

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
luty 2021, nr 2/2021 (60) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .

Zg
ie
r'z

P R Z E S T R Z E Ń

**NAJMŁODSI
WRÓCILI DO SZKÓŁ**

**ZANIM WEŹMIESZ
FOLIÓWKĘ - POMYŚL**

**ROSNAŃ KOSZTY
WYWOZU
I ZAGOSPODAROWANIA
ODPADÓW**

**KSIĄDZ MARCIN UNDAŚ
- SERCE I TWARZ ZGIERSKIEJ PARAFII
EWANGELICKO-AUGSBURSKIEJ**

NA WALENTYNKI
- ROZPRAWA
ZE STEREOTYPAMI
O ZWIĄZKACH I MIŁOŚCI

**WEWNĄTRZ
NUMERU
HARMONOGRAM
ODBIORU ODPADÓW
KOMUNALNYCH**

**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA
W ZGIERZU
- CO JĄ CZEKA?**



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Innowacyjna technologia dla oczyszczalni ścieków	6
Zgierz się szczepi, miasto dowozi	6
Foto Zgierz	7
Trudna zima. Pomoc dla bezdomnych	7
Morsowanie popularne jak nigdy	8
Zgierz bez biblioteki pedagogicznej – powiedz nie!	9
1% podatku – warto przekazać	9
Ponad 72 miliony na zgierskie inwestycje!	10
Mieszkanie interwencyjne	11
Co nam przyniesie ten rok?	11
Ludzie przełomu – Rajmund Rembieleński (cz.2)	12
Mózg – dyktator	13
Nowe Miasto – nowe domy	14
Ograniczajmy plastik	15
Do szkół wrócili najmłodszy uczniowie	15
Cztery dekady w zgierskiej parafii	16
Odpady – istotnych zmian nie będzie	17
Między budują a prawdą – spojrzeć prawdzie w oczy	18
Detoks cukrowy	19
Jej wysokość lekkoatletyka. UKS Lisy Zgierz	20
Miłość bez klótni jest jak barszcz bez śmietany	21
Cel: przywrócenie należnego miejsca klubowi na mapie piłkarskiej Polski	22
Podwyżki za odpady komunalne	23
Muzykowanie – hobby, praca i źródło energii	24
Skansen Rzeki Pilicy – pierwsze w Polsce muzeum poświęcone rzeczce	25
Orzechowe zdrowie (1)	26
Czym jest pasja?	27
Internetowe zwiedzanie wystaw w galerii MOK	27
Idźcie na Plac Kazika	28
Jak rozszyfrować sąsiada	29
Człowiek zdrowy żyje dłużej	30
Kalendarium wydarzeń	31



8



19



20



25



28

Słowo wstępu



Gdyby zapytać statystycznego Polaka, z jakim świętem kojarzy się grudzień czy maj, każdy bez dłuższego wahania odpowie. Z lutym byłoby chyba już nieco trudniej, ale idę o zakład, że większość z nas i tak odpowiedziałaby: walentynki. Święto zakorzeniło się w społecznej świadomości dość szybko, choć jego historia w Polsce jest względnie krótka. Swoją popularność zyskało dopiero w latach 90. minionego stulecia. Dzień zakochanych, choć piękny w swojej idei, wcale nie jest dobrze widziany przez wszystkich, którzy kochają i są kochani. Część polskiego społeczeństwa krytykuje walentynki jako przejaw amerykanizacji życia i jako wypierające rodzime tradycje. My potraktowaliśmy 14 lutego jako świetny pretekst do rozprawienia się ze stereotypami odnoszącymi się do miłości i do związków jako takich.

Okazją do powstania innego tekstu był obchodzony pod koniec stycznia dzień bez opakowań foliowych. Jak sugeruje sama nazwa święta, ma ono charakter proekologiczny. Szkoda, że nie jest tak popularne jak dzień świętego Walentego, ale kto wie... może z czasem zaczniemy lepiej doceniać tego typu inicjatywy i wdrażać takie idee w życie, bo czy można sobie wyobrazić romantyczne wyznania miłości w sąsiedztwie brudnych rzek, skarłatej roślinności i bez śpiewu ptaków? ●

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 Ziemińska, 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

Zgierz kocha WOŚP

Ponad 160 tysięcy złotych zebrał zgierski sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Suma ta może wzrosnąć – w pierwszych dniach lutego wciąż trwały licytacje Allegro, spływały też sumy przekazane na WOŚP za pośrednictwem terminali. Pandemia zakłóciła organizację finału, ale nie była w stanie go odwołać. W Internecie zorganizowano aukcje (Dzień z Prezydentem Miasta Zgierza przyniósł 1625 zł), także w sieci przeprowadzono licytacje darów i prezentowano występy artystyczne. Było inaczej niż zwykle, a jednocześnie tak samo dobroczynnie i sympatycznie. Zgierz lubi pomagać, Zgierz kocha WOŚP. (jn)



Przesunięto na luty Mecz Gwiazd ZALK, jednak Jeżobieg udało się zorganizować w dzień finału. W wersji wirtualnej – sumę przebiegniętych kilometrów uczestnicy mogli przysłać drogą elektroniczną. Ponieważ nie wprowadzono ograniczeń, gdzie można „nabijać” dystans, część osób spotkała się w parku. Biegacze pokonali łącznie 975 km (w tym Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski), do puszeki WOŚP trafiło dzięki nim prawie 9 tys. zł.



Technika w służbie ludzkości. Gdy okazało się, że z powodu pandemii niemożliwe będzie zaproszenie publiczności na koncerty, szybko zorganizowano w Zgierzu koncerty online. Dzięki internetowej transmisji obejrzelśmy występy m.in. The Panthers, Kasi Świątczak, DJ'a MN czy Julii Szwajcer z Marcelem Ignaczakiem. Koncerty przeplatane były licytacjami darów przekazanych orkiestrze.



Deklarowana suma zebrana podczas 29. finału WOŚP to 127 mln 495 tys. 626 zł. Pieniądze przekazane zostaną oddziałom laryngologii, otolaryngologii oraz diagnostyki głowy. Na ten sukces pracowały 1362 sztaby w blisko stu miejscach na świecie – także w Zgierzu. Serdeczne gratulacje dla całej ekipy, w tym słowa uznania dla Radosława Tomasa, szefa zgierskiego WOŚP.



Dwieście osiemnaście osób. To liczba wolontariuszy, która wyruszyła na miasto w dzień wielkiego finału. Z puszkami WOŚP, ale też z uśmiechem i miłym słowem dla każdego spotkanego mieszkańca. Mniej niż rok temu, ale biorąc pod uwagę sytuację epidemiczną, zgłosiło się i tak wiele osób. Zmarznięty nastoletni wolontariusz z puszką to dla wielu symbol Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



Główną siedzibą zgierskiego sztabu była Szkoła Podstawowa nr 5. Jednak przez cały dzień finału WOŚP „wychodził na miasto”. Do wybranych punktów Zgierza przyjechał Siemabus z gadżetami, w centrum pojawił się mobilny punkt poboru, gdzie krew oddało ponad 20 osób. Na ulice wyruszyli wolontariusze. Wieczorem, zgodnie z tradycją, odpalono przy ul. Wschodniej światelko do nieba.

Zrzutka na budowę hospicjum

Pandemia skutecznie zmniejszyła możliwość kontynuacji prac związanych z trwającą od lat budową zgierskiego hospicjum. Ograniczone zostały inicjatywy, takie jak tradycyjny coroczny bal połączony z aukcjami, czy Pola Nadziei. A to dzięki tym wydarzeniom udawało się do tej pory zbierać największe fundusze na kolejne etapy budowy i na rzecz podopiecznych hospicjum. Stowarzyszenie Hospicjum im. Jana Pawła II pozyskało też dofinansowanie z Unii Europejskiej, jednak do września musi uezbiierać brakujące 2 mln zł. W przeciwnym razie będzie zobligowane do zwrotu dotacji. Stąd od kilku tygodni trwa zbiórka w popularnym serwisie zrzutka.pl, połączona z licytacjami na facebookowej grupie „Licytacje dla Hospicjum w Zgierzu”, którą zorganizowali wolontariusze działający w Stowarzyszeniu. Wsparcia w postaci wpłat, ale również przekazywania przedmiotów do licytowania może udzielić każdy. Aktywnych członków tej grupy jest już ponad pół tysiąca. (mz)



Budowa hospicjum trwa od 27 lat. Przy wsparciu darczyńców jest szansa na ukończenie większości prac pod koniec tego roku

Budżet uchwalony

Radni Rady Miasta Zgierza przyjęli projekt uchwały budżetowej na 2021 rok – 16 samorządowców głosowało „za”, pięć osób wstrzymało się od głosu, jeden z radnych był przeciw. Zaplanowane dochody to 329 932 040, 17 zł, wydatki oszacowano na 335 939 809, 09 zł. Sześciomilionowy deficyt pokryty zostanie dzięki planowanej emisji obligacji. Jego powstanie związane jest głównie ze zwiększoną realizacją wydatków majątkowych (inwestycje). Blisko 50 procent wydatków miasta przeznaczonych zostanie na pomoc społeczną i oświatę.

Projekt budżetu Miasta Zgierza (oraz Wieloletnią Prognozę Finansową) pozytywnie zaopiniowały wcześniej Komisje Rady Miasta Zgierza oraz Regionalna Izba Obrachunkowa w Łodzi. (jn)

Środki ochrony osobistej dla zgierskich instytucji

Trzynaście palet ze środkami ochrony osobistej trafiło do osiemnastu zgierskich jednostek i organizacji. Zostały one pozyskane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu w ramach projektu „Koopera-cje 3D”. Wśród darów znalazły się maseczki ochronne, płyny dezynfekujące do rąk i do różnego typu powierzchni, a także termometry, fartuchy ochronne, rękawice, jednorazowa pościel i wiele innych rzeczy potrzebnych zgierskim placówkom. Pierwszym

odbiorcą i zarazem największym beneficjentem projektu jest Miejski Zespół Przychodni Miejskich. Pozostałymi odbiorcami darów są między innymi: fundacja Arka, jednostki kultury, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, Stowarzyszenia: PSONI, Źródła, Klub STOP oraz domy dziecka w Dąbrówce i Grotnikach.

W przewozie i zmagazynowaniu pomogli policjanci ze zgierskiej komendy i tutejsze PCK. (rk)



Pierwszym i zarazem największym odbiorcą środków ochrony indywidualnej są przychodnie miejskie. Na zdjęciu z prezydentem Zgierza Przemysławem Staniszewskim dyrektor MZPR Jadwiga Wojtowicz-Banaszewska (z lewej) i Renata Wolska z MOPS

Odtworzyć historię – zbudować przyszłość Starego Młyna

Trwa rewitalizacja Starego Młyna. W tym roku budynek zostanie odebrany. Docelowo będzie się w nim mieścić Miejski Ośrodek Kultury. Obiekt ma bogatą historię, a jednocześnie białe plamy w dokumentacji, na podstawie której można by dokładnie zrekonstruować jego losy. Aby zachować historię dla przyszłości, Miasto Zgierz poszukuje fotografii, pamiątek, filmików, ale też opowieści mieszkańców związanych z tym miejscem, które pozwoliłyby z jednej strony odtworzyć jak najlepiej jego historię, a z drugiej strony zbudować nową markę Starego Młyna.

Obecnie wiadomo, że w obiekcie mieścił się pochodzący z początków XX wieku i był

to młyn motorowy o napędzie elektrycznym. Osoby zainteresowane odsyłamy do kontaktu mailowego kontakt@starymlynzgierz.pl lub telefonicznego 503 124 638. (rk)



Sukces SLO

SLO „Traugutt” kolejny rok z rzędu potwierdza swój wysoki poziom edukacji, będąc uznanym za najlepsze liceum w powiecie zgierskim. W ostatnich tygodniach szkole została przyznana Srebrna Tarcza w rankingu Perspektyw – Licea 2021. Certyfikat jest rezultatem bardzo dobrych wyników

egzaminów maturalnych oraz zasług laureatów olimpiad przedmiotowych.

„Traugutt” jest jedną z nielicznych szkół ponadpodstawowych w Polsce prowadzonych przez miasto. Gmina Miasto Zgierz finansuje wiele zajęć pozalekcyjnych dla uczącej się w szkole młodzieży, a to – zdaniem dyrekcji – przynosi swoje efekty w postaci poziomu edukacji i potwierdzających to certyfikatów. (rk)

Zawieszona linia nr 2

Od poniedziałku 1 lutego 2021 roku na trzy miesiące zawieszono zostało kursowanie autobusów międzygminnej linii autobusowej nr 2. Trasa przebiega przez Aleksandrów Łódzki, Zgierz i Stryków. Decyzję o czasowym zawieszeniu kursowania autobusu podjęto z kilku powodów. W ostatnim okresie sukcesywnie spadała liczba osób korzystających z przejazdów i wpływy ze sprzedaży biletów, a jednocześnie rosły koszty funkcjonowania linii. Zdecydowaną większość (64 procent), kwotę na poziomie 756 000 zł rocznie, pokrywał budżet miasta Zgierza. Partnerzy przewozów: Aleksandrów Łódzki i Stryków, powiat zgierski i gmina Zgierz nie



Losy „dwójki” są niepewne

byli zainteresowani wydatkowaniem wyższych sum. Do i tak trudnej sytuacji dołożyła się pandemia. Stąd decyzja o zawieszeniu linii i chęć podjęcia się kolejnej próby rozmów z władzami partnerskich gmin w celu wypracowania nowej formuły funkcjonowania dwójki. (rk)

Wydłużona trasa „dziewiątki”

W związku z czasowym zawieszeniem kursowania autobusu linii „2” została wydłużona trasa kursowania „dziewiątki”. Od początku lutego pasażerowie mogą skorzystać z dodatkowych przystanków na osiedlu Piaskowice-Aniołów. Autobus zatrzymuje się w trzech miejscach na ulicy Aleksandrowskiej przy Bzurze, przy sklepie na wysokości numeru 126/128 oraz przy ulicy Miroszewskiej. (rk)



Pokonać ból kręgosłupa



Ból kręgosłupa to tak często występujące schorzenie, że nazywane jest plagą XXI wieku. Jego rozwojowi sprzyja często siedzący i mało aktywny tryb życia. Według różnych badań z jego powodu cierpi od 60 do 80 procent społeczeństwa, głównie w tak zwanych krajach cywilizowanych. Najwięcej, bo co druga osoba skarży się na ból odcinka szyjnego, co trzecia na dolną część – wynika ze statystyk ZUS.

W związku z tym Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zgierzu proponuje mieszkańcom udział w zajęciach online „Zdrowy kręgosłup” prowadzonych przez profesjonalną instruktorkę. Premiera każdego kilkudziesięciominutowego treningu odbywa się w piątki o godzinie 18.00 na facebookowym profilu MOSiR fb/ Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. (rk)

Ważna rocznica

30 marca przypada 200. rocznica podpisania tzw. Umowy zgierskiej – dokumentu, który umożliwił sprowadzenie do naszego miasta zagranicznych sukienników. W efekcie w XIX wieku Zgierz stał się centralnym ośrodkiem produkcji i handlu w Królestwie Polskim, umowa wpłynęła zresztą na rozwój całego regionu (więcej na ten temat w artykułach historycznych na łamach miesięcznika).

Prace nad upamiętnieniem tej niezwykle ważnej rocznicy trwają od dłuższego czasu. Rok 2021 ustanowiono rokiem Umowy zgierskiej, zaprojektowano już oficjalne logo obchodów, uruchomiono stronę www.umowazgierska.pl, wykonano również ściankę konferencyjną oraz kalendarze. Ostatnie z wymienionych wysłano sąsiedom i zaprzyjawnionym samorządom jako zwiastun przygotowywanych obchodów. Cykl imprez związanych z 200-leciem Umowy zgierskiej przygotowuje m.in. Muzeum Miasta Zgierza, Miejski Ośrodek Kultury (w tym Centrum Kultury Dziecka) oraz Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Prusa. Start kampanii informacyjnej zaplanowano na luty 2021 roku. Szczegóły już wkrótce w „Zgierz – moja przestrzeń”. (jn)

Wykłady biblijne online

Na cykl wykładów o tematyce biblijnej pod wspólnym tytułem „Trzy kosmiczne przesłania – ostatni ziemski konflikt” zaprasza zbór Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w Zgierzu. Ich autorem i prowadzącym jest pastor Mark Finley, znany amerykański ewangelista, autor i współautor kilkudziesięciu książek oraz niezliczonych publikacji. Wykłady odbywają się online. Premiera pierwszego z nich miała miejsce 7 lutego. Kolejne będą miały miejsce w każdą kolejną niedzielę aż do 2 maja 2021 roku. Początek o godzinie 18.00. W sumie cykl obejmuje 13 spotkań. Wykłady są dostępne między innymi na stronach internetowej trzykosmiczneprzeslania.pl i na hopechannel.pl. (rk)

TRZY KOSMICZNE PRZESŁANIA
OSTATNI ZIEMSKI KONFLIKT
MARK FINLEY

Jakie przesłania mogą być tak pilne, że sam Bóg nakazuje aniołom, by zanieśli je na ziemię?
Wkrótce wszyscy dowiemy się, co zawierają!

Oglądaj programy prowadzone przez międzynarodowego ewangelistę Marka Finleya — w polskiej wersji językowej!

Jezus kontra szatan — 7 II	Ucieczka od chaosu świata — 28 III
Chwila przeznaczenia — 14 II	Miasto zwane zamieszaniem — 4 IV
Ostatnie przesłanie nadziei i łaski — 21 II	Ostatnie zwiędzenie szatana — 11 IV
Jezus i sąd — 28 II	Piecąc Boga i znamię bestii cz. 1 — 18 IV
Bóży prorocy zegar — 7 III	Piecąc Boga i znamię bestii cz. 2 — 25 IV
Pilne wzwwanie do działania — 14 III	Blask chwaly Bożej — 2 V
Stworzenie przemawia — 21 III	

OGŁADAJ: Kanał ORTV Głos Nadziei na YouTube
PREMIERA: 7 lutego 2021, godz. 18.00

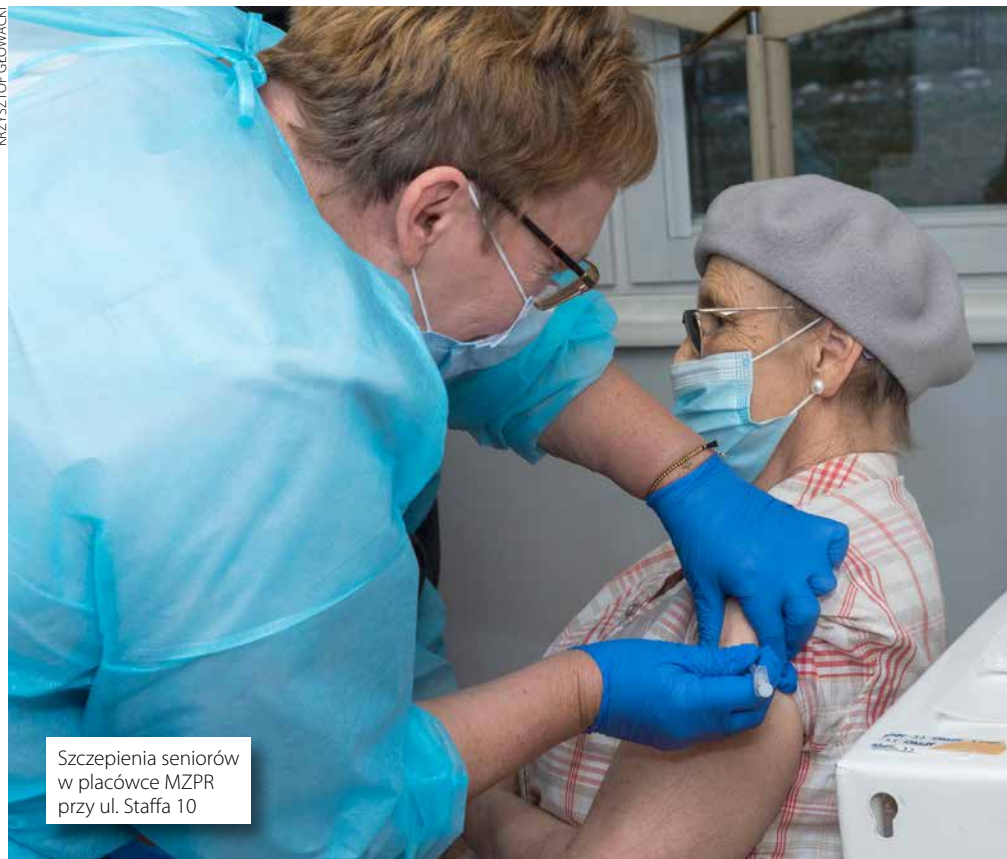
www.trzykosmiczneprzeslania.pl

200 lat
UMOWY ZGIERSKIEJ
Oficjalne logo obchodów

Pod koniec stycznia rozpoczęło się podawanie szczepionki zgierskim seniorom w ramach tzw. szczepień populacyjnych. Na terenie naszego miasta wyznaczono sześć placówek realizujących to zadanie: NZOZ Poradnię Lekarzy Rodziny SANUS (ul. Dąbrowskiego 19), Centrum Medyczne Boruta (ul. Struga 2/4), Centrum Medyczne Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej AS-MEDICA (ul. Łódzka 82/84), Neuca Med sp. z o.o. (ul. Witkacego 2d), Przychodnię Podstawowej Opieki Zdrowotnej – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Zgierzu (ul. Parzęczewska 35) oraz Przychodnię Rejonową nr 4 Miejskiego Zespołu Przychodni Rejonowych w Zgierzu (ul. Staffa 10). Ponieważ nie obowiązuje rejonizacja, zgiierzanie mogą rejestrować się w każdej z wymienionych placówek, zresztą także w tych poza granicami miasta. W początkowym okresie na jeden punkt szczepień przypada 30 dawek tygodniowo. Placówki nie mają wpływu na te limity.

Pod numerem 42 714 32 20 Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Zgierza (w godzinach 8.00–16.00) udzielane są informacje, m.in. o procedurach rejestracji oraz lokalizacjach punktów w Zgierzu. Co ważne, miasto organizuje też dowóz do sześciu lokalnych punktów. Z pomocy mogą skorzystać osoby z wyznaczonym terminem szczepienia, a do tego: niepełnosprawne (posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę z ww. schorzeniami), lub mające obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego punktu. (jn)

Zgierz się szczepi, miasto dowozi



Szczepienia seniorów w placówce MZPR przy ul. Staffa 10

Ekologiczny Zgierz

Innowacyjna technologia dla oczyszczalni ścieków

W pierwszych dniach lutego Miasto Zgierz podpisało list intencyjny w sprawie udziału w projekcie, którego głównym celem byłoby stworzenie innowacyjnej technologii dla tutejszej oczyszczalni ścieków. Technologia ta pozwoliłaby z jednej strony znacznie zmniejszyć zużycie energii elektrycznej, z drugiej zaś lepiej wykorzystać i przetworzyć pozostałości. – *To, co zostaje w procesie oczyszczania ścieków, mogłoby być przetwarzane na nawozy lub polepszacze gleby używane w rolnictwie i ogrodnictwie. Technologia, którą chcemy uzyskać, ma umożliwić wykorzystanie oczyszczonej wody do nawadniania zieleni miejskiej, dla rolnictwa czy jako wymiennik ciepła lub rozpuszczalnik w procesach przemysłowych* – poinformował dr Rafał Biernacki ze

spółki Wod-Kan Zgierz, jednego z sygnatariuszy listu. Zgodnie z założeniami projektu, innowacją ma być „zapewnienie obiegu zamkniętego biogenów w naturze, co umożliwi ograniczenie produkcji nawozów sztucznych i budowę ekologicznego rolnictwa przy ograniczeniu emisji gazów cieplarnianych, jak również zapewnienie obiegu zamkniętego wody w przemyśle i w infrastrukturze komunalnej miasta”. Projekt obejmuje także działania na rzecz całkowitej likwidacji nieprzyjemnych zapachów. Tyle w sferze idei. Koszt projektu ma wynieść 27 milionów zł i pochodzić ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Czy jednak te pieniądze trafią do zgierskiej oczyszczalni? Dziś trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Realizatorzy projektu, wśród



List intencyjny na rzecz przystąpienia do projektu podpisany został 2 lutego

których jest Sieć Badawcza Łukasiewicz, mają bardzo mało czasu na złożenie wniosku. Z drugiej strony beneficjenci działań: miasto Zgierz i spółka Wod-Kan są bardzo zainteresowane pozyskaniem pieniędzy na unowocześnienie instalacji.

Warto zwrócić uwagę, że Sieć Badawcza Łukasiewicz zrzesza 35 instytutów oraz ponad 400 laboratoriów w całej Polsce. Wśród najnowszych projektów badawczo-rozwojowych znalazły się m.in. prace nad lekami i szczepionką na koronawirusa. (rk)

Foto Zgierz

Nie minął miesiąc, a facebookowa grupa Foto Zgierz ma już ponad 150 członków. Autorzy pomysłu zaprosili do współpracy miłośników fotografii chcących podzielić się swoim oryginalnym spojrzeniem na miasto. Zasady, które trzeba zaakceptować, aby zostać członkiem grupy, są bardzo proste. Publikujemy zdjęcia własnego autorstwa; osoby, które pojawiają się na fotografiach, wyraziły zgodę na wykorzystanie swojego wizerunku; materiały mogą

pojawiać się na fanpage Miasto Zgierz; komentarze nie mogą łamać prawa, ani być wulgarne.

Ponieważ start grupy Foto Zgierz zbiegł się z nadejściem zimy, duża część przesyłanych zdjęć to śnieżne krajobrazy miasta. Park miejski, Malinka, plac Kilińskiego, molo, Miasto Tkaczy, ale też okolice mniej oczywiste: Osiedle 650-lecia widziane z perspektywy lasu Krogulec, „wyludnione” pejzaże Proboszczewic, ulica Słowackiego na

Przybyłowic. Pojawiły się też impresyjne zdjęcia przyrody i fotografie dokumentujące ważne wydarzenia z życia miasta: czerwcową ulewę czy budowę peronów na dworcu głównym.

Administratorzy zaprosili członków grupy do zabawy. Do końca stycznia można było publikować fotografie z dopiskiem #innapersektywa. Zdjęcia miały charakteryzować się niecodziennym ujęciem miasta, najlepsza z prac zostanie nagrodzona. Jednocześnie pomysłodawcy grupy zapowiedzieli kolejne, comiesięczne konkursy. Warto dołączyć do grupy www.facebook.com/groups/fotozgierz/.

(jn)



Na czasie

Trudna zima. Pomoc dla bezdomnych

Śnieżna zima pięknie wygląda na zdjęciach, sprawia też wiele radości dzieciakom nieprzyzwyczajonym do zalegającego białego puchu. Trzeba jednak pamiętać, że minusowe temperatury to realne zagrożenie dla osób bezdomnych, a także schorowanych i niedołączonych.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu ma podpisane umowy ze schroniskami dla osób bezdomnych („Markot” w Ozorkowie przy ulicy Żwirki 1a oraz Stowarzyszenie Pomocy „Panaceum” z siedzibą w Radomsku przy ulicy Sucharskiego 87a). Osoby kierowane do placówki w Ozorkowie muszą mieć wykonany test na obecność koronawirusa, natomiast w schronisku w Radomsku został przygotowany kontener, gdzie bezdomni mają możliwość odbycia kwarantanny. W „Panaceum” przebywają obecnie dwie osoby ze Zgierza, natomiast w Ozorkowie dziewięć.

MOPS wciąż współpracuje z kawiarnią „Klubowa” (ulica Wschodnia 2) – zgodnie z umową bezdomnym wydawane są tam regularnie posiłki: zupy z wkładką mięsną i pieczywem. Potrzebującym dostarczane są również produkty w ramach realizacji

Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014–2020.

W okresie, gdy temperatury spadły poniżej zera, Straż Miejska w Zgierzu zintensyfikowała monitoring miejsc, gdzie mogą przebywać bezdomni. – *Mamy wytypowane pustostany, zaglądamy tam nawet kilkanaście razy w ciągu doby* – mówi komendant SM Dariusz Berezewski. – *Bezdomnym proponowane jest przewiezienie do schroniska, jednak rzadko korzystają z takiej możliwości.*

W związku z niepokojącymi prognoząmi pogody służby miejsce proszą o zwiększoną czujność mieszkańców. Chodzi nie

tylko o bezdomnych, ale także schorowanych i niedołączonych sąsiadów. W ostatnim czasie wzywano karetki pogotowia do osób przebywających w wychłodzonych mieszkaniach. O ile bezdomni są dosyć dobrze zorientowani w systemie pomocy, osoby samotne często nie wiedzą, do kogo zwrócić się o wsparcie.

Telefon alarmowy Straży Miejskiej: 986 lub 42 716 44 58

Telefon 987 – dzwoniąc pod ten numer, uzyskamy informację o adresach i telefonach instytucji i organizacji udzielających pomocy, a także o możliwych do uzyskania formach pomocy. (jn)



Morsowanie popularne jak nigdy

Podobno w ostatnim roku Polacy o 250% częściej zadawali w sieci pytania o lodowe kąpiele. To tylko modny trend czy może idealna forma aktywności dla ludzi dbających o zdrowie i lubiących wyzwania?

JAKUB NIEDZIELA



Artykuły o morsujących zgierzanych pojawiały się w naszym miesięczniku już w latach poprzednich. Zdjęcia mniej lub bardziej ośnieżonej Malinki, informacje o sformalizowanej grupie, która przybrała nazwę „Zgierzoludy”, porady jak przygotować się do kąpiele w lodowatej wodzie. Czy coś zmieniło się na przełomie 2020 i 2021 roku? Gatunek nie wyginał, a wręcz opanował kolejne obszary. Przeglądając media społecznościowe, można odnieść wrażenie, że morsują już wszyscy – i wszędzie.

Wędrujące morsy

Oba zbiorniki na Malince, „bajorko” w sąsiedztwie ulicy 8 marca na Kuraku, kąpielisko w Arturówku, zalew w Ozorkowie oraz w Strykowie. Właśnie tam w sezonie zimowym można natknąć się na morsujących zgierzanych. Zresztą wiele grup organizuje też kameralne spotkania w przydomowych basenach i stawach. Mieszkańcy naszego miasta korzystają z kąpielisk regionu, z kolei do Zgierza przywędrowały morsy z sąsiednich gmin, a nawet powiatów. – *Co tydzień przyjeżdżamy na Malinkę, pierwszy raz dotarliśmy tu pod koniec zeszłego roku – mówi pani Marta. – Część z nas jest z miejscowości Słowak, część ze Stanisławowa. Jesteśmy sąsiadami, zaczęliśmy od wspólnego biegania, teraz poświęciliśmy się morsowaniu.*

To jedno z możliwych tłumaczeń fenomenu morsowania – ludzie zmęczeni pandemiczną izolacją szukają okazji, aby wyjechać, spotkać się, przyjemnie spędzić czas. Szczególnie gdy przyzwyczajeni byli do aktywności ruchowej, a obecne przepisy ograniczyły możliwość korzystania z siłowni czy hal. Wspólne morsowanie wpływa dobrze na psychikę, ale przeciż i na ciało. Kąpiele w kostkach lodu odmładzają skórę, oddalają ryzyko przeziębienia, sprzyjają spalaniu tłuszczu, wzmacniają też układ nerwowy. – *Widzę pozytywne skutki na przykładzie swoim oraz żony i syna – opowiada zgierzzanin Piotr Pawlik, zaangażowany także w działalność sekcji zapaśniczej. – Brak chorób, lepsze samopoczucie, produkcja endorfin i do tego darmowa rehabilitacja. Dzięki relacjom na żywo z morsowania udało się*



Zgierzanie morsujący na Arturówku

zaangażować do naszej grupy kilka nowych osób.

Plan działania

Zaczynający swoją przygodę z morsowaniem powinni wiedzieć, że strach przed lodowatą wodą to stosunkowo najłatwiejsza z barier. – *Przeszkodą mogą być choroby serca, nadciśnienie, zaburzenia neurologiczne jak padaczka, także borelioza – wylicza dr Adam Bączyk. – Gdy nie jesteśmy pewni, dobrze zapytać o opinię swojego lekarza. Ważne są też drobne szczegóły podczas kąpiele, ciepłą herbatę można wypić po wyjściu z wody, ale nie przed. W ogóle powinno unikać się alkoholu.*

Jak wyglądają techniczne przygotowania do morsowania? Oprócz stroju kąpielowego „przywdziewamy” czapkę, rękawiczki, pływackie buty (brak czucia w stopach może spowodować, że nadepnijemy na coś ostrego), po wyjściu przydadzą się ręcznik, szlafrok oraz termos z gorącym napojem. – *Pierwsze moje morsowanie trwało kilka sekund, zanurzyłem się tylko po kolana – opowiada Maciej Stasiak indywidualnie odwiedzający Malinkę. – Teraz wiem, że podstawą jest lekka rozgrzewka przed wejściem, a po*

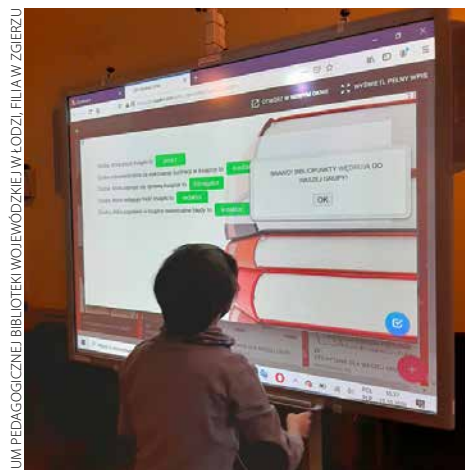
kąpiele szybkie wytarcie do sucha, przebranie się i napicie czegoś ciepłego.

Nowa moda?

Skalę popularności morsowania wyznacza rosnąca ilość memów w sieci. Okazuje się, że trend wyznaczyli: Leonardo Di Caprio w „Titanicu” i Jack Nicholson w „Lśnieniu” (bohaterowie obu filmów zmarli z wyziębienia – przyp.red.). Wyjątkowo złośliwy, ale i śmieszny, jest żart o dramacie kobiety, która zapomniała powiadomić znajomych, że właśnie wzięła lodowatą kąpiel. To fakt – morsowanie jest „fotogeniczne” – w jednej relacji możemy pochwalić się odwagą, dbałością o zdrowie oraz grupą znajomych. Jednak co w tym złego, jeśli przy okazji promowany jest zdrowy tryb życia? – *Mam pięćdziesiąt lat i jako osoba trenująca od ponad trzydziestu sporty walki, staram się próbować różnych rzeczy, które mogą podnieść odporność mojego organizmu – opowiada Bożena Kliś, znana zgierzanom m.in. jako prowadząca treningi w parku miejskim. – Zawsze zastanawiałam się, jak można wchodzić do tak lodowatej wody. Pierwszy raz spróbowałam w styczniu. Teraz już wiem, że to świetna rzecz – nie tylko dla ciała, ale i duszy.* ●

Zgierz bez biblioteki pedagogicznej – powiedz nie!

1 września 2021 roku z mapy zgierskich instytucji kultury ma zniknąć filia Łódzkiej Pedagogicznej Biblioteki w Zgierzu. Decyzją Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi po 50. latach działalności biblioteka ma zostać poddana optymalizacji. Z tą sytuacją nie mogą pogodzić się mieszkańcy i władze Zgierza. Prezydent miasta Przemysław Stanisławski wystąpił do Marszałka Województwa Łódzkiego w obronie placówki. Biblioteka nie jest tylko wypożyczalnią książek, którą można zastąpić książkomatami, ale instytucją, która włącza się w życie społeczności lokalnej. Od wielu lat organizuje bezpłatne zajęcia dla przedszkolaków i uczniów z powiatu zgierskiego, szkolenia dla nauczycieli, akcje promujące czytelnictwo. Współpracuje z przedszkolami, szkołami i innymi zgierskimi bibliotekami. – *Nasi czytelnicy tak samo, jak my są zaskoczeni tą decyzją* – mówi Elżbieta Wójcik, kierownik zgierskiej filii biblioteki. – *Nie wiemy, jakie będą dalsze losy księżnicy i co mówić naszym czytelnikom.*



Podczas warsztatów w bibliotece wykorzystywane są nowoczesne narzędzie wspierające naukę np. tablety, roboty edukacyjne, a nawet książki interaktywne z rozszerzoną rzeczywistością

Nigdy nie otrzymaliśmy informacji, że nasza praca jest źle oceniana przez urząd marszałkowski.

Obecność biblioteki jest potrzebna w naszym mieście, o czym świadczą słowa poparcia, jakie można przeczytać pod petycją przeciwko likwidacji filii bibliotek pedagogicznych województwa łódzkiego dostępnej na Facebooku. Czytelnicy piszą między innymi, że „biblioteka to miejsce cenne dla każdego środowiska mniejszych miast...”; „Z biblioteki korzystam prawie 30 lat. I nie wyobrażam sobie Zgierza bez Biblioteki Pedagogicznej!!!!”; „Biblioteka pedagogiczna jest potrzebna w Zgierzu, dla nauczycieli, pedagogów i studentów”. Czy uda się powstrzymać optymalizację? To dziś trudno powiedzieć, ale warto wyrazić swojej poparcie dla dalszej działalności biblioteki w naszym mieście. Można to zrobić, podpisując petycję dostępną na Facebooku pod adresem <https://www.petycjeonline.com/stats.php?id=305214&s=81233952>, a także korzystając z oferty biblioteki i odwiedzając jej siedzibę. (ea)

Na czasie

1% podatku – warto przekazać

Od 15 lutego w rządowym serwisie www.podatki.gov.pl będzie przygotowane rozliczenie podatków dochodowych od osób fizycznych. Nawet mimo braku odliczeń warto zajrzeć do formularza i wskazać Organizację Pożytku Publicznego, której zostanie przekazany 1% podatku.

W poprzednim okresie rozliczeniowym Polacy przekazali w ten sposób ponad 900 milionów złotych 8743 organizacjom. Raport po zeszłorocznych rozliczeniach znajduje się na stronie Ministerstwa Finansów. Z tabeli dokładnie można odczytać, z jak dużym wsparciem udało się skorzystać poszczególnym organizacjom. W Zgierzu największymi beneficjentami byli Fundacja „Medor”

328590	Fundacja „Koci Azyl”, Emilia
19367	Fundacja Na Rzecz Ochrony Obywateli, Zgierz
317174	Fundacja „Twój Poranek”, Zgierz
226639	„Medor”, Zgierz
154398	Ochotnicza Straż Pożarna W Szczawinie, Szczawin
46184	Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Z Niepełnosprawnością Intelktualną Koto w Zgierzu, Zgierz
133764	Pomocna Dłoń, Zgierz
175850	Stowarzyszenie Absolwentów Gimnazjum I Liceum im. Stanisława Staszica w Zgierzu, Zgierz
350060	„Stowarzyszenie Ezg”, Zgierz
145412	Stowarzyszenie Hospicjum Im. Jana Pawła II Przy Parafii N.M.P. Różańcowej z Siedzibą w Zgierzu, Zgierz
257416	Stowarzyszenie Kameleon, Zgierz
463322	Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Muzycznego Dzieci i Młodzieży „Piano”, Zgierz
215699	Stowarzyszenie Proekologiczne Grotniki - Jedlicze - Ustronie „Pnią”, Grotniki
464354	Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”, Zgierz
254782	„Twórczy Aktywni”, Zgierz

i Stowarzyszenie Hospicjum im. Jana Pawła II przy Parafii N.M.P. Różańcowej.

Na stronie podatki.gov.pl można w odpowiednich wyszukiwarkach odnaleźć wszystkie Organizacje Pożytku Publicznego z powiatu zgierskiego. Jest ich piętnaście. Ważne, by sprawdzać aktualność KRS, bo lista OPP zmienia się każdego roku. Niektóre organizacje już nie istnieją, za to pojawiają się inne.

Kolejną możliwością jest odpowiedź na prośbę o przekazanie 1% podatku na rzecz konkretnych osób. Wtedy oprócz KRS podaje się cel szczegółowy, np. nazwisko podopiecznego fundacji. W formularzu PIT można też zdecydować, czy urząd skarbowy ma przekazać informację o darczyńcy, czy ma pozostać anonimowy.

Przekazywanie procenta na OPP to najprostsza forma wsparcia, która nas nie kosztuje. Kwoty wyliczane są z podatków, które i tak płacimy. Miejsy też świadomość tego, że jeżeli nie zajrzemy do PIT-a ze względu na brak odliczeń, KRS zostanie wpisany losowo przez system. Natomiast jeżeli podaliśmy KRS w poprzednim roku, automatycznie zostaje on przepisany w deklaracji za 2020 rok. Każdą pozycję formularza można edytować i aktualizować w uproszczonej usłudze Twój e-PIT, na stronie www.podatki.gov.pl. Przypominamy, że rozliczeń można dokonywać do 30 kwietnia br. (mz)

podatki.gov.pl Twój e-PIT Usługa dostępna od 15 lutego

Jak przekazać 1% podatku

na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP)

- W serwisie podatki.gov.pl wybierz Twój e-PIT
- Wpisz swoje dane:
 - PESEL (albo: NIP i datę urodzenia)
 - kwotę przychodu z deklaracji za rok 2018
 - kwotę przychodu z jednej z informacji od pracodawców (np. PIT-11) za 2019 rok
 - i potwierdź kwotę nadpłaty/podatku do zapłaty z deklaracji za 2018 i, jeżeli otrzymałeś informację od organu rentowego (PIT-40A) i w 2018 r. nie realizujesz się samodzielnie - podaj kwotę nadpłaty/rozu zapłaty z PIT-40A
 - lub użyj profilu zaufanego
- Na głównym ekranie zobaczysz informację o OPP

Jeśli robisz to po raz pierwszy:	Jeśli chcesz zmienić OPP:	Jeśli chcesz zmienić tylko cel szczegółowy:
<ul style="list-style-type: none"> wybierz z listy numer KRS tej OPP, której chcesz przekazać 1% podatku wskaz cel szczegółowy (jeśli chcesz) zaznacz zgodę (jeśli chcesz) na przekazanie OPP informacji o 1% podatku 	<ul style="list-style-type: none"> wybierz opcję „Zmień organizację” wybierz z wykazu OPP numer KRS organizacji, której chcesz przekazać 1% wskaz cel szczegółowy (jeśli chcesz) zatwierdź tę zmianę 	<ul style="list-style-type: none"> wybierz opcję „Zmień organizację” nie zmieniaj numeru KRS edytuj informację o celu szczegółowym zatwierdź tę zmianę

zaakceptuj i wyślij zeznanie

Usługa Twój e-PIT automatycznie wskazuje tę OPP, która w ubiegłym roku otrzymała od Ciebie 1% podatku. Wskazuje też cel szczegółowy i automatycznie zaznacza zgodę na przekazanie wybranej OPP informacji o 1%, według informacji z ubiegłego roku. Możesz edytować to dane.

Twój e-PIT wylicza kwotę 1% podatku na podstawie aktualnych danych.

Ponad 72 miliony na zgierskie inwestycje!

JAKUB NIEDZIELA



Na przywrócenie połączenia tramwajowego z Łodzią zaplanowano w budżecie blisko 28 mln złotych

Przywrócenie linii tramwajowej łączącej nasze miasto z Łodzią, budowa Starego Młyna – nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury, modernizacja kolejnych zabytkowych domów przy ulicy Długiej – to tylko część zgierskich inwestycji zaplanowanych na 2021 rok. Miasto chce przeznaczyć na nie 72 mln 782 tysięcy złotych. To kwota o blisko 17 mln złotych wyższa niż w roku ubiegłym.

Modernizacja linii tramwajowej obejmie zarówno odcinek od Helenówka do Kuraka, jak i kolejny fragment: od Kuraka do placu Kilińskiego. Będzie nowocześniejszy, a także bardziej ekologicznie. Kontynuowana będzie modernizacja energetyczna budynków zasobu komunalnego oraz użyteczności publicznej. W kolejnych domach przy ulicy Długiej zaplanowano wymianę okien, wykonanie elewacji, wymianę źródeł ciepła oraz

podłączenie nieruchomości do sieci centralnego ogrzewania.

Zgierzanie na co dzień mogą oglądać postępy prac przy Starym Młynie. Budowa nowej siedziby Miejskiego Ośrodka Kultury realizowana jest w ramach projektu „Szlakiem architektury włókienniczej – rewitalizacja Miasta Zgierza w celu rozwoju produktu turystycznego oraz rewitalizacji zdegradowanych terenów na obszarze ŁOM”. Projekt pozwoli też na kontynuację prac na Malince oraz remonty budynków na terenie Miasta Tkaczy.

Nie pominięto tak ważnych dla mieszkańców inwestycji drogowych. Zaplanowano m.in. przebudowę ulic Proboszczewice i Bocznej, budowę ciągu ulic w dzielnicy przemysłowej po byłych zakładach ZPB Boruta (Łukasińskiego, Boruty, Mirowskiej, Struga) czy modernizację ulic

Przygranicznej i Fijałkowskiego. Wciąż unowocześniana będzie hala sportowa przy ulicy Wschodniej.

Aż 56 mln złotych z planowanych 72 mln 782 tys. zł pozyskanych zostało ze środków zewnętrznych: ze środków unijnych, budżetu państwa czy Funduszu Inwestycji Lokalnych. Zgierz się rozwija! (jn)

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 władarza miasta, a od jakości tej współpracy zależy naprawę 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.

Piotr Matuszewski



Chcę, żeby zgierzanie wiedzieli o mnie, że mieszkam tu od urodzenia, tu się wychowałem, kończyłem pierwsze etapy edukacji. Ukończyłem studia licencjackie na kierunku zarządza-

nie publiczne oraz studia magisterskie na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi na Uniwersytecie Łódzkim w katedrze zarządzania. Pomagam prowadzić rodzinny biznes w naszym mieście. Propaguję zdrowy tryb życia. Jestem zapalonym sportowcem, hobbystą, uprawiam hokej na lodzie, kolarstwo górskie, kolarstwo szosowe, biegi oraz piłkę nożną. Cieszę się, że w Zgierzu powstaje jeden z największych kompleksów sportowych w Polsce. Jestem przekonany, że na tym obiekcie wychowa się niejeden reprezentant kraju. **Kandydowałem na radnego, bo uważam, że osoby młode z naszego miasta powinny mieć swojego przedstawiciela w radzie**

miasta, który zna ich potrzeby i wie, czego oczekują. Jako młody człowiek uważam, że mam świeże spojrzenie na sprawy dotyczące rozwoju miasta. Mam regularny kontakt z mieszkańcami i wiem, jakie są ich problemy, z jakimi wyzwaniem muszą się zmierzyć.

Ci, którzy mnie znają, określają mnie jako osobę energiczną, chętną do ciągłej pracy i rozwoju. Staram się z każdym dojść do porozumienia i w każdym człowieku znaleźć dobre strony. Nikomu nie odmawiam pomocy i zawsze próbuję rozwiązywać problemy trapiące mieszkańców. Cały czas obserwuję, co dzieje się w naszym mieście i z każdej sytuacji wyciągam wnioski na przyszłość. Chcę się w jak największym stopniu rozwijać i nabierać doświadczenia.

Mam nadzieję, że pod koniec kadencji uda mi się doprowadzić do zrealizowania planu, by mieszkańcy Zgierza żyli w czystym i bezpiecznym mieście. Kładę duży nacisk na to, by miasto Zgierz było jak

najbardziej przyjazne młodym ludziom, którzy będą stanowić o jego sile w następnych latach, by młode osoby nie chciały wyjeżdżać ze Zgierza do większych ośrodków, tylko wiązały swoją przyszłość z naszym miastem. Nie zapominam również o osobach starszych, kombatantach, dzięki którym możemy żyć w tak pięknym i wolnym kraju. Liczę na to, że w trakcie kadencji uda się sprawić, aby ich życie stało się łatwiejsze i przyjemniejsze. Młode pokolenie powinno spłacić dług wdzięczności wobec osób starszych.

Tym, co napędza mnie do działania, jest wizja przyszłości naszego miasta jako miejsca przyjaznego dla mieszkańców, które dba o osoby starsze, daje szansę rozwoju osobom młodym, wspiera zgierskich przedsiębiorców. Jest to dla mnie największym motorem napędowym do działania. Część inwestycji już udało się wykonać, jednak cały czas czeka nas dużo pracy. Uważam, że nasze miasto ma bardzo duży potencjał, który musimy wykorzystać.

KAZIMIERZ KUBIAK



Z początkiem kolejnego roku zastanawiamy się, jakie czekają nas zmiany z nadzieją, że będzie on lepszy, a przynajmniej nie gorszy od minionego. Takie przewidywanie przypomina nieco wróżenie z fusów albo zabawę w jasnowidza. Wszystko zależy od tego, kto „prorokuje” i jak ocenia lub pomija fakty. Ekonomiści swoje prognozy budują w oparciu o badania i dane Głównego Urzędu Statystycznego, które przedstawiają wartości uśrednione w skali kraju. Wyniki własnych badań stanu gospodarki prezentują izby gospodarcze, związki pracodawców, towarzystwa ekonomiczne oraz instytuty analizujące stan i rozwój koniunktury gospodarczej. Polski Instytut Ekonomiczny ogłosił w styczniu miesięczny indeks koniunktury (MIK) będący wynikiem badania nastrojów wśród pięciuset przedsiębiorców. Odczyt styczniowy wskazuje 88,9 punktu przy naturalnym poziomie 100 punktów. Oznacza to, że koniunktura wśród badanych przedsiębiorstw wskazuje tendencje negatywne. Popatrzymy zatem na kilka znaczących wskaźników, które budzą nadzieje, a czasami wywołują niepokój. Minister finansów T. Kościński w jednej z wypowiedzi stwierdził, że w 2021 roku inflacja będzie spadała. Przypomnijmy, że średnioroczny spadek wartości naszej waluty w 2019 roku wyniósł 2,3 procent, zaś w 2020 inflacja wzrosła do poziomu 3,4 procent. W ocenie ministra inflacja będzie spadała przez najbliższe kilka lat.

Pandemia miała niewątpliwie wpływ na spadek wartości produktu krajowego brutto (PKB), osiągając w ubiegłym roku poziom 8-9 procent. Możliwe jest, że spadek PKB za miniony rok może wynieść około 3 procent. Dla przypomnienia: produkt krajowy brutto to wartość produkcji wytworzonej w gospodarce w ciągu roku. Oznacza to, że

Co nam przyniesie ten rok?

jakakolwiek większość produkcji powstaje przy wykorzystaniu krajowych czynników produkcji, to produkcja przedsiębiorstw z udziałem kapitału zagranicznego jest wliczana do polskiego PKB. Oczywiście część zysków osiąganych przez te firmy, ich właściciele transferują do swoich krajów. Podobnie mogą postępować cudzoziemcy pracujący w Polsce, jak i Polacy pracujący czy prowadzący biznes w innych krajach. Dlatego wprowadzona jest kategoria produktu narodowego brutto (PNB). Koryguje ona wielkość PKB o istniejące przepływy dochodów. Tak więc produkt narodowy brutto jest łącznym dochodem osiąganym przez obywateli danego kraju, niezależnie od miejsca świadczonych usług przez wykorzystane czynniki produkcji. Popatrzmy, jak kształtowały się nasze zarobki. Otóż GUS podaje, że przeciętne wynagrodzenie wzrosło o 8,9 procent i osiągnęło poziom 5973 złotych.

Innym ważnym czynnikiem obrazującym stan naszej gospodarki jest wartość eksportu i importu, czyli sprzedaży za granicę i zakupów towarów od partnerów zagranicznych. Główny Urząd Statystyczny informuje, że od stycznia do listopada 2020 polscy producenci i usługodawcy wyeksportowali towary o łącznej wartości 217,1 miliarda euro (o 1,4 procent mniej niż w 2019 roku). Głównym partnerem handlowym są Niemcy, które zakupiły w Polsce produkty o łącznej wartości 62,4 miliarda euro. Eksport do pozostałych krajów strefy euro osiągnął poziom 63,3 miliarda euro. Główni odbiorcy to Francja; Włochy i Holandia. Poza strefę euro wyeksportowano towary o wartości 34,8 miliarda euro. Porównując wartość eksportu w 2019 roku z rokiem 2020, nietrudno zauważyć z jednej strony spadek aktywności eksportowej polskich przedsiębiorstw, z drugiej zaś mniejsze zainteresowanie zakupami w Polsce. Największy spadek eksportu zanotowano w kontaktach z Wielką Brytanią.

Należy to tłumaczyć kłopotami wszystkich partnerów spowodowanymi walką z koronawirusem. Jedyny przypadek wzrostu eksportu odnotowali eksportujący do Szwecji, gdzie wyeksportowano produkty za łączną kwotę 6,3 miliarda euro (wzrost w stosunku do 2019 roku o 2,2 procent). Spadek odnotowano również w przypadku eksportu do krajów Europy Środkowo-Wschodniej. Głównym odbiorcą dóbr była Rosja, do której wyeksportowano wyroby i usługi za 6,5 miliarda euro (spadek o 4,6 procent).

Na import towarów i usług poza granicami kraju wydatkowano 205,8 miliarda euro (spadek o 6,0 procent w stosunku do 2019 roku). Na co poszły te pieniądze? Najwięcej, bo aż 80,6 miliarda euro przeznaczaliśmy na zakup maszyn, urządzeń i sprzęt transportowy, na niezbędne dla naszej produkcji surowce wydatkowano 38,6 miliarda euro, na chemikalia i produkty pochodne 20,8 miliarda euro, na różne artykuły przemysłowe przeznaczaliśmy 38,4 miliarda euro, żywność i zwierzęta żywe to kolejne 24,7 miliarda euro. Poważną pozycję stanowią paliwa mineralne, smary i materiały pokrewne, na które wydatkowano trzy miliardy euro.

Wkrótce Główny Urząd Statystyczny ogłosi pełne dane statystyczne dotyczące minionego roku. Zainteresowanych dokładniejszymi informacjami zachęcam do ich analizowania, uwzględniając branżę oraz wykonywany zawód. Studiowanie danych statystycznych bywa chwilami męczące, ale ich zrozumienie może stanowić ciekawą sugestią czy wręcz wytyczną do podjęcia ważnych decyzji w biznesie i życiu zawodowym. ●

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

O tym się mówi

Mieszkanie interwencyjne

Zdarzają się takie sytuacje, że pojedynczy człowiek, a czasem cała rodzina z godziny na godzinę zostaje bez dachu nad głową. Czasem wśród potrzebujących są matki z małymi dziećmi, osoby starsze, schorowane, a czasem bezdomni, dla których nie ma miejsca w najbliższych ośrodkach. Pandemia wzmaga jedynie problem, bo zdecydowanie trudniej o miejsce noclegowe. Aby rozwiązać problem braku dachu nad głową, szczególnie w chłodniejszej porze roku, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu, korzystając z zasobów komunalnych miasta, otworzył pionierskie w skali kraju mieszkanie interwencyjne. – *Istnieją mieszkania chronione i treningowe, ale pobyt w nich określają*

inne przepisy. Nam chodziło o rozwiązanie dla osób, które znalazły się w kryzysie lub nie mogą być chwilowo nigdzie umieszczone, bo czekają na wynik testu na COVID-19, ażeby nie były skazane na spędzanie nocy na klatce schodowej lub dworcze – powiedziała Renata Wolska, kierowniczka działu pomocy środowiskowej MOPS w Zgierzu. Tego rodzaju interwencji jest co najmniej kilka w roku. Wśród potrzebujących są również ofiary różnych losowych zdarzeń: z budynków, w których doszło do pożaru lub wybuchu gazu czy kobiety z małymi dziećmi szukające schronienia przed przemocowymi partnerami.

W ogrzewanym mieszkaniu mieszczącym się w centrum miasta maksymalnie przez kilka dni



mogą przebywać cztery spokrewnione osoby lub dwie niespokrewnione. Pokój jest wyposażony w podstawowe sprzęty, ma dostęp do wody i prądu. Osoba, która się tam znajdzie ma możliwość przyrządzenia sobie posiłku czy napicia się gorącej herbaty. Istnieje też możliwość zamówienia posiłku u pracowników MOPS.

Wszystko, co stanowi wyposażenie mieszkania, pochodzi z zasobów Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej oraz z darów indywidualnych osób. (rk)

Ludzie przełomu

– Rajmund Rembieliński (cz.2)

Rok 2021 to rok 200. jubileuszu podpisania Umowy Zgierskiej. Cykl „Ludzie przełomu”, który niniejszym artykułem rozpoczynamy, poświęcony jest bohaterom czasów, kiedy tkactwo, przedsiębiorczość i przemysł zmieniały nasze miasto. Ich historie to nie tylko fakty ze zgierskiej historii, ale i mniej znane wydarzenia czy anegdoty, które ukształtowały nasze lokalne dziedzictwo. Przyjrzyjmy się im z bliska.

MACIEJ RUBACHA

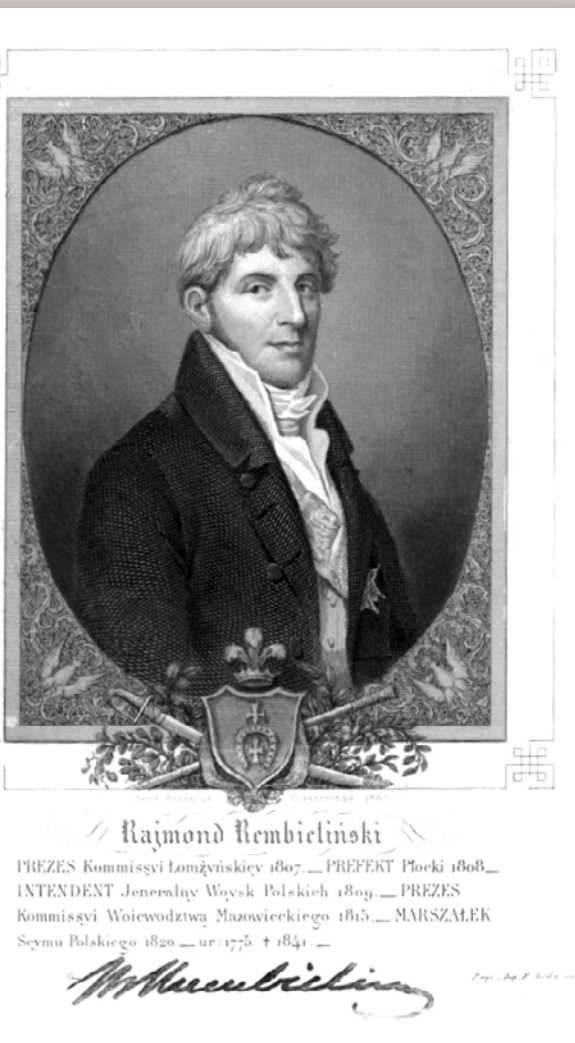


Po Kongresie Wiedeńskim utworzono Królestwo Polskie pod berłem cara Rosji. To właśnie tam 8 września 1816 roku Raj-

mund Rembieliński został powołany na stanowisko prezesa Komisji Województwa Mazowieckiego, czyli mówiąc wprost, został carskim urzędnikiem. W grudniu tego samego roku małżonkowie Rembielińscy postanowili się rozwieść. Rajmund zatrzymał otrzymane w posagu dobra krośniewickie i mężeńskie. W 1819 roku ożenił się z Antoniną z domu Weltz. Latem 1820 roku dokonał objazdu po województwie. Poszukiwał miejsca, w którym mógłby realizować swoje marzenia. Efektem tej aktywności było utworzenie planu przemysłowania województwa, który 10 września 1820 roku został przedstawiony Radzie Administracyjnej, a osiem dni później zatwierdzony. 30 stycznia następnego roku Komisja Rządowa Spraw Wewnętrznych i Policji powierzyła Rembielińskiemu utworzenie osad sukienniczych w Zgierzu, Przedczu, Łodzi, Dąbiu, Gostyninie, Łęczycy, Gąbinie, Rawie, Brdowie i Skierniewicach. Początkowo największym ośrodkiem miała być Łęczycza, jednak szybko do podpisania kluczowej umowy doszło w Zgierzu, który stał się miastem wzorcowym. To tu Rajmund próbował rozwiązań, które stały się podstawą uprzemysłowania Polski w XIX wieku. Zabiegi te mocno przypadły do gustu najważniejszej osobie, czyli carowi. Sam cesarz Aleksander na zaproszenie pomysłodawcy komisji mazowieckiej zawitał do miasta w drodze na polowanie. Gościł u najznamienitszego wówczas rodu zgierskiego, Zachertów, prywatnie przyjaciół Rembielińskiego.

Odezwa patrioty

Po wybuchu powstania listopadowego Rajmund poparł zryw narodowy i w odezwie



do obywateli województwa mazowieckiego z 4 grudnia 1830 roku nakłaniał do zbrojnego wystąpienia przeciw zaborcy. Wkrótce został powołany na członka powstańczej Komisji Potrzeb Wojskowych. Zniechęcony korupcją, dbaniem o własne interesy przywódców powstania oraz niechęcią ze strony szlachty mazowieckiej, podał się do dymisji ze wszystkich stanowisk, które piastował. Dymisja została jednak przyjęta dopiero za drugim razem 15 lutego 1831 roku. Wszystko to stało w kontrze do wartości wyznawanych przez Rajmunda.

Potem Rembieliński wraz z żoną i synami wyjechał się do Drezna, gdzie mieszkał

aż do zakończenia powstania. W wyniku ukazu carskiego zabraniającego Polakom kształcić dzieci poza granicami Imperium, Rembieliński powrócił do Polski. Co ciekawe, mimo swojej otwartej antyrosyjskiej postawy 31 stycznia 1832 roku został powołany ponownie na prezesa Komisji Województwa Mazowieckiego. Sprzeciwiał się jednak barierze celnej z Rosją, a powołując się na Konstytucję Królestwa Polskiego z 1815 roku, nie wykonał konfiskaty majątków Karola Trzaskowskiego i Marii Wirtemberskiej. Drogo go to kosztowało, bo za to właśnie został zdymisjonowany w sierpniu 1832 roku. Zatrzymał jedynie prawo do emerytury, która przysługiwała mu po 25 latach pracy urzędniczej. Jednak jako człowiek dumny i wierny zasadom rzekł się jej. Zajął się zarządzaniem rodzinnymi majątkami. To za jego czasów w Krośniewicach powstał zajazd, młyn parowy, piekarnia, tartak, fabryka cygar, tytoniu i tabaki oraz stacja pocztowa.

Patriota czy szaleniec

Dziś wielu pyta o to, kim właściwie był Rembieliński? Patriotą, wizjonerem, koniunkturalistą, zdrajcą, a może szalencem? Niezależnie od rządów, w burzliwych czasach przełomu XVIII i XIX wieku, wciąż był na fali, wciąż działał, marzył i budował. Zawsze wierny ziemi, na której się urodził, niezależnie od tego, kto nią rządził. Co nim kierowało, z jakich pobudek działał?

Rajmund Rembieliński był, jak wielu ówczesnych Polaków, republikaninem i wolnomularzem. Miał dzięki temu wpojone poglądy mające na celu duchowe doskonalenie człowieka i braterstwo ludzi różnych religii, narodowości i poglądów. Sprawiało to, że za najważniejszą sprawę uważał dobro wspólne narodu i budowę stabilnego nowoczesnego społeczeństwa, co na pewno udało mu się osiągnąć w skali XIX-wiecznego Zgierza.

Mózg – dyktator

Mamy wolną wolę, ale w jakim stopniu jesteśmy w stanie kontrolować to, co dzieje się z naszym umysłem? Centrum zarządzania – mózg kieruje naszymi świadomymi i nieświadomymi procesami.

MAGDALENA WOŹNIAK



Mózg steruje naszym życiem od samych narodzin. Nawet niemowlę ma neurony, które kierują jego zachowaniem i reakcjami, takimi jak płacz, rozpoznawanie głosu rodziców, poczucie głodu itd.

W mózgu wytwarzane są hormony, odpowiadające za na przykład pożądanie i instynkty. Produkowany w podwzgórze hormon 2-fenyletyloaminy, biorąc pod uwagę reakcje organizmu, działa na człowieka podobnie jak amfetamina. W cztery sekundy jesteśmy w stanie zareagować wysoką ekscytacją czy zafascynowaniem, które powodują rozszerzenie naszych źrenic, śmiech czy przyspieszenie bicia serca. Trochę to burzy romantyczną wizję miłości, bo okazuje się, że za zakochanie nie odpowiada nasze serce, a mózg.

Decyzje

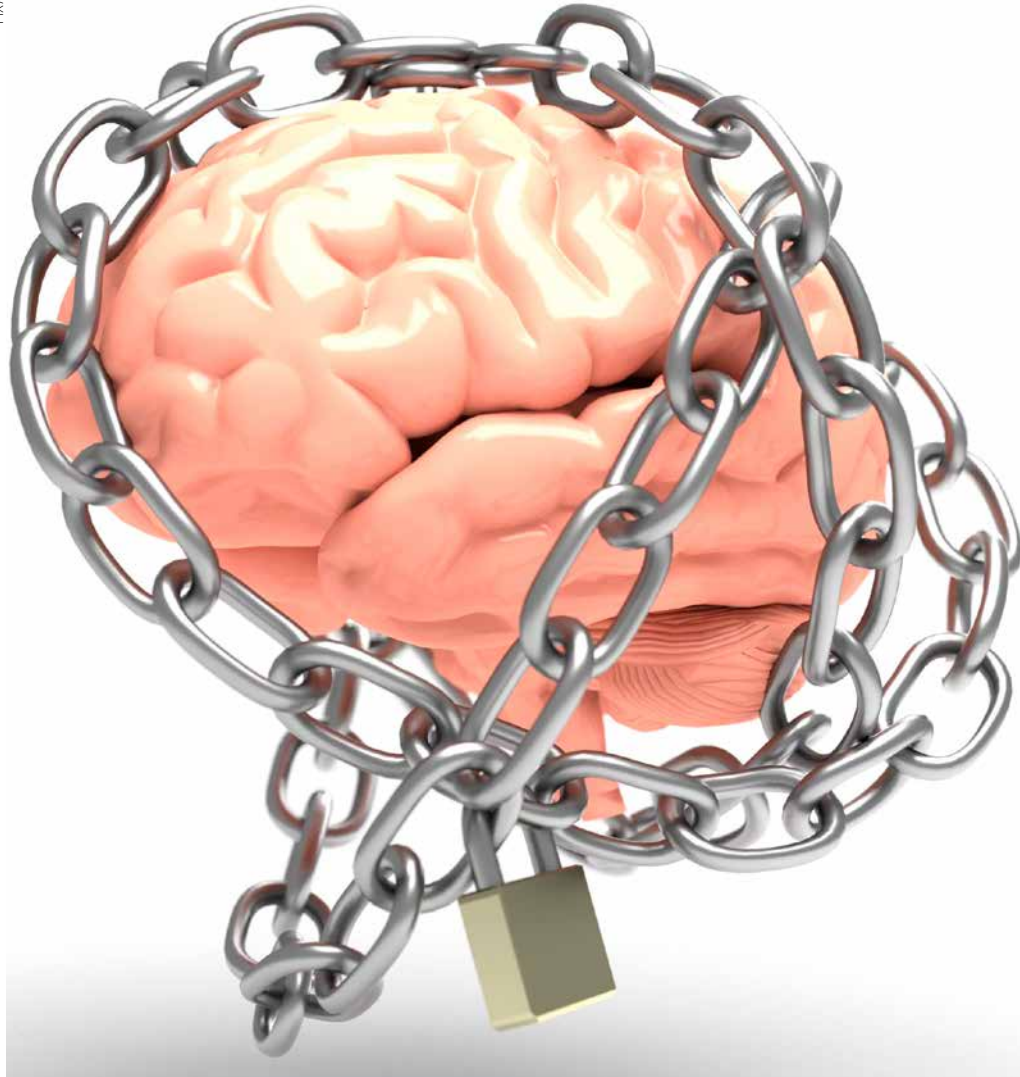
Czy mamy więc jakąś szansę w starciu z naszymi półkulami? I czy jest w ogóle sens mówić o „wolnej woli”, skoro neurobiolodzy są w stanie udowodnić, że nasze mózgi podejmują decyzję 7 sekund przed tym, jak nam wydaje się, że ją świadomie i autonomicznie podjęliśmy? – pisze autorka jednego z artykułów na łamach periodyka „Focus Nauka”. Chcemy czy nie, wiele decyzji, które podejmujemy, dzieje się automatycznie, nieświadomie. I choć uważamy, że mamy na nie wpływ, to nie do końca jest to prawdą. Pewne jest jedynie to, że różnimy się od siebie czasem reakcji. Każdy z nas ma inny.

Obszar przedruchowy kory mózgowej odpowiada za podejmowanie nieświadomych decyzji, jak choćby takich, które odpowiadają za wykonanie konkretnych niezbędnych w danym momencie ruchów naszego ciała. Jeśli stoimy przed decyzją dotyczącą sprawy bardziej złożonej, wówczas w mózgu włączają się sfery przedczołowe, które tworzą w głowie plan działania ukierunkowany na osiągnięcie możliwie najwyższej skuteczności.

Emocje

Nie jesteśmy jednak robotami. Każdej świadomie czy nieświadomie podjętej decyzji towarzyszą jakieś emocje. Obiektywna ocena sytuacji i reakcja są zatem uzależnione od naszego aktualnego stanu emocjonalnego. Mózg prawie zawsze podejmuje kroki, które łączą się z naszymi emocjami i nie zawsze opiera się na samych, suchych faktach

PIKABAY



i realiach. Według Daniela Golemana, autora książki „Inteligencja emocjonalna”: *Swoją ocenę płat (przyp. czołowy) odsyła z powrotem do jądra półleżącego. I tak zaczyna się coś w rodzaju myślowego ping-ponga: układ limbiczny przekazuje ocenę emocjonalną do płata czołowego. Ten zestawia ją z naszymi doświadczeniami i planami, a następnie odsyła z powrotem. Taka wymiana pomiędzy emocjonalnymi i racjonalnymi obszarami mózgu odbywa się (całkowicie nieświadomie) mniej więcej trzy razy. W tym czasie coraz bardziej krystalizuje się ostateczna decyzja.*

Co dzieje się później? Wynik podjętej decyzji zostaje zesłany do kory ruchowej oraz mózdzku i już działamy. Jednak to, jak zachowamy się w danej sytuacji, zależy

również od konsekwencji, które przynieść może podjęta przez nas decyzja. Często, choć nie zawsze, dostosowujemy zachowanie do konsekwencji. Jakie one będą? Bardziej, czy mniej świadome? Zależne od naszej woli, czy opierające się na emocjach? To już całkiem inny temat. ●

Czy wiesz, że...?

- W stanie aktywnym mózg generuje około 25 watów energii – tyle by rozświetlić żarówkę,
- Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70 000 myśli.

Nowe Miasto – nowe domy

Nowa osada tkacka powstała w Zgierzu po 1821 roku została w pełni zaprojektowana według wszelkich nowoczesnych prawideł urbanistycznych przez Komisję Województwa Mazowieckiego. Domy miały być widne, wygodne i estetyczne.

MACIEJ RUBACHA



Domy tkaczy, bo o nich mowa, miały być gotową propozycją połączenia mieszkania i warsztatu dla osadników z księstw niemieckich, którzy po podpisaniu Umowy zgierskiej przyjechali do Zgierza.

Dobre wzorce

Zgierskie domy tkaczy powstały w oparciu o sprawdzone wzorce architektury klasycystycznej. Ich projekty powstały na biurkach urbanistów i architektów warszawskich, czerpiących z polskiej tradycji budowy dworów i pałaców drewnianych. Byli oni jednak pod wielkim wpływem pruskich nurtów projektowania budowli i miast. Dzięki temu zgierskie domy zyskały wiele bardzo wygodnych i praktycznych rozwiązań, takich jak sień na przestrzał czy poddasze użytkowe. W ten sposób łatwo można było pomieścić w nich mieszkania i warsztaty. Wszystkie typy domów zostały wpisane w oficjalne dokumenty wraz z projektami przedstawiającymi ich dokładny wygląd. Określono w nich budulec, sposób konstrukcji, pokrycie dachowe oraz kolorystykę. Wiele rozwiązań spełniało wymogi obowiązujących wówczas przepisów przeciwpożarowych.

Dom idealny

Typowy zgierski dom tkacza to budynek postawiony na kamiennej podmurówce, zbudowany z drewna w konstrukcji sumikowo-łątkowej polegającej na wsuwaniu poziomych belki drewna w nacięte słupy będące nośnikami konstrukcji. Domy te przykryte były dwuspadowym dachem naczółkowym, czyli ze ścięciem w obu szczytach budynku. Zazwyczaj ich wymiary mieściły się w przedziałach 16–19 metrów długości i 10–16 metrów szerokości oraz 6,5–7 metrów wysokości. Ośią budynku była sień – najprościej mówiąc – korytarz na przestrzał. Dzielił on budynek na dwie części. W sieni mieściły się schody prowadzące na poddasze. Po obu jej stronach znajdowały się 2 lub 4 izby pełniące funkcję kuchni i zarazem pomieszczeń warsztatowych. Na poddaszu znajdowały się mieszkania (dwie izby po obu stronach schodów) oraz magazyny przędzy. Układ wnętrz domów cechował ekonomiczny i użyteczny charakter poprzez proporcjonalne i symetryczne rozplanowanie pomieszczeń. Elewacje frontowe domów były głównie siedmio- i pięcioosiowe, czyli miały drzwi będące osią



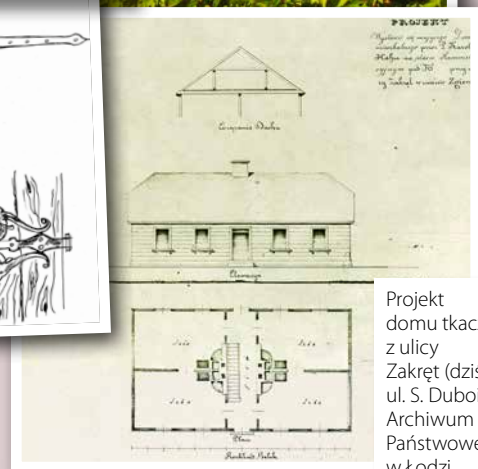
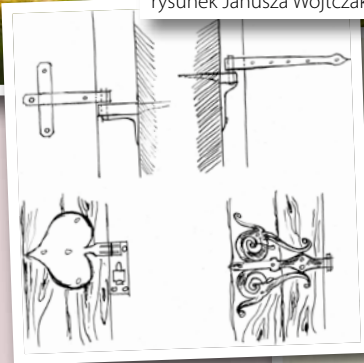
Dwór polski z Lublina, należący dawniej do Wincentego Pola

Detale architektoniczne ze zgierskich domów tkaczy, rysunek Janusza Wojtczaka

centralną i odpowiednio po 3 lub 2 okna po obu stronach wejścia. Ryzality wejściowe domów były formą pseudo portyku flankowanego pilastrami.

Liczy się detal

Fronty domów były zdobione licznymi detalami. Najbardziej charakterystyczne były profilowane gzymsy umieszczone pod krawędzią dachu. Pod nimi znajdowały się często listwy z „zębatą” dekoracją kimitationową. O pięknie zgierskich domów decydowały również takie szczegóły, jak snycerowane opaski okienne oraz sposób deskowania fasad, który miał je upodabniać do budynków murowanych. Na facjatach nad wejściami występowały również wsporniki o kształcie ślimaków lub liści akantu. To bezpośrednie nawiązanie do antyku. Przysłowiowym klejnotem zgierskich domów tkaczy były drzwi. Wyszczególnić można dwa rodzaje. Pierwsze zdobione były szalunkiem z listew drewnianych, z żelaznymi ćwiekami, układanych w romby. Drugi rodzaj to drzwi z dekoracją ramowo-trójpłycinową. Płyciny były wykańczane geometrycznymi lub snycerowanymi ornamentami. Drzwi były osadzone na zawiasach pasowych, a zamykane na duże stalowe



Projekt domu tkacza z ulicy Zakręt (dziś ul. S. Dubois) Archiwum Państwowe w Łodzi

zamki z kutymi klamkami. Ich powierzchnie zdobione były motywami roślinnymi i zwierzęcymi w formie liści, głów koni czy ryb. Pełniły ważną funkcję użytkową, a jednocześnie dekoracyjną, będąc ozdobą drewnianych domów tkaczy. Wszystkie wyszły spod ręki zgierskich rzemieślników.

Symbol

Domy zgierskich rękodzielników stały się na dwa stulecia symbolem ich przedsiębiorczości i pracowitości. To w nich rodziły się często późniejsze fabrykanckie potęgi, jak choćby firma braci Borst. Niestety po II wojnie światowej wiekowe już budynki zostały zapomniane i popadły w ruinę. Dziś jednak po 200 latach część z nich znów przypomina o sukienniczej potędze miasta.

Ograniczajmy plastik

Plastikowa wyspa śmieci na Ocenie Spokojnym jest 6 razy większa od terytorium Polski. Zajmuje powierzchnię wielkości niemal pół Europy. Ale to nie jest jedyna „plastikowa wyspa”. Jest ich coraz więcej, również na Oceanie Atlantyckim, Indyjskim i Południowym.

Problem nie dotyczy tylko oceanów, ale również lasów i łąk. Z badań prowadzonych przez naukowców wynika, że przez ostatnie 10 lat powstało więcej plastiku niż w minionych 100 latach. Najgorsze jednak jest to, że połowa produkowanego plastiku używana jest jednorazowo, a później zostaje wyrzucona. Następnie trafia do środowiska naturalnego, gdzie jest zagrożeniem dla zwierząt, ale również i dla ludzi. W roku 1988 i 1998 doszło do dużych powodzi w Bangladeszu, które zabrały życie i pozabawiły dachu nad głową tysiące osób. Za przyczynę podaje się plastikowe śmieci, które trafiły do akwenów i zablokowały swobodny przepływ rzek.

A zatem co zamiast foliówki?

23 stycznia przypada Dzień bez Opakowań Foliowych. To inicjatywa, która zrodziła się kilka lat temu w Polsce. Na świecie bardziej popularny jest Międzynarodowy Dzień bez Toreb Foliowych obchodzony 3 lipca. Szkoda, że te dni nie są tak chętnie celebrowane jak walentynki lub haloween. W ostatnim czasie niektóre sieci wprowadziły reklamówki i opakowania z materiałów biodegradowalnych, które

ulegają rozkładowi w ciągu kilku miesięcy (zamiast 400 lat jak ma to miejsce w przypadku zwykłych folii). Niektóre z nich zawierają jednak polietylen, który rozpada się na pył, a następnie krąży w powietrzu i trafia do wody oraz gleby. Lepszym rozwiązaniem są opakowania z polilaktydu, czyli tworzywa pochodzącego z surowców organicznych ze źródeł odnawialnych, jak np. skrobia ziemniaczana lub kukurydziana. Producenci oferują również opakowania kompostowalne, które mogą zostać przekształcone w nawóz organiczny.

Niestety nie zawsze mamy pewność, co kryje się pod hasłem „bioopakowanie”. W wielu sklepach wciąż dostępne są foliówki i produkty w jednorazowych plastikowych opakowaniach. – *Klienci przyzwyczaili się, że do sklepu nie muszą zabierać torebek na zakupy – mówi ekspertka z jednego z osiedlowych sklepików w Zgierzu. – Kiedy chcą zabrać ze sobą zakupy, nie pytają, z jakiego tworzywa zostały wykonane reklamówki. Ale są też kupujący, którzy zawsze przychodzą ze swoją płócienną lub bawełnianą torbą.*

Redukcja plastiku

Niektóre markety ograniczają ilość zużywanego plastiku w produktach marek własnych poprzez wykorzystywanie materiałów pochodzących z recyklingu, zmniejszenie ilości plastiku potrzebnego do wyprodukowania opakowań, poprawienie przydatności plastiku do recyklingu, a także zastąpienie jednorazówek

PIXABAY

Stworzony przez człowieka plastik nigdy do końca nie zniknie, ponieważ przemienia się w mikroplastik. Ten trafia do wody, a wraz z nią do organizmów ryb i zwierząt żyjących w morzach i oceanach



torbami wielokrotnego użytku wyprodukowanych z materiału pochodzącego z recyklatu. Ponadto włączają się w akcje zwiększające świadomość społeczną na rzecz ograniczenia zużycia tworzyw sztucznych. – *Edukowanie w tej dziedzinie ma sens. I to nie tylko dorosłych, ale również dzieci – mówi mama 7-letniej Michalinki. – W jednej z książek dla dzieci przeczytałam o wyspach plastiku na oceanie. Moja córka bardzo się tym przejęła. A efekt był taki, że podczas codziennych zakupów zrezygnowała ze swojego ulubionego jogurtu, bo jest w plastikowym opakowaniu.*

A co robić z niechcianymi foliówkami, które czasem do nas trafiają? W Internecie jest wiele inspiracji, jak można przetworzyć je na inne przydatne rzeczy, np. matę, portfel, a nawet buty. Jeśli jednak nie mamy na to czasu, to wyrzucić wykorzystaną torbę do odpowiedniego kosza, aby mogła trafić do przetwórci i w procesie recyklingu zmienić swoje zastosowanie. (ea)

Młodszy odcień miasta

Do szkół wrócili najmłodszy uczniowie

18 stycznia uczniowie klas I-III wrócili do szkolnych ław. Ministerstwo Edukacji i Nauki tydzień wcześniej ogłosiło tę decyzję, wywołując tym samym wielką radość u dzieci i wcale nie mniejszą u rodziców. Nawet nauczyciele przyznają, że są powody do zadowolenia, jednak prawie trzymiesięczna rozłąka spowodowała zaległości, które teraz są nadrabiane. Jednocześnie cały czas nauczanie w dobie pandemii napawa ich raczej obawami.

Największą ulgę odczuli przede wszystkim rodzice, na których od października spoczywał obowiązek prowadzenia edukacji domowej, mimo odbywania lekcji online. Nie wszyscy mieli możliwość skorzystania ze świadczenia opiekuńczego, a dziadkowie, którzy przejmowali opiekę nad dziećmi, często nie radzili sobie z obsługą komputera. – *Tak było u nas. Musiałam pracować, a syna pozostawiałam pod opieką mojej mamy. Gdy nie było żadnych problemów z Internetem, jakoś dawali radę, ale gdy tylko pojawiały się przerwy czy inne usterki, babcia nie potrafiła rozwiązać tego problemu, a dziecko traciło część zajęć – mówi mama 7-letniego Bartka.*



Uczniowie najmłodszych klas znają aktualne zasady funkcjonowania w szkole, choć trzeba im często o nich przypominać

Zadowolenia nie kryły także dzieci. – *Mnie najbardziej brakowało koleżanek, szczególnie gdy nie mogłyśmy nawet spotkać się na podwórku. Było mi nudno i smutno – opowiada pierwszoklasistka, Michalinka.*

Natomiast nauczyciele wprawdzie tęsknili za dziećmi, jednak cały czas przejawiają strach związany z możliwością zarażenia. – *Komfortowe byłoby zaszczepienie wszystkich pracowników szkoły, jednak taki scenariusz dopiero zaczyna się realizować – komentuje wychowawczyni pierwszej klasy jednej ze zgierskich*

podstawówek. – *Każdy nauczyciel dba o dobro dzieci, ale o wykształcenie nawyków muszą dbać również rodzice, wtedy łatwiejsze byłoby utrzymanie reżimu sanitarnego – dodaje. Według nauczycielki czas zdalnego nauczania nie był stracony, a podstawa programowa realizowana jest zgodnie z harmonogramem. – Obecnie z dziećmi nadrabiam każdą straconą chwilę, wykorzystuję czas do odrobienia zaległości i odbudowania właściwych relacji w klasie. Pandemia sprawiła, że w szkole dzieci chcą przebywać. Musimy wiele zrobić, aby było to miejsce dla nich bezpieczne – dodaje rozmówczyni.*

Minister podał długą listę rekomendacji dla szkół. W dokumencie zaznaczono, że każda placówka powinna opracować swój regulamin uwzględniający specyfikę szkoły oraz wskazane zalecenia. Ogólne zasady nie różnią się od tych z września. Uczniowie muszą nosić maseczki, regularnie myć i dezynfekować dłonie, a sale powinny być wietrzone. Większy jednak nacisk położono na ograniczenie obecności rodziców w szkole. Niektóre placówki całkowicie zabroniły wchodzić im do budynków – dzieci odprawiane są jedynie pod drzwiami. ●

Cztery dekady w zgierskiej parafii

Dla wielu pokoleń jest twarzą, głową i zapewne też sercem parafii ewangelicko-augsburskiej w Zgierzu. Ksiądz Marcin Undas – orędownik dialogu między religiami, organizator wydarzeń kulturalnych i społecznych. Do naszego miasta przybył z dalekiego południa.

Rozmowę chciałbym rozpocząć od uściślenia dat. Kiedy ksiądz został wikariuszem w Zgierzu? To rok 1980 czy 1981?

W dniu swojej ordynacji – 15 czerwca 1980 roku – zostałem mianowany przez Konsystorz Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego wikariuszem Parafii św. Mateusza w Łodzi z siedzibą w Zgierzu. Dzięki życzliwości ks. Mariusza Wernera, pod którego opiekunckie skrzydła trafiłem, otrzymałem do końca czerwca urlop. Był mi potrzebny, bo 28 czerwca zawarłem związek małżeński z Janiną Marek-Undas. W Łodzi zjawiłem się na początku lipca i zamieszkaliśmy w parafialnym pokoju gościnnym przy ulicy Piotrkowskiej 4. Odprawiałem nabożeństwa w Zgierzu, Łodzi, Ozorkowie, Kutnie, Łowiczu oraz innych parafiach ewangelickich, których administratorem był ks. Werner. Od września zacząłem prowadzić lekcje religii w kancelarii parafialnej, która wtedy mieściła się w „drewniaku” przy ulicy Długiej 38 w Zgierzu. Dopiero pod koniec maja 1981 roku przeprowadziłem się do tego miasta, stąd rozbieżność w datach.

A więc w tym roku można świętować okrągłą czterdziestą rocznicę osiedlenia się księdza w naszym mieście?

Jeśli policzymy to w ten sposób, można mówić o okrągłej rocznicy.

A’ propos rocznic, natrafiłem też na różne daty objęcia parafii zgierskiej.

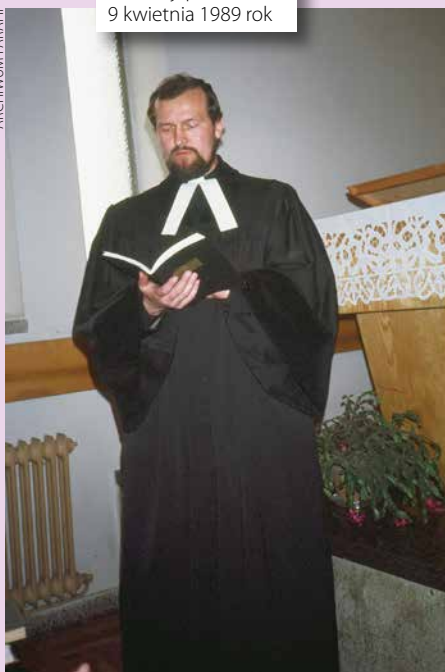
W 1987 roku zostałem mianowany proboszczem-administratorem. Przejąłem wtedy obowiązki od księdza Mariusza Wernera. Natomiast pod koniec 1988 roku odbyły się u nas wybory na proboszcza. W Kościele Ewangelickim wygląda to tak, że rada parafialna ogłasza wakans na stanowisko, a osoby, które się zgłoszą, przechodzą odpowiednie procedury wyborcze. Sama uroczystość instalacji, po pomyślnym dla mnie wyniku wyborów, miała miejsce w kwietniu 1989 roku.

Jak ksiądz trafił do Zgierza? Biogram wskazuje, że pochodzi ksiądz z głębokiego południa, spod granicy z Czechami.

Skrbeńsko to niewielka miejscowość w województwie śląskim, kiedyś tereny te wchodziły w skład Państwa Stanowego Wodzisław Śląski. Wyczytałem, że w XVII wieku



Uroczystość instalacji proboszcza. 9 kwietnia 1989 rok



włączono je nawet w obręb ruchu reformacyjnego, ale po bitwie pod Białą Górą (1620) sytuacja ewangelików pogorszyła się. Jednak po wielu latach na obszarze byłego państwa stanowego odrodziły się trzy parafie ewangelickie. Na terenie jednej z nich, konkretnie parafii gołkowskiej, znajduje się Skrzeńsko.

Kiedy ksiądz zaczął myśleć o kapłaństwie?

To był pewien proces. Moi rodzice byli zaangażowani w życie parafialne Gołkowic, m.in. w prace chóru kościelnego. Ojciec, z wykształcenia stolarz, był aktywnym członkiem rady parafialnej, współorganizował szkółkę niedzielną dla dzieci. Gdy miałem około 16 lat udałem się na tydzień ewangelizacyjny do Dziegiełowa, głęboko przeżyłem ten wyjazd. Myślę, że to wtedy dojrzało we mnie powołanie. Mocniej zaangażowałem się w pracę z dziećmi, z młodzieżą. W końcu zdecydowałem się na studia na Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie. W czasie nauki kierowani byliśmy na praktyki. Ja odbyłem je na Mazurach



Harmonogram odbioru odpadów na rok 2021 – REJON 1 (nieruchomości jednorodzinne)

Miesiąc	Odpady zmieszane	Tworzywa sztuczne	Papier	Szkło	Bio
Luty 2021	1, 15	9	2	16	8
Marzec 2021	1, 15, 29	9	2	16	8
Kwiecień 2021	12, 26	13, 27	6	20	3 (sobota), 19
Maj 2021	10, 24	11, 25	4	18	5 (sobota), 17, 31
Czerwiec 2021	7, 21	8, 22	1	15	14, 28
Lipiec 2021	5, 19	13, 27	6	20	12, 26

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **22.03.2021 ***

Wszystkie odpady powinny być wystawione do godz. 6:00 w dniu odbioru.

SPIS ULIC:

1-Maja, 3-Maja, Armii Krajowej, Barlickiego, Barona, Bazyljska, Dąbrowskiego, Dmowskiego, Gołębia, Hoża, Jagiellońska, Kątna, Konopnickiej, Kosynierów, Kościuszki, Krótka, Łączna, Łęczyska, Mała, Modrzewskiego, Moniuszki, Musierowicza, Narutowicza, Norwida, Obywatelska, Orzeszkowej, Parkowa, Piaskowa, Pietrusińskiego, Plac Jana Pawła II, Plac Kilińskiego, Plac Targowy, Poprzeczna, Prusa, Reja, Rydla, Skargi, Sieradzka, Staszica, Suchowolca, Szeroka, Targowa, Wąska, Wiatrakowa, Wojska Polskiego, Wróbla, Wspólna, Zawadzka, Zbożowa.

* w przypadku gdy odbiór odpadów wielkogabarytowych nie zostanie zrealizowany w wyznaczonym terminie, firma dokona odbioru w dniu następnym. W związku z powyższym prosimy o pozostawienie odpadów przed posesją.



Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych PSZOK
jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 6:00-15:00, w sobotę 6:00-13:00,
Zgierz, ul. Bartlickiego 3a - tel. 42 716 67 57.

URZĄD MIASTA ZGIERZA - Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi - tel. 42 714 31 61.



Harmonogram odbioru odpadów na rok 2021 – REJON 2 (nieruchomości jednorodzinne)

Miesiąc	Odpady zmieszane	Tworzywa sztuczne	Papier	Szkło	Bio
Luty 2021	3, 17	15	19	19	9
Marzec 2021	3, 17, 31	15	19	19	9
Kwiecień 2021	14, 28	12, 26	16	16	6, 20
Maj 2021	12, 26	10, 24	14	14	4, 18
Czerwiec 2021	9, 23	7, 21	11	11	1, 15, 29
Lipiec 2021	7, 21	5, 19	9	9	13, 27

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **Rejon 2A: 15.04.2021 *
Rejon 2B: 22.04.2021 ***

Wszystkie odpady powinny być wystawione do godz. 6:00 w dniu odbioru.

SPIS ULIC:

Rejon 2A: Bajkowa, Boczna, Bursztynowa, Ciosnowska, Ciomnowska, Diamentowa, Gałczyńskiego, Gorczańska, Jaskrowa, Kaczeńcowa, Kamienna, Karpacka, Konwaliowa, Łanowa, Morenowa, Nowiny, Ogrodnicza, Owsiana, Ozorkowska, Parzęczewska, Perłowa, Pierwiosnków, Plonowa, Podgórna, Podleśna, Polna, Przyrodnicza, Rolnicza, Różana, Rubinowa, Sasanek, Srebrna, Sudecka, Szafrowa, Szarotki, Tatrzańska, Tuwima, Zachodnia, Zawilcowa, Żłota, Żytinia.

Rejon 2B: Aniołowska, Boboli, Cegielniana, Czeresińska, Daleka, Dojazdowa, Grotnicka, Grudzińska, Irysowa, Jabłoniowa, Jasna, Jaśminowa, Jedlicka, Jesienna, Kalinowa, Kamińskiego, Kontrewers, Kręta, Kwiatowa, Lawendowa, Marzeń, Mikotajczyka, Niemena, Obronców Warszawy, Piaskowice, Pogodna, Radosna, Rataja, Relaksowa, Romantyczna, Rozrywkowa, Skośna, Stefana, Szcześliwa, Świętojańska, Turystyczna, Wesota, Wiosenna, Wiosny Ludów, Witosa, Wycieczkowa, Zagrodowa, Zielona.

* w przypadku gdy odbiór odpadów wielkogabarytowych nie zostanie zrealizowany w wyznaczonym terminie, firma dokona odbioru w dniu następnym. W związku z powyższym prosimy o pozostawienie odpadów przed posesją.



Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych PSZOK
jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 6:00-15:00, w sobotę 6:00-13:00,
Zgierz, ul. Bartlickiego 3a - tel. 42 716 67 57.

URZĄD MIASTA ZGIERZA - Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi - tel. 42 714 31 61.



Harmonogram odbioru odpadów na rok 2021 – REJON 3A i 3B (nieruchomości jednorodzinne)

REJON 3A

Miesiąc	Odpady zmieszane	Tworzywa sztuczne	Papier	Szkło	Bio
Luty 2021	2, 16	9	5	5	17
Marzec 2021	2, 16, 30	9	5	5	17
Kwiecień 2021	13, 27	1, 20	2, 30	2, 30	14, 28
Maj 2021	11, 25	4, 18	28	28	12, 26
Czerwiec 2021	8, 22	1, 15, 29	25	25	9, 23
Lipiec 2021	6, 20	13, 27	23	23	7, 21

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **11.03.2021 ***

Rejon 3A: Andrzejka, Chętmońskiego, Czerwierskiego, Czerwona, Drenowska, Dygańskiego, Dziwierska, Dzika, Farbiarska, Gojawczyńskiej, Gombrowicza, Grabskiego, Graniczna, Inżynierska, Jaracza, Karola, Kasprowiczka, Kopernika, Korczaka, Korzeniowskiego, Kossaków, Kraszewskiego, Krawiecka, Kubasińskiej, Kuncewiczowej, Maczka, Malarska, Malczewska, Marysińska, Matejki, Mickiewicza, Mirowskiego, Młynarska, Murarska, Natkowskiej, Nastrojowa, Obronców Pokoju, Odzieżowa, Ogrodowa, Orkana, Pawińskiego, Pawlikowskiej Jasnorzewskiej, Piątkowskiej, Pieczyraka, Pilsudskiego, Północna, Przemysłowa, Przybyszewskiego, Przygraniczna, Reymonta, Rodziewiczówny, Rzęba, Samozwaniec, Słowackiego, Solna, Sukienicza, Tetmajera, Tkacka, Trojanńska, Urzędnicza, Wczasowa, Węgierskiej, Włoczkowa, Wigury, Włomowska, Włókniennicza, Worcella, Wypoczynkowa, Wyszyńskiego, Zapolskiej, Zduńska, Żwirki

REJON 3B

Miesiąc	Odpady zmieszane	Tworzywa sztuczne	Papier	Szkło	Bio
Luty 2021	2, 16	18	5	5	18
Marzec 2021	2, 16, 30	18	5	5	18
Kwiecień 2021	13, 27	15, 29	2, 30	2, 30	15, 29
Maj 2021	11, 25	13, 27	28	28	13, 27
Czerwiec 2021	8, 22	10, 24	25	25	10, 24
Lipiec 2021	6, 20	8, 22	23	23	8, 22

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **18.03.2021 ***

Rejon 3B: Asnyka, Bardowskiego, Bednarska, Bema, Bilskiego, Broniewskiego, Budowlana, Cicha, Ciesielska, Długa, Drukarska, Dubois, Działkowska, Fijałkowskiego, Hordliczki, Jeża, Karłowicza, Kasprzaka, Kochanowskiego, Kottłataja, Kunkiego, Lelewela, Limanowskiego, Lorentza, Lotnicza, Ludowa, Majakowskiego, Mielczarskiego, Nadrzeczna, Niczarniana, Nowa, Nowy Świat, Ossowskiego, Pogonowskiego, Pola, Promienistych, Przedwiośnie, Przędzalniana, Rembielińskiego, Rembowski, Republikańska, Robotnicza, Rymarska, Sienkiewicza, Sierakowskiego, Sikorskiego, Spacerowa, Stępowizna, Stolarska, Szarych Szeregów, Szczawińska, Szkludarska, Świercza, Wieniawskiego, Wiewiórskiej, Zacisze, Zegrzanki

Wszystkie odpady powinny być wystawione do godz. 6:00 w dniu odbioru.

* w przypadku gdy odbiór odpadów wielkogabarytowych nie zostanie zrealizowany w wyznaczonym terminie, firma dokona odbioru w dniu następnym. W związku z powyższym prosimy o pozostawienie odpadów przed posesją.



Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych PSZOK

jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 6:00-15:00, w sobotę 6:00-13:00,
Zgierz, ul. Bartlickiego 3a – tel. 42 716 67 57.

URZĄD MIASTA ZGIERZA – Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi - tel. 42 714 31 61.



Harmonogram odbioru odpadów na rok 2021 – REJON 4 (nieruchomości jednorodzinne)

Miesiąc	Odpady zmieszane	Tworzywa sztuczne	Papier	Szkło	Bio
Luty 2021	4, 18	11	24	17	11
Marzec 2021	4, 18	11	24	17	11
Kwiecień 2021	1, 15, 29	8, 22	28	21	8, 22
Maj 2021	13, 27	13, 27	26	19	6, 20
Czerwiec 2021	10, 24	10, 24	23	16	5 (sobota), 17
Lipiec 2021	8, 22	8, 22	28	21	1, 15, 29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **25.03.2021***

SPIS ULIC:

Wszystkie odpady powinny być wystawione do godz. 6:00 w dniu odbioru.

Agrestowa, Akacja, Aleksandrowska, Antoniewska, Barwnikowa, Bezantronowa, Królowej Jadwigi, Błotna, Boruty, Brzoskwinowa, Brzozowa, Bukowa, Cąta, Cezaka, Chetmska, Chemików, Chopina, Curie-Sktodowskiej, Czarna, Czarnieckiego, Dębowa, Energetyków, Głogowa, Głowackiego, Gospodarcza, Grabowa, Grottera, Grunwaldzka, Grzybowa, Iglasta, Jagiełły, Jarzębinowa, Jesionowa, Jodłowa, Kasztanowa, Kazimierza Wielkiego, Klonowa, Kocidłowska, Kolejowa, Kolorowa, Kołobrzeska, Konstantynowska, Koralowa, Koszarowa, Krzywa, Kurapatwińskiej, Kwasowa, Lecznicza, Leszczynowa, Lesna, Letnia, Lipowa, Lisia, Liściasta, Łagiewnicka, Łąkowa, Łódzka, Łukasińskiego, Malinowa, Milenijna, Miroszewska, Młodzieżowa, Modrzewiowa, Mokra, Myśliwska, Na Skarpie, Niecała, Okręglik, Olszowa, Orla, Orzechowa, Osiedle Kurak, Owocowa, Pieńki, Pomorska, Popietuski, Porzeczkowa, Powstańców Śląskich, Poziomkowa, Prosta, Pułaskiego, Rondo Sybiraków, Rudnicka, Rzemieślnicza, Sadowa, Skupińskiego, Skwarna, Słoneczna, Sokotowska, Sosnowa, Struga, Sucha, Śniechowskiego, Świerkowa, Topolowa, Traugutta, Twarda, Urocz, Walecznych, Wiązowa, Wiejska, Wierzbowa, Wiewiórcza, Wiśniowa, Wodna, Wschodnia, Wyspiańskiego, Zagajnikowa, Zagłoby, Zakręt, Zagadkowa, Zawiszy, Żeromskiego.

* w przypadku gdy odbiór odpadów wielkogabarytowych nie zostanie zrealizowany w wyznaczonym terminie, firma dokona odbioru w dniu następnym. W związku z powyższym prosimy o pozostawienie odpadów przed posesją.



Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych PSZOK

jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 6:00-15:00, w sobotę 6:00-13:00,
Zgierz, ul. Bartlickiego 3a – tel. 42 716 67 57.

URZĄD MIASTA ZGIERZA – Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi - tel. 42 714 31 61.



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych do 20 lokali – REJON 1

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Barlickiego, Gołębia, Łęczyska, Musierowicza,	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26	2, 16	17	4, 11, 18, 25
Marzec	Pietrusińskiego,	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26	2, 16, 30	17	4, 11, 18, 25
Kwiecień	1 Maja, 3 Maja Dąbrowskiego,	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	13, 27	21	1, 8, 15, 22, 29
Maj	Narutowicza, Pl. Kilińskiego,	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28	11, 25	19	6, 13, 20, 27
Czerwiec	Pl. Jana Pawła II, Sieradzka,	5, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25	8, 22	16	5, 10, 17, 24
Lipiec	P. Skargi, Suchowolca, Szeroka, Wspólna	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	6, 20	21	1, 8, 15, 22, 29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **22.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych powyżej 20 lokali – REJON 1

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty		1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25
Marzec	1 Maja, 3 Maja,	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25
Kwiecień	Pl. Kilińskiego, Dąbrowskiego,	2, 6, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29
Maj	Konopnickiej, Narutowicza,	4, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 31	4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28	4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27
Czerwiec	Pl. Targowy, Targowa	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29	2, 9, 16, 23, 30	5, 10, 17, 24
Lipiec		2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **22.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych do 20 lokali – REJON 2

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty		1, 8, 15, 22	5, 12, 19, 26	5, 19	17	4, 11, 18, 25
Marzec	Ciosnowska, Parzęczewska,	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 19	17	4, 11, 18, 25
Kwiecień	Tuwima, Wiosny Ludów,	6, 12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	2, 16, 30	14	1, 8, 15, 22, 29
Maj	Zachodnia	4, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	14, 28	12	6, 13, 20, 27
Czerwiec		7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	11, 25	9	2, 10, 17, 24
Lipiec		5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	9, 23	7	1, 8, 15, 22, 29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **29.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych powyżej 20 lokali – REJON 2

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Baczyńskiego, Boya-	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25
Marzec	Żeleńskiego, Gaczyńskiego,	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25
Kwiecień	Kamienna,	2, 6, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29
Maj	Lechonia, Leśmiana,	4, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 31	4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28	4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27
Czerwiec	Parzęczewska, Staffa,	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29	2, 9, 16, 23, 30	2, 10, 17, 24
Lipiec	Tuwima, Witkacego	2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **29.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych do 20 lokali – REJON 3

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Długa, Dubois, Karola, Łąkowa, Mielczarskiego, Piątkowska, Pieczyraka, Piłsudskiego, Rembowski, Sikorskiego, Stowackiego	1,8,15,22	5,12,19,26	5,19	17	4,11,18,25
Marzec		1,8,15,22,29	5,12,19,26	5,19	17	4,11,18,25
Kwiecień		6,12,19,26	2,9,16,23,30	2,16,30	14	1,8,15,22,29
Maj		4,10,17,24,31	7,14,21,28	14,28	12	6,13,20,27
Czerwiec		7,14,21,28	4,11,18,25	11,25	9	2,10,17,24
Lipiec		5,12,19,26	2,9,16,23,30	9,23	7	1,8,15,22,29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **23.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych powyżej 20 lokali – REJON 3

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Długa, Dubois, Łąkowa, Mielczarskiego, Piątkowska, Piłsudskiego, Plater, Rembowski, Stowackiego, Spacerowa, Spółdzielcza, Szczawińska	1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26	2,5,9,12,16,19,23,26	2,5,9,12,16,19,23,26	3,10,17,24	4,11,18,25
Marzec		1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29,31	2,5,9,12,16,19,23,26,30	2,5,9,12,16,19,23,26,30	3,10,17,24,31	4,11,18,25
Kwiecień		2,6,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	7,14,21,28	1,8,15,22,29
Maj		4,5,7,10,12,14,17,19,21,24,26,28,31	4,7,11,14,18,21,25,28	4,7,11,14,18,21,25,28	5,12,19,26	6,13,20,27
Czerwiec		2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30	1,4,8,11,15,18,22,25,29	1,4,8,11,15,18,22,25,29	2,9,16,23,30	2,10,17,24
Lipiec		2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	7,14,21,28	1,8,15,22,29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **23.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych do 20 lokali – REJON 4

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Aleksandrowska, Cezaka, Chełmska, Głowackiego, Grzybowa, Kolejowa, Krzywa, Kuropatwińskiej, Lipowa, Lisia, Łódzka, Malinowa, Popiełuszki, Pułaskiego, Sokołowska, Sosnowa, Struga, Śniechowskiego, Zakręt	4,11,18,25	5,12,19,26	2,16	17	4,11,18,25
Marzec		4,11,18,25	5,12,19,26	2,16,30	17	4,11,18,25
Kwiecień		1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	13,27	21	1,8,15,22,29
Maj		6,13,20,27	7,14,21,28	11,25	19	6,13,20,27
Czerwiec		5,10,17,24	4,11,18,25	8,22	16	5,10,17,24
Lipiec		1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	6,20	21	1,8,15,22,29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **25.03.2021**



Harmonogram odbioru odpadów na 2021 r. z posesji wielorodzinnych powyżej 20 lokali – REJON 4

Miesiąc	Lista ulic	Odpady komunalne	Tworzywa sztuczne i metale	Papier	Szkło	Bio
Luty	Cezaka, Chemików, Kolejowa, Koszarowa, Milenijna, Powstańców Śląskich, Łódzka, Śniechowskiego, Traugutta	1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26	2,5,9,12,16,19,23,26	2,5,9,12,16,19,23,26	3,10,17,24	4,11,18,25
Marzec		1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29,31	2,5,9,12,16,19,23,26,30	2,5,9,12,16,19,23,26,30	3,10,17,24,31	4,11,18,25
Kwiecień		2,6,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	7,14,21,28	1,8,15,22,29
Maj		4,5,7,10,12,14,17,19,21,24,26,28,31	4,7,11,14,18,21,25,28	4,7,11,14,18,21,25,28	5,12,19,26	6,13,20,27
Czerwiec		2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30	1,4,8,11,15,18,22,25,29	1,4,8,11,15,18,22,25,29	2,9,16,23,30	5,10,17,24
Lipiec		2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	2,6,9,13,16,20,23,27,30	7,14,21,28	1,8,15,22,29

Odbiór mebli i innych odpadów wielkogabarytowych, sprzętu elektrycznego i elektronicznego, opon, odzieży i tekstyliów: **25.03.2021**

w miejscowości Ryn, byłem też przez trzy miesiące w Szczecinie. O tym, że zostaną skierowani do Zgierza, dowiedziałem się w dniu mojej ordynacji.

Wspominał ksiądz o wizytach w parafii przy ulicy Długiej 38. Za czasów księdza ten adres się zmienił.

W latach 60. rozpoczęto starania o budowę kościoła ewangelickiego. Dzięki ciężkiej pracy proboszcza Wenera w 1972 roku nową świątynię udostępnił wiernym. Nie wystarczyło wtedy środków na budowę nowej plebanii, możliwości pojawiły się dopiero w latach 80. Jeszcze jako wikariusz uczestniczyłem w pierwszych zebraniach. Nie było to łatwe przedsięwzięcie. Załatwialiśmy m.in. wycinkę drzew potrzebnych do budowy, zamawialiśmy prywatnie okna, przez lata składaliśmy jeden element do drugiego. W sierpniu 1988 roku zorganizowaliśmy uroczystość poświęcenia nowej plebanii przy ulicy Spacerowej.

Kojarzy się ksiądz z ekumenizmem, zasympwaniem podziłów między kościołami.

Ekumenii uczyłem się w czasie studiów na Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej, a to przecież uczelnia wielowyznaniowa. Co więcej, jako przedstawiciel koła teologów ewangelickich, znalazłem się na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim na tygodniu ekumenicznym. Tam miałem okazję poznać duchownych, wykładowców zaangażowanych w ruch ekumeniczny. To spowodowało, że byłem otwarty na kontakty między kościołami, kontynuowałem takie podejście po przyjeździe do Zgierza. Mogę być tylko wdzięczny, że znalazłem zrozumienie po drugiej stronie. Z pewnością pomógł też fakt, że już w 1974 roku cmentarz ewangelicki został otwarty dla przedstawicieli innych wyznań.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Ksiądz Marcin Undas podczas inauguracji wystawy dotyczącej historii kościoła ewangelickiego

Kościół przy ulicy Spacerowej to miejsce wypełnione muzyką. Zgierzanie zapraszani byli w czasach przedpandemicznych na koncerty muzyki klasycznej, religijnej, nawet jazzowej.

Tak się złożyło, że moja żona skończyła studia muzyczne, jest dyplomowaną pianistką. W naszej parafii pełni funkcję organistki, była też dyrygentką chóru, przejęła tę „pałeczkę” po panu Pawle Riedlu, aby przekazać ją po latach pani Magdalenie Szymańskiej. Także nasze dzieci zaczęły uczęszczać

do zgierskiej szkoły muzycznej. To wpłynęło na zacieśnienie kontaktów parafii z lokalnym środowiskiem muzycznym. Z prawdziwą przyjemnością angażujemy się w organizację koncertów uczniów szkoły, zapraszamy chóry, zespoły muzyczne, także solistów. Najważniejsze, że te wydarzenia spotykały się z dużym zainteresowaniem mieszkańców.

Rozmawiał
Jakub Niedziela

O tym się mówi

Odpady – istotnych zmian nie będzie

Miejscy radni uchwalili drobne zmiany w tak zwanych „uchwałach śmieciowych”. Musiały one zostać naniesione przez miasto Zgierz w związku z uwagami Regionalnej Izby Obrachunkowej w Łodzi.

Zastrzeżenia RIO nie negocjowały samych metod naliczania opłat, a dotyczyły technicznych szczegółów, porządkując wcześniej przyjęte rozwiązania. Spotkały się one ze zdziwieniem władz Zgierza, bo w zeszłym roku uchwały przed ich wprowadzeniem do porządku sesji rady miasta były przez kilka tygodni uzgadniane właśnie z RIO aż do momentu, w którym nie było już żadnych uwag. Mimo to przyjęto zastrzeżenia, a radni przegłosowali je na styczniowej sesji.

Jedna z uwag dotyczyła różnych sposobów liczenia opłat w przypadku budynków,

w których znajdują się zarówno mieszkania, jak i lokale usługowe. – *Po zmianie system będzie bardzo mocno ujednoczony, nie będzie przewidywał różnych sposobów naliczania opłaty w zabudowie wielolokalowej. Do tego, w uzgodnieniu z regionalną izbą ujednocziliśmy również sposób naliczania opłat dla nowych budynków. W pierwszych trzech miesiącach funkcjonowania koszty będą naliczane według powierzchni, a później – jak w innych obiektach wielolokalowych – zacznie się naliczanie od metrów sześciennych zużytej wody* – mówi Przemysław Staniszewski, prezydent Zgierza. Należy podkreślić, że modyfikacja uchwał nie oznacza jakiegokolwiek zmiany dla indywidualnych mieszkańców Zgierza w sposobach naliczania opłat śmieciowych. (rk)

Na skutek zmian wskazanych przez Regionalną Izbę Obrachunkową w Łodzi

- Ujednoczono sposób naliczania opłat dla budynków wielolokalowych z lokalami mieszkalnymi i użytkowymi. Zarówno mieszkańcy, jak i przedsiębiorcy zapłacą rachunek na podstawie zużytej wody.
- Lokatorzy nowych budynków przez 3 miesiące będą rozliczani na podstawie powierzchni, potem w oparciu o ilość zużytej wody.
- Nieruchomości nieposiadające podłączenia do sieci lub pozbawione wodomierza rozliczane będą na podstawie powierzchni lokalu, a nie według ustawowej normy zużycia wody.

Między bujną a prawdą – spojrzeć prawdzie w oczy

O ile setki lat temu, posiadanie złożonej wiedzy było wyłącznie przywilejem elit, tak dziś, poprzez jedno kliknięcie w wyszukiwarce internetowej niemal każdy ma nieograniczony dostęp do informacji. W dobie współczesności, na wskroś przesiąkniętej technologią, pojawił się jednak problem z odróżnieniem prawdy od fałszu, a także z wirusowo rozprzestrzeniającymi się teoriami spiskowymi. Dlaczego tak łatwo poddajemy się zmanipulowanym komunikatom i poradom samozwańczych ekspertów?

KINGA LEWANDOWSKA



Poszukiwanie prawdy i tłumaczenie zjawisk, które są dla ludzkości zagadką, jest naturalną potrzebą każdego człowieka. To właśnie ciekawość i chęć zinterpretowania tego, co nas otacza, jaki wpływ ma na nasze

życie, skłania do wiary w teorie, za którymi często nie stoi nauka, ale które szybko rozstrzygają wątpliwości i dają proste rozwiązania na nieznaną dotąd wyzwania stawiane przez rzeczywistość.

Prosty schemat

Nie bez powodu jeszcze kilka lat temu do słynnej zgierskiej wróżki ustawiały się tłumnie kolejki spragnionych odnalezienia odpowiedzi na nurtujące pytania. Wiara w nieomyślność jej przepowiedni skądinąd sprawiła, że pozorne odkrycie wszystkich niewiadomych przyćmiło potrzebę weryfikacji słuszności zaczerpniętych porad. Podobny schemat uruchamia się w przypadku rozpowszechniania teorii spiskowych. – *Obawa, lęk, niepewność powodują, że nie jesteśmy w stanie określić naszej indywidualnej perspektywy. Jeśli nie mamy wystarczających źródeł naukowych lub nie jesteśmy nauczani poszukiwania wiedzy, łatwiej ulegamy teoriom, które są proste, łatwe i propagowane przez innych, np. przez „fałszywe autorytety”* – wyjaśnia dr nauk humanistycznych, socjolog Aleksandra Stankiewicz. – *Ludzie lubią wierzyć w schemat, który tłumaczy im rzeczywistość, nawet jeśli dla innych on jest nieprawdopodobny. Uproszczony obraz rzeczywistości łatwiej jest przyjąć* – dodaje.

Plaga fake newsów

Pseudoteorie niczym wirusy rozprzestrzeniają się i namnażają w błyskawicznym tempie. W dobie pandemii COVID-19 można odnieść wrażenie, że równoległe światu towarzyszy pandemia dezinformacji i spekulacji traktujących nowe zagrożenie w kategoriach zaplanowanej intrygi. W niełatwej dla wielu sytuacji ekonomicznej, życiu w poczuciu niestabilności, gdzie codzienność stanowią wybrzmiewające z telewizorów



Teorie spiskowe często wyglądają na bardzo wiarygodne dla odbiorców nieorientowanych w szczegółach danego tematu

komunikaty o rosnącej liczbie zakażonych nietrudno o zagubienie i frustrację. – *Im większy napływ informacji, tym trudniej jest wyodrębnić te, które są prawdziwe. Media upowszechniają informacje w dużym stopniu uproszczone, a podane w odpowiedni sposób, mogą mieć funkcję manipulacyjną. Odbiorca traci kontrolę nad zakorzeniem informacji w rzeczywistości i przestaje mieć kontrolę nad tym, co jest prawdziwe, a co fałszywe* – tłumaczy socjolog A. Stankiewicz. Brak spójności w przekazach medialnych, a także liczne próby odnalezienia sensu w zaistniałej sytuacji to doskonały grunt dla tworzenia teorii spiskowych. Nauka jest jednak bezlitosna – nie pozostawia miejsca na domysły, podaje fakty, z którymi trudno jest dyskutować, a tym samym zabiera też ostatnią nadzieję na powrót do tego, co było już dobrze poznane, nakazując niejako zaadaptowanie się do nowej sytuacji. Psycholog Ewa Ambroziak dostrzega również pewien paradoks – *teorie spiskowe stały się źródłem bezpieczeństwa w nieprzewidywalnej rzeczywistości. – Teraz, gdy mamy do czynienia z sytuacją pandemii, wielu osobom, które mają silną potrzebę kontroli nad tym, co się dzieje w ich życiu, łatwiej uznać, że epidemia jest przez kogoś wywołana, bo to rodzi takie oczekiwanie*

i przekonanie, że istnieje ktoś, kto nad tym panuje. Natomiast uświadomienie sobie, że tak nie jest i nikt nie stoi u sterów pandemii, może być dla nich mocno przerażające. Potwierdzają to również badania przedstawione na łamach brytyjskiego magazynu akademickiego przez psycholog Karen Douglas. Badaczka obrazuje potrzebę poczucia bezpieczeństwa i stabilności na przykładzie globalnego ocieplenia. Ci, którym losy planety nie są obojętne, będą zmuszeni do zmodyfikowania swojego postępowania. Jeśli jednak ktoś przekona ich, że zmiany klimatyczne to bluff, będą mogli wieść spokojne życie, jak do tej pory. To wszystko buduje naszą podatność do dawania wiary słowom wypowiedzianym na łamach mediów społecznościowych przez ludzi, którzy formują alternatywne wyobrażenia dotyczące aktualnych wydarzeń, dobierając argumenty i przedstawiając je w taki sposób, by wydawały się wiarygodne. Nasz mózg koncentruje się wówczas na odnajdywaniu w pamięci sytuacji i rozmów, które potwierdzają hipotezę, pomijając wszelkie niespójności.

Koncesja na dostęp do wiedzy

Powodem do pokładania wiary w to, że jesteśmy ofiarami intrygi lub eksperymentu, jest także poczucie przynależności do elitarnej grupy, która ma dostęp do wiedzy nieosiągalnej dla większości społeczeństwa. – *Aktualnie mamy do czynienia z wyraźnym podziałem społecznym, dychotomicznym – pojawiają się grupy społeczne walczące o rację, pojawia się ogrom informacji niespójnych, a to idealny grunt do teorii spiskowych* – mówi dr A. Stankiewicz. Sceptycy dowodów naukowych, zazwyczaj są w stanie przytoczyć wiele kontrargumentów, co jedynie wzmacnia wrażenie, że dysponują znacznie szerszymi informacjami. Często niesie to za sobą poważne zagrożenia, szczególnie w sytuacjach, gdy osoby zaślepienie fałszywymi informacjami odmawiają leczenia przez medyków, np. na rzecz nieskutecznej suplementacji. Warto zatem zawsze zweryfikować źródło komunikatów, na których opieramy swój światopogląd, skonfrontować je z rzetelnymi badaniami i nie bać się podejmowania rozmów, które pomogą spojrzeć na nie z innej perspektywy. ●

EWA MIŚKIEWICZ



Częstym powodem, dla którego sięgamy po cukier, jest jego pobudzająca (krzepiąca) właściwość. Kiedy czujemy się ospali, zmęczeni, sięgamy po słodką przekąskę, aby podnieść poziom cukru we krwi i poczuć jego

wyrzut w postaci zastrzyku energetycznego. Jest to jedynie złudne odczucie spowodowane podniesieniem poziomu glukozy we krwi, a mechanizm działania przypomina zażycie substancji uzależniającej, jak nikotyna czy alkohol lub narkotyki. Liczne badania naukowe wskazują bowiem na to, że cukier oddziałuje na organizm w sposób analogiczny do każdej innej używki. Osoby uzależnione od cukru zrobią wszystko, aby tylko zjeść coś słodkiego, a z uwagi na wszechobecność tego typu produktów opanowanie apetytu na słodycze i inne słodkości jest prawdziwym wyzwaniem.

Przeważnie najwięcej przyjemności dostarczają produkty mające wysoki indeks glikemiczny. Poziom IG określa, jak szybko cukier dostaje się do krwiobiegu po zjedzeniu danego produktu. Produkty o niskim indeksie glikemicznym powodują małe zmiany w stężeniu cukru, natomiast po spożyciu produktów o wysokim IG glukoza we krwi znacząco wzrasta. Informacja ta jest szczególnie istotna dla pacjentów chorujących na cukrzycę oraz dla osób z grupy ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Negatywnych skutków zdrowotnych nadmiernego spożycia cukru jest jednak znacznie więcej. Wymiśmy tylko kilka z nich. Cukier wywołuje lub zwiększa stany zapalne w organizmie, sprzyja rozwojowi próchnicy zębów, przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, hamuje wchłanianie witamin z grupy B etc.

Naukowcy ostrzegają, że cukier jest groźniejszy dla zdrowia niż sól, a Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by zmniejszyć spożycie tej substancji o połowę. Jednak choć wiemy, że jest szkodliwy, to trudno nam zrezygnować z deseru albo przetrząść się na gorzką kawę. Warto jednak ograniczyć ilość cukru w diecie, aby zadbać o zdrowie i sylwetkę. Podpowiadamy, jak pokonać słodkie uzależnienie.

Domowe Raffaello

80 g kaszy jaglanej
1 łyżka miodu lub innego słodzidła
2 miarki odżywki białkowej (waniliowej lub kokosowej)
1 łyżka oleju kokosowego
2 łyżki mąki kokosowej
migdały (całe)
Ugotuj kaszę jaglaną i zblenduj na gładką masę. Dodaj olej kokosowy (podgrzany, aby był płynny) wiórki, miód, odżywkę, mąkę. Z masy formuj małe kulki, wkładając do środka 1 cały migdał i otaczając całość w wiórkach kokosowych. Wstawiamy do lodówki na godzinę.

Detoks cukrowy

Uzależnienie od cukru to problem dotyczący wielu ludzi, którzy najczęściej nawet nie wiedzą o tym, iż mają do czynienia z nałogiem. To, że nie słodzimy kawy czy herbaty, nie oznacza jednocześnie, że nie spożywamy tej substancji. Jest on bowiem ukryty w bardzo wielu produktach, których nie kojarzymy na pierwszy rzut oka z obecnością cukru. Są to wszelkiego rodzaju gotowe produkty przetworzone jak batoniki, chipsy, ale również gotowe sosy, wędliny, przyprawy czy pieczywo.

Jak i czym walczyć z uzależnieniem od cukru?

- Czytaj etykiety i unikaj kupowania produktów bogatych w cukier, również ten celowo ukrywany przez producentów (często używane są inne nazwy, aby zmylić konsumenta tj. syrop z agawy, syrop fruktozowy, glukozywa, aspartam lub melasa).
- Nie kupuj gotowych słodyczy. Nawet „zdrowe” batoniki kupione w sklepie często zawierają dużą ilość cukru oraz inne szkodliwe dla nas substancje, jakim jest choćby wszechobecny tłuszcz palmowy. Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, warto przyrządzić taki deser samemu (poniżej kilka inspiracji).
- Unikajmy kupowania napojów gazowanych, mrożonych herbat czy soków owocowych (z wyjątkiem świeżo wyciskanych)
- Zredukujmy węglowodany proste, które działają na podobnych zasadach jak cukier, zastąpmy je pełnoziarnistymi zamiennikami, jak ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty (lub warzywny) czy ciemne pełnoziarniste pieczywo.
- Znajdźmy dla siebie zdrowszą alternatywę dla cukru, którą może być:
 - stewia – roślina pochodząca z Ameryki Południowej, nie zawiera kalorii i ma zerowy indeks glikemiczny!
 - erytrytol – ma zerowy indeks glikemiczny i nie podnosi poziomu glukozy, jest również niskokaloryczny (100 g to tylko 20 kcal);
 - ksylitol – cukier pozyskiwany z kory brzozy, ma 40 procent mniej kalorii niż cukier i 14-krotnie niższy indeks glikemiczny;
 - przyprawy, takie jak cynamon, wanilia czy kardamon dodają dużo smaku, a nie mają kilokalorii.
- Jadajmy systematycznie o stałych porach. Regularne spożywanie posiłków chroni przed gwałtownymi skokami poziomu glukozy we krwi i napadami wilczego głodu. Pamiętajmy, że w głodzie nasz organizm może rozpaczliwie wołać o cukier, bo jest on łatwo dostępnym, smacznym i do tego naszybciej działającym źródłem energii.
- Pamiętajmy o prawidłowym nawodnieniu ok. 30 ml/1 kg masy ciała. Potrzeba uzupełnienia płynów wielokrotnie daje znać o sobie jako nieuzasadnione łaknienie i wtedy sięgamy po batonik lub inną słodkość.



EWA MIŚKIEWICZ

Dobrym pomysłem na walkę z nałogiem jest zwiększenie aktywności fizycznej oraz znalezienie sobie hobby. Gdy pojawi się chęć na spożycie czegoś słodkiego, można oddać się przyjemnemu zajęciu i oddalić w ten sposób pojawiający się głód psychiczny.

Nagła, całkowita rezygnacja z cukru może wywołać wiele nieprzyjemnych objawów odstawienia, takich jak bóle głowy, wahania nastrojów, przygnębienie. Lepiej zatem zastosować metodę małych kroków, aby organizm stopniowo przyzwyczajał się do mniejszej ilości cukru. Małe kroki sprawiają, że rzadziej wracamy do swoich nałogów, dlatego taki detoks jest skuteczniejszy również pod względem psychologicznym. ●

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

Fit Tiramisu

150 g serka śmietankowego
75 g jogurtu naturalnego
1 duży banan
5 g naturalnego kakao
Filiżanka espresso
kakao
20 g ugotowanych płatków owsianych lub zalanych wrzątkiem
Zblenduj serek na gładką masę wraz z jogurtem i połową banana. Dodaj wystudzone espresso. Krem układaj warstwowo w pucharku na przemian z pokrojonym w plasterki bananem, kakao i płatkami owsianymi. Wstaw do lodówki na godzinę.

JAKUB NIEDZIELA



Nazywana jest królową sportu, bo opiera się na naturalnych ruchach ludzkiego ciała i „wyrastają” z niej wszystkie inne dyscypliny. Lekkoatletykę uprawiano już w starożytności (tak, pierwsze igrzyska olimpijskie) i choć w rankingu popularnych sportów ustępuje piłce nożnej czy siatkówce, chętnych do uprawiania tej dyscypliny nie brakuje. Ostatnio można nawet mówić o „klęsce urodzaju”. Powracająca moda na zdrowy tryb życia, dobre wyniki zgierskiej sekcji, a w części zmęczenie pandemiczną izolacją, spowodowały, że na treningi klubu UKS Lisy zaczęło przychodzić dużo więcej dzieciaków. Na dłużej zostaną jednak tylko ci, którzy do uprawiania lekkiej atletyki mają predyspozycje.

Szybcy jak lisy

Współzałożycielem, prezesem i trenerem klubu jest Paweł Lisiecki. Czy ta informacja jednoznacznie wyjaśnia, skąd wzięła się nazwa klubu? – *Prawdopodobnie związane jest to z moim nazwiskiem, ale nie ja ją wymyśliłem – uściśla pan Paweł. – Wspólnie zakładaliśmy klub z Adamem Kubiakiem, wieloletnim nauczycielem wychowania fizycznego w zgierskiej szkole specjalnej. Przy składaniu dokumentów okazało się, że potrzebna jest nazwa i taką Adam Kubiak podał.*

Jednocześnie lisy to szybkie zwierzęta, więc nazwa idealnie pasowała do klubu lekkoatletycznego. Sekcja powstała w 1999 roku, początkowo jako klub działający przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Zgierzu. Z czasem przekształcono UKS Lisy w jednosekcyjny klub lekkoatletyczny. Trafili do niego m.in. zawodnicy, których szkolił Paweł Lisiecki podczas pracy w AZS Łódź.

Dziś „Liski” trenują w trzech grupach: Pawła Lisieckiego (najczęściej na nowej hali MOSiR), Krzysztofa Zatorskiego (hala sportowa w Szczawinie) oraz Michała Cembali (Szkoła Podstawowa nr 11 w Zgierzu). Każdy z zespołów liczy około 25 osób: od uczących podstawówek dzieci, po wchodzących w dorosłość juniorów.

Na podium

Pisząc o osiągnięciach zgierskiego klubu, wystarczy spojrzeć na wyniki ostatniego półroczka. Listopadowe Lekkoatletyczne Mistrzostwa Polski LKD w Toruniu przyniosły srebrny medal na 600 metrów Roksanie Opalczyk i brązowy krążek na 300 metrów Janowi Adamczewskiemu (Michał Kędziński był czwarty na 800 metrów). Podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw w Biegach Przełajowych w Końskich najwyższe miejsce w swoim roczniku zajęła Roksanie Opalczyk, a w pierwszej dziesiątce uplasowali się Maciej Kędziński oraz Krystian Piekarski. Jesienią Zuzanna Adamczewska i Antoni Przybył zdobywali doświadczenia na Mistrzostwach

Jej wysokość lekkoatletyka.

UKS Lisy Zgierz

Specjalizują się w biegach sprinterskich oraz średnich dystansach. Ich zawodnicy zdobywają medale na turniejach różnych szczebli. Zgierskie „Liski” systematycznie szkolą zgierską młodzież. I nie mogą narzekać na brak chętnych.



Paweł Lisiecki podczas zajęć na nowej hali MOSiR

Polski U16 w Słupsku, wcześniej para ta stała na podium podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw dla Województw Łódzkiego i Świętokrzyskiego U16 (Adamczewska złoto w biegu na 100 metrów, Przybył srebro na 200 metrów przez płotki). Dużym echem w mediach lokalnych odbił się wrześniowy występ UKS Lisy na XXVI Ogólnopolskim Finale Czwartków Lekkoatletycznych. Roksanie Opalczyk została mistrzynią Polski na dystansie 600 metrów, a Jan Adamczewski zdobył mistrzowski tytuł w biegu na 300 metrów (siódme miejsce „Lisków” w kategorii generalnej na 44 występujące kluby). W sierpniu reprezentanci zgierskiego klubu odnieśli sukces na Mistrzostwach Województwa Łódzkiego. Zuzanna Adamczewska wywalczyła srebro w biegu na 100 metrów, z kolei Antoni Przybył był najlepszy na dystansie 200 metrów. – *Do klubu trafiłam trzy lata temu, jako dziesięciolatka, za namową nauczyciela od wf – opowiada Roksanie Opalczyk, jedna z najlepszych biegaczek*

UKS Lisy. – *Moja rodzina ma sportowe tradycje, m.in. mama trenowała koszykówkę. Przychodzenie w wolnym czasie na zajęcia nie jest dla mnie żadnym problemem. Lubię sport, poza tym właśnie w klubie mam większość swoich przyjaciół.*

Ciężka praca

Osiągnięcia zawodników cieszą, co oczywiste, ale całość obrazu nie jest tak optymistyczna. Większość dzieci przychodzących na pierwsze treningi nadaje się nie tyle do szkolenia, ile do usprawniania. Trenerzy starają się wyłowić lekkoatletyczne talenty – zawodników z predyspozycjami i jednocześnie skłonnych do ciężkiej, systematycznej pracy. – *Cieszę nas, gdy żyją sportem, gdy zależy im, aby poprawiać swoje rekordy życiowe – mówi Paweł Lisiecki. – Liczę, że przy takiej liczbie trenujących zawodników rok 2021 może być jeszcze lepszy od poprzedniego, co najmniej kilkoro dzieci ma predyspozycje do zdobycia medali na Mistrzostwach Polski.* ●

RENATA KAROLEWSKA
JAKUB NIEDZIELA

Postanowiliśmy stworzyć anonimową ankietę online, dzięki której chcieliśmy z przymrużeniem oka rozprawić się ze stereotypami i fundamentalnymi wątpliwościami dotyczącymi miłości i związków. A ponieważ kobiety i mężczyźni nieco inaczej rozumieją partnerstwo i relacje, trzeba było nie tylko respondentów, ale i autorów opracowania reprezentujących obie płcie. Parytet zatem zachowaliśmy.

Kłótnia jest nieodłącznym elementem miłości.

Pierwsze pytanie i od razu zaskoczenie. Choć nie kochamy kłótni, to miłość bez sporu jest – jak to napisała jedna z respondentek – niczym czerwony barszcz bez śmietany (osobiście wolę czysty, ale wiadomo, różne mamy smaki). Uważamy jednak, że tam, gdzie uczucie, są emocje i z tego powodu nie ma miejsca na chłodną kalkulację, a więc kłótnia w miłości to raczej kwestia czasu. Ostra wymiana zdań jest jak burza, która oczyszcza atmosferę, jest formą negocjacji, wspomaganą przez niektórych elementami zastawy stołowej (no cóż, jakieś koszty muszą być). A na pewno lepsza burza niż wieczne zachmurzenie. Trzeba jednak przyznać, że niektórzy z nas uważają, że prawdziwa miłość wyklucza kłótnię, bo „przecież miłość ci wszystko wybaczy”.

Prawdziwa miłość to taka „aż po grób”.

Tu było trudno, bo ile osób, tyle zdań. W większości uważamy, że tak mocne uczucie istnieje, bo „każda miłość jest pierwsza i na zawsze”, bo przecież ludzie są „jak łabędzie” i łączą się w pary (a przynajmniej powinni) na całe życie. Ktoś inny twierdzi, że w życiu trafiamy na co najmniej jedną taką osobę, z którą wchodzimy w głęboką relację emocjonalną. Niektórzy jedynie wierzą, że taka miłość może istnieć, choć nigdy jej nie spotkali albo wręcz uważają, że miłość jest pojęciem względnym: „czasem po grób, a czasem tylko na chwilę”. Tym, co dla wielu z nas jest ważne w związku, to szacunek, szczerość, akceptacja, wsparcie. I nie tyle chodzi o cel, a o wspólną drogę, która jest clou miłości. Aby jednak utrzymać ją w świeżości, obydwie strony muszą pracować nad sobą i nad relacją: wybaczać, chodzić na kompromisy – bez tego żadna miłość nie przetrwa, bo ludzie z czasem się po prostu zmieniają.

Podobieństwa czy różnice – co nas bardziej przyciąga?

Można podsumować tak: walka była wyrównana, ale o zwycięstwo zdecydowała minimalna przewaga na rzecz podobieństw, bo – jak uważamy – w związku ważne jest, aby mieć podobne priorytety, wartości, postawy życiowe i „widzenie świata”. Różnice są oczywiście też potrzebne, ale powinny

Miłość bez kłótni jest jak barszcz bez śmietany

Walentynki – przez jednych uwielbiane, przez innych krytykowane jako przejaw „makdonaldyzacji” życia Polaków – bez względu na przekonania są na pewno dobrym pretekstem do zastanowienia się nad związkami, w których jesteście, byliście lub będziemy.

sprować się do codziennych spraw i gwarantować pewną równowagę. No bo co zrobić „gdy mąż rajdowiec, a żona lubi jazdę pociągami”? W takich sytuacjach „warto wybrać się w podróż samolotem” – zauważył jeden z ankietowanych. W większości uważamy, że podobieństwa łączą (a niektórzy, że wręcz nudzą), a różnice budują, tworzą nowe wyzwania i dają wspólny język. Jednak chyba najlepszym podsumowaniem jest stwierdzenie, że zarówno podobieństwa, jak i różnice to tak samo silne magnesy.

Czy miłość na odległość jest możliwa?

Tu werdykt jest jasny, według większości odpowiadających miłość na odległość jest albo bardzo trudna, albo niemożliwa. I na dłuższą metę nie pomogą tu nawet wynalazki techniki, wszystkie te majle, whatsappy i skype’y („bliskości i obecności drugiej osoby nie da się tak łatwo zastąpić”). Rozłąka między kochającymi może być tymczasowa („choćby 1/3 roku razem”) i tu ważną rolę odgrywa zaufanie. Albo być tylko jednym z etapów znajomości. Coś w rodzaju – partnera już wcześniej poznaliśmy, więc tęskniąc, mamy przed oczyma żywą osobę, a nie wirtualną postać. Albo na odwrót – pierwszy etap związku był „na odległość”, ale robimy wszystko, aby w przyszłości miłość stała się „tu i teraz”. Drugi z przypadków jest naprawdę ciekawy – na ile ten w dużej mierze wyobrażony partner sprawdzi się w życiu codziennym?

Spotkanie miłości w Internecie jest niemożliwe

I tym sposobem płynnie przechodzimy do następnego pytania, jakże na czasie. Miłość życia poznana w Internecie? Wyniki jak w Korei Północnej – wszyscy na tak! Cytaty: „Mnożstwo moich znajomych, poznało się w Internecie”, „Osobiście znam trzy takie historie, które zdarzyły się moim znajomym”, itp. Jest oczywiście jedno „ale”. Wirtualna rzeczywistość musi w końcu przestać być wirtualna, kolejny etap to pierwsze spotkanie, potem coraz częstsze kontakty, eksperymenty odkrywające podobieństwa i różnice. Wszystko to doprawione szczyptą, a może i garścią szczerości („o którą trudno w Internecie”). Ważnym wątkiem odpowiedzi

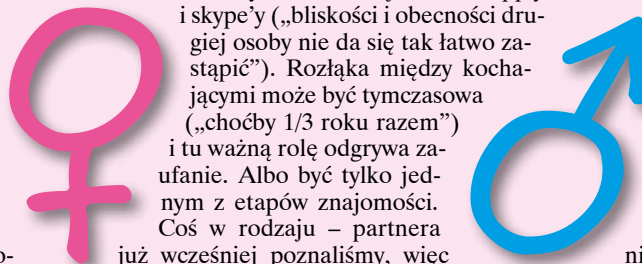
jest wyzbywanie się zahamowań – poszukiwanie partnera w sieci nie jest niczym niesposobnym, nie jest też zarezerwowane jedynie dla osób młodych.

Przy wyborze partnera lepiej kierować się uniesieniami serca czy pragmatyzmem?

Rozważna czy romantyczna? Tu już odpowiedzi nie są tak jednoznaczne, wiele osób wskazuje na serce („Pragmatyzm dobry jest przy zawieraniu umów, w życiu ważne są uczucia.”), ale sporo też zaleca równowagę („Najpierw serce, potem rozum. Trzeba się zakochać, następnie dobrze poznać partnera”). Podobno życiowa rozważa przychodzi z wiekiem, młode osoby skłonne są do romantycznych uniesień, starsze niosą już багаż rozczarowań i oczekiwań. Ale czy szaleństwo nie jest na swój sposób piękne? („najwyżej nie będzie to partner na całe życie, ale zawsze zostanie w pamięci fajnie spędzony czas”, „lepiej przeżyć miłość, choć może ona nie przetrwać, niż kierować się tylko rozsądkiem w wyborze partnera”). Zastanawiające, że nikt nie przekłada pragmatyzmu nad serce, przynajmniej przy wypełnianiu ankiet ;)

Kobieta jest od rodzenia i wychowywania dzieci, mężczyzna od utrzymywania rodziny?

Na koniec pytanie lekko prowokacyjne. Skończyły się czasy, gdy tak dzielono role społeczne. Kobiety są silne i ambitne, ale i panom nie przynosi wstydu odnajdywanie się w roli gospodyni, przepraszam, gospodarzy domowych. „Role te powinny być na bieżąco ustalane między partnerami i modyfikowane w zależności od sytuacji” – tak rzeczowo można podsumować ten akapit. Jak we współczesnym futbolu, gdzie napastnik musi pomagać obronie, tak w dzisiejszych związkach partnerzy dzielą między siebie zadania. Na zasadzie indywidualnej umowy. Argumenty w stylu „bo tak było u moich rodziców” nie tyle odkładamy na bok, ile wrzucamy do niszcarki. Czy wszystkim podobają się te zmiany? Gdzieniedzie pobrzmiwa „całkiem fajnie jest, jak mężczyzna utrzymuje rodzinę”, ale zawsze towarzyszy mu zdanie, że nie można już postawić granicy, co w związku należy do kobiety, a co do mężczyzny. ●



Cel: przywrócenie należnego miejsca klubowi na mapie piłkarskiej Polski

O wynikach sportowych MKP Boruta Zgierz na łamach miesięcznika pisaliśmy już wielokrotnie. Tym razem sprawdzamy, jak zgierski, czwartoligowy klub radzi sobie w czasie pandemii? O finansach i sprawach organizacyjnych opowiada prezes Boruty Dariusz Pawlikowski.

Jest pan prezesem klubu od wielu lat. Były wzloty i upadki. Mówię tu o spadku do klasy okręgowej, potem szybkim awansie. Był też sukces: zwycięstwo w wojewódzkim pucharze Polski.

Zdobycie Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim to duży sukces trenera Kacpra Rusa i zawodników reprezentujących nasz klub w tamtym okresie, tym bardziej przez tak młodą drużynę składającą się w większości z naszych wychowanków. Chcąc się pokazać na szczeblu krajowym, zorganizowaliśmy obóz w Jarocinie i mam nadzieję, godnie reprezentowaliśmy nasze miasto. Z perspektywy czasu myślę jednak, że ten sukces w jakimś stopniu przyczynił się niestety do naszego spadku z ligi. Wąska ławka rezerwowych w dłuższej perspektywie nie pozwoliła na walkę na obu frontach i niestety brakło 1 punktu do utrzymania miejsca. Cieszę się jednak, że działania podjęte po spadku, pozwoliły na szybki awans i dalszą pracę na rzecz rozwoju klubu.

Dotychczas drużyna seniorów nie była tak blisko, jak w obecnym sezonie, szanse awansu do trzeciej ligi. Czy sportowo, organizacyjnie i pod względem infrastruktury Boruta jest gotowy, żeby powalczyć o awans?

Postanowiliśmy sobie wraz z zawodnikami, że idziemy metodą małych kroczków. Najpierw trzeba się dobrze przygotować do sezonu, potem wygrać, a sukces przyjdzie sam. Nie da się przygotować organizacyjnie i infrastrukturalnie do 3 ligi bez pomocy władz miasta i firm z naszego regionu. Pod tym względem liczę na dobrą współpracę z panem prezydentem i radnymi miasta Zgierza oraz dyrektorem MOSiR Zgierz. A sportowo jestem przekonany, że nasz zespół wraz z trenerami cały czas się rozwija i jest w stanie godnie reprezentować nasze miasto w rozgrywkach na wyższym szczeblu. Najpierw jednak musimy zrobić wszystko, żeby była taka szansa.

A jak obecnie wygląda współpraca z urzędem miasta?

Na pewno uległa ogromnej zmianie. Pamiętam, jak przed kilkoma laty na główną płytę boiska wjeżdżały TIR-y, wystawiane były sceny, na których występowali artyści. Na szczęście mamy to już za sobą. Niestety zaniedbania, chociażby infrastrukturalne, sięgają dziesięcioleci i rozumiem, że nie da się ich nadrobić w ciągu roku czy dwóch. Wierzę, że doczekamy się wreszcie budowy nowego stadionu lub remontu obecnego.



Inauguracja sezonu 2020/2021. Na zdjęciu Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Staniszewski i Prezes MKP Boruta Zgierz Dariusz Pawlikowski prezentują nowe koszulki klubowe

Funkcjonujecie w oparciu o wpływy. Korzystacie z pomocy firm wspierających, ale zarazem nie posiadacie jednego strategicznego sponsora, który udźwignąłby większą część wydatków, choćby tych na drużynę seniorów. Czy w czasie pandemii taka strategia jest wystarczająca?

Jako klub jesteśmy otwarci na współpracę, podkreślam, współpracę z każdą firmą. Jestem przekonany, że nasza oferta zadowoli tych dużych i małych. Oczywiście wsparcie, nawet symboliczne, jest dla nas bardzo ważne. Staramy się coraz bardziej rozwijać przekaz w social mediach i inne formy reklamy dla naszych partnerów. Mogę zapewnić, że finanse w stowarzyszeniu są transparentne, a każda złotówka wydawana przemysłanie i oszczędnie. Przy okazji składam wielkie podziękowania dla firm, które w tych trudnych czasach nas wspierają. Marzy mi się oczywiście wsparcie sponsora strategicznego, bo to pozwala wejść na wyższy poziom. Wierzę, że znajdzie się firma, która będzie chciała zrobić coś dla lokalnej społeczności, z którą – o czym jestem przekonany – jesteśmy w stanie zrobić coś wielkiego.

Jak wygląda budżet Boruty na tle innych zespołów w 4 lidze?

Na tym tle nasz budżet wygląda bardzo skromnie. Nie możemy się równać z takimi zespołami, jak Warta Sieradz, Omega Kleszczów, Orkan Buczek, Zjednoczeni Stryków czy Polonia Piotrków Trybunalski, nie mówiąc o ŁKS. Wiedząc, jak wyglądamy w tym zestawieniu, tym bardziej oglądamy każdą wydawaną złotówkę. Rozumieją to nie tylko członkowie zarządu, trenerzy, ale również nasi zawodnicy i myślę, że dla nich również najważniejszy jest Boruta.

W pewnym momencie klub zdecydował się na podniesienie stawek członkowskich. To wywołało małą burzę w mediach lokalnych, ale po głębszej analizie okazało się, że składki w porównaniu z innymi akademiami nie są wcale tak wygórowane. A obecnie, w czasie pandemii składki członkowskie zostały na tym samym poziomie.

Wszelkie podwyżki składek są dla nas ostatecznością. Wiemy, jak trudno jest spiąć budżet i wiemy, że status majątkowy naszych członków jest bardzo różny. W tym trudnym dla wszystkich okresie robimy wszystko, żeby uniknąć jakichkolwiek podwyżek, dlatego apelowaliśmy o terminowe wpłaty i pomoc od wszystkich ludzi dobrej woli. Każda pomoc rodziców umożliwia również lepsze

działanie klubu. Tak jak pan powiedział, w porównaniu z innymi klubami, uwzględniając to, co staramy się zapewnić w ramach składki członkowskiej, jesteśmy bardzo konkurencyjni. Najlepszym tego przykładem są dzieci przychodzące z innych klubów. Mam wrażenie, że osoby nam nieprzychylnie, a czasami wręcz wrogie, nie zapoznając się z tematem, robią klubowi szkodę wizerunkową.

Klub dostał srebrną certyfikację PZPN. To wiąże się dodatkowym wsparciem zarówno finansowym, jak i w organizacji treningów; konspekty, wsparcie trenerów związkowych, gdzie praca szkółki oparta jest na Akademii Młodych Orłów.

Srebrna gwiazdka to rzeczywiście ogromna praca wszystkich w klubie: od trenerów przez pracowników po zarząd i chyba niedoceniana jeszcze przez osoby, które nie znają tego programu. Spełnienie wymogów to zwiększenie intensywności treningowej

dzieci, zmniejszenie liczby zawodników przypadających na trenera, przygotowywanie planów szkoleniowych, konspektów według opracowanego programu, którego pierwsze efekty będą widoczne już za 2, 3 lata. Szkolenia trenerów, podwyższanie ich kwalifikacji itd. To wszystko w reżimie niezapowiedzianych kontroli związkowych z całego kraju. Program obejmuje wszystkie dziedziny: trening, bazę, finanse. Jeden błąd pojedynczego trenera może pozbawić przyznanej certyfikacji. Dzięki programowi mogliśmy przeznaczyć środki na zakup sprzętu. W ubiegłym roku kupiliśmy prawie 200 piłek, sprzęt treningowy, dofinansowaliśmy kursy trenerskie, wreszcie wynagrodziliśmy trenerów. Wiele klubów nie podołało wyzwaniu i zostało wykluczonych lub samo zrezygnowało z przyznanych certyfikatów.

Jak klub wykorzystuje środki z „jednego procenta”?

Od 2013 roku łączne wpływy z jednego procenta wynoszą niemal 38 tysięcy złotych. Z tych środków kupiliśmy wózek do malowania linii (1300 zł), komplet bramek z siatkami (5700 zł), zapłaciliśmy częściowo za wykonanie boiska mini orlika (16 600 zł). Oczywiście skrupulatne rozliczenie musi być przekazywane do fundacji i ministerstwa.

Wynik sportowy sprawił, że oczekiwania wzrosły. Jakie są główne cele klubu w tym sezonie i na najbliższe lata?

Nasz cel to budowanie, a raczej przywrócenie, krok po kroku, należnego miejsca klubowi na mapie piłkarskiej Polski. Może zabrzmi to górnolotnie, ale poprzeczkę podnosimy sobie systematycznie coraz wyżej i zarówno w tym roku, jak i w następnych latach wraz z zawodnikami i trenerami będziemy dążyli do jak najlepszego wyniku.

Rozmawiał Paweł Wężyk

O tym się mówi

Podwyżki za odpady komunalne

Zgierzscy radni przegłosowali podczas styczniowej sesji podwyżki za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych. Zmiany możemy spodziewać się od marca. Powodów wzrostu cen jest kilka. Po pierwsze systematycznie rosną koszty związane z odbiorem odpadów, istotnie wrosły również koszty tak zwanych opłat środowiskowych ponoszonych przez samorządy. Po trzecie przybyło śmieci wytwarzanych przez samych mieszkańców, w czym swój udział ma z pewnością pandemia i pozostawianie w domach.

Przez to wszystko wartość faktur, które miasto musiało zapłacić, była w zeszłym roku znacząco wyższa od prognozowanych. Zamiast planowanych 1,5-1,6 mln zł miasto wydawało co miesiąc o około pół miliona zł więcej, a we wrześniu 2020 roku kwota faktury była wyższa niemal o milion złotych. – *Należy podkreślić, że nie płacimy już ryczałtowych opłat, a kwoty liczone są przede wszystkim od tonażu, a więc ile śmieci jako mieszkańcy wytworzymy, tyle będziemy musieli za nie zapłacić* – mówi Przemysław Staniszewski, prezydent Zgierza.

Po podwyżce mieszkańcy nieruchomości jednorodzinnych zapłacą za śmieci 36 zł od osoby miesięcznie, a dla lokatorów mieszkań w budynkach wielolokalowych, gdzie opłaty są uzależnione od ilości zużytej wody, stawka wyniesie 12,73 zł za 1 m³ zużytej wody, co oznacza wzrost o 1,58 w stosunku do dotychczas obowiązujących.

Również prognozy na najbliższe półrocze (od lutego do lipca) nie są zbyt optymistyczne. Wiele wskazuje na to, że pomimo podwyżki wydatki na odbiór i zagospodarowanie odpadów w Zgierzu będą o 413 tysięcy złotych wyższe niż dochody z tytułu opłat.

Zgierz na tle innych polskich miast nie stanowi negatywnego wyjątku.

Samorządy niemal jednogłośnie krytykują obowiązujące rozwiązania: małą liczbę

instalacji przetwarzających odpady i nie-realizowanie planów powstawania nowych oraz rosnące opłaty.

(rk)

Opłaty za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych od 1 marca 2021 roku

Nieruchomości jednorodzinne stawka po zmianie wyniesie 36 zł od osoby miesięcznie (obecnie 29 zł). Za brak selektywnego zbierania odpadów – opłata podwyższona 72 zł/osoba miesięcznie (obecnie 58 zł). Ulga 1 zł/osoba za kompostowanie odpadów na nieruchomości.

Budynki wielolokalowe (opłaty zależą od ilości zużytej wody) stawka wyniesie 12,73 zł za 1 m³ zużytej wody (obecnie 11,15 zł). W przypadku braku selektywnej zbiórki opłaty wyniosą 25,46 zł za 1 m³ zużytej wody (obecnie 22,30 zł).



KRZYSZTOF GŁOWACKI

(WŚ) Pierwszy raz zobaczyłem cię w roku 1970 roku, gdy przyszedłem do „Staszica”. Usiedliśmy w sali gimnastycznej, a tu na scenie zespół. W składzie był Józek Kobos na gitarze, Edek Sobczyk na basie, Piotrek Czajkowski na trąbce, a na perkusji i wokalu Leszek Gabrielczak. Zagraliście wtedy „Let it be”, ale jak wykonaliście „Love like a man” (z rep. Ten Years After – przyp. red.), a Józek Kobos zagrał solówkę dokładnie taką jak Alvin Lee, no to w tym momencie stwierdziłem, że muszę bardziej brać się za gitarę niż do tej pory. Zrobiliście wtedy ogromne wrażenie. Opowiedz o tym zespole.

(LG): Grono nauczycielskie zdecydowanie wspierało istnienie zespołów młodzieżowych. Wystarczyło, że przyznałem się profesorowi Kotyni, że gram z Piotrkim Czajkowskim, a działaliśmy wtedy w Domu Kultury Dzieci i Młodzieży przy ul. Świerczewskiego (dzisiejsza 3 Maja – przyp. red.). Ten od razu zapowiedział, że wystąpimy przy okazji najbliższej akademii. Tym koncertem zachęciłem innych do grania. Pamiętam, że w szkole pracował pan Lucjan, księgowy, który na co dzień był dość srogi, ale wysupłał skądś pieniądze i kupił nam perkusję, gitarę i jakieś wzmacniacze. Był jednak problem z głośnikami i nasz kolega, Wojtek Kobos, którego znamy, pasjonat elektroniki, zaczął kombinować i zrobił nam głośniki. Wymontowywał je z jakichś innych szkolnych kolumn głośnikowych.

Tak, to prawda! I z projektora filmowego... No i tak powstawał ten sprzęt. Wojtek jeszcze bardziej się zaangażował, gdy do szkoły przyszedł jego młodszy brat, który został naszym wiodącym gitarzystą solowym! Józek rzeczywiście był bardzo zdolny, nawet do dziś. Pan profesor...

...medycyny!

Tak, onkolog, nadal aktywnie gra na gitarze. Daje nawet koncerty w swoim środowisku. Wtedy Wojtek robił dla Józka różne bajery: kaczke, fuzje, przetworniki jakieś, żeby to wszystko fajnie brzmiało. I tak parę lat graliśmy.

Pamiętam kolumnę do basu, którą zrobił Wojtek. Wielka, ciężka, do tego małe głośniki, a do wokalu były takie czerwone.

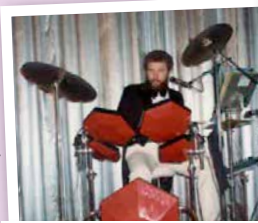
To ty masz świetną pamięć!

Bo jak wy już skończyliście grać w 1971 roku, no to my zaczęliśmy w następnym i ten sprzęt został. Oczywiście, żeby móc go używać i grać swoje ulubione bluesowe kawałki, to musieliśmy występować na festiwalu piosenki radzieckiej, brać udział w eliminacjach miejskich.

To za moich czasów tak nie było, bo dyrekcja była inna. My musieliśmy występować na akademiach i dzięki temu udostępniano nam salę prób. To były piękne lata. Dalszym ciągiem tego było moje granie w zespole dixielandowym podczas studiów. No i po studiach, kiedy nie byłem usatysfakcjonowany tym, co robię, a głównie zarobkami. Wówczas

Muzykowanie – hobby, praca i źródło energii

Dla wielu muzyków przygoda z graniem zaczyna się w szkole średniej. Zakładane zespoły to hobby, przygoda i rozrywka. Nierzadko zdarza się, że to także ważny element budowania dalszej kariery zawodowej. Witek Świątczak i Leszek Gabrielczak (perkusista, wokalista, a także inżynier mechanik) rozmawiając o czasach licealnych i latach nieco późniejszych, przypomnieli, z czym musieli mierzyć się muzycy, którzy w latach 70. i 80. chcieli zarabiać na pasji.



Leszek Gabrielczak przez 10 lat koncertował poza granicami kraju. Tutaj, w 1985 roku podczas występu w Emiratach Arabskich (hotel Hyatt Regency)



Występ w Spółdzielczym Domu Kultury SEM, 1975 rok



Występ podczas XI Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym, sala w Liceum im. S. Staszica



Leszek Gabrielczak w sali „Trumna” w Międzyzakładowym Domu Kultury „Włókniarz”, 1976 rok

dostałem propozycje, żeby grać zawodowo za granicą. Skorzystałem z nich i przez 10 lat utrzymywałem się z grania w różnych hotelach. Byłem wtedy w Kuwejcie, Emiratach Arabskich, Katarze i Skandynawii.

To chyba było organizowane przez Przedsiębiorstwo Państwowe Polska Agencja Artystyczna „Pagart”. Żeby dostać paszport, trzeba było być zarejestrowanym.

Ponieważ byłem amatorem z krwi i kości, to żeby zrobić obowiązkową weryfikację, musiałem się podszkolić. Związek Muzyków STOMUR w Łodzi zrobił dla amatorów roczny kurs, podczas którego mogliśmy się podszkolić. Były lekcje teorii, nuty, ćwiczenia dla perkusistów. No i pojechałem do Warszawy, gdzie przed Czesławem Bartkowskim, znanym perkusistą jazzowym, zdałem egzamin. Dostałem weryfikację, która pozwoliła mi dalej jeździć po świecie.

Ja też zrobiłem weryfikację na muzyka estradowego. Trzymam ją na pamiętkę (śmiech). Ona była na tyle ważna, że bez niej zarabiałeś 200 zł za koncert, a z nią to było 400 zł.

W tym czasie, kiedy pierwszy raz miałem wyjechać za granicę, chciałem sobie wzmocnić

perkusię. Miałem zestaw Szpaderskiego, a chciałem kupić talerz, który kosztował 150 dolarów. Musiałem wziąć pożyczkę, bo zarabiałem 25 dolarów na miesiąc jako konstruktor inżynier. Ten jeden talerz to była moja półroczna pensja.

Mnie stawka za koncert wystarczała na półtora kompletu strun – to mój przelicznik (śmiech). Ale cieszyliśmy się, że graliśmy.

W tamtych czasach to było coś fajnego mieć takie hobby. Spełniałeś się jako muzyk, a jednocześnie spotykałeś się z kolegami, którzy lubili to samo. Po wielu latach pracy w różnych zawodach wspominałem czasy, kiedy ciężko było kupić dobry sprzęt, bo go nie było. Wszedłem z ciekawości do Centrali Muzycznej przy ul. Piotrkowskiej w Łodzi. Okazało się, że w piwnicach jest cała część poświęcona instrumentom perkusyjnym. Zobaczyłem tam takie zestawy, o których kiedyś mogłem tylko pomarzyć. A że już stać mnie było, poprosiłem od razu o zapakowanie zestawu Yamahy. Mam go do tej pory. Czasami z synem i jego kolegami organizujemy wspólne granie. Na co dzień każdy zajmuje się czymś innym, ale spotykamy się, żeby w głowach przełączyć się na inne fale, dla rozluźnienia i podładowania baterii. ●

Skansen Rzeki Pilicy – pierwsze w Polsce muzeum poświęcone rzece

O powstaniu Skansenu Rzeki Pilicy w Tomaszowie Mazowieckim zdecydowało historyczne bogactwo tego regionu. Na niewielkim obszarze zgromadzono wiele interesujących obiektów, które w różny sposób związane są z młynarstwem, z bitwami, które miały miejsce w okolicy oraz ze Spalą – wszystko, co wiąże się z historią Nadpilicza. Warto to miejsce poznać bliżej.

EMILIA ANTOSZ



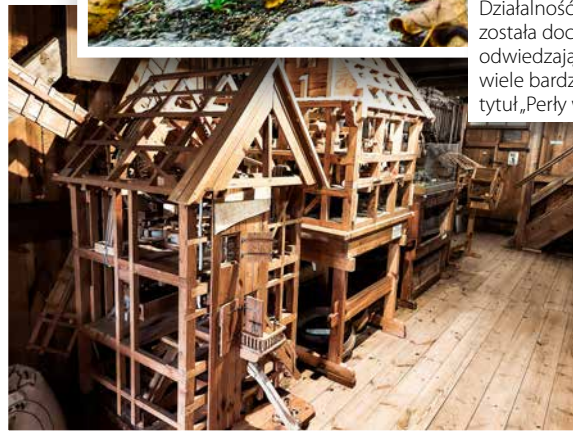
Pomysłodawcą i twórcą skansenu był Andrzej Kobalczyk, który w latach 90. XX wieku zainicjował powstanie Stowarzyszenia Przyjaciół Pilicy i Nadpilicza. Członkowie stowarzyszenia z myślą o przyszłym

skansenie gromadzili eksponaty związane z historią rzeki. A tak jego początki opisane są na stronie poświęconej skansenowi: „Najbardziej spektakularne były akcje mające na celu wydobycie z Pilicy pojazdów niemieckich z czasów II wojny światowej. Zostały one zatopione w rzece podczas przeprawy przez nią oddziałów niemieckich w styczniu 1945 roku”. Andrzej Kobalczyk zainicjował pięć akcji wydobywczych, które zakończyły się sukcesem, a odebrane rzece pojazdy dziś można oglądać w skansenie. Jednym z najcenniejszych obiektów jest pieszczotliwie nazywany „Lufcik”, czyli unikalny opancerzony ciągnik artyleryjski Luftwaffe. To jedyny taki na świecie zachowany eksperymentalny pojazd. Za początek powstania tego nietypowego muzeum uznaje się przeniesienie na teren skansenu młyna wodnego z Kuźnicy Zerechowskiej. W jego wnętrzu prezentowana jest ekspozycja „Młynarstwo wodne z dorzeczu Pilicy”. Zgromadzono w nim ruchome modele młynów. Jest tutaj również największa w Polsce kolekcja kamieni młyńskich.

MARZANNA MAJEWSKA



Działalność Skansenu Rzeki Pilicy została doceniona nie tylko przez odwiedzających. Skansen otrzymał wiele bardzo prestiżowych nagród np. tytuł „Perły w Koronie Ziemi Łódzkiej”



Skansen Rzeki Pilicy to nie tylko militaria i młyn wody

Zgromadzono tutaj zabytkowe budynki z okolicy, które po odrestaurowaniu wykorzystywane są do muzealnych działań. Perełką architektoniczną jest budynek poczekalni kolejowej z przystanku Czarnocin. Misternie zdobiony, drewniany obiekt został wybudowany pod koniec XIX wieku. Obiekt zyskał nową nazwę – „stacyjka Reymonta”. Jak twierdzą przewodnicy, stacyjka znajdowała się niedaleko majątku rodziców Władysława Reymonta, a zatem z pewnością noblista bywał w niej podczas wizyt w rodzinnych stronach. Budynek ten ma również swoją kryminalną i filmową przeszłość, ale o to najlepiej zapytać, będąc już na

miejsku. Jest tu jeszcze świetlica z przedwojennego ośrodka kolonijnego, w której prezentowane są wystawy czasowe. Budkę strażnika z przedwojennej rezydencji prezydenckiej w Spale zaadoptowano na kasę biletową.

Interującym obiektem jest również wielki budynek przeniesiony ze Spawy, który pełnił funkcję carskiej samotni. Sam car Mikołaj II korzystał z niej w trakcie odbywających się w spalskich lasach polowań.

„Przez teren placówki przebiega symboliczna „Oś rzeki Pilicy”. Stoi na niej ponad 100-letnia, żelazna barka robocza typu „Szczupak”, żelazna łódź sapercka, fragment przęsła mostu wybudowanego w 1957 roku przez saperów na Pilicy w dzielnicy

Tomaszowa Mazowieckiego – Brzustówce, wojskowy rzeczny kuter holowniczy, element mostu pontonowego oraz wieżyczka ratownika, która od lat 60. XX wieku znajdowała się przy kąpielisku w nadpilickiej przystani w Tomaszowie Mazowieckim” – czytamy na stronie internetowej skansenu.

W tomaszowskim skansenie odbywają się wojenne rekonstrukcje i imprezy o charakterze rodzinnych pikników. Gromadzone są rzadkie i cenne archiwalia, materiały ikonograficzne oraz wydawnictwa poświęcone Pilicy i Nadpiliczu, z której mogą korzystać badacze.

MARZANNA MAJEWSKA

Orzechowe zdrowie (1)

Orzechy są wyjątkowo skondensowanym pokarmem. Zapobiegają chorobom serca i układu krążenia, cukrzycy, pobudzają pracę mózgu i łagodzą stany depresyjne.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Mowa oczywiście o orzechach spożywanym w najprostszym – świeżym i surowym, najlepiej prosto z łupiny. Jeszcze lepiej, gdy obrane namoczymy na noc – wtedy uaktywnimy cenne enzymy i nie będą ciężkostrawne. W kuchni gotowanej są bardzo dobrym zamiennikiem mięsa. Można też przygotować z nich wymienione mleko roślinne (obecnie używa się określenia: napój roślinny) oraz mąkę. Orzechy należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu, szczelnie zamknięte, gdyż szybko jęlczejają.

Orzechy zawierają ubiquinon (koenzym Q) pomagający obniżyć cholesterol LDL. Obfitują w argininę, aminokwas służący do budowy białka, mający silne właściwości rozszerzające naczynia krwionośne (pomaga obniżyć ciśnienie krwi) i hamujący agregację płytek krwi. Z badań wynika, że osoby jedzące orzechy kilka razy w tygodniu mają dużo niższe ryzyko zachorowania na serce i nowotwory. To zresztą nie tylko doskonały pokarm, ale i skuteczny kosmetyk: witamina A uelastycznia skórę, witaminy B₁ i B₂ zapobiegają jej wysuszeniu, witamina C pobudza produkcję kolagenu i elastyny, a mikroelementy regulują proces regeneracji naskórka.

Nie wszystkie orzechy są orzechami – z botanicznego punktu widzenia część z nich to nasiona i rośliny strączkowe.

Orzechy włoskie

To król wśród orzechów. Korzyści dla zdrowia płynące z ich spożywania wynikają z bogactwa różnych składników, które działają z sobą w synergii i potęgują się nawzajem.

Wbrew nazwie nie pochodzą z Włoch, lecz z Azji Mniejszej. Dla starożytnych Rzymian i Greków były symbolem płodności. Kiedyś wierzono, że ich pofałdowana struktura odzwierciedla budowę mózgu. Z mózgiem łączy je na pewno wysoka zawartość cennego kwasu lanolinowego, który ma dobroczynny wpływ na komórki nerwowe i poprawia pamięć.

Orzechy włoskie to skarbnica składników mineralnych: przede wszystkim wapnia, miedzi, żelaza, magnezu, manganu, fosforu, selenu, potasu i cynku. Zawierają witaminy C i E, foliany (kwas foliowy i jego pochodne). Zalecane są osobom nadpobudliwym, przemęczonym, zestresowanym i mającym kłopoty ze snem.

Spośród wszystkich orzechów, jakie możemy jeść, orzech włoski należy do najbogatszych we flawonoidy i polifenole. To cenne



Spożywanie orzechów włoskich przynosi wiele korzyści zdrowiu człowieka, przede wszystkim z powodu bogactwa różnych składników w nich zawartych

źródło koenzymu Q-10, jednego z najlepszych przeciwutleniaczy, oraz kwasu fenolowego o działaniu przeciwrakowym. Jednak aż 90% przeciwutleniaczy dostarczanych przez orzechy włoskie znajduje się w ich skorce, dlatego nie należy jej usuwać.

Są to najbardziej kaloryczne ze wszystkich orzechów – 100 g włoskich orzechów dostarcza aż 645 kcal. Są też najbogatsze z orzechów w tłuszcze omega-3 chroniące przed miażdżycą, zawałem, nowotworami, stanami zapalnymi i redukujące dolegliwości układu oddechowego (np. w astmie). Spośród olejów roślinnych olej z orzechów włoskich dostarcza najwięcej dobroczynnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Orzechy wpływają na długowieczność – spowalniają starzenie poprzez kontrolowanie skracania się telomerazy, czego dowiedziono w randomizowanym badaniu klinicznym „Walnuts and Healthy Aging”.

Chronią też przed cukrzycą i wspomagają jej leczenie poprzez korzystny wpływ na metabolizm glukozy i błony komórkowe. Poza tym mocno redukują stres oksydacyjny.

Orzechy laskowe

To owoce krzewu leszczyny kojarzonego przez ludową tradycję z miejscem tajemnych schadzek kochanków. Ciekawe w tym kontekście może się wydać, że właśnie o orzechowym ogrodzie jako miejscu spotkań wspomina Pieśń nad Pieśniami – miłosna księga Starego Testamentu. Orzech laskowy stał się źródłem wielu porzekadeł związanych z miłością i płodnością.

Orzechy te są bardzo odżywcze i dobrze przyswajalne. Zalecane są szczególnie

dzieciom i uczącej się młodzieży, wyczerpanym nerwowo, intensywnie pracującym umysłowo, cierpiącym na bezsenność. Mogą je spożywać także chorzy na cukrzycę. Są bogate w witaminy A, E i B oraz minerały: wapń, fosfor, magnez, miedź, mangan, cynk, a także foliany. Mają dobroczynny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Obniżają poziom cholesterolu i chronią przed zawałem.

Migdały

To najszlachetniejsze z orzechów, choć orzechami nie są, lecz nasionami drzewa migdałowego. Uprawia się je głównie w Hiszpanii, USA, Francji, na Bałkanach, a także w Afryce Południowej i Australii. Istnieją dwa rodzaje migdałów – słodkie i gorzkie. Według niektórych badaczy gorzkie migdały są cenne w profilaktyce nowotworowej i walce z rakiem z uwagi na wysoką zawartość witaminy B₁₇ (amigdaliny), która ma hamować wzrost guzów.

Migdały są bardzo odżywcze, zawierają ponad 50 proc. tłuszczu (głównie cenne kwasy tłuszczowe jednonienasycone), ponad 20 proc. białka, 15-20 proc. cukrów, bardzo dużo wapnia oraz witamin z grupy B. Ponadto zawierają witaminy E i PP, fosfor, magnez, potas, sód, miedź i mangan. Wyciągu z migdałów używa się w schorzeniach dróg oddechowych, układu moczowego, dróg żółciowych. Migdały pomagają obniżyć poziom cholesterolu, chronią przed miażdżycą oraz przedwczesnym starzeniem, poprawiają pamięć i koncentrację. Są również cenione w kosmetyce – wzmacniają skórę, włosy i paznokcie. Przemysł kosmetyczny stosuje je w preparatach nawilżających i odmładzających.

Orzechy arachidowe

Znany je jako fistaszki lub orzeszki ziemne. Nie są jednak orzechami, a roślinami strączkowymi rosnącymi w glebie. Mają mniej kalorii niż inne orzechy – 560 kcal w 100 g (podobnie jak nerkowce). Są bogate w witaminy z grupy B (B₁, B₆, PP), magnez, fosfor, miedź, mangan. Orzeszki ziemne służą głównie do produkcji oleju arachidowego, a także do produkcji margaryny i masła orzechowego. Zawierają dwa ważne kwasy tłuszczowe – linolenowy i arachidowy, które mają właściwości obniżające poziom cholesterolu w krwi. Są cenne z uwagi na bogactwo kwasu foliowego – wskazane są szczególnie kobietom w ciąży lub ją planującym, nastolatkom i osobom prowadzącym aktywny tryb życia. Mają też dużo białka. Najlepsze są świeże – niesolone, nieprażone, bez słodkiej polewy.

Czym jest pasja?



Każda pasja łączy ludzi o podobnych zainteresowaniach, daje szansę na rozwój osobisty i zawodowy

Pasja jest wszystkim nam dobrze znanym zjawiskiem, bo przecież chyba każdy zna jakąś osobę, której oczy rozpalają się, kiedy temat schodzi na jej zainteresowania, a ona zaczyna dużo mówić z przejęciem i podekscytowaniem. Zaryzykować można zatem stwierdzenie, że jest to niezwykle ważna sprawa w życiu każdego z nas, choć być może jeszcze nie każdy odnalazł swoją pasję. A jak ją znaleźć? Przepis tak naprawdę jest tylko jeden – próbować coraz to nowych rzeczy i nie poddawać się w tych próbach.

Tu może jednak powstać pytanie, po co tak właściwie mielibyśmy jej szukać? Może przede wszystkim dlatego, że to właśnie pasja szlifuje naszą osobowość, uczy regularności

i skuteczności w dążeniu do celu. Sprawia, że mamy poczucie sensu i celu w życiu oraz bardzo dobrze i produktywnie wypełnia nam wolny czas. Jest również wyborem lekarstwem na stres, niezależnie od tego, czym się zajmujemy, pozwala nam odciąć się od rzeczywistości i presji wywołanej codziennymi obowiązkami. Dodatkowo zabija rutynę. A przecież nie ma nic gorszego, niż to, gdy całe nasze życie ogranicza się do szkoły czy pracy, oglądania telewizji i spania.

Pasje, co warto podkreślić, są też świetnym kluczem do poznawania nowych ludzi, z którymi najpewniej mamy więcej wspólnego niż z innymi osobami. Społeczności skupione wokół określonych pasji czy hobby są dla nas bardzo istotne. Grupa nas motywuje. W niej

możemy się chwalić osiągnięciami osobom, które bardzo rozumieją wagę tego, co robimy i nasz wysiłek. W niej możemy wymieniać się wiedzą i doświadczeniami oraz wspólnie zajmować się tym, co nas interesuje. A ponieważ pasje dają nam poczucie satysfakcji i spełnienia oraz podnoszą morale, to wiele osób z czasem przekuwają je w pracę zarobkową. Bo w końcu, czy może być lepsza praca, od takiej, która daje nam zarazem pieniądze, radość, szczęście i poczucie spełnienia, a w dodatku pozwala się rozwijać? Pasjonaci mają zdecydowanie większą szansę na sukces w dowolnej branży. Jest tylko jedno „ale”. Bywa, że gdy pasja staje się pracą, następuje wypalenie. Jest to naturalna kolej rzeczy i może również wystąpić, kiedy bez przerwy oddajemy się tej samej sprawie oraz przebywamy ciągle w tym samym środowisku. Warto zatem dobrze zarządzać czasem i pasją. Być może organizować sobie małe przerwy? Bo przecież hobby pozostaje nim dopóty, dopóki jest dla nas przyjemnością. Jeżeli jednak nawet zainteresowanie nie wróci, to może należy po prostu poszukać czegoś innego.

Ludzie się zmieniają, i to normalne, że część rzeczy dziś nie sprawia nam takiej radości jak kiedyś. Jednak zawsze warto mieć hobby i warto szukać tego, co sprawia nam przyjemność, radość i daje cel po to, aby życie było miłsze i lepiej przeżyte.

(Liliana Bednarek)

Autorka tekstu jest uczennicą SLO im. R. Traugutta

Kultura

Internetowe zwiedzanie wystaw w galerii MOK

Dopóki obostrzenia epidemiczne nie pozwalały na swobodny udział w wystawach w galeriach sztuki, Miejski Ośrodek Kultury udostępniał ekspozycje za pośrednictwem Internetu. Oprócz wirtualnych spacerów, które nadal można odbywać na stronie www.mokzgierz.pl (dział Zgierska Galeria Sztuki), instytucja organizowała dodatkowe zwiedzanie z autorami, które były transmitowane na żywo na Facebooku.

W listopadzie można było uczestniczyć w ten sposób w wystawie Stanisława Łuczaka, natomiast w styczniu bohaterem wydarzenia był Daniel Cybula. Absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi (Wydział Grafiki i Malarstwa) zaprezentował dwa cykle prac malarskich inspirowanych opowiadaniem Edgara Allana Poe pt. „Zagłada domu Usherów”. Wystawa, której podtytuł to „Rozdroże” to zestaw prac prezentujących pejzaże z architekturą – wyobrażenia autora o tytułowym domu Usherów, a także jego otoczeniu. Na drugą część wystawy

składa się kilka większych obrazów, które przedstawiają jakby kilkakrotnie przybliżone kadry prac z pierwszej części, czego wynikiem są obrazy abstrakcyjne. Uwaga widza skupia się raczej na środkach wyrazu plastycznego: fakturach, grze światła, rytmie czy barwie. Ciekawostką okazała się potrzeba stworzenia przez Daniela Cybulę cyfrowej makiety miejsca, które później zostało przedstawione w pracach malarskich. Uczestnicy wydarzenia mogli obejrzeć ją na prezentowanym przez autora filmie. Całe spotkanie, które poprowadził instruktor Miejskiego Ośrodka Kultury Michał Pietrzak, można obejrzeć na stronie Facebook instytucji. – *Wydaje się, że podobne oprowadzanie mogłoby być elementem innych wystaw w Zgierskiej Galerii Sztuki, również po okresie pandemii. Jest to całkiem inne spotkanie niż podczas tradycyjnego wernisazu. W trakcie oprowadzania dowiadujemy się więcej o pracach, ale i o samym autorze. Poznajemy go często z zaskakującej strony, czego nie da się*

wyczuć, czytając biografię w katalogu wystawowym. Staje się on bliższy odbiorcom sztuki, a to ułatwia też zrozumienie jego dzieł – mówi dyrektor MOK Witold Świąteczak.

Miejski Ośrodek Kultury zaprasza na kolejne wystawy, które już z większą swobodą można oglądać osobiście (choć nadal z zachowaniem reżimu sanitarnego). Aktualnie na zwiedzających czekają prace Ewy Fukuoki, która prezentuje pejzaże inspirowane Japonią. (mz)



Daniel Cybula podczas oprowadzania po wystawie opowiadał o inspiracjach towarzyszących procesowi twórczemu



Idźcie na Plac Kazika

Kto zna Kazimierza Kwiatkowskiego, nazywanego powszechnie Kazikiem? Już wyobrażam sobie skanowanie listy znajomych na Facebooku, później głębsze googlowanie, bo niestety „pamięć wbudowana” jakoś zawodzi. No cóż, nie ma co się nadmiernie wysilać. Wszystko zaraz wyjaśnimy.



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Hoi An to miasto w środkowym Wietnamie, przepięknie położone nad Morzem Południowochińskim w delcie rzeki Thu Bôn River. Przyjechalśmy tutaj, jak do wielu innych miejsc w Wietnamie nocnym autobusem z miejscami do spania. To tania i wygodna forma podróżowania. Łóżka na końcu autobusu są połączone. Dostajemy koc i poduszkę – komfort jak w domu. Do tego blisko do toalety, a obsługa daje też butelkę wody mineralnej. Nie do końca jest tak różowo. Problem pojawia się, gdy drzwi do toalety się nie domykają lub silnik pracuje zbyt głośno... ok, nie czepiam się.

Niezwykłe miasto

Dojeżdżając do Hoi An, naszym oczom ukazują niezwykle rozlewiska wodne – to delta rzeki. Tereny są bardzo żyzne, kwitnie rolnictwo. Bus zatrzymuje się na obrzeżach miasta prawdopodobnie dlatego, że nie ma wykupionego miejsca na przystanek w centrum. Tak bywa, chociaż nikt o tym wcześniej nie informuje. Na pasażerów już czekają taksówki. Po dużych negocjacjach jedna z nich wiezie nas do hotelu. Okazuje się jednak, że trafiamy do niewłaściwego. Dlaczego? Bo w mieście istnieją dwa o podobnej nazwie. Spokojnie, bez nerwów

przechodzimy kilkaset metrów do naszego miejsca. Stąd po kąpieli i krótkim odpoczynku ruszamy do miasta. Jest niezwykle. Czas tu się jakby zatrzymał wiele lat temu. Drewniane domki, przeważnie jednopiętrowe, zaczynają się przy nabrzeżu i stoją przy kilku ulicach w stronę łądu. Po drodze wzrok przykuwają stare świątynie, sklepy, gospody... Przez rzeki i kanały przerzucone są kryte, pięknie zdobione mosty. Aby zwiedzić ciekawsze miejsca, należy jednak wykupić zbiorowy bilet do pięciu wybranych atrakcji, wśród których jest most, muzeum czy świątynia. Jest ich znacznie więcej, więc później kupujemy następne bilety. W niektórych dostajemy jakąś skromną pamiątkę. Wielkie wrażenie robi na nas targowisko. To olbrzymia stara hala, na której można kupić mnóstwo artykułów, począwszy od warzyw i ryb, a skończywszy na pięknych przedmiotach rękodzieła miejscowych artystów. Wracając do hotelu, odwiedzamy dom kupca. Starszy pan pyta nas, skąd jesteśmy. Odpowiadamy, że z Polski. Wówczas zachęca nas do odwiedzenia Placu Kazika. W hotelu przegłędamy mapę miasta. Czyżby plac nam jakoś umknął, chociaż jest w centrum zabytkowej dzielnicy? No i kim jest tajemniczy Kazik?

Spuścizna Kazika

Okazuje się, że chodzi o naszego rodaka Kazimierza Kwiatkowskiego, pochodzącego z Lubelszczyzny architekta i konserwatora zabytków. Z jego dokonania w kraju najbardziej znane jest zagospodarowanie placu po farze w Lublinie. Pod koniec lat 70. XX wieku wyjechał do południowo-wschodniej Azji i pozostał tu już na zawsze. To dzięki jego staraniom Hoi An jest dzisiaj przepięknym miastem, prawdziwą perłą architektoniczną, wpisaną na listę UNESCO. Jest jeszcze drugie miejsce z listy UNESCO zawdzięczające mu ocalenie. Miejscem tym jest My Son – kompleks czamskich, hinduistycznych świątyń ukrytych w dżungli. Będąc tam, można spacerować pomiędzy wieżami i budynkami świątynnymi. Do niektórych można wejść. Wewnątrz znajdują się lepiej lub gorzej zachowane fragmenty wystroju: rzeźby i płaskorzeźby przeróżnych bóstw, przedstawiające sceny mitologiczne. Miejsce przypomina słynny Angkor Wat w Kambodży. Na dziedzińcu jednej ze świątyń przewodnik opowiadający o My Son, pyta zwiedzających, czy wiedzą, kim był Kazik Kwiatkowski? Z radością podnosimy ręce do góry. – A skąd jesteście? – pyta przewodnik. Odpowiadamy, że z Polski. – A, to wszystko jasne – podsumowuje krótko. W tym momencie okazuje się, że prócz nas w grupie znajduje się jeszcze jedna nasza rodaczka. Dziewczyna przebywająca dłużej w Wietnamie przyjechała zwiedzić te niezwykle ruiny.

No właśnie, ruiny ... Zastanawiamy się, co zastał Kazik i jego ekipa, gdy dotarli tutaj po raz pierwszy. Pewnie stertę kamieni, w której musiał coś dostrzec. Po czterdziestu latach wojen kraj był totalnie zniszczony. Dodatkowo w świątyniach znajdowała się baza oddziałów partyzanckich. Przez co na te bezcenne zabytki spadały tony bomb.



Jak rozszyfrować sąsiada

GRZEGORZ IGNATOWSKI



Powiadamy niekiedy, że nasz sąsiad lub znajomy z pracy jest cholerykiem czy też melancholikiem. Ludzi powolnych i opornych nazywamy flegmatykami. Nie tylko o nich, ale i o sangwinikach opowiada

Andrzej Zdanowski w niewielkiej książce zatytułowanej „Typologia osobowości w praktyce”. Zanim głębiej zajrzymy do wspomnianej publikacji, odnotujmy, że wymieniając bez wahania indywidualności, nie odkrywamy Ameryki. Autor książki już na początku przypomina, że dwaj starożytni lekarze: Hipokrates i Galenus opisywali wspomniane osobowości. Dobrze wiemy, że pierwszy z nich był Grekiem, a drugi Rzymianinem. Oczywiście, że w książce przeczytamy również o współczesnych badaczach osobowości. Nic w tym dziwnego, gdyż w ciągu ostatnich stu lat powstało wiele opracowań poświęconych ludzkiej osobowości. Wymieńmy chociażby Carla Gustava Junga. Szwajcarski psychiatra i psycholog dzielił ludzi na ekstraj i introwertyków.

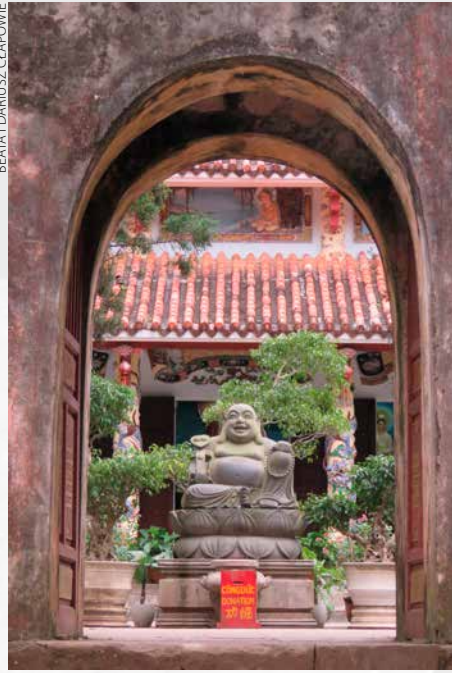
Amerykanka Helen Fisher opisała cztery typy osobowości. Nazywa je „osobowościami miłości”, a jej badania pomagają w znalezieniu właściwego życiowego partnera. Warto o niej poczytać, gdyż swoje wyniki oparła na badaniach czterdziestu tysięcy osób. Zdanowski krótko podsumuje, że we współczesnej nauce spotykamy niezliczone ilości typologii. Sam zaś trzyma się zasadniczo antycznego podziału. Ubogaca go intrygującymi odniesieniami do zwierząt i kolorów. Bez trudu zgadniemy, że choleryk jest lwem. Przypisany jest do niego kolor czerwony. Nieprzypadkowo. Lubi przecież rywalizować i we wszystkim musi być zawsze najlepszym. Lew też uwielbia rządzić innymi i nad nimi dominować. W swoim życiu jest ukierunkowany na realizację raz wyznaczonych ambitnych celów i zadań. Wie lepiej od innych, jak należy dążyć do celu. Żaden lew nie grzeszy tolerancją. Często reaguje szybko i impulsywnie. Jak

to lew, w podejmowanych decyzjach jest autorytarny. Jest skuteczny, kiedy wpada w złość, ma trudności w zapanowaniu nad własnymi emocjami. Bóbr to flegmatyk, który stara się nie okazywać żadnych emocji. W przeciwieństwie do króla zwierząt musi wszystko dokładnie zaplanować, a w jego życiu brak spontaniczności. Z zapalem czyta wszystkie instrukcje i dokładnie je analizuje. Permanentnie obawia się popełnić jakikolwiek błąd. Nie znaczy to wcale, że flegmatyk jest pesymistą czy też nie stać go na spontaniczność. Spaniel jest melancholikiem. W jego naturę wpisana jest empatia i wyczuwanie problemów innych ludzi. Jest doskonałym słuchaczem, na którego twarzy pojawiają się uczucia towarzyszące prowadzonym

rozmowom. Łasica to sangwinik. Jest mistrzem w obsypywaniu ludzi komplementami, obawia się odrzucenia, często przesadza i snuje marzenia. Nie wolno jednak twierdzić, że łasica jest nieodpowiedzialna lub chaotyczna. Zdanowski w swojej książce ubarwionej wspinałymi karykaturami Henryka Sawki odświeża praktyczną stronę dość dobrze znanych teorii. Jego przemyślenia mogą się bowiem przydać nie tylko menedżerom i chcącym wykorzystać po-

tencjał tkwiący w człowieku, ale również zwykłym zjadaczom chleba. Dowiadujemy się zatem, że sangwinik oczekuje pochwał i jest mistrzem perswazji. Potrafi zatem po mistrzowsku obsłużyć każdego klienta. Jeśli szukamy ludzi oszczędnych, to powinniśmy rozglądać się za bobrami. Oczywiście, bezkonfliktowy będzie spaniel, a łasica kreatywna i pomysłowa. Po przeczytaniu książki musimy pamiętać o jednej ważnej rzeczy. Żadnego człowieka nie da się łatwo zaszufladkować. Z ulgą przeczytamy, że w każdym z nas jest po trosze z lwa, bobra, spaniela i łasicy.

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.



Z perspektywy rzeki jest inaczej

Do Hoi An wracamy statkiem, a właściwie trochę większą łodzią. Teraz możemy obejrzeć miasto z perspektywy rzeki – a jest to źródłem nowych doznań. Przepływamy pod mostami, po których wcześniej chodziliśmy. Naszą uwagę szczególnie przykuwa niezwykle Most Japoński, zbudowany przez osiadłych tutaj w dawnych wiekach Japończyków. Odbicia domów w rzece tworzą naprawdę niezwykły widok. Na następny dzień mamy jeszcze zaplanowaną wizytę w Górach Marmurowych, a właściwie na jednej najsłynniejszej górze Thuy Son z kompleksem świątynnym i jaskiniami. Góry nieprzypadkowo mają taką nazwę. Wokół widać liczne zakłady kamieniarskie lub pracownie rzeźbiarskie. Większe lub mniejsze postacie bóstw, lub mitologicznych zwierząt czekają na swojego nabywcę. Na górę wchodzimy po krętych, otoczonych bujną roślinnością schodach. Również tutaj mnóstwo jest kamiennych rzeźb. Wiele świątyn ukrytych jest w jaskiniach. Żeby do nich dotrzeć, trzeba przedzierać się przez wąskie przesmyki, szczeliny w skałach, ale to tylko podnosi atrakcyjność wyprawy. Ze szczytu rozciąga się wspaniały widok na okoliczne góry, miasteczko w dole i zatokę położoną nieco dalej.

Pełni wrażeń i nieco zmęczeni wracamy do hotelu. Jutro ruszamy dalej. A Plac Kazika? Byliśmy tam, to oczywiste. Przed nami jeszcze wieczorny spacer do miasta. Trafiamy na duży skwer otoczony roślinnością. W centrum na niewielkim podwyższeniu znajduje się popiersie mężczyzny z wielką brodą. Poniżej tabliczka informacyjna. Panuje tutaj szczególna atmosfera. Ludzie robią sobie zdjęcia. Małe dzieci stają obok pomnika na baczność przed obiektywami aparatów rodziców, wyprężeni, z szacunkiem dla wietnamskiego bohatera narodowego. Trochę żałujemy, że nie polskiego.

Andrzej Zdanowski
**TYPLOGIA
OSOBOWOŚCI
W PRAKTYCE**



czyli
jak ułatwić sobie życie

Człowiek zdrowy żyje dłużej

DARIUSZ SPANIALSKI



Dobłą wiadomość zawartą w tytule przekazuje tym z Państwa, którzy nie mają jeszcze w sobie determinacji do zmiany tego, co wydaje się, że zmienić się nie da. Człowiek zdrowy rodzi się w przysłowiowej kołysce, ale jak tylko ją opuści, zaczyna się psucie zdrowej jeszcze duszy.

O tym, jak reagujemy na różne negatywne bodźce zewnętrzne, decyduje bardzo często atmosfera domowa i rodzice przekazujący nam system wartości i rozumienie podstawowych przekonań, a więc tak zwanych „prawd oczywistych”. Warto zauważyć, że te, nieoparte żadnym doświadczeniem czy dowodem, mogą być dla nas bardziej niebezpieczne, niż mogłoby się wydawać. Wiadomo bowiem nie od dziś, że „przekonania są większym wrogiem prawdy aniżeli kłamstwa” – jak to

powiedział wybitny filozof Fryderyk Nietzsche.

Dzieje się tak, bo człowiek obciążony przekonaniami ma ograniczoną elastyczność w przystosowaniu się do różnych sytuacji, które nie mieszczą się w jego „zasobie prawd”, czyli poglądów na życie. Szczególnie zły wpływ na zdrowie psychosomatyczne wywierają przekonania nabyte podczas wychowania opartego na dwuznaczności prawd głoszonych i obserwacji podwójnej moralności rodziców. Taką rzeczywistość plastycznie przedstawił Pino Pellegrino, mówiąc, że „dzieci na nas patrzą, kiedy mówimy o wodzie, ale pijemy wino.”

Polska psycholog Alicja Krata w jednym ze swoich artykułów: „Czy jesteś emocjonalnie stabilna?” powołuje się na słynnego psychoterapeutę, współautora „Poradnika dla wszystkich, którzy chcą przeżyć życie w emocjonalnym zdrowiu” Robina Skynnera i przedstawia pewien ideał osobowości, nazywając go „osobowością zdrową”. Dowiadujemy się

z niego, że ludzie pozbawieni bagażu złych przekonań bywają życzliwymi wobec świata, ale także wobec siebie – cokolwiek ich spotyka, a sprawia kłopot czy niepowodzenie – jest dla nich... wyzwaniem, a nie porażką.

Aby wyzwolić się z nawyków, człowiek pokonać musi wiele barier, co wymaga głębokiej determinacji; żeby zmienić przekonania, trzeba zmienić swój punkt widzenia na rzeczywistość, a więc i nabyć umiejętności wyboru i podejmowania decyzji oraz odwagi odmawiania i okazywania emocji, ale także umiejętności dawania i brania. Jest to ważna droga do zdobycia doświadczenia i wynikającej z niego wiedzy. I pamiętajmy, że doświadczenie to nic innego jak tylko nazwa, którą nadajemy swoim błędom.

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

LimerAsy

Tantala męki przechodził pewien wędkarz i cóż
Miał właściwie on zrobić jeśli ani rusz
Ryby nie chciały brać wcale
Więc z syrenami przez fale
Na łowy ruszył a nuż



Oleksiewicz

karykatura: asia
napisał: wojtek

▲ Sport i rekreacja

■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

● Dzieci i młodzież

◆ Inne

9 LUTEGO (WTOREK)

▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci mistrzostwa powiatu, turniej halowej piłki nożnej

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

11 LUTEGO (CZWARTEK)

■ Wernisaż wystawy malarstwa - Ewa Fukuoka „Obrazy japońskie”.

Wernisaż odbędzie się z zachowaniem reżimu sanitarnego.
Wystawa czynna do 5 marca 2021 r.
ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK Zgierz)

17 LUTEGO (ŚRODA)

▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci, półfinał wojewódzki halowej piłki nożnej

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

18 LUTEGO (CZWARTEK)

▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci, półfinał wojewódzki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

19 LUTEGO (PIĄTEK)

■ Spotkanie z cyklu „Przysiadka MuZgowa”.

Gościem muzycznego spotkania będzie Julia Szwajcer.
Relacja online na FB MOK.
(organizator: MOK Zgierz)

20 LUTEGO (SOBOTA)

▲ godz. 10-19.00 Mistrzostwa Polski osób niepełnosprawnych w łucznictwie

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

21 LUTEGO (NIEDZIELA)

▲ godz. 10-19.00 Mistrzostwa Polski osób niepełnosprawnych w łucznictwie

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: MOSiR)

▲ 25 lutego (czwartek)

godz. 10.00 Igrzyska Dzieci, finał wojewódzki halowej piłki nożnej
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2
(organizator: 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 Borówy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobiarskie, 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 12
- 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
- Łaźnia Miejska, Łęczycka 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczycka 11
- Miejski Ośrodek Kultury, Mielczarskiego 1
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycka 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczycka 24

- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- 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” Przygraniczna 25
- 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 „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32

- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Żeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Raduś”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U 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: mokzgierz@interia.pl lub pod numerem tel. +42 714 31 76.

RENAULT E-TECH HYBRYDOWA I ELEKTRYCZNA GAMA AUT

RENAULT CAPTUR E-TECH HYBRYDA PLUG-IN ZE SPECJALNYM EKOBONUSEM

ZAPISZ SIĘ NA WYJĄTKOWĄ JAZDĘ TESTOWĄ
NA RENAULT.PL I POZNAJ TECHNOLOGIĘ E-TECH



RENAULT
Passion for life

Szczegóły oferty w salonach i na stronie renault.pl. Stan oferty na 28.01.2021 r. Nowy Captur E-TECH Plug-in Hybrid: zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 1,4 do 1,7 l/100 km, emisja CO₂ od 32 do 37 g/km. 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 Renault lub na stronie wltpl.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

Renault zaleca 

JASZPOL

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

www.jaszpol.pl

 /Jaszpol