajmy, że kultura organizacji nie jest czymś stałym, danym raz na zawsze. Jest ona i powinna być kształtowana świadomie, z myślą o potrzebach pracowników, klientów i całego otoczenia. Kulturę przedsiębiorstwa, podobnie jak wyobrażenia klientów o jej poziomie, tworzą pracownicy. Nie ulega jednak wątpliwości, że największy udział w kreowaniu i kształtowaniu kultury organizacji ma kadra zarządzająca. Wyznawane przez nią zasady i hierarchia wartości determinują kierunek jej rozwoju. Kształtuje się ona i wzbogaca pod wpływem takich czynników, jak realizowane cele, uznawane ideały, sposób myślenia, ale także oczekiwania środowiska, stawiane wymagania, kultura narodowa i polityka ekonomiczna.

I jeszcze jedno. Między kulturą a zarządzaniem przedsiębiorstwem istnieje swoiste sprzężenie zwrotne: kultura organizacji ma wpływ na sposób zarządzania, a to z kolei mocno wpływa na wartość i jakość kultury organizacyjnej. ●

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

Muzeum Miasta Zgierza

Historia z albumów zgierzan

Muzeum Miasta Zgierza zaprasza na nietypową wystawę. Jej bohaterami nie są zabytki z muzealnych magazynów, a rodzinne fotografie zgierzan, którzy mieli odwagę pokazać je publicznie. Pomysłodawcami wystawy są animatorzy, którym zależy na mikro historiach pokazujących historię zgierskiej społeczności od środka.

Sam pomysł jest oparty o trend zwany w muzealnictwie partycypacją, czyli uczestnictwem społeczności lokalnej w tworzeniu przekazu muzeum. Nie jest to pierwsza tego typu wystawa w zgierskiej placówce. Kilka lat temu w Domu pod Lwami można było zobaczyć wystawę „Dziedzictwo odnalezione na strychu” mającą podobny zamysł. – *Co jakiś czas chcemy pokazać zgierzanom, że to oni są częścią naszej historii i to w ich rodzinnych pamiątkach drzemie dziedzictwo i nasza*

historia – mówi Robert Starzyński, dyrektor Muzeum Miasta Zgierza. – *Nasz zespół bardzo lubi współpracować z mieszkańcami. Dzięki temu odnaleźć można nie tylko cenne zabytki czy informacje, ale można uzyskać kontakty z naszymi odbiorcami, pokazując im, jak ich mała historia ważna jest dla społeczności Zgierza. Chociaż uczestników tej wystawy trudno już nazwać odbiorcami, bo to oni kreują tę ekspozycję.*

Na wystawie znajduje się kilkadziesiąt fotografii rodzinnych pochodzących ze zbiorów 16 osób, zebranych dzięki komunikatom medialnym, mediom społecznościowym i mniej znanej poczcie pantoflowej. Są to zdjęcia zrobione na przełomie XIX i XX wieku, ale są też młodsze, wykonane pod koniec lat 80. XX wieku. Jedne robili mistrzowie obiektywu, inne zwykli amatorzy. Siłą wszystkich jest chwila zaklęta w klatce



Rodzinne fotografie, które będzie można zobaczyć na wystawie

filmu, która już na zawsze będzie pokazywać historię danej rodziny, miejsca i całej naszej zgierskiej społeczności. Wystawę można oglądać w Muzeum Miasta Zgierza od 12 września do 27 października. (mr)

Cudze chwalicie – swego nie znacie. W Zgierzu działa wiele znakomitych firm. Warto je poznać, bo wyróżniają się nie tylko na rynku lokalnym. Bywa, że są lepiej kojarzone w Polsce niż na naszym gruncie. Dlatego w tym cyklu przedstawiamy wyjątkowe zgierskie przedsiębiorstwa – laureatów nagród w trzeciej edycji konkursu im. R.Rembélińskiego organizowanego przez Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców.

Czas na rybę – Nagroda specjalna



Marta Stachyra jest właścicielką dwóch sklepów „Czas na Rybę” w Zgierzu i jednego w Łodzi. Wszystkie są dobrze znane klientom, którzy szukają ekskluzywnych lub nietypowych produktów spożywczych, niekiedy pochodzenia rybnego. W sklepach przy ulicy 1 maja i przy Gałczyńskiego znaleźć można na przykład wyszukane makarony, miody smakowe, produkty wegańskie, zdrową żywność, znakomite oliwy z różnymi dodatkami i bogaty wybór przypraw. Wszystko to trudno kupić gdzie

indziej. Oferta jest dopasowywana na bieżąco do klientów. Właścicielka mówi, że w jej sklepach raczej nie ma makaronów „za złotówkę” – jej idea prowadzenia sklepu polega na tym, żeby sprzedawać wyłącznie produkty najwyższej jakości i niekoniecznie bardzo popularne. Na słaby ruch nie narzeka. – *Wielu klientów odwiedza nas i mówi wprost, że jak nie znajdą u mnie czegoś, czego szukają, to wiedzą, że nie znajdą tego artykułu już nigdzie w Zgierzu. I faktycznie w wielu przypadkach tak się dzieje* – mówi Marta Stachyra. – *Oso biście wyszukują te specjały, natomiast zao patrzaniem w ryby zajmuje się mój mąż, którego rodzina zajmuje się nimi od zawsze, więc mają ogromną wiedzę i świetne kontakty. Dlatego u nas są całkiem inne ryby niż w marketach. Na przykład filet z lososia jest inaczej wycięty, mrożone nie mają nawet po 60 procent wody i nie rozpadają się przy rozmrażaniu* – wylicza. Właścicielka sklepów wie, że z marketami nie wygra ceną, ale podkreśla, że nie o to jej chodzi, bo chce wygrywać jakością. Chyba z tego właśnie

powodu jej klientami są nie tylko zgierzanie, ale także mieszkańcy większości okolicznych miejscowości: Białej, Rosanowa, Sokolnik.

Co ciekawe, Marta Stachyra i jej mąż to łodzianie, ale poprzez sklepy – jak mówi – tak się zżyli ze Zgierzem, że postanowili zmienić miejsce zamieszkania i w zeszłym roku przenieśli się ze stolicy regionu na zgierskie Chełmy. W dodatku świetnie im się współpracuje z miastem, chętnie biorą udział w różnych wydarzeniach, jak choćby piknik „Wszystko na zdrowie” i – jak mówi Marta Stachyra – gdzie może pomóc, to pomaga. Czemu nie? Z tego właśnie powodu wzięła udział w konkursie o nagrodę R.Rembélińskiego.

Zapytana o kierunek rozwoju firmy, mówi, że myśli o sklepie internetowym, a na razie pilnuje poziomu tych sklepów, które już są, bo przede wszystkim chce zachować jakość produktów na półkach. ●

Wysłuchała:
Renata Karolewska

Poznaj swoich radnych

WZgierzu dwadzieścia trzy osoby podejmują decyzje co do najważniejszych spraw dotyczących kierunków rozwoju miasta. To oni mówią swoje „tak” lub „nie” na projekty, inwestycje, proponują własne pomysły i rozwiązania powstających problemów. Miejscy radni, bo o nich mowa, to reprezentacja mieszkańców Zgierza. Zwykło się myśleć, że o wszystkim decyduje prezydent, tymczasem często to właśnie radni mogą zablokować lub wesprzeć działania wóldarza miasta, a od jakości tej współpracy zależy naprawdę bardzo dużo. Warto poznać bliżej ich wizję miasta. Zwrócimy się z tą prośbą do wszystkich, licząc że będą chcieli zaprezentować się swoim wyborcom na łamach miesięcznika.

Józef Dziemdziała



Chcę, żeby zgierzanie wiedzieli o mnie, że przeszło 25 lat pracowałem w Państwowej Straży Pożarnej, a do chwili obecnej jestem członkiem i działaczem ochotniczego pożarnictwa na terenie naszego województwa.

Jestem ojcem trzech dorosłych synów i dziadkiem pary wnucząt. Od ponad 20 lat działam w organach samorządowych, najpierw w powiecie zgierskim, a od 2018 roku jako radny w naszym mieście. Praca w organizacjach społecznych zawsze dawała mi wiele satysfakcji, zwłaszcza jeżeli mogłem pomagać ludziom.

Kandydowałem po raz pierwszy na radnego do miasta, a nie do powiatu, gdzie byłem czterokrotnie radnym, gdyż chciałem być bliżej ludzkich spraw. Chciałem mieć bezpośredni wpływ na to, co dzieje się w naszym mieście.

Ci, którzy mnie znają, określają mnie jako osobę dotrzymującą danego słowa. Nie obiecuję nikomu rzeczy niemożliwych lub takich, których nie potrafię zrealizować.

Mam nadzieję, że pod koniec kadencji uda mi się doprowadzić do zrealizowania najważniejszej obietnicy wyborczej, tj. uruchomienia linii tramwajowej do Łodzi. Oczywiście, że nie jest to moja zasługa, ale był to jeden z warunków współpracy z Prezydentem Zgierza stawianych przez nasz klub Wspólnie dla Zgierza. Będę czynił starania i wspomagał władze miasta w sprawie rozwiązania

problemu składowiska materiałów niebezpiecznych na terenie Boruty. Powyższym problem zainteresowałem europoła Marka Belkę, który obiecał pomoc w tym zakresie. Najbardziej denerwują mnie opuszczone i zaniedbane posesje, które psują wizerunek miasta. Często występuje do Prezydenta z prośbą o interwencję w tej sprawie.

Tym, co napędza mnie do działania na rzecz miasta, jest mój temperament. Nie potrafię być beczynny. Choć jestem już na emeryturze, to staram się być aktywnym mieszkańcem Zgierza. Pragnę, by nasze miasto rozwijało się, żeby przedsiębiorcy mieli przyjazny klimat do działania, a młodzież nie emigrowała do innych miast. W Zgierzu jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia, ale trzeba się liczyć z możliwościami finansowymi samorządu. ●

Bohater ze zgierskiej komendy

Aspirant sztabowy Andrzej Krukowski z Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu na długo zapamięta tegoroczne wakacje. Gdy na jego oczach dwoje młodych ludzi zaczęło się topić, ruszył z pomocą. Warunki były niebezpieczne – i dla tonących i dla ratujących...

W lipcu media lokalne, ale też ogólnopolskie, opisały niezwykłą historię policjanta ze Zgierza, który podczas urlopu nad morzem uratował dwoje ludzi.

Razem z rodziną i znajomymi spędzałem urlop w okolicach Kołobrzegu. Widzieliśmy, że obowiązuje zakaz kąpieli, nad plażą powiewała czerwona flaga. Miejsce było dosyć opustoszałe, jednak po godzinie 15.00 pojawił się chłopak z dziewczyną, najpierw spacerowali po plaży, śmiejąc się, przeskakiwali przez fale, potem weszli do wody tuż przy falochronie. W pewnym momencie wzmógł się wiatr, fale zrobiły się naprawdę duże. Zobaczyłem, że chłopak będący na końcu falochronu i dziewczyna, która doszła na wysokość środka konstrukcji, co chwila podejmują próby wejścia na falochron. Na początku wyglądało to na zabawę, jednak po kilku sekundach obserwacji zorientowałem się, że walczą o życie. Zacząłem biec w ich kierunku, jednocześnie żona zawałała naszego kolegę, który spacerował kilkaset metrów dalej. Dziewczyna wisała na falochronie, krzychałem do niej, aby podała mi rękę, ale miała problem, żeby odepchnąć się od konstrukcji. Gdy w końcu chwyciłem ją, mnie samego przykryła fala. Dobrze, że kolega pociągnął mnie w kierunku brzegu. Dziewczyna była zupełnie bez sił, poraniona przez falochron. Od razu zadzwoniliśmy na telefon alarmowy. Okazało się, że jedna z osób widzianych to zająście pobiegła po ratowników. Gdy pomoc już się zbliżała, próbowaliśmy we dwóch wejść do wody i ratować chłopaka, ale fale były zbyt wysokie. Krzycał, żeby wytrzymał, że pomoc już idzie. Ratownicy, którzy zdążyli dotrzeć, rzucili mu tzw. pamelkę – boję ratowniczą. Złapał ją, wtedy zacząłem zwoływać ludzi z plaży, żeby utworzyli z nami łańcuch, który pomoże doholować ratowników i chłopaka na brzeg. Jednak w pewnym momencie fale porwały go za falochron, wszyscy poleciliśmy na drugą stronę konstrukcji. Przez dłuższy czas nie było go widać, dopiero przy „przewalaniu się” fali zauważyliśmy rękę i nogę. Ratownik ruszył po niego, ale sam zaczął opadać z sił. W końcu ja złapałem tonącego, towarzyszący mi facet ratownika i przy pomocy łańcucha ludzi doszliśmy wszyscy na brzeg.

Trzeba przyznać, że tonący mieli dużo szczęścia, że na pana, na was trafili.

Dużo szczęścia. Gdy chłopak był już na plaży, my, biorący udział w akcji ratowniczej dosłownie opadliśmy z sił. Czuję się jak po morderczym maratonie. Wtedy z pomocą



Asp. sztab. Andrzej Krukowski w policji służy już ponad dwadzieścia lat

JAKUB NIEDZIELA

ruszyła moja znajoma, prywatnie magister farmacji, mająca wiedzę medyczną oraz przypadkowo przechodzący lekarz z Niemiec. Oni pierwsi podjęli reanimację, walczyli o niego. Po kilku minutach pojawiła się ekipa ratowników ze sprzętem. Udało się chłopakowi przywrócić oddech.

Wie pan, kogo ratował?

Była to para z Łodzi. Dziewczynie, która nie straciła przytomności, przekazaliśmy namiary na siebie, gdyby potrzebowała pomocy. Następnego dnia odebraliśmy ją ze szpitala, porozmawialiśmy. Całe to dramatyczne wydarzenie opisała na swoim facebooku. Jako ostrzeżenie dla niedoceniających morza, także jako formę podziękowań dla ratujących. Po dwóch tygodniach zatelefonował do nas chłopak. Okazało się, że długi czas przebywał w stanie śpiączki farmakologicznej. Ma połamane żebra, złapał zapalenie płuc, ale żyje. I to jest najważniejsze.

W artykułach prasowych podkreślano, że jest pan policjantem z ponad dwudziestoletnim stażem. Jak trafił pan do służby?

Od zawsze chciałem pracować w mundurze. Jako jedna z nielicznych osób z mojego rocznika nie broniliśmy się przed pójściem do wojska. Starałem się nawet dostać do liceum wojskowego, ale zabrakło szczęścia albo znajomości. Pomyślałem wtedy o niebieskim mundurze. Pozwolono mi odslużyć wojsko w szeregach policji. Tak trafiłem do kompanii reprezentacyjnej w Warszawie. Pracowałem w różnych komendach: na Mokotowie, w Łodzi, ale jako osoba pochodząca z Ozorkowa zawsze myślałem o pracy w komendzie zgierskiej. W końcu

przeniesiono mnie tu w 2006 roku, pełnię teraz funkcję kierownika Referatu Dochodzeniowo-Sledczego Wydziału do Walki z Przemocnością Gospodarczą i Korupcją. Nie żałuję przyjsia do policji, nawet nie wiem, kiedy minęły te 22 lata. Zachęcam innych do wstąpienia w szeregi. Nie jest to praca łatwa, ale przynosi dużą satysfakcję.

Policja wciąż cieszy się dużym zaufaniem społecznym, jak pan to wytłumaczy?

Kiedyś przyglądałem się tym badaniom, do połowy lat 90. jeszcze było słabo, później zaczęło rosnąć. Jesteśmy po prostu ludziami potrzebni, gdy wzywają pomocy i na tym pierwszym etapie prewencji spotykają się z aprobatą, z normalnością, to zaczynają i do nas odnosić się z szacunkiem. Także pozytywne doniesienia medialne budują zaufanie do policji. To działa w obie strony zresztą, często to my potrzebujemy pomocy ludzi i ją otrzymujemy. Czy tak będzie dalej? Chciałbym.

Zapytam na koniec o sprawę dość osobistą. Czy po akcji ratowniczej żona tylko panu gratulowała? Czy jednak pojawiła się myśl, że narażał pan swoje życie i mógł osierocić rodzinę?

Nazajutrz powiedziała, że dwa razy widziała, jak fala całkowicie mnie przykrywa i nie była pewna czy wypłynę. Przyszła do niej myśl, że już więcej nie pozwoli mi na takie akcje. Nawet ja po czasie zdałem sobie sprawę, że było tam niebezpiecznie. Ale przecież musiałem działać. Zapytałem żony, czy gdyby doszło do podobnej sytuacji, odwróciłaby głowę. Powiedziała, że nie.

Rozmawiał Jakub Niedziela

Mieszkaj w Zgierzu

Rosną bloki przy Boya-Żeleńskiego



Trwają prace budowlane przy realizacji dwóch budynków wielorodzinnych w ramach inwestycji prowadzonej przez Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Zgierzu. Dzięki działaniom tej spółki oddane zostanie do użytku 57 komfortowych lokali mieszkalnych wraz z pełnym uzbrojeniem i urządzeniem terenu.

Oddanie pierwszego budynku zaplanowane jest na pierwsze półrocze 2021 roku. Zamieszka w nim 37 rodzin, głównie w lokalach dwupokojowych (21 mieszkań o powierzchni od nieco ponad 50 m² do nieco ponad 60 m²) oraz trzypokojowych o powierzchni od 61,5 do 74 m². Inwestor zaplanował również powstanie części usługowej.

Drugi budynek oddany będzie w pierwszym półroczu 2022 roku. Tam znajdzie się 20 mieszkań dwu- i trzypokojowych o powierzchniach od 47 do niemal 70 m². Obydwa bloki dostosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych – będą w nich windy, a klatki schodowe wyposażone będą w specjalne przedsiönki. Wszyscy lokatorzy będą mogli korzystać z pomieszczeń na wózki i rowery. – *Inwestycja zgierskiego TBS to z jednej strony odpowiedź na rosnące potrzeby lokalowe zgierzan, z drugiej element realizacji polityki władz miasta w zakresie zaspokajania potrzeb mieszkaniowych* – mówi Anna Mundzia, Prezes Zarządu TBS w Zgierzu.

Wart podkreślenia jest również fakt, że są to mieszkania „z opcją dojścia do własności”. – *Taka formuła to nowatorski i przełomowy projekt TBS w Zgierzu. Koncepcja narodziła się w 2009 r. Spółka była prekursorem tej formuły. Jako pierwsi w Polsce rozpoczęliśmy budowę mieszkań z możliwością wykupu na własność. Dotychczas wybudowaliśmy 291 mieszkań z odroczoną własnością* – wyjaśnia Anna Mundzia.

Prace budowlane są na tyle zaawansowane, że TBS już otworzyło nabór chętnych. Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w siedzibie Towarzystwa przy Łąkowej 20/1 lub telefonicznie 42 719 04 36, kom. 601 392 944. Aktualności publikowane są również na www.tbs.zgierz.pl.

57

mieszkań

2 budynki wielorodzinne z windami

tel.: 601-392-944

www.tbs.zgierz.pl

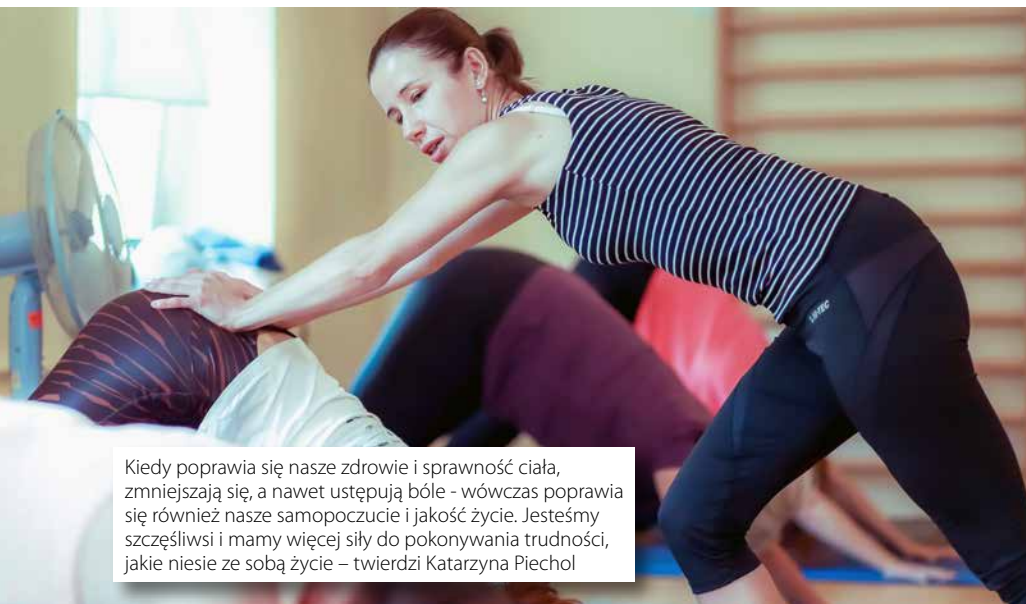


REZERWUJ
JUŻ DZIŚ






Praca z ludźmi dodaje jej skrzydeł



SZYMON ANTOSZ

Kiedy poprawia się nasze zdrowie i sprawność ciała, zmniejszają się, a nawet ustępują bóle - wówczas poprawia się również nasze samopoczucie i jakość życia. Jesteśmy szczęśliwsi i mamy więcej siły do pokonywania trudności, jakie niesie ze sobą życie - twierdzi Katarzyna Piechol

Katarzyna Piechol o tym, że w przyszłości nie będzie widzieć, dowiedziała się, mając 9 lat. Diagnoza była jednoznaczna – nieodwracalna utrata wzroku. Dla wielu osób byłby to powód, aby zrezygnować z prowadzenia „normalnego” życia, ale nie dla niej. Ma syna, jest aktywna zawodowo, cały czas stawia sobie nowe wyzwania i z zapałem dąży do ich realizacji. Pomimo niepełnosprawności jest aktywna zawodowo.

Czym się pani zajmuje?

Ukończyłam studia z fizjoterapii i pracuję jako fizjoterapeutka w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym w Jedliczach. Ludzki organizm ma właściwości samoregeneracyjne, jednak potrzebny jest czas, cierpliwość, wytrwałość, determinacja oraz ktoś, kto zaszczerpi w nas

nadzieję. I ja staram się ją dawać innym. W trakcie praktyki zawodowej opracowałam autorską metodę zajęć leczniczych, które są kompilacją tradycyjnych ćwiczeń rehabilitacyjnych, stretchingu, pilatesu i hathajogi. Brak wzroku nie wpływa na jakość moich zajęć. Ponieważ kiedyś widziałam, dlatego po terenie, który dobrze znam, poruszam się bardzo swobodnie, tak że nikt nie powiedziałby, że mam problemy ze wzrokiem.

Kto uczestniczy w pani zajęciach?

Zazwyczaj są to osoby, które już mają problemy ze zdrowiem. Niestety, często ból staje się dopiero motywacją do poszukiwania pomocy. Osobiście wolałabym, abyśmy wychodzili z założenia: „uniknij bólu, który nie nadszedł”, bo prewencyjne ćwiczenia w wielu przypadkach

mogą uchronić nas od chorób narządu ruchu, kręgosłupa, stawów i kończyn.

A czym dla pani są te ćwiczenia?

To sposób na poznanie własnego ciała, co sprawia mi ogromną frajdę. Ćwiczenia z innymi nadają sens mojemu życiu. Mam możliwość realizacji samej siebie, a poprzez kontakt z ludźmi, czuję się potrzebna. Moja praca motywuje mnie do tego, żeby samej się rozwijać, a swoją wiedzę przekazywać innym i pomagać.

Motywuje pani uczestników swoich zajęć, a jak radzi sobie pani z własnymi trudnościami?

W moim życiu są osoby, które wierzą we mnie i mnie wspierają. W te wakacje byłam w Tatrach z synem i przyjaciółmi. To była okazja pokazania mojemu dziecku, że pomimo iż jest trudno, to nie można się poddawać i trzeba działać. Weszliśmy na wiele trudnych szczytów, m.in. na Czerwone Wierchy, Przełęcz Krzyżne i byliśmy w Dolinie Pięciu Stawów. Przełęcz Krzyżne to bardzo długi i trudny szlak. Końcowy etap pokonywałam niemal na czworakach. Wcześniej pojawił się kryzys i już chciałam zrezygnować ze zdobycia przełęczy. Tylko dzięki wsparciu mojego przyjaciela, który nie pozwolił mi odpuścić i do końca we mnie wierzył, weszłam i mogłam cieszyć się z pokonania swoich chwilowych słabości. Na szczycie dostałam brawa od innych turystów, bo w trakcie mojej wspinaczki rozniosła się fama, że nie widzę. Ucieszyło mnie również to, że dałam przykład innej osobie, widzącej normalnie młodej dziewczynie, która dzięki mojej postawie pokonała swój kryzys oraz lęk i zdobyła szczyt. Nie zrobiłam tego, żeby mnie podziwiano, ale żeby stało się to siłą i inspiracją dla innych.

Rozmawiała: Emilia Antosz

Miasto Tkaczy

„Skrzydła fantazji” w Mieście Tkaczy

Trzech artystów: Monika Bilecka, Beata Skalska i Dariusz Karwowski prezentuje swoją wyjątkową twórczość podczas wystawy w galerii Miasta Tkaczy. Wernisaż odbył się pod koniec sierpnia.

Dorobek artystyczny twórców wzbudził duże zainteresowanie publiczności, która – co podkreślano – z przyjemnością uczestniczyła w plenerowej ekspozycji. Choć artyści zaprezentowali się we wspólnej przestrzeni, to jednak ich twórczość, a także metody pracy oraz wykorzystywane techniki mają bardzo indywidualny charakter. Monika Bilecka to twórczyni obrazów z żywicy epoksydowej. Dzieła inspirowane są minerałami oraz zjawiskami i procesami zachodzącymi w naturze. Opracowana przez

artystkę technika pozwala na uzyskanie niespotykanej głębi barw i wyjątkowej faktury.

Beata Skalska od lat tworzy swoje prace w glinie. Jednak wciąż poszukuje nowych środków wyrazu, a jej prace zaskakują różnorodnością. Na szczególną uwagę zasługują dzieła inspirowane symbolem Zgierza – sympatycznym jeżem.

Dla Dariusza Karwowskiego była to z kolei pierwsza publiczna prezentacja artystycznych dokonań. Debiutancka ekspozycja obejmuje wielobarwne przestrzenne obrazy i tajemnicze, wieloznaczne rzeźby. Co interesujące, artysta w swojej twórczości wykorzystuje cement oraz technikę utwardzania tkanin.

Wystawę zwiedzać można do połowy września. (ea)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Wystawa „Skrzydła fantazji” to pokaz wspaniałej artystycznej wyobraźni

EWA MIŚKIEWICZ



Przed treningiem

To, co zjemy przed treningiem oraz pora i ilość spożytego pokarmu, wpływają na naszą wydolność, siłę i wytrzymałość podczas treningu. Idealnie jest jeść ostatni posiłek od 2 do 4 godzin przed wysiłkiem, dając żołądkowi czas na trawienie. To sprawi, że w czasie wysiłku będziemy niezbyt najedzeni, ale też nie za bardzo głodni. To uniwersalna rada, niezależnie od rodzaju treningu; przydatna tak samo, gdy zamierzamy przebiec 20 km, jak i w dwudziestominutowym treningu na macie.

Warto pamiętać, że posiłki lub przekąski spożywane przed ćwiczeniami fizycznymi powinny być lekkostrawne. Unikajmy natomiast produktów wzdymających i wysokotłuszczowych. Posiłek powinien być strawiony przed lub w trakcie treningu, bo dostarczanie energii mięśniom to główny cel jedzenia przed ćwiczeniami. Niestrawiony pokarm obciąża żołądek, spowalnia pracę przewodu pokarmowego i powoduje dolegliwości bólowe brzucha.

Pomysły na posiłek przed ćwiczeniami (2-4 godziny wcześniej):

- kanapka pełnoziarnista z kurczakiem lub rybą, serem, jajkiem i sałatką
- spaghetti pełnoziarniste z sosem pomidorowym i warzywami
- kurczak z ryżem i sałatką
- danie warzywne na bazie fasoli i ziemniaków
- duszony kurczak z warzywami

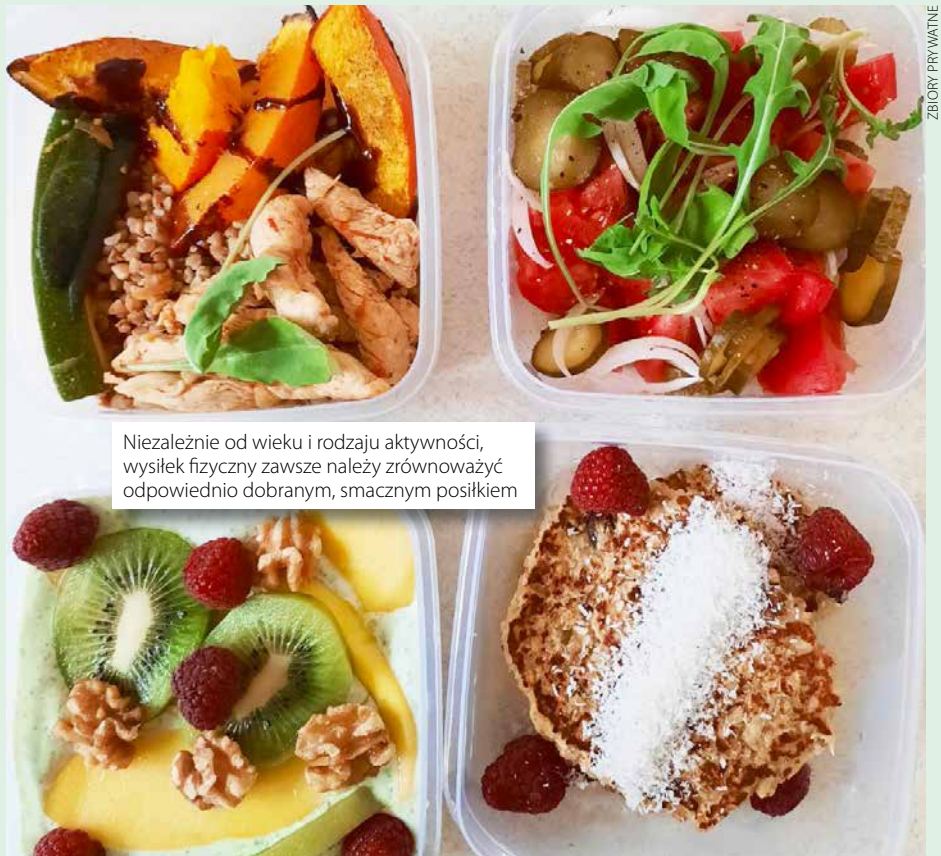
Dobrym rozwiązaniem jest również wypicie pół litra wody na 10-20 minut przed treningiem (najlepiej, żeby była posolona – zawiera sód, który przeciwdziała skurczom mięśni). Pamiętajmy, że gdy jesteśmy odwodnieni nawet w kilku procentach, nasza wydolność na treningu spada nawet o kilkadziesiąt procent, przez co czujemy się zmęczeni i oczywiście trening nie może być efektywny.

Trening

W przypadku aktywności fizycznej trwającej od 45 do 60 minut zwykle nie ma potrzeby jedzenia czegoś lub picia (poza wodą) w trakcie treningu. Szczególnie gdy przed ćwiczeniami zjadło się węglowodany. Inaczej jest w przypadku wysiłku trwającego powyżej godziny, długotrwałego i intensywnego, jak na przykład długa jazda na rowerze, bieg długodystansowy czy wspinaczka górską. Wówczas spożycie węglowodanów może pomóc w utrzymaniu odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, opóźnić moment zmęczenia organizmu i utrzymać intensywność wysiłku przez dłuższy czas. Podczas większości treningów najlepiej sprawdzi się płynna konsystencja posiłku, czyli na przykład żel energetyczny czy napój izotoniczny. Jeśli wolimy stałą konsystencję, wybierzmy

Dieta a trening

Ćwiczenia i aktywność fizyczna cieszą się dużą popularnością wśród osób, którym zależy na zdrowiu i atrakcyjnym wyglądzie. Motywacja do treningu bywa różna. Niektórzy ćwiczą, by schudnąć lub poprawić kondycję. Innym marzy się wyrzeźbienie imponującej muskulatury. Bez względu na przyczynę zainteresowania ćwiczeniami i typ treningu, należy zadbać o to, by wraz z pożywieniem dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych.



Niezależnie od wieku i rodzaju aktywności, wysiłek fizyczny zawsze należy zrównoważyć odpowiednio dobranym, smacznym posiłkiem

baton energetyczny, żel, banany czy rodzynki. I nie zapominajmy o uzupełnianiu wody. Ona jest najważniejsza.

Po treningu

Jeśli trening był bardzo intensywny, najlepiej zjeść posiłek zaraz po nim, nawet w czasie krótszym niż pół godziny od zakończenia. Trzeba pamiętać, że ćwiczenia nie pozostają bez wpływu na stan stawów, kości i mięśni, a organizm traci w czasie wysiłku cenne składniki odżywcze. Aby zatem dostarczyć organizmowi substancje niezbędne do regeneracji, trzeba możliwie szybko coś zjeść. Oczywistym wyborem jest białko znajdujące się w chudym mięsie lub nabiale. Warto spożyć je w połączeniu z produktem pełnoziarnistym. Doskonałym dodatkiem są również warzywa bogate w witaminy i składniki mineralne. Posiłek należy uzupełnić płynem, by skutecznie nawodnić organizm.

Pamiętajmy jednak o tym, że każdy z nas jest inny i różnie reagujemy na daną grupę

Pomysły na posiłek po treningu

- Potrawka z soczewicą i papryką
- Koktajl z maślanką/kefirem
- Kasza jaglana z łososiem/tofu i sałatką
- Tuńczyk z ryżem i warzywami
- Omlet z twarogiem i malinami

produktów. Należy zatem próbować i obserwować nasz organizm, jak reaguje na różne produkty, po czym czujemy się lepiej, a po czym gorzej. Taka obserwacja jest najskuteczniejszą metodą w doborze posiłków optymalnych dla każdego z nas.

Niezależnie od tego, jak często i co trenujemy, zdrowa i zbilansowana dieta zapewni nam świetne samopoczucie oraz przyspieszy efekty wykonywanych ćwiczeń. ●

Autorka jest trenerką personalną, dietetyczką i zarazem właścicielką Studia Treningu Personalnego

Zwycięska passa Boruty Zgierz

Po ośmiu kolejkach zgierski zespół jest wiceliderem IV ligi grupy łódzkiej. Boruta nie zaznał w tym sezonie goryczy porażki, co więcej – wrześnie zwycięstwo z Jutrzenką Warta było siódmą wygraną z rzędu! Umiejętne połączenie doświadczenia i młodości procentuje w klubie z ulicy Wschodniej.

JAKUB NIEDZIELA

A zaczęło się niefortunnie. Do pierwszego pojedynku sezonu 2020/21 zgierzanie przystąpili w osłabieniu. Okazało się, że długa przerwa wymuszona pandemią odcisnęła się na zdrowiu piłkarzy. Wznowienie regularnych treningów i mecze sparingowe zaowocowały niestety plagą kontuzji.



Do tego w meczu z Włóknierzem Żelów przez długi czas Borucie nie sprzyjało szczęście. Gospodarze nie wykorzystali wielu sytuacji w pierwszej połowie, w drugiej części to Żelów zdobył gola i gra zgierzan robiła się nerwowa. Jednak nadeszła 95 minuta – ostatnia z doliczonych przez sędziego. Walczący o górną piłkę Patryk Pietrasiak zostaje kopnięty przez rywala, arbiter wskazuje na 11 metr i sam poszkodowany ustala wynik na 1:1. Remis na inaugurację zostaje uratowany. Jak głosi stara piłkarska maksyma: „szczęście w piłce jest potrzebne”.

Derby powiatu

Kolejny mecz to wyjazd do Poddębic i pewna wygrana z Nerem 3:0. Szczególnie pierwsza połowa świetna w wykonaniu zgierzan: najpierw Pękała uderza z 16 metra, potem Bierzyński wykorzystuje podanie z rzutu różnego, a tuż przed przerwą niepokryty przez obrońców Pietrasiak ustala wynik meczu. Pojedynek z Orłem Nieborów należał z kolei do tych trudniejszych, przeciwnik nastawił się na grę obronną i wyprowadzanie kontr. Na pięć minut przed końcem zwycięską bramkę dla zgierzan zdobywa Patryk Pietrasiak. Znow szczęście? Inne piłkarskie porzekadło głosi: „Jak się szczęście zaczyna powtarzać, to już nie jest szczęście”. Tylko umiejętności...

Spotkanie ze Zjednoczonymi Stryków to derby powiatu zgierskiego. Z przyjemnością to podkreślamy, Boruta wygrał ten sąsiedzki pojedynek 3:1. Obserwatorzy podkreślali nie tylko dobrą grę ataku, ale i formacji defensywnej zgierzan. – *To chyba najlepszy rozegrany dotąd mecz* – opowiada Radosław Koźlik, trener MKP Boruta. – *Piłkarze w stu procentach realizowali założenia taktyczne, także cieszy nie tylko wynik.*

Mecz zapamiętany zostanie też z innego powodu. Trzecią bramkę dla zgierzan zdobył niespełna szesnastoletni Bartek Pietrzak, powoli wprowadzany przez trenera Koźlika do zespołu seniorów. Możliwe, że jesteśmy świadkami narodzin kolejnego borucianego talentu.



Boruta świetnie zaczął sezon. Wyjątkową skutecznością wykazuje się Patryk Pietrasiak (drugi od lewej w czarnej koszulce)

Stadiony świata

Pojedynek z Wartą Działoszyn przypominał scenariusz hollywoodzkiego filmu. Borucie źle się grało z zespołem, którego trzon od lat tworzą ci sami, dobrze zgrani zawodnicy. Tuż przed przerwą rywale zdobywają bramkę i jakby tego było mało, na początku drugiej połowy sędzia wyrzuca z boiska, po kolejnej żółtej kartce, jednego ze zgierzan. Podrażniony Boruta zaczyna atakować, a Patryk Pietrasiak strzela gola, który zostanie w Internecie opisany jako „bramka – stadiony świata”. Odbiera rywalowi piłkę na jego części i widząc wysuniętego bramkarza, uderza z połowy boiska! Futbolówka ląduje w siatce, a najskuteczniejszy gracz Boruty w regulaminowym czasie dorzuca jeszcze dwa trafienia. Wygrana 3:1 i Boruta pnie się coraz wyżej w ligowej tabeli. Kolejne trzy pojedynki to same zwycięstwa: ze Stalą Głowno 2:1, z Ceramiką Opoczno 4:1, z Jutrzenką Warta 3:1. W ostatnim z pojedynków trochę problemów sprawił ulewny deszcz, ale sędzia zdecydował o wznowieniu przerwanej meczu. Imponująco skutecznością wykazuje się wciąż Patryk Pietrasiak, po ośmiu kolejkach ma na koncie dwanaście bramek i jest

wiceliderem klasyfikacji strzelców IV ligi grupy łódzkiej.

Idzie młodość

Trener Radosław Koźlik pytany o dobrą passę, mówi o realizacji założeń taktycznych, pewności, jaką daje drużynie Pietrasiak oraz łączeniu na boisku młodości i doświadczenia. Trzon zespołu (Kowalski, Bierzyński, Knera, Naidyshak czy Pietrasiak) jest uzupełniany przez graczy z roczników 2001/2002, a nawet młodszych. Ligowe szlify zdobywają m.in. Karol Pawlikowski, Wojtek Żmudowski, Kacper Cebulski czy wspomniany już Bartek Pietrzak. – *Jestem wychowankiem klubu. Gram głównie na pomocy, ale mogę też w ataku* – mówi Bartek, który 16 lat skończy w listopadzie bieżącego roku. – *Moja pierwsza bramka w drużynie seniorskiej? W meczu ze Strykowem dostałem dobre podanie, udało mi się tak obrócić, że obrońca nie miał szans mnie dogonić. Wyszedłem sam na sam z bramkarzem i strzeliłem obok niego.*

Życzymy kolejnych trafień. Najbliższy mecz przy ulicy Wschodniej w weekend 19/20 września ze Skalnikiem Sulejów. A już pod koniec października pojedynek z liderem IV ligi – rezerwami ŁKS Łódź. ●

Rosną nowi Lewandowscy

Srebrny medal piłkarzy Boruta na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w beach soccerze pokazuje, jak duży tkwi potencjał w początkujących piłkarzach z naszego miasta. Czym skorupka za młodu nasiąknie... W treningach piłkarskich organizowanych przez klub z ulicy Wschodniej biorą już dzieci z rocznika 2016, zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. MKP Boruta może pochwalić się 22 grupami szkoleniowymi, w których gry w piłkę uczy się około 400 miłośników futbolu. Dla urodzonych w latach 2007-16 zorganizowano po dwie grupy w roczniku. Treningi prowadzone są na obiektach przy ulicy Wschodniej, na Orlikach, boisku przy Szkole Podstawowej nr 5, a w okresie zimowym trenery korzystają z sal zgierskich podstawówek. W 2020 roku szkoła piłkarska MKP Boruta została wyróżniona Srebrnym Certyfikatem PZPN. Doceniono w ten sposób kwalifikacje trenerów, bazę sportową, zaopatrzenie szkoły w sprzęt piłkarski, a także liczbę treningów oraz liczbę dzieci przypadających na jednego szkoleniowca.

JAKUB NIEDZIELA



Zajęcia na Orliku przy ul. Leśmiana

Futbol popularny jest wśród chłopców, ale i dziewcząt

Bepro pod okiem Pietrasiaka

Rodzice przyszłych Lewandowskich i Milików mogą skorzystać również z oferty szkoły „Piłkarskie Treningi Piłkarskie Bepro”. Do nauki zapraszane są dzieci „od przedszkola” do 12-13 lat. W kadry szkoleniowej można znaleźć dobrze

znanych zgierskim kibicom: Patryka Pietrasiaka, Arka Błaszczyka czy bramkarza Sebastiana Ostrowskiego. – *Zauważyłem, że w Zgierzu dużo dzieci siedziało na boiskach szkolnych, ale z różnych powodów nie trafiły do klubów.*

Im podajemy rękę – mówi Patryk Pietrasiak. – Chcemy, żeby na naszych zajęciach dzieci cieszyły się grą w piłkę.

Treningi organizowane są dwa razy w tygodniu, tak aby nie kolidowały z innymi zajęciami pozalekcyjnymi. Szkolenia odbywają się na zgierskich obiektach, ale też w szkołach z terenu gminy. (jn)

Rekreacja

Wakacje z Zumbą

Niemal w każdy poniedziałek i czwartek tegorocznych wakacji przed plenerową sceną w parku miejskim gromadziła się grupa 30-50 osób. Spotykali się w celu rozruszania swoich ciał w płaszcach latynoskich rytmów. – *Zumba to połączenie elementów fitnessu, takich jak trening cardio, praca mięśni, ćwiczenie równowagi i gibkości. Podczas tego rodzaju aktywności fizycznej jesteśmy nastawieni na spalanie kalorii* – mówi Paulina Wardencka, licencjonowana instruktorka Zumba Fitness. – *Aby ćwiczenia były zróżnicowane i przyjemniejsze dla uczestników, to łączymy je z różnymi stylami tanecznymi, jak chociażby salsa, tango czy flamenco.* W Polsce, gdzie zumba obecna jest już od ponad 10 lat, wykorzystywane są często

elementy polskiego tańca narodowego, czyli krakowiaka. Ta forma zajęć sportowych w plenerze zaproponowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji bardzo spodobała się zgierzankom. – *Biorę udział w prawie w każdych zajęciach – opowiada jedna z uczestniczek. – Wraz ze mną ćwiczą również moje kilkuletnie córki. Jest to dla nas wspaniała zabawa, która pozwala nam na spędzenie czasu zdrowo i na sportowo.*

Instruktorka deklaruje, że zajęcia w parku odbywać się będą tak długo, jak pozwalają na to będzie pogoda. Niewykluczone, że na okres zimowy zajęcia zostaną przeniesione do sali gimnastycznej MOSiR-u. Dlatego warto śledzić grupę Zumba Fitness z Pauliną-Zgierz na Facebooku. (ea)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Zumba fitness to zestaw charakterystycznych i powtarzalnych kroków, ale każdy instruktor tworzy swoją własną i niepowtarzalną choreografię

Jesienne wietrzenie szafy

Niezależnie od gabarytów naszych szaf, prędzej czy później nadchodzi taki moment, w którym wieszaki nie dają już rady dźwigać kolejnych sukienek czy żakietów, a w garderobie zaczynają piętrzyć się kolejne sterty dawno zapomnianych ubrań. Są jednak sposoby, aby bez poczucia straty pozbyć się takiego problemu, a pora roku sprzyja.

KINGA LEWANDOWSKA



Kłopot z narastającą liczbą ubrań paradoksalnie często idzie w parze ze stwierdzeniem: „Nie mam się w co ubrać!”. Co sezon sukcesywnie dokładamy następne warstwy na już istniejące piętra tekstyliów, tworząc

tym samym zakamarki zupełnie nieosiągalne dla naszego wzroku, a w dalszej kolejności dla naszej pamięci. To jak perpetuum mobile dla ubraniego kryzysu: nie widać, więc nie ma, zatem trzeba kupić nowe i tak w kółko, dopóki nie zdecydujemy się na zerwanie tego łańcucha zależności. Na tym etapie pojawia się jednak pytanie, co zrobić z nadmiarem ciuchów. W Krakowie na przykład działa Szafodzielnia, gdzie można zostawić swoje rzeczy, ale też całkiem za darmo wybrać coś dla siebie. Amerykanie z kolei mogą przekazać paczkę z ubraniami odpowiednim organizacjom, oszacować wartość darów i... odliczyć tę kwotę od podatku. W Zgierzu również nie musimy, a nawet nie powinniśmy, skazywać naszych ubrań na kosz na śmieci. Ich dalszy los zależy wyłącznie od stanu zużycia, czasu, jakim dysponujemy i naszej kreatywności.

Oddajemy tym, którzy potrzebują

Odzież, która jest w dobrym stanie i wciąż nadaje się do użytku, możemy przekazać w kolejne ręce. Być może wcale nie ma potrzeby daleko szukać: ubranka dziecięce, z których wyrosła już nasza pociecha, mogą pasować na dzieci sąsiadki lub koleżanki. Znajomy potrzebuje garnitur, a w naszej szafie wiszą co najmniej trzy, w które jakoś nie możemy się już zmieścić? Nawet jeśli osobiście nie znamy nikogo, z kim moglibyśmy podzielić się swoimi odzieżowymi nadwyżkami, warto zamieścić ogłoszenie w zgierskich grupach na Facebooku – ich zasięg jest duży, więc prawdopodobnie szybko i sprawnie pozbedziemy się zbędnego balastu.

Trzecim rozwiązaniem jest zwrócenie się do lokalnych instytucji organizujących zbiórki odzieży. Wcześniej należy się jednak upewnić, czy aktualnie jest na takie dary zapotrzebowanie oraz, czy ze względu na obowiązujące przepisy związane z pandemią, zbiórki nie są chwilowo zawieszane. W Zgierzu o możliwość przekazania paczki odzieżowej możemy zapytać m.in.: MOPS, Stowarzyszenie Pomocna Dłoń, Dom Pomocy Społecznej, Fundację Arka, a także pobliski Dom Dziecka w Dąbrówce Wielkiej.



Jest wiele ekologicznych i odpowiedzialnych społecznie sposobów pozbycia się nieużywanej odzieży

Sprzedaż

Na tym, czego już nie potrzebujemy, mamy też szansę zarobić. Z pomocą przybywają nowe technologie. Oprócz popularnych internetowych platform sprzedażowych istnieją portale, takie jak: szafa.pl, vinted.pl, remixshop.com i inne, które oferują możliwość kupna odzieży z drugiej ręki, sprzedaży używanej, jak i wymiany ubrań, również przy pomocy aplikacji mobilnych. Warto także skorzystać z możliwości sprzedaży w mediach społecznościowych. A jeśli zaznaczymy swoją lokalizację, możemy oszczędzić sobie przygotowania paczki do wysyłki i wizyty na poczcie.

Upcykling

Warto odkurzyć to, co pokolenie naszych babć ma opanowane do perfekcji, czyli nadawanie drugiego życia odzieży. Tu granice wyznacza wyłącznie wyobraźnia. Inspiracji odnośnie wykorzystania niechcianych ciuchów można poszukać w Internecie – na Youtube jest mnóstwo filmików z pomysłami na to, jak na przykład ze zbyt obszernego t-shirtu zrobić modną sukienkę plażową, a męską marynarkę przerobić na jesienną parkę. Dla odzieżowych sentymentalistów są również, wymagające jednak więcej czasu i cierpliwości, wyzwania, jak na przykład uszycie z koszulek oryginalnych patchworkowych narzut na łóżko. Ubrania, które są zbyt zniszczone, żeby poddawać

je przeróbkom krawieckim, można z kolei poddać downcyklingowi, czyli mówiąc najprościej, można ich użyć do mniej estetycznych celów, np. wykorzystując jako ściereczki do sprzątania.

Nie wyrzucaj do śmietnika

Jeśli już podjęliśmy decyzję o wyrzuceniu ubrań, to zamiast śmietnika wybierzmy przygotowane do tego kontenery rozlokowane w różnych częściach miasta. Firmy, do których one należą, poddają ubrania segregacji – część przeznaczają do sprzedaży, inne do recyklingu, a ustalony odsetek zysków przekazany jest instytucjom, z którymi współpracują.

Warto wiedzieć, że branża modowa przyczynia się do ogromnego zużycia wody i jej zanieczyszczenia w procesie barwienia tkanin. Jest też odpowiedzialna za zwiększenie emisji dwutlenku węgla do atmosfery. Należy mieć na uwadze również kwestie etyczne procesu produkcji, bo w krajach, gdzie powstają markowe, nawet najdroższe sztuki odzieży, pracownikami są często małe dzieci (np. w Bangladeszu), warunki pracy są ciężkie, a wynagrodzenie bardzo niskie. I to w sytuacji, gdy ostatecznie nawet 85 procent tekstyliów trafia na wysypisko śmieci. Nasze odpowiedzialne wybory pozwolą zatem nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale będą przede wszystkim ekologicznym ukłonem wobec potrzeb naszej planety, która za skutki rozwoju przemysłu odzieżowego płaci dziś najwyższą cenę. ●

Plusy i minusy pandemicznego roku szkolnego

Dla moich rówieśników izolacja z całą pewnością przyniosła więcej złego niż tylko słabe i nieefektywne metody nauczania. Przecież jako ludzie jesteśmy istotami mocno społecznymi i separacja nie wpływa korzystnie na nasze samopoczucie. Nawet introwertyków, którzy początkowo cieszyli się z „korona ferii”, w końcu dopadły smutne realia, jak choćby problemy z ponowną integracją po tak długiej przerwie. Z moich obserwacji wynika też, że liczba młodych ludzi, którzy wręcz uzależnili się od Internetu, mediów społecznościowych, gier poszła w górę. I chyba nic w tym dziwnego, bo w czasie, gdy wprowadzono ograniczenia dotyczące samodzielnego wychodzenia z domu osób poniżej 18. roku życia, kiedy nawet spacerzy odpadały, była to jedna z niewielu rozrywek. Jeśli chodzi o samopoczucie psychiczne albo emocjonalne, to tak naprawdę trudno powiedzieć, czy jest lepiej. Z jednej strony przez monotonię życia podczas izolacji podskoczyła liczba osób z depresją, która zresztą i tak jest plagą w obecnych czasach, co pokazują różne opracowania naukowe. Najgorsze jest to, że problem często jest lekceważony, co z kolei w skrajnych przypadkach prowadzi do tragedii. Z drugiej strony ta chwila odpoczynku niejednej osobie pomogła, chociaż trzeba podkreślić, że ostatecznie ów czas był tak długi, że początkowy progres w samopoczuciu, mógł stracić na swojej dynamice.

Zastanawiam się, czy wiele osób rzeczywiście tęskniło za szkołą. Wiadomo było tylko, że im później wrócimy, tym wszystkim będzie trudniej. Tak czy inaczej, wróciliśmy do normalnej nauki. A co było wartością tego czasu izolacji? To, że przynajmniej części z nas udało się spędzić ten czas produktywnie, na realizowaniu przekładanych dotychczas zajęć i aktywności. Nie każda szkoła daje inspiracje i nie zawsze sprzyja rozwijaniu zainteresowań. Część uczniów, których e-lekcje były mniej czasochłonne, mogła rozwijać swoje pasje, choć oczywiście nie wszystkie, bo przynajmniej początkowo, można było je realizować wyłącznie w zaciszu własnego domu.

Pomimo wielu minusów i tego, że na dłuższą metę pandemia nas wymęczyła, to trzeba powiedzieć, że wszyscy musieliśmy zwolnić, a to chyba czegoś nas nauczyło. Kto chciał, mógł spróbować nowych metod zarządzania własnym czasem. Sytuacja była i wciąż jest swoistym wyzwaniem. I trzeba z niej korzystać. W końcu epidemia na skalę globalną nie jest czymś zwyczajnym i nie zdarza się często. Na szczęście. ●

(Lilianna Bednarek)

Autorka tekstu jest uczennicą
SLO im. R. Traugutta





BEZPIECZEŃSTWO I ROZWÓJ ŁĄCZYMY POKOLENIA

Terminy szkoleń: lipiec-grudzień 2020

Cele projektu:

- Poruszanie się w serwisach społecznościowych dorosłych i osób starszych
- Wykorzystywanie komunikatorów online
- Pobieranie, dodawanie i przechowywanie informacji
- Zakładanie konta ePUAP, PROFILU ZAUFANEGO oraz eRECEPTA
- Bezpieczeństwo w sieci rodziców, dzieci i seniorów
- Bezpieczna obsługa elektronicznego konta bankowego

Tematy szkoleń:



RODZIC W INTERNECIE



MOJE FINANSY
I TRANSAKJE W SIECI



KULTURA W SIECI



DZIAŁAM W SIECIACH
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Organizatorzy: Gmina Miasto Zgierz, SP nr 4 w Zgierzu

Miejsca szkoleń i rekrutacji:
SP nr 4 w Zgierzu ul: Łódzka 2,
Gmina Miasto Zgierz ul: Popieluszki 3a Zgierz
tel. 42 714 32 26, 42 715 44 78, +48 602 454 243



Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa



Rzeczpospolita
Polska



GMIN@
ua czasie!



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020

Kobiety w rolach głównych

W sierpniu, nietypowo, zorganizowano aż dwa spotkania z cyklu „Co za gość”. Na początku miesiąca Miasto Tkaczy odwiedziła dziennikarka i felietonistka Agata Passent, ostatni czwartek sierpnia należał do Aleksandry Rybki, autorki książki „Pokaż mi swoją bibliotekę”.

JAKUB NIEDZIELA



Różnorodnie, czyli dobrze. Do Zgierza zapraszani są pisarze, reżyserzy, autorzy reportaży historycznych, aktorzy i słynni trenerzy sportowi. I choć nikt nie wybierał tych gości ze względu na płeć, można było zauważyć, że częściej w „kulturalne czwartki” mieszkańcy spotykali się z mężczyznami niż z kobietami. Tym razem następujące po sobie zaproszenia przyjęły przedstawicielki płci pięknej.

Agata Passent

Znanej felietonistki nie zapytano podczas spotkania na dziedzińcu Miasta Tkaczy, czy określenie „płeć piękna” jest dla kobiet obraźliwe. Można jednak przyjąć, że autorka słów „jestem przedstawicielką trzeciej płci (...), płeć nie jest kategorią, według której świadomie oceniam ludzi” podeszłaby do tej kwestii z właściwym sobie dystansem. Bo i w takiej atmosferze upłynęło to upalne sierpniowe popołudnie – żartobliwej i ironicznej. Agata Passent częstowała gości anegdotami z życia rodzinnego, mówiła o kulisach powstania programów promujących czytelnictwo (m.in. „Xiegarnia” w TVN), odpowiadała na pytania o współczesną obyczajowość. Potwierdziła informację, że odwiedziła już kiedyś nasze miasto (organizowane tu

przed laty mistrzostwa dziennikarzy w tenisie ziemnym), zdradziła, jak i gdzie szuka inspiracji do tekstów. Pojawił się też temat słynnych rodziców pani Agaty – felietonisty Daniela Passenta i poetki Agnieszki Osieckiej. Autorka „Klauzuli zdumienia” mówiła o opiece nad dorobkiem artystycznym swojej mamy, o mającym się wkrótce pojawić kolejnym tomie „Dzienników” Osieckiej. Pozostając przy temacie rodzinnym, zgierzanie dowiedzieli się przy okazji, czym charakteryzuje się teściowa pochodząca ze Śląska. Szczegóły nie ujawniamy...

Po podpisywaniu książek i towarzyszącej autografom rozmowie z uczestnikami spotkania, pani Agata znalazła chwilę na spacer po Mieście Tkaczy. Dziennikarka ukończyła germanistykę na Uniwersytecie Warszawskim, studiowała także na Uniwersytecie Harvarda. W 2020 roku opublikowała zbiór tekstów „Klauzula zdumienia”.

Aleksandra Rybka

Po raz pierwszy na spotkaniu z cyklu „Co za gość” w głównej roli wystąpił mieszkaniec naszego miasta. Aleksandra Rybka jest autorką książki „Pokaż mi swoją bibliotekę”. Zgierzance udało się namówić na rozmowę o ukochanych książkach (i długo gromadzonych zbiorach) m.in. Justynę Sobolewską, Jerzego Bralczyka, Michała Rusinka, Jacka Dehnela czy Sylwię Chutnik. Premiera „Pokaż mi swoją bibliotekę” odbyła się w pierwszej połowie 2020 roku.

Rozpoczęto od rozmowy o tej książce – panią Aleksandrę pytano, według jakiego klucza dobierała rozmówców, kogo nie udało jej się namówić na zwierzenia (m.in. Małgorzatę Musierowicz), kogo zaprosiłaby do kolejnej części. Oraz czy księgozbiór zrobił na niej największe wrażenie. Szybko jednak rozmowa w sali hostelu „Folkier” zamieniła się w ogólniejszą opowieść o miłości do literatury. O lekturach dzieciństwa, które pamięta się przez całe życie, o książce jako pięknym przedmiocie noszącym historię kolejnych czytelników. Gość spotkania przyniósł ze sobą ulubione dzieła – „Annę Kareninę” Tolstoja, „Dom duchów” Allende, jedną z powieści Małgorzaty Musierowicz. W rozmowę o ulubionych książkach szybko włączyła się publiczność. Okazało się, że każdy ma swoją interesującą czytelniczą historię.

Ciekawostką spotkania było odczytanie fragmentu nowo wydanego „Dziennika hipopotama” Krzysztofa Vargi. Pisarz opisuje w nim wizytę Aleksandry Rybki przepytującej go do „Pokaż mi swoją bibliotekę”. Tak oto życie odbija się w literaturze.

Cykl „Co za gość” organizowany jest od stycznia 2019 roku przez Wydział Promocji i Kultury UMZ. W Zgierzu gościliśmy już m.in. Annę Dymną, Krzysztofa Zanussiego, Andrzeja Strejlaua, Łukasza Orbitowskiego, Krzysztofa Vargę oraz Grażynę Błęcką-Kolską.

PIOTR TOŁŁOČZKO



Agata Passent podpisująca książki na podwórzu Miasta Tkaczy

PIOTR TOŁŁOČZKO



Aleksandra Rybka z ulubioną powieścią – „Annę Kareninę” Tolstoja

Baśniowe Sady Klemensa

W drodze ze Zgierza do Warszawy, tak mniej więcej w połowie drogi, a dokładnie w Podskarbicach Szlacheckich, powstały Baśniowe Sady Klemensa. To rodzinny park rozrywki, który z pewnością zadowoli poszukiwaczy miejsca do dobrej zabawy i odpoczynku.

EMILIA ANTOSZ



Jak tam dotrzeć? Wyjeżdżając ze Zgierza, należy kierować się na Rawę Mazowiecką. Podróż samochodem zajmie nam niecałe półtorej godziny. Kilka kilometrów przejechanych wiejskimi drózkami po-

zwoli przenieść się w inny świat. Po drodze mija się sady owocowe, pola zbóż i warzyw. To przyjemna zapowiedź tego, co jest na miejscu.

Park rozrywki o powierzchni około 5 hektarów otoczony jest różnorodną zielenią. Powstał w 2017 roku na terenie dawnych sadów. Do dziś można podziwiać zachowaną część drzew i krzewów owocowych: jabłonie, agrest, a w małych ogródkach rosną krzaczki poziomki i porzeczek. Wzdłuż drewnianych alejek rozstawione są skrzynki z apetycznie wyglądającymi jabłkami i gruszkami. To sielskie otoczenie podzielono na strefy tematyczne i każdy może wybrać to, co najbardziej lubi.

Mapa sadowych atrakcji

Zaraz po wejściu znajduje się mapa parku. Po prawej stronie są trampoliny i tor kolejki zrobionej z metalowych beczek, którą ciągnie traktor. Naprzeciwko są dmuchańce. Idąc dalej, mija się tętnie, niewielki ogródek z krzewami owocowymi, w którym można skosztować owoców prosto z krzaczków. Dalej wkracza się do strefy leżakowania, gdzie umieszczono dziesiątki hamaków, huśtawek oraz stolików. Można również przejść Brzozowym Labiryntem do kretowiska, czyli sieci drewnianych tuneli, w których dzieci mogą się czołgać. Dalej jest amfiteatr, mały gaj z kulkami, zjeżdżalnią, tyrolką i duże trampoliny. Kolejne atrakcje to metalowa zjeżdżalnia, tor dla samochodzików, a w głębi, w lesie łańcuchowa karuzela. A na odważnych czeka też Strachowisko. Atrakcja przewidziana jest dla dzieci, które ukończyły już 7 lat. To miejsce, gdzie trzeba przedzierać się przez krzaki i pajęczyny. Ze Strachowiska najlepiej Leśnym Torem Przeszkód przejść do Tęczowej Krainy i Gorących Piasków. To atrakcja na ciepłe, wakacyjne dni. Jest tutaj gigantyczna piaskownica z żółtym, drobnym piaskiem. Dla dzieci udostępnione są beczki z wodą, wielkie michy i małe miseczki oraz wiele innych zabawek. Dorośli mogą



Baśniowe Sady Klemensa to miejsce, w którym dzieci mogą wybawić się za wszystkie czasy, a rodzice wypocząć



obserwować bezpiecznie bawiące się dzieci z koca albo leżaków, których nie powinno dla nikogo zabraknąć. Tuż obok jest wodny plac zabaw z fontannami i zraszaczami. W trakcie pobytu w Sadach Klemensa można całą rodziną zagrać w „Turlaj Owoca” – zwycięzcą zostaje ten, kto pierwszy wtoczy do bramki mega owoc. Najpopularniejszą atrakcją jest jednak „Pociąg do przyrody”. Dzięki niemu można zobaczyć park z zupełnie innej perspektywy.

Baśniowe Sady Klemensa, to nie tylko miejsce zabaw i uciechy, ale również edukacji, kultury i obcowania z naturą. W specjalnie przygotowanym amfiteatrze odbywają się ciekawe wydarzenia dla dzieci, m.in.

teatryki, prelekcje i występy muzyczne. Warto również skorzystać z Warsztatów Ogrodniczych Klemensa, podczas których najmłodszy uczy się jak sadzić rośliny, pielęgnować grządki i używać narzędzi ogrodniczych. Zdobywają przy okazji wiedzę o pszczołach i innych małych stworzeniach, takich jak mrówki, krety, dżdżownice, które odgrywają dużą rolę w życiu roślin. Gospodarze nie zapomnieli również o punktach gastronomicznych. Na terenie parku jest ich dwa i z pewnością każdy znajdzie w nich coś dla siebie.

Aby skorzystać z oferty Sadów Klemensa, obowiązkowe są bilety wstępu. Bilet upoważnia do korzystania ze wszystkich dostępnych atrakcji bez dodatkowych opłat i limitów czasowych.

Czego nie robić, by dziecko było zaradne

DARIUSZ SPANIALSKI



Każdy początek jest trudny. Ta znana łacińska sentencja ma szczególne znaczenie w relacjach rodziców z dzieckiem. Dorosłym czasem wydaje się, że dobre wychowanie polega na obarczeniu pociechy wieloma przestrogiąmi i nakazami. Zapomina się przy tym, że dziecko kształtuje życie: to, co widzi u opiekunów i wokół, uznaje za wzorzec. Brak umiejętności przeprowadzenia obiektywnej oceny powoduje, że dzieci z reguły przyswajają sobie błędy dorosłych. A wiele z nich zostawia ślad w kształtujących się w młodym wieku nawykach, które decydują o późniejszej zaradności lub niesamodzielności.

Nasze proste z reguły zachowania, polegające na wyręczaniu dziecka w pracach domowych, ograniczające jego inicjatywy, uwagi: „nie rób tego” „zostaw, bo popsujesz”, sprawiają, że traci ono okazję do zdobywania doświadczenia. W sytuacjach,

w których zachowanie dziecka nie zagraża jego bezpieczeństwu, należy mu zostawić pewną, choć kontrolowaną, samodzielność.

Oczywiście, początki zwykle są trudne. Dla dorosłych też, bo wielu lubi wyręczać własne dzieci niemal we wszystkim, szczególnie gdy są małe, czyli wtedy, gdy kształtują się ich nawyki. W starszym wieku problem się tylko pogłębia. Szkoła i rodzice przejmują na siebie wiele obowiązków szkolnych, i widać wtedy wyraźnie, na ile pozwalają dziecku rozwijać samodzielność, czy wierzą w jego możliwości, czy też uważają, że dziecko wszystko zrobi źle...

W ten sposób kontrola rodzicielska przeradza się w nadopiekuńczość również w innych sferach życia. Często nie dostrzegamy związku przyczynowego między brakiem umiejętności wykonania najprostszyc prac domowych przez kilkuletnie dziecko a jego niską samooceną i problemami z podejmowaniem decyzji.

Trzeba jednak mieć na uwadze, że dziecko potrzebuje czasu, aby nauczyć się

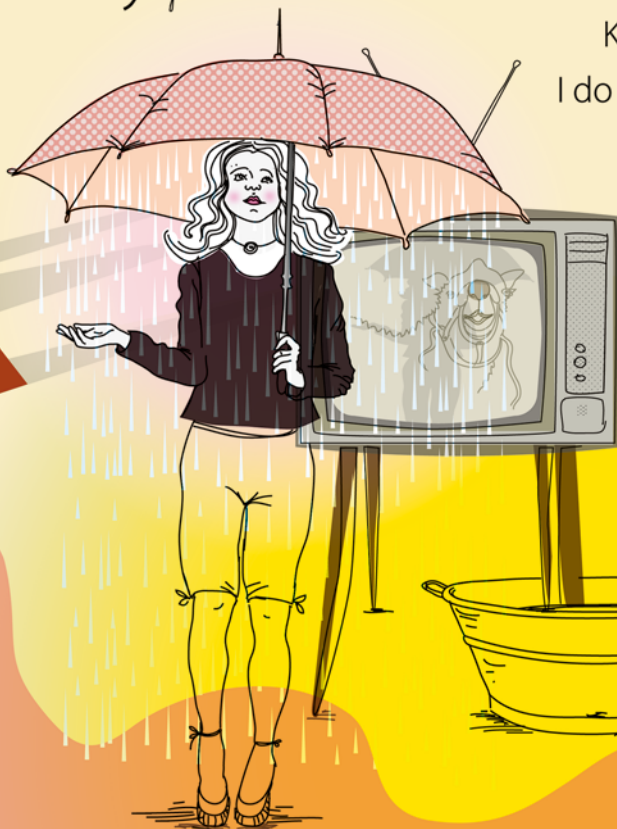
sprawnie zarządzać sobą i umieć ocenić swoje postępowanie. Tę specjalność uzyskuje poprzez doświadczenia zdobywane pod okiem rodziców, często z ich inspiracji, ale bez wyręczania.

Jeśli zatem chcemy, by dziecko sprawnie radziło sobie w życiu – również w wieku dorosłym – musimy dawać mu okazje do popełniania błędów i poprawiania ich.

Nie tak dawno temu, ale również i teraz, powszechną jest opinia, że mniej zamożne i wielodzietne rodziny wywierają negatywny wpływ na psychikę dziecka, które są pozbawione należytej opieki i mają trudne dzieciństwo. Tymczasem fakty są takie, że te „trudne dzieci” często wywodzą się z rodzin zamożnych, w których doświadczają w życiu wszelkich dóbr materialnych i nadmiernej troski opiekunów.

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

LimerAsy



Jakoś wszystko na odwyrtkę u Grażynki było
Kryła się pod parasolem by ją pomoczyło
I do rzeki wchodziła, kiedy sucha być chciała
I nikogo zupełnie nikogo nie słuchała
Bo to od tej telewizji tak jej się zrobiło.

Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek

Uwiedziona magią garncarstwa

O ceramice mówi, że to pasja, sposób na uwolnienie potrzeby tworzenia. Po latach nauki, ćwiczeń i prób wypracowała charakterystyczny dla siebie styl pracy z gliną. O początkach twórczej działalności, ale i ostatnich aktywnościach wystawienniczych rozmawiamy z Beatą Skalską.

Ceramikę tworzy pani od prawie 10 lat. Ciekawa jestem początków tej „glinianej przygody”.

Przy jednym ze skansenów, który kiedyś odwiedziłam, odbywał się pokaz garncarski. Uwiodła mnie magia towarzysząca artyście pracującemu na kole. Byłam przekonana, że ja też będę tak tworzyć, bo ceramika kojarzyła mi się wtedy tylko z pracą na kole. A potem poznałam mnóstwo innych technik, w których się rozwinęłam. Obecnie moją ulubioną, choć najbardziej pracochłonną i czasochłonną, jest technika wałeczkowa.

W sierpniu mogliśmy podziwiać pani prace na wystawie w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy. Uwagę zwiedzających zwróciły charakterystyczne, kolczaste wyroby – w oko szczególnie wpadała „Jeżyca”.

Jeżyca to dosyć duża rzeźba. Miałam do zamontowania dużą liczbę kolców, a glina jest ciężka i elastyczna, ale też wysycha, dlatego trzeba umiejętnie połączyć wszystkie jej właściwości i w odpowiednim momencie doklejać poszczególne elementy rzeźby. Pomysł na jeżycę dojrzał aż 6 lat.

Widzieliśmy więcej kolczastych wyrobów – między innymi naczynia i biżuterię. To rodzaj przemysłanej kolekcji?

Nie zawsze planuję dokładnie, co będę robić. Częściej powstaje jeden przedmiot, który jest zaczątkiem do dalszej pracy. Zdarza się



Beata Skalska od prawie dekady pracuje z gliną. Jej prace można podziwiać na wystawach w zgierskich galeriach

ZBIORY PRYWATNE

PARK KULTUROWY MIASTO TKACZY



Jeżyca to jedno z ostatnich dzieł artystki, które intryguje i zachwyca miłośników ceramiki

jednak, że na tym pierwszym wyrobie kończę. Po prostu czasem nie do końca mi się podoba to, co powstaje. Tak więc moje prace – również te rozbudowane zestawy, to czasem przemysłane projekty, a innym razem efekt spontanicznej twórczości. „Najeżona kolekcja” z pewnością doczeka się kontynuacji.

Trwają przygotowania do kolejnej zbiorowej wystawy ceramików w Miejskim Ośrodku Kultury. Czego możemy się spodziewać tym razem?

9 października w tamtejszej galerii wystawię prace wraz z Grzegorzem Sieczko, Wojtkiem Walczakiem, Klaudią Gawin i Dominiką Wlazło. Część moich prac będzie przeniesiona z Miasta Tkaczy, ale będzie też kilka nowych rzeczy. Każdy z nas prezentuje odmienny styl ceramiki. Być może uda nam się tym zaciekać i zaskoczyć zwiedzających.

Rozmawiała
Magdalena Ziemiańska

Charytatywny Zgierz

Jubileuszowa Paka dla uczniaka

W ostatnią sobotę wakacji w ogrodzie Miejskiego Ośrodka Kultury odbył się finał dziesiątej edycji akcji „Paka dla uczniaka” polegającej na zbiorce przyborów piśmienniczych i plastycznych, którymi przy okazji nowego roku szkolnego obdarowani zostali podopieczni zgierskich świetlic opiekuńczo-wychowawczych i środowiskowych.

Tradycyjnie podczas finału rozegrany został turniej siatkówki, w którym udział wzięły cztery drużyny: polityków i samorządowców, artystów i Zgierskiej Kuźni Pivnej, Młodzieżowej Rady Miasta oraz nauczycieli. Bojowo nastawieni zawodnicy robili wszystko, by o meczach można było mówić jako o niezwykłych widowiskach. Ostatecznie wygrała mieszana drużyna artystów i przedstawicieli ZKP, która odebrała pamiątkowe medale. Z okazji jubileuszu

nagrodzonych było więcej. Organizatorzy podziękowali wszystkim, którzy od lat angażowali się w realizację „Paki dla uczniaka”. Oprócz obserwacji zaciętych meczów siatkówki uczestnicy pikniku, na którym pojawiły się całe rodziny, mogli wziąć udział w grach, zabawach i warsztatach modelarskich. Organizatorzy częstowali potrawami z grilla, a siostry Ola i Róża Wasiak uświetniły swoimi występami wokalnymi ostatnią część imprezy. – *Z powodu trwającej pandemii uczestników imprezy było nieco mniej niż zwykle, ale widzę, że nie wpłynęło to negatywnie na ilość zebranych przyborów* – mówi Adrian Skoczylas, prezes głównego inicjatora wydarzenia Stowarzyszenia EZG. – *Poza tym mamy uruchomione konto, na którym zbieramy środki finansowe przeznaczone na ten sam cel. Pieniądze można wpłacać nawet do października* – dodaje.

LECH BACZYŃSKI



Turniej siatkówki podczas finału akcji „Paka dla uczniaka”, to rywalizacja przedstawicieli różnych środowisk, ale przede wszystkim dobra zabawa, której przyświeca szczytny cel

Przy okazji okrągłych rocznic często wybiega się myślami w przyszłość i już planuje się kolejne edycje. Prezes EZG nie wyklucza zmiany w realizacji kolejnych finałów, ale jeszcze za wcześnie, by mówić o konkretnych. Wszyscy, którzy nie mogli bezpośrednio uczestniczyć w akcji, mogą włączyć się w zbórkę, wpłacając dowolną kwotę na konto: 52 2030 0045 1110 0000 0222 2700, w tytule wpisując „Paka dla uczniaka”. (mz)

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Pola śmierci

Gdy w połowie lat 80. XX wieku oglądaliśmy słynny film Rolanda Joffe „Pola śmierci”, o Kambodży wiedzieliśmy niewiele. Były jakieś doniesienia w mediach o reżimie Pol Pot i zbrodniach Czerwonych Khmerów. Kiedy 30 lat później odwiedziliśmy Kambodzę, wrażenia z tego niezwykłego filmu odżyły.



ARCHIWUM B.D. CŁAPA



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Do Phnom Penh pojechaliśmy z Siem Rap – miejscowości położonej najbliżej słynnych ruin Angkor Wat. Przejazd autobusem zawsze odbywa się podobnie. Różne agencje, często w hotelach, sprzedają bilety. Po podróży przyjeżdża pojazd, który zabiera ich na dworzec, gdzie wszystkich czeka przesiadka do właściwego autobusu. W ofercie są różne środki lokomocji, bardziej lub mniej komfortowe. Kupując bilet, zauważyłem nazwę „hotel na kółkach”. Według oferty miał on posiadać toaletę, duży telewizor, rozkładane siedzenia, a być może nawet wi-fi. Cena była oczywiście odpowiednio wyższa.

Zapytaliśmy o to i owo, ale sprzedawca biletów tylko machnął ręką. Kupiliśmy normalnie.

W autobusie przed wyjazdem jakiś niezadowolony Rosjanin podniósł rwetes, miotając się i krzycząc, że to miał być hotel na kółkach! Gdy zdenerwowany wybiegł na zewnątrz, jakiś miejscowy zajął jego fotel. Gdy wrócił, nic nie uzyskując swoim przedstawieniem, stwierdził jedynie, że stracił swoje miejsce. No cóż, takie realia.

Burzliwa historia i ptaki wracające do klatek

Droga do stolicy dłuży się: ruch duży, a jezdnia zniszczona. Za oknem widać ogromne przestrzenie zalanych wodą pól ryżowych i pracujących wieśniaków, czasem poganiających bawoły. Przerwa w podróży to dobry czas na skromny posiłek i ...naukę. Trzeba bowiem dobrze obserwować, ile za wszystko płacą miejscowi, bo inaczej zapłaci się trzy razy więcej. Mając chwilę, oglądamy zakład kamieniarski. Jest ich tu wiele. Rzemieślnicy wytwarzają głowy lub figury Buddy, świętych mnichów, czasem inne elementy do ogrodów. Na miejsce dojeżdżamy po południu. Na dworcu mnóstwo tuk-tuków. Kierowcy wrywają sobie klientów. Gdy dojeżdżamy do hotelu, okazuje się, że jest on skromny, ale za to wygodny i dobrze zlokalizowany – a to podstawa do zwiedzania miasta. Jeszcze tego dnia wieczorem idziemy nad rzekę Tonle Sap. Jest tu gwarnie i wesoło. Ludzie tłoczą się przed małą świątynką, modlą się i składają ofiary. Przechodzimy na drugą stronę w kierunku Pałacu Królewskiego. Na pieszych nikt tu nie zważa. Siadamy gdzieś, żeby spróbować miejscowego piwa Angkor,

które podaje się w wiadrze z lodem, aby cały czas było zimne. Miejscowy chłopak dosiada się porozmawiać o świecie.

Kolejne dni to czas intensywnego zwiedzania. Rano ruszamy w stronę Pałacu Królewskiego, który wraz z Muzeum Narodowym i Srebrną Pagodą stanowi właściwie jeden kompleks. Pałac składa się z kilkunastu pawilonów przykrytych typowym łamanym dachem, podobnie jak miejscowe świątynie. Mijając inne, mniej znaczące obiekty, docieramy do sali tronowej. Położony w centrum duży pawilon jest miejscem intronizacji i audiencji khmerskich władców. Nie sposób ominąć wzrokiem wiele atrybutów monarszych czy wizerunki dawnych królów. W muzeum zgromadzone zostały skarby archeologiczne zebrane na terenie całego kraju, a głównie Angkor Wat. Zważywszy na burzliwe dzieje tego państwa, trzeba podkreślić, że wiele eksponatów przepadło, zostały bezpowrotnie utracone.

Na nas duże wrażenie robi Srebrna Pagoda, przytłacza swym bogactwem. Podłoga w tym obiekcie wykonana została z kilku ton srebra. Chwilę później naszym oczom ukazują się dwa niezwykle posągi Buddy – jeden wykonany z drogiego krysztafu, drugi natomiast złoty, pokryty tysiącami diamentów. Idąc z kolei do świątyni, prześledzić można życie Buddy na kolejnych obrazach na dziedzińcu. Do liczącej kilkaset lat świątynki idziemy na wzgórze schodami, których strzeże święty wąż Naga. Legenda głosi, że miejscowa kobieta znalazła w rzece cenne przedmioty buddyjskie i zaniosta je na szczyt wzgórze. Tradycją w tym miejscu jest, aby za niewielką opłatą wypuścić ptaszka z klatki. Ptaki oczywiście szybko wracają.

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Świeża pamięć trudnych czasów i przepiękne motyle

Słynne Pola Śmierci znajdują się kilkanaście kilometrów za miastem. Na tę okoliczność wynajmujemy tuk-tuka. Po drodze okazuje się jednak, że musimy odwiedzić warsztat, który mieści się... na chodniku, oczywiście. Na szczęście naprawa idzie szybko. Najpierw udajemy się do Tuol Sleng, więzienia z czasów Czerwonych Kmerów na terenie dawnego uniwersytetu. Tu wszystkim wygląda jak podczas wyzwoleń w 1979 roku: biały, dwupiętrowy budynek, wysokie ogrodzenie zwieńczone drutami kolczastymi, na dziedzińcu kilka grobów. Znalezione ciała pochowano w miejscu, gdzie leżały. Zaczynając od dołu, przechodzimy stopniowo wyżej. Jesteśmy wstrząśnięci. W naturze lub na zdjęciach oglądaliśmy straszliwe narzędzia tortur. Ze ścian patrzają na nas ofiary, którym zdjęcia robiono po uwięzieniu lub w trakcie tortur. Oglądaliśmy małe cele zrobione po podziale większych pomieszczeń. Zamykano w nich wiele osób jednocześnie. Było w nich tak ciasno, że więźniowie mogli tylko stać. Czytamy fragmenty wspomnień, oglądamy rysunki nielicznych, którzy przeżyli. Wreszcie patrzymy w oczy oprawcom przedstawionym w jednej z sal.

Przez cztery lata więzionych i torturowanych było tutaj około 17 000 ludzi. Tych, którzy przeżyli, wywożono na okoliczne Pola Śmierci. Jedziemy 15 kilometrów dalej. Zatrzymujemy się przed ogrodzonym terenem. W środku alejki, kwiaty, a co jakiś czas zamknięty obszar. Na tabliczkach napisy w stylu: „zbiorowy grób – 460 ofiar”. Tam dostaliśmy słuchawki z opowieściami ludzi, którzy cudem ocalali. Opowiadają też ci którzy, byli tutaj zatrudnieni. Ci ze łzami w oczach wciąż proszą o wybaczenie. Wiedzieli, że robią źle, pracując w takim miejscu, ale robili to w obawie o życie swoje i bliskich.

W muzeum oglądaliśmy mundury i sprzęty oprawców. Wyświetlany jest film dokumentalny. Obiektem centralnym jest wysoka, przeszklona wieża z czaszkami i kośćmi ofiar. Można wejść do środka. My jednak nie decydujemy się. Mamy dość.

Chyba nigdzie na świecie nie widzieliśmy tylu przepięknych motyli, co tutaj. Żaden nie dał się sfotografować. Pomyślałem wówczas, że może to dusze tych, którzy odeszli...

Kolejny przystanek to Bazar Centralny i zupełnie inne klimaty. Budynek w tej formie funkcjonuje od 1937 roku. Od razu stał się on charakterystycznym punktem miasta. Mnóstwo towarów, świeże jedzenie, które możemy niemal sami przyrządzić, wybierając poszczególne składniki. Jest późno. Kobiety zamykają swoje kramy, ale nie idą do domów, a włączają muzykę i tańczą razem w kółeczku. Tak dla rozprostowania kości, na pożeganie.

Wracając do hotelu, oglądaliśmy pięknie podświetlony Pomnik Niepodległości z 1953 roku. Wówczas nachodzi nas refleksja, czy dumni mieszkańcy Kambodży mogli wówczas przeczuwać, ile nieszczęść czeka ich w wolnym kraju. ●

Stoicki spokój w czasach pandemii

GRZEGORZ IGNATOWSKI



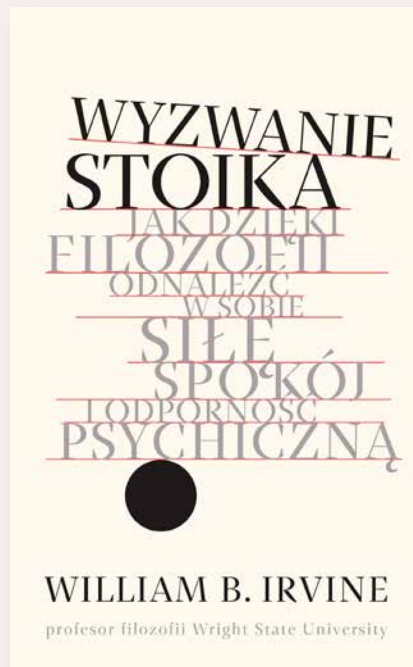
Nie tylko w czasie epidemii każdemu człowiekowi potrzeba wytrwałości i opanowania, aby sprostać pojawiającym się tu i ówdzie zaskakującym sytuacjom. Można mieć nadzieję, że kilka cennych uwag na temat radzenia sobie z naszymi perypetiami zawarł William B. Irvine w książce „Wyzwanie stoika”.

Podtytuł wyraźnie sugeruje, że sięgnął do antycznych myślicieli, aby pokazać, że nawet w czasach współczesnych ich przekonania są nad wyraz pomocne i aktualne. Należy jednak zauważyć, że zazwyczaj odwoływał się do rzymskich myślicieli, a pomijał greckich założycieli intrygującego kierunku filozoficznego. Amerykański profesor najczęściej miejsca poświęca Senece Młodszemu. Przypominał jego życie i najbardziej znane dzieła. Jestem przekonany, że interesujące są również wypowiedzi Muzoniusza Rufusa, Pakoniusza Agrypina czy też Juliusza Kanusa. Oczywiście, nie mogło zabraknąć Marka Aureliusza. Z greckich myślicieli wspomina stoika Epikleto z Hierapolis oraz cynika Diogenesa z Synopy. W pełni się zgadzamy z autorem, że myśl stoicka jest przydatna. Ileż to razy każdy z nas uderzył się w palec u nogi, przypalił tosty lub utknął w długim korku. Zresztą nie tylko w tak błahych, lecz i bardziej poważnych sytuacjach. Autor, sam zresztą stoik, pisze o śmierci współmałżonka lub nieuleczalnej chorobie, a więc o sytuacjach, które drastycznie zmieniają ludzkie życie. Jak w trudnych sytuacjach radzili sobie stoicy? Kanus konflikt z cesarzem Kaligulą przepłacił życiem. Zachował stoicką postawę, gdy dowiedział się o skazaniu na śmierć. Ba, podziękował cesarzowi za wyrok. Zanim jednak został stracony, przebywał w więzieniu dziesięć dni. Oczekując na egzekucję, grał w szachy ze współwięźniem. Setnikowi, który prowadził go na miejsce kaźni, oznajmił, że nad swoim rywalem

ma przewagę jednego pionka. Muzoniusz został dwukrotnie wysłany na banicję – pierwszy raz przez cesarza Nerona, a drugi przez Wespazjana. Śmierć poniósł także Marek Aureliusz. W ostatnich chwilach życia byli przy nim przyjaciele i żona. Stawoczo skarcił tych, którzy płakali. Oczekiwał od nich, że nie porzucą stoickich zasad, kiedy były one najbardziej przydatne. Wszyscy stoicy potrafili tak interpretować trudne sytuacje, że nie tracili niezmaconego spokoju w obliczu najtrudniejszych sytuacji. Autor książki powiada nam, jak zachowywał się w różnych sytuacjach. Przykładowo, gdyby jakiś recepcjonista anulował mu rezerwację pokoju, nie wybuchnąłby gwałtownym gniewem. Uznałby, że

nie zrobił tego celowo, ale z powodu braku kompetencji. Przy takiej interpretacji zamiast złości poczułby przyływ współczucia wobec nie wykwalifikowanego pracownika. Gdyby zaś doznał poważnej krzywdy, pomyślałby, że jego zasady stoickie zostały wystawione na poważną próbę. Mianowicie, według stoików mamy niewielki wpływ na to, co nas spotyka w życiu. Od nas zależy jednak, w jaki sposób będziemy interpretować każde wydarzenie. Gdy odbierzemy je jako próbę, zapewne złość i inne złe emocje nie

będą górować nad naszym życiem. Warto w tym miejscu dodać, że stoicy byli ludźmi pogodnymi. Uczyli, jak radzić sobie z trudnościami, nie doznając przy tym cierpień. Jak pisze autor, czerpali z życia garściami. Według tradycji niewspomniany w książce Chryzyp zmarł ze śmiechu. Dodajmy, że w oczach współczesnych stoicy uchodzili za optymistów. W każdej sytuacji szukali pozytywnych elementów. Jestem pewien, że nie narzekaliby i dzisiaj, nawet w czasach pandemii. ●



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.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Superżywność można podzielić na kilka grup: m.in. zieloną, pszczelą czy owocową. Zielone rośliny działają jak minitransfuzja krwi, zdrowy tonik dla mózgu i systemu odpornościowego oraz oczyszczacz nerek.

Zielone produkty są wyśmienite, ale zielona superżywność jest jeszcze lepsza.

Trawa pszeniczna

To przekielkowana pszenica. W przeciwieństwie do całych ziaren nie zawiera glutenu ani innych substancji alergicznych. Doskonale alkalizuje i pomaga w oczyszczaniu krwi oraz wątroby z toksyn i metali ciężkich, działa antybakteryjnie. Normalizuje gruczoł tarczycowy, stymuluje metabolizm, pomaga w trawieniu i odchudzaniu. Zawiera duże ilości witaminy C, beta-karotenu, witaminy E — silnej broni przeciwko wolnym rodnikom — oraz indolu chroniącego przed nowotworami. Stanowi doskonałe źródło witamin z grupy B — działa uspokajająco na układ nerwowy, wspomaga koncentrację. Jest bogata w minerały: wapń, żelazo, magnez, potas, fosfor, selen, cynk, kwas foliowy. Zapobiega próchnicy, wspomaga regenerację czerwonych krwinek, stymuluje regenerację organizmu i wzrost sił witalnych. Jest bardzo dobrym źródłem łatwo przyswajalnego białka, podstawowego budulca wielu komórek naszego ciała. Wzmacnia włosy i paznokcie, poprawia wygląd skóry, jest pomocna w walce z trądzikiem. Młoda trawa pszeniczna zawiera enzym PYD1 stymulujący naprawę uszkodzonych cząsteczek DNA.

Trawa jęczmienna

Jest nazywana zielonym mlekiem lub rogiem obfitości. Zawiera znacznie więcej wapnia niż krowie mleko i więcej witaminy C oraz bioflawonoidów niż sok pomarańczowy. Zawiera prawie wszystkie niezbędne witaminy i obfituje w ważne składniki mineralne: wapń, magnez, potas, miedź, cynk, selen i żelazo.

Dotychczas wykazano obecność dwudziestu enzymów w trawie jęczmiennej, m.in. dymutazy nadtlenkowej (SOD) — rzadkiego enzymu niszczącego wolne rodniki i opóźniającego procesy starzenia mózgu. Inny czynny związek — isoflawonoid izowitek-syna, występujący jedynie w źdźbłach jęczmiennych, chroni skutecznie od witaminy E i beta-karotenu przed rakotwórczymi substancjami występującymi w naszym środowisku. Związek ten zatrzymuje ponadto wapń w organizmie i wzmacnia jego magazynowanie w kościach, chroniąc przed osteoporozą. Izoflawonoidy wspomagają też regenerację skóry.

Źdźbła jęczmienia zawierają niezbędne aminokwasy. Wyciąg roślinny zawiera około 40 procent wysokiej wartości, dobrze przyswajalnego białka.

Zielona superżywność

Mianem superżywności określa się żywność pochodzącą z natury o wyjątkowym bogactwie mikrośladników.



Ogólnodostępna spirulina to jeden z najlepszych składników odżywczych

Sok z trawy jęczmiennej działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, neutralizuje metale ciężkie, wzmacnia odporność. Wpływa na zwiększenie aktywności limfocytów, szczególnie tzw. naturalnych zabójców (NK). Zawiera również serotoninę i tryptofan — hormony odpowiedzialne za poprawę nastroju.

Algi

Dzika zielono-niebieska alga jest źródłem niemal wszystkich składników odżywczych. Zawiera 60% białka i więcej niezbędnych aminokwasów niż wołowina czy soja. Jest jednym z najlepszych znanych źródeł beta-karotenu, witamin z grupy B oraz chlorofilu. Zwiększa wydolność mózgu i pamięci, wzmacnia system odpornościowy i pomaga podczas infekcji wirusowych.

Spirulina jest uprawianą mikroalgą zawierającą aż 70 procent kompletnych białek. Pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi i tzw. głodu cukru — jest doskonałym suplementem dla diabetyków i osób odchudzających się.

Chlorella to alga słodkowodna zawierająca kompletne białka, witaminy z grupy B, witaminę C i E oraz wiele minerałów. Jest korzystna dla systemu odpornościowego, obniża cholesterol, zapobiega twardnieniu żył.

Algi morskie są roślinami o największym skupieniu składników odżywczych. Pomagają alkalizować krew, neutralizując efekty działania kwasów pochodzących ze współczesnej diety. Chronią też przed toksynami, w tym metalami ciężkimi. Jednak główną właściwością alg jest wspomaganie odchudzania i zmniejszanie cellulitu. Popularne algi morskie to: nori, kelp, dulse, arame, wakame, kombu.

Zioła

Te zieleniny często określane są jako chwasty, tymczasem wspomagają nasze mechanizmy samouzdrawiania. Choć ziół jest bardzo dużo, tylko czterem roślinom przypisano miano superżywności.

Pokrzywa oczyszcza układ trawienny i cały organizm ze złogów kwasu moczowego, zwiększa metabolizm, wspomaga odchudzanie, uwalnia śluz w okężnicy, pomagając w opróżnianiu nadmiaru odpadków. Ma właściwości antyrakowe, antywirusowe. Obniża poziom cukru we krwi, wzmacnia żołądek, poprawia pracę wątroby.

Aloes to niewysychający sukulent, w którym odkryto 75 związków leczniczych, m.in. naturalne steroidy — związki o działaniu podobnym do antybiotyków, aminokwasy, minerały i enzymy. Z uwagi na wysoką zawartość naturalnej siarki (MSM) aloes używano od czasów starożytnych w postaci kremów nawilżających do skóry, leku na oparzenia, przecięcia, siniaki, trądzik i wypryski. Soki aloesowe alkalizują przewód pokarmowy i zapobiegają zakwaszeniu.

Echinacea, czyli jeżówka, to środek zapobiegający przeziębieniom. Zioło to jest używane jako naturalny antybiotyk, pomaga odbudować odporność. Stymuluje krążenie limfy w organizmie, wspomagając usuwanie toksyn.

Żeń-szeń zawiera około 200 substancji. Najważniejsze to ginsenozydy, których działanie polega na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do przyłączania tlenu, a tym samym lepszego zaopatrywania narządów w tlen. Pobudzają układ immunologiczny, powodując wzrost odporności na infekcje bakteryjne i wirusowe, oraz przyspieszają rekonwalescencję. Żeń-szeń działa przeciwzkrzepowo, reguluje poziom cukru we krwi i obniża poziom cholesterolu.

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

1-13 WRZEŚNIA

■ **Artur Szyk człowiek dialogu** wystawa rysunków i karykatur
Wystawa Centrum Dialogu im. M. Edelmana
Galeria Sztuki Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: PKMT)

11 WRZEŚNIA (PIĄTEK)

▲ **Marcin Gortat Camp 2020**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: Fundacja MG13, MOSiR)

ZAKOŃCZENIE LATA 2020

◆ **godz. 16.00 Złot Foodtrucków**
◆ **godz. 20.00 Świetlna Noc**
■ **godz. 20.00 Kino letnie – Queen – Wembley (1986)**

Park Miejski im. Tadeusza Kościuszki w Zgierzu
(organizator: WP UMZ, MOSiR)

■ **godz. 19.00 Koncert zespołu Oreada**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: FOLKIER, PKMT)

12 WRZEŚNIA (SOBOTA)

▲ **godz. 9.00 Amatorskie Mistrzostwa Województwa Łódzkiego w Kolarstwie górskim „Family Cup”**
Ośrodek Wypoczynkowy Malinka
(organizator: MDK Zgierz)

■ **godz. 17.00 Spektakl dla dzieci – „Krawiec Niteczka”**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: PKMT)

ZAKOŃCZENIE LATA 2020

◆ **godz. 10.00 Złot Foodtrucków**
◆ **godz. 19.00 Świetlna Noc**
■ **godz. 19.00 DJ Andrew.O & Artur Modrzejewski – saxofon (molo w parku)**
■ **godz. 21.00 Kino letnie – KINGSAJIS – 75. lat Łodzi Filmowej**
■ **godz. 22.30 DJ Andrew.O (molo w parku)**
■ **godz. 19.00 Wernisaż wystawy w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa „Z albumu rodzinnego zgierzan”**

Muzeum Miasta Zgierz, ul. Dąbrowskiego 21
(organizator: MMZ)

13 WRZEŚNIA (NIEDZIELA)

■ **godz. 14.00 oraz 16.00 Pokaz filmu „Artur Szyk – Iluminator” w reż. Piotra Zarębskiego**
■ **godz. 16.00 Finaisz wystawy „Artur Szyk – człowiek dialogu”**
Galeria Sztuki Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: PKMT)
▲ **godz. 14.00 MKP Boruta II – Milan SC Łódź, kl. A – piłka nożna**
Stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

ZAKOŃCZENIE LATA 2020

◆ **godz. 10.00 Złot Foodtrucków**
■ **godz. 17.00 Kwintesencja (molo w parku) – kwintet dęty Orkiestry Teatru Muzycznego w Łodzi**
■ **godz. 19.30 Kino letnie – Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie**

Park Miejski im. Tadeusza Kościuszki w Zgierzu
(organizator: WP UMZ, MOSiR)

18 – 25 WRZEŚNIA

◆ **Wystawa Biblii - przedstawiająca historię Pisma Świętego**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: PKMT)

19 WRZEŚNIA (SOBOTA)

◆ **godz. 10.00 Kreatywna Kuźnia Familijna**
Domki dla języ – warsztaty stolarskie
Zapisy od 08.09 przez system on-line
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

▲ **godz. 10.00 8. edycja Narodowego Dnia Sportu**
Zajęcia sportowe na obiektach MOSiR
ul. Wschodnia 2, OW Malinka, Park Miejski, Orliki
szczegółowy harmonogram m.in. na www.miasto.zgierz.pl; <http://www.mosir.zgierz.pl>; <http://www.miasto.zgierz.pl>
(organizator: MOSiR)

▲ **godz. 16.00 MKP Boruta – Skalnik Sulejów, IV liga piłki nożnej**
Stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

23 WRZEŚNIA (ŚRODA)

▲ **godz. 9.00 Inauguracja sportowego roku szkolnego 2020/2021 – indywidualne biegi przełajowe Igrzysk Dzieci, Igrzysk Młodzieży Szkolnej i Licalia**
(organizator: MOSiR)

24 WRZEŚNIA (CZWARTEK)

▲ **godz. 10.00 Licalia – mistrzostwa powiatu w koszykówce 3x3 chłopców**
Orlik, ul. Leśmiana 1
(organizator: MOSiR)
■ **godz. 18.00 „Co za gość.” spotkanie z aktorką Joanną Trzepiecińską**
Park Kulturowy Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1
(organizator: WP UMZ)

25 WRZEŚNIA (PIĄTEK)

▲ **godz. 10.00 Bieg ku słońcu**
Stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)
◆ **godz. 17.00 Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata „Indyjskie perypetie z masalą”**
Zapisy od 14 września przez system on-line
Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
(organizator: CKD)

26 WRZEŚNIA (SOBOTA)

▲ **godz. 10.00 Turniej piłki nożnej „5”, rocznik 2013/2014**
Stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: MKP Boruta Zgierz)
▲ **godz. 10.00 Amatorski turniej Koszykówki Kobiet General – IT**
Hala MOSiR, ul. Wschodnia 2
(organizator: KS Kontra, MOSiR)

27 WRZEŚNIA (NIEDZIELA)

▲ **godz. 10.00 Turniej piłki nożnej „5” rocznik 2013/2014**
Stadion, ul. Wschodnia 2
(organizator: MKP Boruta Zgierz)

29 WRZEŚNIA (WTOREK)

▲ **godz. 10.00 Licalia – mistrzostwa powiatu w koszykówce 3x3 dziewcząt**
Orlik ul. Leśmiana 1
(organizator: MOSiR)
▲ **godz. 10.00 V Szkolny bieg na orientację**
(organizator: WS UMZ, MOSiR)

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 Borowy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobniarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji DREWNA, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Fru Fitness, Sienkiewicza 20
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 21
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- 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”
- Kwaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia 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
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 1B/C
- 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 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 17
- 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, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- 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, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Żeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markiecki” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprzowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraz II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23

- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Żeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny”, 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”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- 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
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerem”, Łęczycka 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

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



Z Dacią możesz mieć więcej za mniej

LPG



Skorzystaj z najlepszej oferty na rynku.
Fabryczna instalacja LPG za jedyne 1000 zł.
Sprawdź auta dostępne od zaraz na odreki.dacia.pl

Cena katalogowa brutto fabrycznej instalacji gazowej LPG dla Dacii Sandero, Logan, Logan MCV oraz Duster wynosi 1000 zł. Jest to najniższa cena katalogowa za fabryczną instalację LPG na rynku nowych aut osobowych w Polsce. Liczba samochodów w promocji ograniczona. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Logan MCV dostępny wyłącznie ze składów dealerskich. Stan na dzień 11.09.2020 r. Szczegóły w salonach Dacii, na dacia.pl i odreki.dacia.pl. Wartości zużycia paliwa w cyklu mieszanym w zależności od wariantu i wersji modelu wynoszą: Dacia Sandero od 5,1 do 6,8 l/100 km, emisja CO₂ od 113 do 138 g/km, Dacia Logan od 5,1 do 6,8 l/100 km, emisja CO₂ od 113 do 138 g/km, Dacia Logan MCV od 5,1 do 6,8 l/100 km, emisja CO₂ od 113 do 138 g/km, Dacia Duster od 5,6 do 7,4 l/100 km, emisja CO₂ od 128 do 149 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in.: styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Dacii lub na stronie wltpl.dacia.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie dacia.pl.

Dacia zaleca

dacia.pl

JASZPOL 30 LAT
Z WAMI

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

www.jaszpol.pl

/Jaszpol