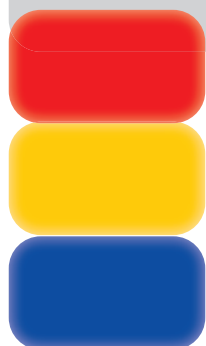


Nadzieja dla chorych na łuszczycę s. 8

BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM



40 i cztery

Piszemy o Was i dla Was



Piszemy o Was i dla Was

19 listopada 2021 r. Nr 20 (639) ISSN 1642-6711. Nakład: 15 000 egz. ROK XXXI. Gazeta bezpłatna.



Wielka renowacja Świętych Archaniołów s.9

Szeryf Kaczka udaje chojraka

Kryzys na granicy polsko-białoruskiej przybiera coraz to groźniejsze oblicze. Niestety, to nie są żarty ani straszenie przez Łukaszenkę. Wygląda na to, że za zmasowanym naporem migrantów na naszą granicę stoi nie tylko Baćka, ale sam Władimir Władimirowicz Putin. Może to potwierdzać fakt, że kilka dni temu zaprzeczył on, że ma cokolwiek wspólnego z tym, co dzieje się na naszej granicy, a nawet zaoferował pomoc z rozwiązaniu problemu. To tak, jakby podpalacz zaoferował pomoc w gaszeniu, a nawet powiedział, że wie jak zrobić, żeby już więcej do pożaru nie doszło...

Trudno dziś ocenić, jak skończy się cała ta awantura, ale jednego można być pewnym – musimy zrobić wszystko, aby nie dać wciągnąć się w jakąś wojenkę. Unikać użycia broni tak długo, jak tylko będzie to możliwe, nie dać się nikomu sprowokować. Jak na razie udaje się to, ale w takich emocjach wystarczy mała iskra, by wszystko wymknęło się spod kontroli.

Miłośniwie nam panujący PiS będzie miał teraz zagwozdkę, jak przedłużyć wbrew Konstytucji stan wyjątkowy, jak uratować twarz nie wpuszczając pod granicę dziennikarzy, podczas gdy chętnie robi to Łukaszenka i w świat idzie obraz jaki on chce, a nie jaki chcieliby nasi rządzący. Będą też musieli zmierzyć się z presją, aby dopuścić do granicy unijną straż graniczna zwaną Frontex, choć bardzo tego nie chcą. Jeśli pojawi się Frontex nie będzie już można odgrywać chojraka, co to sam z bratem Mietkiem zatrzymał 5 tysięcy migrantów. A dla PiS-u, jak zawsze, bardziej liczy się tzw. pi-ar niż bezpieczeństwo i reputacja Polski.

Apis

Podlascy samorządowcy z wizytą

Od poniedziałku 16 listopada, przez kilka dni na terenie działania Fundacji „Prym” gościli samorządowcy z Podlasia. Byli to członkowie podlaskiego stowarzyszenia gmin: burmistrzowie, wójtowie, radni oraz działacze lokalnych organizacji i stowarzyszeń. Ich celem było zapoznanie się z działaniami „Prymu” oraz osiągnięciami poszczególnych gmin. W środę delegacja gościła na terenie naszej gminy. Goście interesowali się głównie różnymi formami budownictwa. Dlatego też zwiedzali budynki pasywne szkoły i przedszkola w Bełdowie, zapoznali się z programem rewitalizacji kamienic oraz zwiedzili oczyszczalnię w Rudzie Bugaj.

Prezes Mariusz Mirowski przedstawił gościom założenia Aleksandrowskiego Programu Mieszkaniowego, natomiast Grzegorz Torzewski oprowadził gości po mieście i przedstawił plany inwestycyjne gminy. Samorządowcy byli pod wielkim wrażeniem



tęgo, co zobaczyli u nas i zapewniali, że sporo innowacji spróbują wprowadzić u siebie. Jak zapewnia Jolanta Pęgowska Prezes Fundacji „Prym” takie wyjazdy i wymiany przynoszą wiele wymiernych efek-

tów. Wiele ciekawych rozwiązań można podpatrzeć, nawiązują się przyjaźnie oraz współpraca między przedsiębiorcami i rolnikami z różnych stron kraju, dlatego wyjazdy studyjne pozostaną ważną częścią działalności Fundacji. (S.S.)

Wirusy szaleją w przedszkolach

Przychodnie pękają w szwach a przedszkola pustoszeją. Taki obraz obecnie widzimy na terenie nie tylko Aleksandrowa, ale i całego kraju. Maluchy narażone są nawet na trzy typy infekcji w tym COVID-19. W aleksandrowskim ZOZ-ie w zaledwie dwa tygodnie wykryto ponad 20 przypadków wśród najmłodszych obywateli. Liczba ta może być większa, bo zaledwie 50 proc. rodziców decyduje się wykonać test na obecność wirusa SARS CoV 2.

Katar, kaszel i biegunka to najczęstsze objawy, z jakimi zgłaszają się mali pacjenci. Może być to zwykłe jesienne przeziębienie, ale to również objawy koronawirusa. W celu zatrzymania rozwoju pandemii lekarze proponują albo teleporadę, albo zrobienie testu przed stacjonarną wizytą.

— Chcemy tym samym chronić i siebie, ale i pozostałych pacjentów, którzy przychodzą do nas z anginą czy zapaleniem dróg moczowych. Oczywiście, że jeśli pacjent przyjdzie z pozytywnym testem na koronawirusa — przyjmujemy, ale są do tego wówczas przygotowane izolátky i szczególne okoliczności takiej wizyty — mówi dr Krzysztof Marcinkowski.

W przychodni przy Skłodowskiej-Curie każdego dnia przyjmuje trzech pediatrów. Najtrudniej jest w poniedziałki, kiedy po

weekendzie zgłasza się ponad stu chorych. Pierwsza wizyta to najczęściej teleporada. Na niej lekarz przepisuje głównie preparaty łagodzące przebieg infekcji.

— W 80 proc. mamy do czynienia z wirusami, na które antybiotyki nie działają. Tu trzeba przeczekać, nieustannie podnosząc naszą odporność. Do tej pory dzieci, u których wykryto wirusa SARS CoV2 chorobę przechodzą dość łagodnie bez większych powikłań. Ale pamiętajmy, że to one sprzedadzą ją dorosłym i już tak dobrze wcale nie musi być — dodaje dr Marcinowski.

O częstej nieodpowiedzialności wśród rodziców mówią również dyrektorzy i wychowawcy w przedszkolach. Nie ma dnia, by do pla-

cówki nie przyszło zakatarzone dziecko. W Miejskim Przedszkolu nr 1 są grupy, które już trzeci tydzień pozostają na kwarantannie.

— Kiedy wydaje się, że grupa powróci okazuje się, że znów mamy przypadek zakażonego dziecka. Są wśród naszych wychowanków dzieci, które od połowy października nie były w przedszkolu — mówi dyrektor Małgorzata Komenda.

Nieco lepsza sytuacja jest w gminnych szkołach. Po tygodniowej przerwie od stacjonarnej nauki wszystkie placówki powróciły do normalnego systemu kształcenia. Na kwarantannie są pojedyncze klasy. Jak będzie dalej? Wydział Edukacji wraz z dyrektorami placówek będą podejmowali decyzje na bieżąco. (ak)



Pieszko do Łobodzi

Jest spora szansa na realizację ścieżki pieszo-rowerowej z centrum Aleksandrowa do Łobodzi. Inwestycja została już wpisana do Ogólnopolskiego Programu Ochrony Zdrowia i Życia Pieszch i Rowerzystów. Na ponad 1100 wniosków Aleksandrów plasuje się na 190 pozycji. To dobre miejsce mówią przedstawiciele Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Pobocze drogi 72 z Aleksandrowa w kierunku Poddębic to najruchliwszy odcinek w gminie i zarazem najniebezpieczniejszy. Każdego dnia przejeżdża go wielu mieszkańców w drodze do szkoły czy pracy. Od wielu lat mieszkańcy okolicznych terenów sygnalizują potrzebę budowy pobocza jednak bezskutecznie.

— Inwestycję powinna wykonać Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, bo to ich teren. Bez jednak wsparcia naszego samorządu nikt nie chce rozmawiać. Kiedy

pojawiała się szansa, władze Aleksandrowa podjęły decyzję o partycypacji w kosztach. Po naszej stronie byłoby przygotowanie dokumentacji projektowej i zarezerwowanie części środków w budżecie — mówi Danuta Mastalerz naczelnik Wydziału Inwestycji.

Władze gminy niejednokrotnie pisały pisma do zarządcy, czyli Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad z prośbą o chodnik czy pas pieszo-rowerowy, ale odpowiedź ciągle i ta sama — nie ma środków. Aż do teraz. Odcinek od ulicy Ogrodowej do skrzyżowania na Łobódź

liczy około 3 km.

— Pobocze wykonane jest z kruszywa, które nieustająco trzeba uzupełniać. I choć to droga krajowa — głównie robimy to my — dodaje Danuta Mastalerz. — W pierwszej kolejności przygotujemy projekt uchwały. Na najbliższej listopadowej sesji radni podejmą decyzję o zarezerwowaniu środków w budżecie, reszta należy już po stronie GDDKiA.

Działania formalne ze strony urzędu uda się wykonać jeszcze w tym roku. Na początku przyszłego powinna przyjść odpowiedź czy pomimo zgłoszenia chęci partycypacji w kosztach Generalna Dyrekcja przystąpi do zadania. Jeśli dostaniemy zielone światło i zostanie podpisane porozumienie — sama budowa skomplikowana nie będzie. Zatem póki, co jest, ale światełko w tunelu. (ak)



Urząd Miejski, Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego i Aleksandrowskie Forum Społeczne rozpoczyna kolejną, 5. edycję akcji „Gwiazdka dla seniora”.

Od dziś aż do 15 grudnia czekamy na zgłoszenia osób, które taką paczką powinny zostać obdarowane — można zgłosić swojego sąsiada lub sąsiadkę, daleką krewną czy inną samotną starszą osobę...

Jednocześnie rozpoczyna się zbiórka darów, które zostaną przekazane w świątecznych paczkach wszystkim zgłoszonym osobom. Potrzebne będą produkty spożywcze (takie, które nie stracą szybko ważności), słodczyce, ozdoby świąteczne, koce itp., jednym słowem wszystko, co może przynieść radość i uśmiech seniorowi.

Kto nie ma czasu (albo pomysłu) na zakupy, może wpłacić pieniądze na konto Stowarzyszenia Aleksandrowskie Forum Społeczne — nr konta:

67 8780 0007 0114 8224 1002 0001.

W sprawie zgłoszeń seniorów i przekazania darów można się kontaktować ze Stowarzyszeniem Aleksandrowskie Forum Społeczne — najlepiej przez FB: @StowAFS.

W poprzednich czterech edycjach udało się przygotować paczki i obdarować nimi kilkaset osób. Przedświąteczny czas jest szczególnie trudny dla osób samotnych, a w większości są to osoby starsze. Dlatego tak ważne jest, by choć przez moment seniorzy poczuli, że jest ktoś, kto o nich nie zapomina. Drobnym gestem może wiele znaczyć dla konkretnego człowieka. Każdy z nas może taki gest wykonać...

Zima nam niestrasza...

Wielkimi krokami zbliża się okres zimowy, a to oznacza, że służby odpowiedzialne za drogi i chodniki będą mieć nieco więcej pracy. Warto również zadbać o zmianę opon w pojazdach, a ten, kto jeszcze nie zakupił opału, będzie musiał wydać nieco więcej pieniędzy.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, który będzie uczestniczyć w „akcji zima” na drogach należących do gminy Aleksandrów, jest w posiadaniu nowego ciągnika rolniczego firmy Zetor.

— Opony zostały ściągnięte specjalnie z zagranicy, mają bieżnik szosowy przystosowany do jazdy po asfalcie. Zetor jest dla nas bardzo ważną inwestycją, która ułatwi pracę — zaznacza Artur Ilski, pracownik MOSiR.

Warto dodać, że nowy pojazd będzie używany nie tylko zimą, ale po odpowiednim wyposażeniu maszyny, służy między innymi do sprzątania miasta. Jest w użyciu przez cały rok.

MOSiR jest przygotowany do „akcji zima”. Tony piasku czy soli, piaskarka i nowy pług mają wpłynąć na to, by nie zaskoczyć drogowców.

— Mamy zgromadzonych 500 ton piachu, 50 ton soli. Dysponujemy czterema maszynami, które będą obsługiwać drogi należące do gminy Aleksandrów — dodał Artur Ilski.

Do zimy nie tylko przygotowują się służby drogowe, ale również mieszkańcy. Zwłaszcza ci, którzy

swoje domy ogrzewają opalem. Latem warto było kupić węgiel czy miał.

— Ten rok jest dość specyficzny. Ceny wszystkich surowców wzrosły. Jesienią zawsze trudniej jest pozyskać węgiel, ponieważ mamy większe zapotrzebowanie. Dlatego większość naszych klientów towar zamówiła latem, cena była dużo niższa — Mariusz Plewka, pracownik GS oddziału w Aleksandrowie.

Kierowcom radzimy, aby zadbali o bezpieczeństwo i przede wszystkim nie czekali na pierwszy śnieg.

— Nasz sezon trwa około dwa miesiące. Jak co roku, kiedy pojawi się śnieg i robi się niebezpiecznie na drogach, to zapotrzebowanie na wymianę opon gwałtownie wzrośnie. Na szczęście mamy klientów, którzy już wcześniej szykują się do zimy — powiedział Artur Soltysiak, szef wulkanizacji „Remiks” w Aleksandrowie.

Zima jest piękna, kiedy jest śnieg. Wtedy najbardziej zadowolone są dzieci, jednak w tym czasie najwięcej pracy mają drogowcy. Tylko rozsądne przygotowania nie powinny nikogo zaskoczyć. (Kiniu)



Adoptuj psiego seniora



Adopcja na jesień życia, to program adopcji psich seniorów oraz psiaków niepełnosprawnych ze schroniska Psiakowo i spółka. Każda osoba która zdecyduje się podarować dom psiemu staruszkowi otrzyma od gminy karmę oraz podstawową opiekę weterynaryjną do końca życia zwierza. Pamiętajmy, że każdy zwierzak zasługuje na kochający dom pozostawienie go w schronisku do końca życia tylko dlatego że nie jest on szczeniakiem, skazuje go na ból i cierpienie, a przede wszystkim na samotność.

Codziennie w schronisku ktoś mija starszego psiaka i odwraca od niego wzrok szukając innego bardziej adopcyjnego zwierza. Powinniśmy zmienić tok myślenia i zamiast patrzeć na siebie i mówić, że będzie nas bolało, gdy odejdzie taki zwierzak zbyt szybko, możemy podarować mu kochający dom, który będzie pamiętał do końca swoich dni. Psi senior nie pozostanie z nami długo, ale w naszych sercach pozostanie na zawsze. Osoby zainteresowane adopcją prosimy o kontakt pod numerem telefonu 693 691 963. Zwierzaki można poznać na www.psiakowo.com.pl.

Zaplanuj do 2030



Aleksandrów Łódzki jest w trakcie opracowywania Strategii Rozwoju Gminy Aleksandrów Łódzki na lata 2022-2030. Jest to najważniejszy dokument strategiczny, który obejmuje całą gminę, wszystkie działania przestrzenne, społeczne, demograficzne, gospodarcze oraz inwestycyjne.

– W chwili obecnej jesteśmy na etapie prowadzenia konsultacji społecznych, które trwają od 16 października do 21 listopada. Mieszkańcy Aleksandrowa Łódzkiego oraz podmioty gospodarcze, społeczne oraz sąsiadujące gminy mają prawo zgłaszać wszelkie uwagi do naszej strategii. Kiedy zakończą się konsultacje, będziemy mogli stworzyć odpowiedni projekt, przedłożymy radzie miejskiej i będziemy je uchylać – mówi Wojciech Kalina, inspektor Wydziału Pozyskiwania Funduszy Unijnych.

Przy poprzedniej strategii złożono około 10 uwag, na tę chwilę wpłynęła tylko jedna od Polskiego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskiej. Są to uwagi dotyczące terenów zalewowych. Pewne pomysły z Projektu Strategii Rozwoju Gminy Aleksandrów Łódzki już są realizowane. (Barbara Sobaszek)

Na smutek i jesienną pluchę najlepsza herbatka

Herbatka dla seniora

W wtorkowe południe podopiecznych aleksandrowskiego Domu Dniennego Pobytu „Wrzos” odwiedzili wyjątkowi goście – przedszkolaki z Miejskiego Przedszkola nr 2 im. Juliana Tuwima w Aleksandrowie Łódzkim. Maluchy z pomocą swoich opiekunek przygotowały dla naszych seniorów występ oraz paczuszki z herbatkami.

– Niedawno odbył się Ogólnopolski Dzień Seniora teraz Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, więc z tej okazji chcieliśmy pokazać najmłodszym dzieciom, w jaki sposób można zadbać i otoczyć opieką osoby starsze i potrzebujące. I właśnie dlatego powstała inicjatywa „Herbatka dla Seniora”. W tę inicjatywę zaangażowałyśmy rodziców, udało nam się zebrać ponad 500 opakowań przeróżnych herbat – opowiada Anetta Rodewald, dyrektor



Miejskiego Przedszkola nr 2 im. Juliana Tuwima.

Seniorzy byli bardzo wzruszeni tym, że najmłodsze pokolenie o nich pamięta i zawsze przychodzi z jakimiś upominkami własnoręcznie zrobionymi, przygotowaną częścią artystyczną. Oprócz

przedszkola podopiecznych Wrzosa odwiedzili uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3, a kartki z życzeniami przekazała Szkoła Podstawowa nr 4. Takie gesty pokazują dzieciom już od najmłodszych lat, że pamięć o starszych jest ważna. (Barbara Sobaszek)

Zbiórka (wielkich) odpadów

Urząd Miejski w Aleksandrowie Łódzkim informuje, że w dniach 22.11.-26.11.2021 r. na terenie miasta i gminy Aleksandrów Łódzki odbędzie się zbiórka odpadów wielkogabarytowych oraz zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, pochodzących z gospodarstw domowych. Odpady będą odbierane na zasadzie wystawki w tym samym, przypadającym według harmonogramu, dniu co odbiór odpadów komunalnych w pojemnikach. Odpady należy wystawić bezpośrednio przed swoje posesje tak, aby nie utrudniały ruchu pojazdów i pieszych, najpóźniej do godziny 6:00 w tym samym dniu odbioru odpadów komunalnych (z pojemników).

Harmonogramy odbioru odpadów dostępne są na stronie internetowej Aleksandrowa Łódzkiego: <https://aleksandrow-lodzki.pl/eko-miasto/gospodarka-odpadami/harmonogram-odbioru-odpadow/>.

Zbiórce podlegają:

- meble domowe (szafy, stoły, wersalki, sofy, krzesła, fotele, itp.),
- elementy wyposażenia mieszkań (dywany, wykładziny dywanowe, materace, kołdry, poduszki, walizki, torby podróżne, lampy i żyrandole, obudowy sprzętu elektronicznego itp.),
- meble ogrodowe (drewniane, z tworzyw sztucznych, metalowe, węże do podlewania),
- sprzęt sportowy i rekreacyjny (rowery, narty, sanki, itp.),
- wózki i chodziki dziecięce, zabawki dużych rozmiarów,
- zużyte pralki, lodówki, zamrażarki, kuchnie gazowe, mikrofalówki, telewizory, radia, inny sprzęt agd i rtv,
- sprzęt komputerowy.

- sprzęt sportowy i rekreacyjny (rowery, narty, sanki, itp.),
- wózki i chodziki dziecięce, zabawki dużych rozmiarów,
- zużyte pralki, lodówki, zamrażarki, kuchnie gazowe, mikrofalówki, telewizory, radia, inny sprzęt agd i rtv,
- sprzęt komputerowy.

Zbiórce NIE podlegają:

- zużyte opony,
- zużyte ubrania,
- odpady niebezpieczne i opakowania po nich (farby, lakiery, środki ochrony roślin),
- odpady budowlane (gruzy,

- papa, grzejniki, wełna mineralna, styropian ociepleniowy, ceramika sanitarna np. umywalki, wanny, sedesy, brodziki, kabiny prysznicowe),
- odpady remontowo-budowlane (wszystko co związane z remontem),
- drzwi, stolarka okienna, w tym szyby okienne,
- części samochodowe, w tym: fotele samochodowe, deski rozdzielcze, elementy z tworzyw sztucznych, szyby samochodowe,
- odpady pochodzące z działalności gospodarczej.





Oficjalne przekazanie „Aleksa”

13 listopada 2021 r. nastąpiło oficjalne przekazanie jednostce OSP Aleksandrów Łódzki nowego wozu bojowego marki Scania P360 ze zbiornikiem 3000l wody i zbiornikiem 300l środka pianotwórczego. Samochód przekazali strażakom: Burmistrz Jacek Lipiński oraz Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Zgierzu Paweł Malinowski, a poświęcił ksiądz Gabriel Kołodziej proboszcz parafii pw. Św. Archaniołów Rafała i Michała w Aleksandrowie Łódzkim. Samochód otrzymał imię ALEX na cześć naszego miasta, a matką chrzestną została Małgorzata Grabarczyk Przewodnicząca Rady Miejskiej w Aleksandrowie Łódzkim.

— Czuję się ogromnie zaszczyczona tym, że aleksandrowscy strażacy poprosili mnie do spełnienia tej roli i bardzo się cieszę, że mimo wszystkich przeszkód udało nam się sfinalizować zakup tego wozu. To zresztą taka nasza cecha, że w obliczu trudności jednoczymy się i działamy wspólnie. Chciałabym bardzo podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do zakupu tego wozu a strażaków zapewnić, że Rada Miejska zawsze będzie z nimi i nie będzie szczeniść środków dla jednostek OSP.

A dziękować było komu. Przede wszystkim władzom gminy, bo decyzją burmistrza, Jacka Lipińskiego, z budżetu przeznaczono na ten cel 395 tysięcy złotych. 150 tysięcy, dzięki którym nowy wóz jest lepiej wyposażony, wpłynęło do strażaków z Aleksandrowskiego Budżetu Obywatelskiego. Kolejny zastrzyk gotówki

to zbiórka publiczna zorganizowana przez Aleksandrowskie Forum Społeczne oraz pieniądze ze sprzedaży biletów na koncerty i wydarzenia w ramach Aleksandrowskiego „Planu B”, które — o czym zdecydowały władze Aleksandrowa — w całości przekazane zostały właśnie na ten cel. W sumie to około 35 tysięcy złotych. Ogromną kwotę, bo aż 430 tysięcy złotych na nowy wóz dla Aleksandrowa przeznaczyła również Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej, które wywalczył Zastępca Komendanta PSP Krzysztof Hejduk. Środki przeznaczono z funduszu ubezpieczeniowego. Nie można zapominać też o ogromnym wkładzie własnym strażaków — zbiorce złomu czy pozyskiwaniu sponsorów wśród lokalnych przedsiębiorców. Te działania przyniosły kolejnych 80 tysięcy złotych. W zbieraniu funduszy solidarnie pomagały inne jednostki

OSP z gminy. Ksiądz Kołodziej zorganizował piknik, z którego dochód również przeznaczono na nowy wóz. Teraz była okazja, by wszystkim godnie podziękować.

I choć wóz oficjalnie dopiero przekazano, to w jednostce do tej chwili zdążył wykonać już 20 wyjazdów. A wszyscy, którzy nim jechali, nie mogą się go nachwalić. Począwszy od prezesa Piotra Makowskiego i sekretarza Jakuba Szczepa, którzy podkreślają jego komfort i ergonomię, po dowódcę zastępu Wiktora Wrzesińskiego, który najczęściej nim jeździ. Podkreśla, że to najnowocześniejszy wóz nie tylko w jednostce, ale również w gminie. Jazda jest niezwykle komfortowa, a obsługa bardzo intuicyjna dzięki dopasowaniu do potrzeb jednostki. Jak podkreśla dowódca nie ma porównania do starego wozu. To auto ma wszystko



to, co najlepszego pojawiło się w ostatnich dwu latach i zapewne długo będzie służyć w jednostce.

— A co najważniejsze teraz nas naprawdę słyszą i widzą, teraz nie ma problemu z przejazdem, bo wszyscy momentalnie tworzą korytarz życia — podkreśla Wiktor Wrzesiński.

Z nowego nabytku na terenie

powiatu cieszy się również Komendant Powiatowy PSP w Zgierzu Paweł Malinowski. — To drugi nowoczesny wóz w naszej gminie w ostatnim czasie — podkreśla. — Wspólnym wysiłkiem udało się zrealizować wspaniały cel i choć sytuacja zrodziła też podziały wśród strażaków, to teraz trzeba o nich zapomnieć i razem pracować dla wspólnego dobra.

Darczyńcom dziękował również Burmistrz Jacek Lipiński i podkreślał, że z budżetu gminy przekazano prawie 600 tysięcy złotych. Docenił ofiarność strażaków, przedsiębiorców i całej społeczności naszego miasta i podkreślił osobiste zaangażowanie w pozyskiwanie środków aleksandrowianina — zastępcy Komendanta Głównego PSP Krzysztofa Hejduka, który na szali sprawy położył swoją karierę.

A całą uroczystość jak zwykle uświetniła Orkiestra OSP Aleksandrów Łódzki.

(S. Sobczak)



Aleksandrów Łódzki jest bardzo dobrym miejscem do życia. Najlepiej wiedzą o tym mieszkańcy.

Daleko nie trzeba szukać...

O tym, że Aleksandrów Łódzki jest dobrym miejscem do życia wiemy doskonale. Świadczy o tym również ciągły napływ nowych mieszkańców. Gdy inne miasta się „kurczą”, Aleksandrów się rozwija.

Teraz mamy naukowe potwierdzenie tego faktu. W Rankingu Serwisu Samorządowego PAP „Gmina dobra do życia”, opracowanego przez profesora Przemysława Śleszyńskiego, Aleksandrów Łódzki zajął 129. miejsce w kraju na ok. 2,5 tys. ocenionych miejscowości. Natomiast w kategorii gmin miejsko-wiejskich, z miastem powyżej 5 tysięcy, nasze miasto zajęło 1. miejsce w województwie łódzkim, 3. miejsce w strefie podmiejskiej w województwie i 6. w województwie w ogóle.

Ranking bada jakość życia, biorąc pod uwagę „typową” polską rodzinę i (niemal równocześnie) gospodarstwo domowe, tj. rodzinę składającą się z rodziców i dzieci w trakcie nauki szkolnej, ale mającą też dziadków posiadających własne i odrębne gospodarstwo (gospodarstwa) domowe.

Założono możliwie kompleksowe podejście do kwestii jakości życia, obejmujące wszystkie najważniejsze jego sfery: zamieszkanie, pracę oraz spędzanie pozostałego

czasu (w miejscu zamieszkania lub często poza nim), przeznaczanego na zakupy, konsumpcję, opiekę zdrowotną, edukację, rozrywkę, kontakty towarzyskie, itd. Elementem integrującym wymienione kategorie są sposoby, możliwości i warunki komunikacji, czyli transport i łączność.

Zaproponowano w sumie 48 wskaźników szczegółowych. Ich dobór to autorska koncepcja prof. Przemysława Śleszyńskiego, niemniej nawiązują one do doświadczeń klasyfikacyjnych polskiej przestrzeni i gmin, wypracowanych zwłaszcza w Instytucie Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN. Znalazły się wśród nich takie kryteria jak: środowisko naturalne, rozwój demograficzny, rozwój społeczno-ekonomiczny i dobrobyt, rynek pracy, warunki mieszkaniowe, infrastruktura osadnicza i ład przestrzenny, zdrowie i bezpieczeństwo, dostępność i jakość usług, dziedzictwo, kultura i rekreacja oraz spójność społeczna. (S. Sobczak)

Święto Niepodległości

Dokładnie 103 lata temu w Polsce zapanował entuzjazm i szal radości. Po 123. latach naród polski odzyskał niepodległość. Dziś, by upamiętnić to wydarzenie z 1918 roku, we wszystkich miastach i miasteczkach naszego kraju organizowane są uroczystości. W Aleksandrowie Łódzkim także pamiętano o tym ważnym dniu.



Ruszyła 21. edycja Szlachetnej Paczki!

Od 13 listopada otwarta jest Baza Rodzin Szlachetnej Paczki. Od tego dnia przez najbliższe cztery tygodnie każdy może wybrać z bazy rodzinę, której chce pomóc. Darczyńcą może zostać każdy, wystarczy wejść na stronę www.szlachetnapaczka.pl i wspólnie z bliskimi, kolegami z pracy czy szkołą przygotować paczkę dla wybranej rodziny.

— Zrobienie Paczki nie jest skomplikowane! Szlachetną Paczkę robią szkoły, firmy, przyjaciele czy studenci z jednego roku studiów. Nie zostawiamy nikogo bez pomocy. Każdy, kto wybiera rodzinę i chce przygotować Szlachetną Paczkę, dostaje kontakt do wolontariusza, opiekuna danej rodziny. Działa też nasza infolinia — zapewnia Joanna Sadzik, Prezeska Stowarzyszenia WIOSNA, organizatora Szlachetnej Paczki.

Infolinia Szlachetnej Paczki dostępna jest siedem dni w tygodniu w godzinach od 9:00 do 20:00. Wystarczy zadzwonić pod numer: 12 333 78 00.

Jak przygotować Paczkę? W pierwszym kroku: darczyńcy wybierają rodzinę na stronie www.szlachetnapaczka.pl, najczęściej ze swojej okolicy, i zapoznają się z listą potrzeb, która zostanie wysłana mailowo wraz z potwierdzeniem wyboru. W drugim kroku: ro-

bią potrzebne zakupy i przygotowują paczkę. Paczkę dla jednej rodziny organizują średnio 24 osoby. Nie jesteś z tym sam!

— Pomaganie daje wielką radość naszej rodzinie i satysfakcję, że dzielimy się naszym szczęściem z potrzebującymi — wyznaje pani Anna, wieloletnia darczyńczyni Szlachetnej Paczki.

W trzecim kroku: darczyńcy dostarczają zapakowane produkty do wskazanego w mailu magazynu Szlachetnej Paczki. Na każdym etapie kompletowania Paczki można kontaktować się z wolontariuszem-opiekunem rodziny. Rozwożenie paczek z magazynów do rodzin następuje w tzw. Weekend Cudów, który w tym roku został zaplanowany na 11-12 grudnia.

Będiesz przygotowywać Szlachetną Paczkę po raz pierwszy? Zobacz poradnik z cennymi wskazówkami i wybierz rodzinę: <https://www.szlachetnapaczka.pl/poradnik-darczyncy/>.



Rząd zarzyna samorządy

„Żaden samorząd nie straci na Polskim Ładzie, zaproponowane rozwiązania zapewnią samorządom stabilne dochody, ułatwią planowanie oraz realizację budżetów” – zapewnia rząd Prawa i Sprawiedliwości. Niestety, te zapewnienia są równie wiarygodne jak te sprzed lat, o niewyprowadzaniu policji przeciw protestującym. W Aleksandrowie i w wielu innych samorządach, wbrew rządowym zapowiedziom, nie spadnie deszcz pieniędzy. Wręcz przeciwnie – nadchodzi budżetowa susza.

31 milionów złotych. Tyle – tylko w 2022 roku – straci Aleksandrów Łódzki. 31 milionów, to znacząca część gminnego budżetu. To realne pieniądze, które – gdyby nie rządowy program – zostałyby przeznaczone na inwestycje ważne dla mieszkańców.

– Polski Ład jest przyczyną tego, że w gminie Aleksandrów będzie się dziać dużo gorzej – mówi skarbnik **Grzegorz Siech**. – Trochę nam się włos jeży na głowie na myśl o tym, z czym będziemy musieli się zmierzyć w kolejnych latach. Choć skutki działań rządu odczuwamy już od dwóch lat. W sumie, lata 2020-2022 to 57 milionów strat.

Rząd i politycy PiS, broniąc się przed zarzutami o okradanie samorządów, mówią o rekompensowaniu strat, jakie ponoszą samorządy w związku z wprowadzanymi zmianami. To zasłona dymna i manipulacja. Jak wyliczyli eksperci Związku Miast Polskich - społeczności lokalne i regionalne stracą do roku 2031 łącznie w dochodach bieżących aż 187 MILIARDÓW złotych. Proponowane „wsparcie” rządu to 47,6 miliarda. Wszystkim Jednostkom Samorządu terytorialnego braknie więc blisko 140 miliardów. Patrząc lokalnie - Aleksandrów w trzy lata traci 57 milionów złotych. W zamian proponowane jest wsparcie w wysokości 7 milionów 400 tysięcy złotych. Trudno mówić tu o uczciwym rozwiązaniu.

Światy równoległe

Roczny budżet Aleksandrowa kształtuje się w okolicach 180 milionów złotych. Gołym okiem widać więc skalę utraczonych środków. 57 milionów złotych można by spożytkować zarówno na cele inwestycyjne jak i wydatki bieżące. Taka kwota pozwoliłaby też wyzerować aktualne zadłużenie. Tak się jednak nie stanie, bo dzięki zmianom zaproponowanym przez PiS, blisko 60 milionów złotych nie wpłynie do gminnej kasy.

Straci więc Aleksandrów Łódzki, stracą – o czym głośno mówią – również inne samorządy. Choćby Łódź – tu mówi się o 300 milionach złotych, które powinny, a nie znajdują się w miejskim budżecie. Tymczasem, w równoległej rzeczywistości, w ministerialnych gabinetach, dominuje poczucie sukcesu.

„Chcemy ustabilizowania sytuacji finansowej samorządów, tak aby mogły bezpiecznie planować wydatki i projekty” – zapewnia, za pośrednictwem gov.pl, minister finansów, funduszy i polityki regionalnej, Tadeusz Kościński.

„Na zmianach zyskają zarówno małe gminy, powiaty, województwa jak i duże metropolie” – dodaje wiceminister finansów, Sebastian Skuza. Nie zyskają. A przy-

najmniej nie te, w których nie rządzi PiS lub człowiek bardzo przychylny władzy. Mleko i miód, wbrew zapowiedziom rodem ze świata Prawa i Sprawiedliwości, nie popłyną ulicami polskich miast.

Wróćmy do realnego świata. Sławomir Dudek, wiceprezes i główny ekonomista Forum Obywatelskiego Rozwoju, w rozmowie z Dziennikiem Gazeta Prawna, mówi wprost: Polski Ład jest trwałym obniżeniem dochodów: „Zarówno budżetu, jak i samorządów. Tyle, że rząd załata sobie ten ubytek np. najnowszą podwyżką akcyzy na papierosy i alkohol. A samorządy takich instrumentów nie mają. Całą tę zmianę rząd finansuje więc kosztem przedsiębiorców i samorządów. Nie udaje się PiS-owi w wyborach samorządowych, więc osłabia samorządy”.

Podobną diagnozę, dotyczącą intencji wprowadzanych zmian, stawia burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego, Jacek Lipiński.

– Myślę, że jest gdzieś z tyłu głowy zamysł w Prawie i Sprawiedliwości, aby za pomocą strukturalnego i finansowego zniszczenia samorządu, przejąć go politycznie na tych zgłiszczach – mówi. – PiS chce pokazać, że włodarze, samorządowcy sobie nie radzą. Chcą wprowadzić dobrą zmianę, nowy ład na zgłiszczach wielu samorządów, które będą miały rzeczywiście olbrzymi problem z realizowaniem zadań własnych. To jest kwintesencja Nowogrodzkiej: jeżeli będziecie grzeczni, jeżeli będziecie słuchać tego co mówimy, a najlepiej jak będziecie politycznie częścią naszej rodziny Prawa i Sprawiedliwości, to wówczas otrzymacie środki finansowe. Jeżeli nie, to na takowe bezwzględnie nie możecie liczyć.

„Zły burmistrz, dobry rząd”

Aleksandrowscy członkowie oraz miłośnicy Prawa i Sprawiedliwości, co można było zauważyć również w czasie jednej z ostatnich sesji Rady Miejskiej, nie zgadzają się z taką oceną Polskiego Ładu. Na jednym z przychylnych władzy profili w mediach społecznościowych, można przeczytać o ponad czteromilionowej dotacji przyznanej przez rząd na budowę ronda u zbiegu ulic Konstantynowskiej i Pabianickiej.

„Podział funduszy z Programu #PolskiŁad to dowód na to, że Prawo i Sprawiedliwość nie dzieli samorządów na lepsze czy gorsze. Te pieniądze są dla dobra mieszkańców i to właśnie jest główny cel działania rządu PiS” – bez mrugnięcia okiem przekonuje za pośrednictwem profilu radny, Tomasz Dominowski.

„To skrzyżowanie znają wszyscy kierownicy z naszej gminy, ponieważ jest bardzo niebezpieczne” – wtóruje mu radny Marek Szewczyk, dodając: „Pozostaje teraz cze-

kać na komunikat w mediach burmistrza, które już pewnie szykują materiał, negatywnie przedstawiający rząd i program #PolskiŁad”.

Facebookowy profil Prawa i Sprawiedliwości w Aleksandrowie Łódzkim pokusił się nawet o przerobienie pierwszej strony gazety „40 i cztery”. Do tytułu „U zbiegu Konstantynowskiej i Pabianickiej wreszcie powstanie rondo” dopisano „dzięki rządowi PiS”. Nie trzeba być Sherlockiem Holmesem, by zauważyć luki i nieścisłości w tej narracji.

Fakty

Fakty są takie. Władze Aleksandrowa, by zadbać o bezpieczeństwo swoich mieszkańców, faktycznie ubiegały się o dofinansowanie wspomnianej inwestycji drogowej. Dofinansowanie w podanej kwocie faktycznie przyznano, choć gmina z własnego budżetu będzie musiała dorzucić do inwestycji prawdopodobnie jeszcze około miliona złotych.

Przedstawiciele aleksandrowskiego PiS, w swoich wypowiedziach zapomnieli nieestetycznie dodać, że w omawianym przypadku „Rząd PiS” w rzeczywistości finansuje własną inwestycję. Wspomniane skrzyżowanie dotyczy bowiem zarządzanej przez Generalną Dyрекcję Dróg Krajowych i Autostrad drogi krajowej i, będącej we władaniu powiatu, drogi powiatowej. Żadna z tych dróg nie podlega pod Aleksandrów Łódzki. Mimo to Aleksandrów, a nie zarządcy dróg, od lat zabiegał o poprawę bezpieczeństwa w tym miejscu.

Warto dodać, że w ramach różnych rządowych programów, Aleksandrów ubiegał się o ponad 120 milionów złotych, by zrealizować również inne projekty. Wnioski przepadły. Pozytywnie rozpatrzono jedynie ten jeden i przyznano gminie nieco ponad 4 miliony złotych na inwestycję, nie będącą de facto jej zadaniem... O tym drobnym niuansie, jak i o faktycznych zarządcach objętych dofinansowaniem dróg, aleksandrowscy radni PiS zapomnieli już wspomnieć. Przypadek?

– Aleksandrów złożył wnioski na ponad sto milionów, dostaliśmy tylko te cztery miliony dwieście tysięcy, można powiedzieć, na nienasze zadanie – mówi skarbnik, Grzegorz Siech. – Nie ma sprawiedliwego podziału tych środków. Jedni dostają ponad to, co potrzebują, a tam gdzie są potrzeby i te finanse można bardzo racjonalnie zagospodarować, pieniądze nie trafiają.

– To jest zamach na finanse samorządu, zamach na jego podmiotowość i suwe-

renność – grzmi burmistrz. – Aleksandrów, jako gmina, która rozwinęła się wyjątkowo w ostatnich latach, również będzie tym dotknięta. W takie samorządy „Polski Ład” chce uderzyć szczególnie. Utrata kilkudziesięciu milionów powoduje de facto, że nie będziemy w stanie w sposób skuteczny realizować tak wielkich inwestycji, które do tej pory realizowaliśmy i do których mieszkańcy byli przyzwyczajeni. Tak skuteczny i rozwinięty samorząd, jakim jest Aleksandrów, bez wątplenia sobie z tym poradzi. Aleksandrów będzie w tej grupie samorządów, które nie będą dotknięte marazmem. Choć szybszość tego rozwoju, choćby w zakresie wielkich inwestycji, będzie musiała być zmniejszona.

Nie tędy droga

W miniony wtorek Kancelaria Prezydenta Andrzeja Dudy poinformowała, że prezydent podpisał ustawę o zmianach podatkowych, przewidzianych w „Polskim Ładzie”. Rząd reklamuje ten projekt jako rewolucyjny, na którym zyskać mają miliony Polaków. Celem ustawy ma być „stworzenie przyjaznego i sprawiedliwego systemu podatkowego”. Wielu ekspertów widzi to jednak inaczej – ani to sprawiedliwe, ani przyjazne.

„Polski Ład” nie jest czymś, co pomoże nam osiągnąć dobrobyt. Warto oddzielić warstwę propagandową od faktycznych założeń pro-



gramu wyborczego obozu władzy – mówił kilka miesięcy temu na łamach bankier.pl, analityk rynków finansowych i gospodarki, Krzysztof Kolany.

Symulacja Związku Miast Polskich wykazała natomiast, że wejście w życie „Polskiego Ładu” może oznaczać utratę płynności finansowej ponad tysiąca samorządów! By tego uniknąć, konieczne będzie zmniejszenie ich wydatków. Nie wykluczone są również podwyżki opłat za gminne usługi, a także rezygnacja z ulg i zwolnień w podatkach lokalnych.

Warto więc zadać sobie retoryczne pytanie: kto tak naprawdę sfinansuje „Polski Ład”?

Jacek Czekalski

Rewolucja w leczeniu łuszczycy?

Czy objawy choroby można zniwelować przy pomocy prostej, bezpłatnej i niefarmakologicznej metody? Takie pytanie postawił sobie dr Jan Czarnecki i zainicjował badania, które zostały zrealizowane w Zakładzie Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Wyniki eksperymentu są bardzo obiecujące, a efekty badań zostały ogłoszone podczas zjazdu dermatologicznego w Szwajcarii.

Jacek Czekalski: Ekspozycja na zimno, medytacja, ćwiczenia oddechowe – skąd pomysł na to, że połączenie tych trzech elementów, w połączeniu ze standardowym leczeniem, może pomóc chorym na łuszczycę?

dr Jan Czarnecki: Pomysł powstał przy sprostowaniu, że taki zestaw ćwiczeń – zwany metodą Wima Hofa – sprawia, że jej praktykanci zaczynają odczuwać jakiegoś rodzaju zwiększenie siły i odporności psychicznej. W takiej chorobie jak w łuszczycę, czyli w chorobie autoimmunologicznej, bardzo ważny jest czynnik naszej psychiki. Gdy pacjent zaczyna mieć trudniejszy okres w życiu, powiedzmy jest studentem i przechodzi sesja albo coś się dzieje w życiu osobistym, jakiegoś rodzaju dramat, stan skóry natychmiast się pogarsza. Każda osoba chora na łuszczycę na pewno wie o co chodzi. Zaczyna się pojawiać więcej wykwitów, zmiany zaczynają swędzieć, wiele innych aspektów życia się pogarsza. Dlatego pomyślałem, co by się stało, jeżeli te osoby zaczęłyby wykonywać ćwiczenia oddechowe, poświęcały kilka chwil w ciągu dnia na medytację i eksponowałyby się na zimno? Z założenia miały tak wzmocnić psychikę, a potem sprawdzić czy nie poprawi się stan skóry oraz czy poziom zapalenia nie uległ zmianie.

JC: Łuszczycę przez wielu kojarzona jest właśnie ze zmianami skórnymi, ale to tylko jedna z towarzyszących jej dolegliwości...

dr Jan Czarnecki: Oczywiście. Osoby chore na łuszczycę mają wiele innych chorób współistniejących. Wystarczy trochę uruchomić wyobraźnię i natychmiast wszystko się składa w całość. Osoba taka ma zmiany na skórze, a żyjemy w czasach, w których wszyscy staramy się wyglądać doskonale. Spora grupa chorych od razu czuje się gorsza, więc mamy coś takiego jak stygmatyzację osoby chorej na łuszczycę. Jest to pewnego rodzaju błędne koło. Chory zaczyna się stresować, pojawia się więc więcej zmian na skórze. Często więc taka osoba stara się radzić sobie ze stresem w niezdrowy sposób np. stosując niezdrową dietę. U osób chorych na łuszczycę częsta jest nadwaga i otyłość, a z nadwagi i otyłości również wynika zaburzenie jakości snu. To może również wynikać z powodu snu. Osoby chore, co udowodniono naukowo, również charakteryzują się niższym poczuciem szczęścia, niższą jakością życia. Niestety, ale taka osoba ma w życiu trudniej.

JC: Mówimy tu również o depresji?

dr Jan Czarnecki: Tak. Depresja jest jedną z chorób współistniejących łuszczycy.

JC: Jak rozumiem ma w tym pomóc dołączenie do planu dnia trzech wspomnianych już elementów. Ale jako dodatek, a nie zamiast standardowego leczenia?

dr Jan Czarnecki: Dokładnie tak. Te ćwiczenia polegały na łączeniu tych trzech elementów, które łącznie w ciągu dnia wyniosłyby może 25 minut maksymalnie. Chorzy w obu grupach tego badania, czyli dziewiętnastu ćwiczących i dziewiętnastu, którzy nie ćwiczyli, stosowali dotychczasowe, konwencjonalne leczenie. Mieli tu, jak na co dzień, pełną dowolność w dozowaniu dawek, gdyż z reguły osoba chora na łuszczycę dobrze wie, jak reaguje jej lub jego skóra. Wśród osób ćwiczących 70 proc. albo zredukowało, przyznało możliwość zredukowania dawek, bądź w ogóle odstawiła tych maści.

JC: W trakcie badań wprowadzono pierwszy lockdown – to paradoksalnie okazało się pomocne.

dr Jan Czarnecki: Tak, można diabolicznie powiedzieć, że ten lockdown pomógł badaniu. Pojawił się stres, niepewność, obawy. U niećwiczących wzrósł poziom zapalenia we krwi, czyli białko CRP uległo istotnie statystycznemu wzrostowi. Te osoby zaczęły również stosować więcej leków i ich uważność w ciągu dnia również uległa obniżeniu. To sprawia, że ta grupa staje się bardzo do-

brym przyrównaniem do tego, co się stało u tych, którzy ćwiczyli.

JC: Rozumiem, że obie grupy poddawane były wielu badaniom, nie tylko dermatologicznym?

dr Jan Czarnecki: Sprawdziliśmy kilka aspektów. Przed i po okresie ćwiczeń pobrano ich krew, by sprawdzać czynniki ważne dla końcowych wyników eksperymentu. Rozdaliśmy też formularze, które dotyczyły różnych aspektów życia i funkcjonowania psychologicznego, czyli objawów depresji, jakości snu, intensywności snu, uważności w ciągu dnia a także jakości życia. Tak jest taki współczynnik – nazywa się DLQI, czyli skóra jakość życia. Skóra była oceniana również przez lekarzy. Czyli mamy, można powiedzieć, trzy poziomy: poziom lekarski, czyli ocena kliniczna, poziom laboratoryjny i poziom z perspektywy pacjenta.

JC: I te trzy poziomy wykazały, że faktycznie ta jakość życia przy stosowaniu się do wytycznych poprawia się kilkukrotnie?

dr Jan Czarnecki: Tak, całociśmo można powiedzieć, że skóra jakość życia, ten współczynnik DLQI u osób ćwiczących, poprawił się czterokrotnie.

JC: Mówimy o ocenie klinicznej, prowadzonej przez dermatologów, czy prowadzone były również badania psychiatryczne?

dr Jan Czarnecki: Pełnego badania psychiatrycznego nie mieliśmy okazji wykonać, natomiast wykonaliśmy test w postaci rozdania formularza dotyczącego objawów depresji. Jest taki bardzo dobry formularz, bardzo



czuły na zmiany. Te badania również wykazały poprawę o około 150 proc., z mediany 7 na medianę 3, czyli o połowę niższy czynnik. Ale pamiętajmy – to 19 osób, musimy być ostrożni z wnioskami, jeżeli o to chodzi.

JC: 19 osób ćwiczących i 19 nie ćwiczących... Czy planuje doktor kontynuację tych badań na szerszej grupie?

dr Jan Czarnecki: Oczywiście! Ta metoda zawiera w sobie bardzo dużo rewolucyjnych, jeżeli chodzi o paradygmaty współczesnej medycyny, czynników. Zostały one już wcześniej przebadane, głównie przez badaczy z Holandii z Uniwersytetu w Nijmegen, Uniwersytet Radbouda, gdzie wykazano, że osoby, które praktykują tę metodę są w stanie wpływać za pomocą oddechu na stan własnego układu odpornościowego. Właśnie te spostrzeżenia sprawiły, że pomyślałem, by zastosować je u osób,



DR JAN CZARNECKI

które chorują na autozapalną chorobę jaką jest łuszczycę. I te wnioski, można powiedzieć, że zostały wstępnie osiągnięte, ponieważ ci, którzy ćwiczyli, nie mieli tego wzrostu zapalenia, który pojawił się w grupie kontrolnej – niećwiczącej. Można powiedzieć, że zapobiegli wzrostowi, ale również substancje, które mierzymy już w bardzo niskich stężeniach immunologicznych, czyli interleukiny, one również się poprawiły u osób, które ćwiczyły. Mamy więc poprawę w ocenie klinicznej, laboratoryjnej i w ocenie samego pacjenta.

JC: Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania tej metody – przypomnę: ekspozycji na zimno, medytacji, ćwiczeń oddechowych?

dr Jan Czarnecki: Przede wszystkim nie mogą stosować tych ćwiczeń kobiety w ciąży, ponieważ te ćwiczenia powodują delikatny stan niedotlenienia i nie wiemy, jaki może mieć to wpływ na płód. Wykonywać nie powinny ich też osoby, które przeszły w życiu choćby jeden epizod padaczki. Trzecim czynnikiem są ciężkie choroby płuc, serca lub nerek. Te osoby nie powinny stosować tych ćwiczeń, jak również wchodzenia do zimnej wody. Oczywiście, jeżeli chodzi tę ekspozycję na zimno, morsowanie, które obecnie staje się być bardzo popularne, to jest to ostatni etap ćwiczeń tej metody. Wcześniej mamy metodę drobnych kroków, zimne prysznice. Nie rzucamy się od razu na głęboką wodę. W tym badaniu osoby chore na łuszczycę wykonywały, krok po kroku, zimne prysznice. Dopiero w ostatnim tygodniu ćwiczeń uczestnicy przyjmowali 10 minut lodowego prysznica.

JC: Powiedzieliśmy o zimnie, powiedzmy więc, jak prawidłowo oddychać, jak nauczyć się medytacji...

dr Jan Czarnecki: Ćwiczenia oddechowe to pewna sekwencja rzeczy, którą musimy wykonać. Autor tej metody, Wim Hof, opowiada, że przede wszystkim nie możemy się forsować. Róbmy to na spokojnie, przede wszystkim z wyczuciem wobec siebie. To jest podstawowa zasada. Polega to na tym, że w pozycji leżącej, najlepiej z podkurczonymi nogami wykonujemy pełny, szybki i głęboki wdech. Następnie bierny wydech. Robimy tak 30 razy, a następnie robimy pauzę. Nie oddychamy. Gdy czujemy już konieczność nabrania powietrza, wykonujemy mocny wdech i ściskamy mięśnie ciała. Takie coś, taką sekwencję zdarzeń wykonujemy trzy razy. Jedno po drugim. Jeżeli chodzi o medytację, to jest wiele różnych szkół. Najlepiej można to skwitować, że polega to na koncentrowaniu się na jednej rzeczy po prostu. Gdy uspokoi się umysł, uspokoi się ciało. Dlatego koncentrujemy się na jednej rzeczy, najlepiej na własnym oddechu, słuchamy w jaki sposób oddychamy. Więcej szczegółów nie mogę zdradzić, wymagałoby to już pewnego rodzaju treningu. Muzyka relaksująca nie jest tu polecana.

JC: Każdy może medytować?

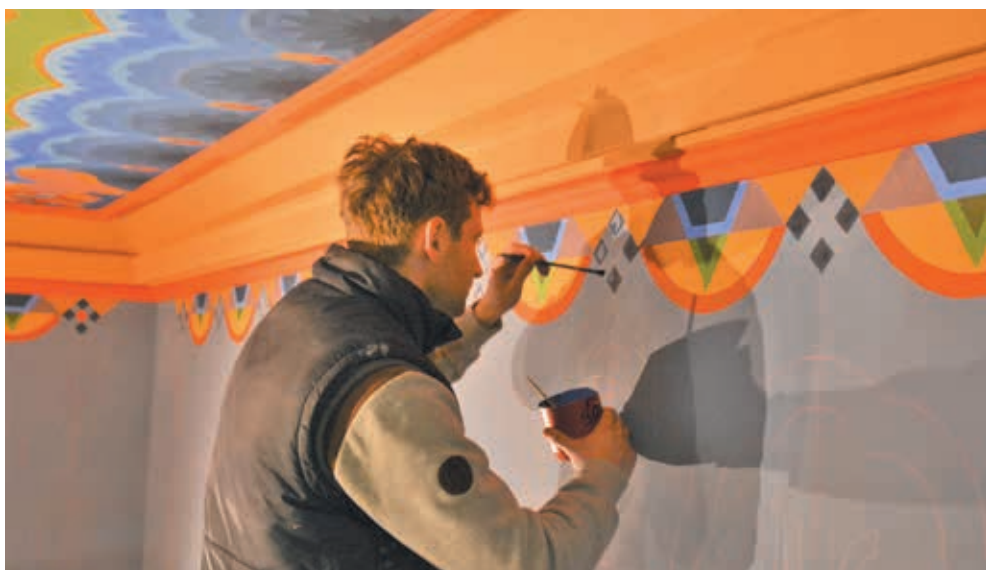
dr Jan Czarnecki: Przeciwwskazaniem do medytacji są jakiejkolwiek przebyte epizody psychiatryczne, więc większość z nas spokojnie może to robić. Warto zobaczyć czy udałoby się nam usiąść na 10 minut, wyłączyć telefon, telewizor, komputer. Posłuchać własnego oddechu, z zamkniętymi oczyma, w pozycji siedzącej. To pomaga.

JC: O proponowanej przez doktora metodzie mówiono niedawno w Genewie.

dr Jan Czarnecki: Tak, skrót z tego badania i jego graficzne przedstawienie zostało opublikowane na europejskim zjeździe dermatologicznym w Genewie. I tam właśnie można było zapoznać się z wynikami badania.

JC: Jeśli ktoś chciałby tę metodę włączyć do swojego leczenia, potrzebowałby porady eksperta – gdzie można doktora odnaleźć?

dr Jan Czarnecki: Zapraszam na stronę dr Jan Czarnecki na Facebooku. Tam można mnie znaleźć, zadać pytania i porozmawiać o ewentualnej współpracy.



Renowacja kościoła parafialnego w Aleksandrowie Łódzkim

Przywracają dawny blask Świętym Archaniołom

Parafia pw. św. Archaniołów Rafała i Michała w Aleksandrowie Łódzkim ma już ponad 200 lat. Przeszła bardzo dużo pięknych, ale i trudnych chwil. Przed II Wojną Światową była kolorowym, bardzo dopracowanym dziełem Henryka Plicha, łódzkiego malarza, artysty. Jednak wszystko zostało zatracone po jej zakończeniu. Po wielu latach w końcu kościół parafialny doczekał się rekonstrukcji. Prace trwają już od dwóch lat, a ich zakończenie przewidywane jest na kolejny rok.

— Kościół tak bardzo związany jest z początkami Aleksandrowa Łódzkiego i samym założycielem miasta, fundatorem świątyni Rafałem Bratoszewskim, ponieważ początkowo miał być on kaplicą pogrzebową dla niego i jego rodziny — opowiada proboszcz Parafii pw. św. Archaniołów Rafała i Michała ks. **Gabriel Kołodziej**.

Kościół początkowo miał znajdować się po drugiej stronie parku, ale w tym czasie swoją świątynię postawili protestanci. Dlatego też następni proboszczowie postanowili rozbudować i dbać o rozwój tej, którą mieli pod swoją pieczęcią. Główna rozbudowa starszej części świątyni miała miejsce w latach międzywojennych, czyli w 1926 roku i trwała prawie do wybuchu 2 wojny światowej.

To jest pierwsza świątynia katolicka w mieście i była ona świadkiem wielu ważnych wydarzeń, które odbywały się w Aleksandrowie Łódzkim. Ołtarz, który znajduje się po lewej stronie od prezbiterium, to grób Rafała Bratoszewskiego.

— Udało się nam odkryć ciekawą rzecz. Na początku nie wiedzieliśmy co to jest. Później okazało się, że to są warstwy pulmentu, czyli warstwy, które się kładzie pod złoto i srebro, były to bardzo duże elementy, ornamenty stylizowane na kwiaty. Po tym odkryciu chcieliśmy dojść z jakiego to jest czasu. Nie ukrywam, że był to duży problem. Znaleźliśmy zdjęcie w internecie, które wskazuje, że te prace były wykonane około 1936 roku — mówi **Agnieszka Szewczyk**, artystka-malarka, która razem z bratem zajmuje się pracami malarskimi i projektowymi w kościele.

Zdjęcie, które zostało znalezione w internecie nie tylko wskazało rok ostatnich prac nad świątynią, ale wskazało artystę, który je wykonał. Był to Henryk Plich,

łódzki malarz, który dużo malował przed wybuchem II Wojny Światowej. To bardzo bogata postać, skończył Krakowską Akademię Sztuk Pięknych. Styl, który wprowadził artysta to ArtDeco polskie, które cechuje się intensywnymi kolorami, dużą ilością wzorów opartych na sztuce ludowej.

— Mamy tu malarstwo w stylu narodowym, coś co jest unikatowe, przynajmniej na skalę województwa łódzkiego. Styl narodowy rodził się już w wolnej Polsce, po 1918 roku, czyli 100 lat po wybudowaniu świątyni i trwał krótko, ale my jednak skorzystaliśmy z tego i to w bardzo dobry sposób. Kolorystyka jest bardzo wyraźna,



czyż, artysta i architekt wnętrz, który razem z siostrą przywraca świetność starszej części kościoła.

Nie mamy pewności, czy prace nad świątynią Henryka Plicha zostały skończone, ponieważ przerwała to drastycz-

ściołem, dlatego też zamalowano całe dzieło Plicha.

Na początku starano się konserwować świątynię, ale do tego zachowało się zbyt mało elementów, dlatego też pani Agnieszka i pan Albert zaczęli prace nad rekonstrukcją. Na ten moment zostało ukończone prezbiterium wraz z sufitem. Ściany według zdjęcia były tak bogate, że trzeba było dopasować do tego projekt sufitu, którego podjęli się pani Agnieszka i pan Albert. Aby wszystko wyszło perfekcyjnie, pigmenty do farb ściągane były specjalnie z Hiszpanii, Portugalii, Włoch, a nawet z Indii.

Ciekawostką są dziury, które znajdują się po bokach dwóch ołtarzy. Podobno wkładało się tam korbekę, która uruchamiała mechanizm służący do podnoszenia obrazu. Ze zdjęć, które udało się znaleźć w Bibliotece Wojewódzkiej w Łodzi, można się dowiedzieć, że na lewym ołtarzu znajdował się obraz Chrystusa Króla. Zdjęcie robione było w 1934 roku. Niestety obraz zaginął. Poszukiwania nie przyniosły pozytywnych skutków. Nie wiadomo, gdzie się teraz znajduje.

Dzięki chęci odnowienia świątyni, mogliśmy dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy o historii naszego miasta, nowych rzeczy o założycielu naszego miasta i o artyście, który w swoich czasach był bardzo znany i szanowany. (Barbara Sobaszek)



kontrastowa, nasycona jakością pigmentu i to sprawia, że się świetnie prezentuje, może to nieraz przytłaczać, ale też sprawia takie sensualne odczucie, coś co jest pozytywne, dobre — mówi **Albert Szew-**

nie wojna i właśnie podczas niej w świątyni znajdował się magazyn. Ogólnie to miejsce nie było w dobrej kondycji po jej zakończeniu. Po tych wydarzeniach nie opłacało się wznowić prac nad ko-



REPERTUAR
19-26 listopada

19 listopada (piątek)

Pitbull, 19.00

20 listopada (sobota)

Wilk, lew i ja, 12.00, 15.45

Pszczółka Maja. Mały wielki skarb, 14.00

Bo we mnie jest seks, 17.30

Pitbull, 19.30

21 listopada (niedziela)

Pszczółka Maja. Mały wielki skarb, 11.00

To musi być miłość, 13.00

Wilk, lew i ja, 15.00

Bo we mnie jest seks, 17.00

Pitbull, 19.00

26 listopada (piątek)

Dziewczyny z Dubaju®, 19.00

Noc Księgarń w Erato



Emocje już opadły, ale dzięki naszej wiernej fotoreporterce Agnieszce Wilczyńskiej możemy powrócić do tego uroczego artystycznego wieczoru pełnego poezji, muzyki, śpiewu, który odbył się 22 października w księgarni ERATO w Aleksandrowie Łódzkim / FB- Erato relacja z pocztówką Jesienne klimaty/

Księgarnia ERATO, jako jedna ze 120 księgarń w całej Polsce brała już trzeci raz udział w tej cyklicznej imprezie. Dla nas był to wyjątkowy wieczór – NOC KSIĘGARŃ KAMERALNYCH.

W tę noc mogliśmy być na balu, odbyć podróż po Polsce: pojechać pociągiem z Tuwimem do Warszawy, z Agnieszką Osiecką i najmiłszą do Tomaszowa, z murzynem do Głowna, a na koniec leczyć kaca na Śląsku, zakochać się i zadumać z naszymi rodzimymi poetkami – Zofią Rosiak i Grażyną Janiak, zasłuchać się w muzyce i śpiewie p. Ryszarda Osiei. A także, rozwiązać test ze znajomości języka młodzieżowego. (Oj, nie było łatwo!)

To wszystko zdarzyło się w jedną, wyjątkową NOC w księgarni ERATO w Aleksandrowie Łódzkim. Dziękuję artystom: Zofii Rosiak, Grażynie Janiak, Ryszardowi Osiei oraz Michałowi Wilczyńskiemu i gościom, Agnieszce, Beacie, Ewie, i Jerzemu – za mobilizację i wsparcie. Tylko z Wami ten wieczór mógł być taki piękny!

Wasze księgarki,

Beata Pakosz i Elżbieta Trybuchowska

BIBLIOTEKA ZAPRASZA

Cóż może być przyjemniejszego od jesiennych wieczorów z kubkiem gorącej herbaty i dobrą książką? :) Tym razem zapraszamy do zapoznania się z recenzjami nowości z Biblioteki przy Placu Kościuszki.



Nina Czarnecka, Ciepło. Najprzytulniejszy poradnik osiedlania.

Chociaż jesień potrafi zauroczyć swoimi wyjątkowymi barwami, to zdecydowanie nie jest najprzyjemniejszą porą roku pod względem pogodowym. Ciągły deszcz, wiatr, mrok za oknem wczesnym popołudniem – zdecydowanie nie sprzyjają dobremu samopoczuciu. Niewątpliwą zaletą książki Niny Czarneckiej jest zapewnienie, że zmiany w naszym życiu można wprowadzać na własnych warunkach i we własnym tempie. Nie trzeba kupować wszystkiego co influence'ry, żeby być zdrowym i szczęśliwym, nie trzeba wyzywać się wszystkiego z domu bo jest moda na minimalizm, nie ma potrzeby kupowania siatek suplementów i medytowania godzinie dziennie. Chyba że ma się na to szczerą ochotę. :) Autorka wprowadza nas lekko w świat ajurwedy, która przewija się przez karty książki ale niczego nam nie narzuca. Dowiadujemy się o doszach i o tym, jakie jakości wprowadza każda z nich do naszego życia. Co możemy robić albo jeść w jesienne i zimowe, przykrótkie i posępne dni, aby je w sobie odpowiednio balansować i zyczajnie ułatwiać życie. Przedstawione porady i przepisy są naprawdę proste i przyjemne, książka zachęca, żeby sobie dogadzać i odpuszczać, ale nie w toksyczny sposób. Możemy odpuszczać oraz zwalniać w gorszych dla nas miesiącach, ale jednocześnie dbać o siebie wprowadzając miłe i przyjazne dla naszego ciała i ducha nawyki, kiedy tylko tego potrzebujemy. Spokojnie, powoli, we własnym tempie. Tak, by czuć się ze sobą i otoczeniem po prostu miło i dobrze.



Barbara Demick, Zjanie buddy. Życie tybetańskiego miasteczka w cieniu Chin

Rozległa i tajemnicza kraina – Tybet – kojarzy się każdemu turysty z Chinami, z co najmniej kilku powodów. Przede wszystkim z „Dachem Świata” spędzającym sen z powiek podróżnikom marzącym o zdobyciu najwyższych gór na kuli ziemskiej. Ponadto intrygujące i poruszające są ceremonie religijne i mistyczna aura otaczająca tybetańskie miasta i klasztory. Do tego dochodzą mieszkańcy

regionu doświadczani burzliwymi przemianami politycznymi, którzy są dla turystów niezwykle mili i przyjaźnie nastawieni. Kultura tybetańska jest bowiem jedyną taką na świecie, podobnie jak styl życia, dziedzictwo, tożsamość i harmonia dostrzegalna podczas zwiedzania regionu, który udośćniono turystom dopiero w latach osiemdziesiątych XX wieku. Tybetańczycy po raz pierwszy zetknęli się z chińskimi komunistami, gdy w latach trzydziestych XX wieku armia Mao skryła się na Wyżynie Tybetańskiej podczas wojny domowej. Głód był tak wielki, że żołnierze splądrowali klasztory i zjedli zrobione z mąki i masła figurki przedstawiające Buddę. Doświadczenia z tego okresu do dziś wpływają na stosunek mieszkańców Tybetu do Chin.

Poruszane w książce tematy są niezwykle ważne – pokazują, dlaczego Tybetańczycy nie darzą sympatią centralnych rządów z Pekinu, dlaczego dochodzi do samospaleń, a także gdzie w tych historiach znajduje się Dalajlama. Bohaterowie tej opowieści są bardzo różni – od ostatniej księżniczki z królestwa Mei, która straciła wszystkich członków rodziny podczas rewolucji kulturalnej, przez buddyjskich mnichów po nastoletnią uczennicę czy byłego nomadę występującego w koncesjonowanym zespole ludowym. Za pośrednictwem ich losów, Demick odkrywa przed nami, co tak naprawdę znaczy być Tybetańczykiem w XXI wieku i toczyć nierówną walkę z wszechobecnym supermocarstwem o zachowanie zwyczajów, wiary, języka i tożsamości.

Joanna Opiat Bojarska, Oni
Dwudziestotrzyletni Kosma Kaleciński jest projektantem stron internetowych; lubi tę pracę i potrafi się w nią zaangażować bez reszty, zwłaszcza, że może w niej wykorzystać swoje mocne strony: zdolność długiego skupienia się na tej jednej jedynej czynności i wyjątkową dbałość o szczegóły. Z życiem codziennym też sobie daje radę, choć głównie dlatego, że przebiega ono według ustalonego szablonu: „na śniadanie (...) dwie bułki pszenne z serem smażonym i z pomidorem albo ketchupem, w zależności od pory roku”, koniecznie przed dziewiątą rano, o podobnie stałej porze herbata, zawsze tego samego gatunku, wyjmowana zawsze z tej samej puszki, stojącej w tym samym miejscu, i tak dalej, i tak dalej... – a o to, żeby elementy schematu nie uległy zakłóceniu, dba zawsze ojciec. Kosma ma tylko jego; matki nie pamięta, macocha zmarła przed kilku laty, z jedyną siostrą ojca od lat nie mieli kontaktu. I nagle coś go brutalnie wytrąca z tego jedyne bezpiecznego schematu funkcjonowania: po ojca przychodzi policjanci i zabierają go z domu. Kilka dni później wzywają go na przesłuchanie, pytając o ludzi, których nie kojarzy i o miejsce, którego nie pamięta, choć przemieszczał tam kilka pierwszych lat życia. Nikomu w tej sytuacji nie byłoby lekko, a Kosmie, który – jak dowiedzieli się uważni czytelnicy po paru pierwszych stronach – ma Zespół Aspergera – trudno jest podwójnie. Czy to możliwe, że ukochany tata jest mordercą? Mężczyzna nie ma wyboru: jeśli nie rozwikła zagadki, jego ojciec spędzi resztę życia za kratami. Tyle że nie będzie to łatwe. Dziewiętnaście lat to sporo czasu, by zatrzeć ślady i znaleźć typowych winnych. Ale Kosma nie jest typowy. I nie zamierza się poddać. Dwutorowa narracja, prowadzona przez narratora zewnętrznego na przemian z punktu widzenia Kosmy i Przemysława, doskonale się w tym przypadku sprawdza, prócz samych wydarzeń naświetlając także sposób myślenia osoby nieneurotypowej. To kolejny, niezwykle wciągający kryminał Joanny Opiat-Bojarskiej. Polecam serdecznie wszystkim miłośnikom gatunku!



Lemmie Asha, Pięćdziesiąt imion deszczu

„Nie zadawał pytań. Nie stawiał oporu. Nie sprzeciwiał się”. Oto pierwsza lekcja ośmioletniej Noriko „Nori” Kamizy, która długo nie będzie pytała, dlaczego matka porzuciła ją, udzielając na koniec tylko tej jednej lekcji. Nie będzie stawiała oporu, gdy zostanie zamknięta na poddaszu. I nie sprzeciwi się kąpielom w chemicznych wybielaczach, którym poddawana będzie w celu rozjaśnienia przynoszącego wstyd odcienia skóry.

Nori, nieślubne dziecko japońskiej arystokratki i ciemnoskórego żołnierza armii amerykańskiej, jest wyobcowana od chwili narodzin. Choć dziadkowie przyjmują ją pod swój dach, czynią to wyłącznie po to, by ukryć ją przed światem. Boją się plamy na królewskim rodowodzie, którego za wszelką cenę pragną strzec w zmieniającej się Japonii. Posłuszna do przesady dziewczynka akceptuje życie w izolacji, pomimo wrodzonej inteligencji oraz nurtującej ją ciekawości tego, co kryje się za czterema ścianami poddasza.

Gdy los sprowadza do rezydencji dziadków Akirę, kilka lat starszego przyrodniego brata, Nori znajduje w nim pierwszą przyjazną osobę. Rodzeństwo buduje niezwykłą, bardzo silną, ale zakazaną przez dziadków więź, która bezpowrotnie odmieni pisane im życie. Odkąd bowiem przed Nori uchyliło się okno na świat, gdzie być może znajdzie się miejsce i dla niej, jest gotowa stoczyć walkę o siebie, nawet gdyby miała zapłacić za to najwyższą cenę.

Książka: „Pięćdziesiąt imion deszczu” to wspaniała, obejmująca kilka dziesięcioleci i tocząca się na różnych kontynentach epicka opowieść o więzach, która kłępią jednocześnie dając siłę, a także o tym, czym jest próba ich zerwania. To historia dojrzewania dwurasowej dziewczyny w powojennej Japonii, przyprawiająca o gniew, łzy, ale i radość, gdy Noriko ostatecznie wyzwała się z okowów uprzedzeń i surowej tradycji.



ZAPROSZENIA

- Biblioteka Publiczna im. Jana Machulskiego zaprasza na autorskie spotkanie z Anną Stryjewską. 24 listopada (środa) godz. 18.00 sala konferencyjna restauracji Kamienica Nr 6, Aleksandrów Łódzki, pl. Kościuszki 6. Znamy ją jako autorkę powieści, ale tworzy też poezję oraz wyraża się malując. Gościła już w naszej Bibliotece, w 2019 roku spotkała się z czytelnikami filii w Rąbieniu. W 2015 r. otrzymała wyróżnienie w konkursie Książka Przyjazna Dziecku za powieść dla młodzieży pt. „Głowa do góry, Matyldo”. W 2018 r. pojawiły się jej dwie kolejne książki – „Mistrzowie życia” oraz „Kochankowie miasta”. Jej powieści obyczajowe są twarde osadzone w realiach życia, opowiadają o sekretach ludzkiej duszy, o emocjach i ukrytych pragnieniach... Od wielu lat jest zawodowo związana z Łodzią, mieszka w Rąbieniu. Bezpłatne wejściówki do odebrania w Bibliotece Głównej i filiach (liczba ograniczona!). Serdecznie zapraszamy!
- Partnerstwo na rzecz Aleksandrowa Łódzkiego zaprasza na bezpłatne warsztaty muzyczne! „Graj wodo, graj”, 25 listopada 2021 (czwartek) godz. 17.00, siedziba Towarzystwa Śpiewaczego im. Stanisława Moniuszki, Aleksandrów Łódzki, ul. Ogrodowa 10. Zapraszamy na warsztaty dla każdego, kto czuje, że siedzi w nim nieokielznana żądza eksperymentu. Podczas ich trwania sprawdzimy, w jaki sposób można wykorzystać wodę do wydawania dźwięków i komponowania muzyki. W trakcie wspólnej zabawy prowadzący poprzez swoje doświadczenie w temacie, zachęci uczestników do własnej eksploracji wody jako nośnika dźwięku. Istotną ideą warsztatów jest także wspólne muzykowanie. Finalnie wykonamy przygotowaną wspólnie spontanicz-



no-zaimprovizowaną kompozycję. Uczestnicy proszeni są o przyniesienie ze sobą misek, garnków, rurek, chochli, szklanek, dzbanków oraz wszelkich rzeczy, które według nich przydać się mogą do wydobywania dźwięku z wody. Warsztaty poprowadzi Suavas Lewy – łódzki kompozytor, gitarzysta, układacz dźwięków, edukator, muzykoterapeuta. Obowiązują zapisy pod nr tel. 609 190 211 – liczba miejsc ograniczona!

- Biblioteka Publiczna im. Jana Machulskiego zaprasza na spotkanie z Iloną Łepkowską 2 grudnia (czwartek) godz. 11.00 sala widowiskowa MDK, Aleksandrów Łódzki, ul. 1 Maja 17/19. Co łączy Barbarę Mostowiak, króla Kazimierza Wielkiego i doktora Jakuba Burskiego? Wszystkie te postacie (oraz setki innych!) stworzyła Ilona Łepkowska. Chociaż ukończyła studia na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, od prawie 40 lat pisze scenariusze do największych polskich produkcji serialowych. Codziennie przed telewizorami miliony widzów śledzą losy bohaterów Ilony Łepkowskiej! Zna je każdy – „Klan”, „Na dobre i złe”, „Barwy szczęścia”, „M jak miłość”, czy nawet część „Korony królów”. Ma na koncie wiele scenariuszy filmowych, do najpopularniejszych można zaliczyć „Och, Karol” i „Och, Karol 2”, wszystkie części komedii „Kogel-mogel”, czy „Nigdy w życiu!”. Jest również autorką kilku książek. Spotkanie poprowadzi Monika Mularska-Kucharek, Prezes Łódzkiej Akademii Kobięcości. Doktor socjologii, terapeuta, trener umiejętności psychosocjalnych, wykładowca akademicki. Obowiązują bezpłatne wejściówki, do odebrania w Bibliotece Głównej (pl. Kościuszki 12). Ważność zachowują wcześniejsze wejściówki.

Dla młodych bezrobotnych

Fundacja Inkubator zaprasza do udziału w projekcie „Młodzi na start” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Działania 1.2 Wsparcie osób młodych na regionalnym rynku pracy Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Celem projektu jest rozwój przedsiębiorczości wśród osób młodych poprzez zapewnienie wsparcia w zakresie samozatrudnienia 80 osobom bezrobotnym niezarejestrowanym lub biernym zawodowo (40 kobiet i 40 mężczyzn) w wieku 18-29 lat, w tym osobom, które nie uczestniczą w kształceniu i szkoleniu (tzw. młodzież NEET) oraz z niepełnosprawnościami, które utraciły zatrudnienie po 1 marca 2020 r., zamieszkałym/uczącym się na obszarze województwa łódzkiego, w okresie 01.03.2021-30.06.2023.

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W PROJEKCIE?

W projekcie mogą uczestniczyć osoby fizyczne w tym osoby z niepełnosprawnościami, z wyłączeniem grupy określonej dla trybu konkursowego w Poddziałaniu 1.3.1 POWER, zamierzające rozpocząć prowadzenie działalności gospodarczej, które spełniają łącznie następujące kryteria:

- zamieszkują lub uczą się (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego) na terenie województwa łódzkiego,

- są osobami bezrobotnymi niezarejestrowanymi w urzędzie pracy lub biernymi zawodowo,
- są w wieku 18-29 lat,
- utraciły zatrudnienie po 1 marca 2020 r. z powodu epidemii COVID-19.

FORMY WSPARCIA DOSTĘPNE W PROJEKCIE:

- Wsparcie szkoleniowe realizowane przed rozpoczęciem działalności gospodarczej: szkolenie pn. „ABC BIZNESU” dla 80 uczestników projektu (grupy 10-osobowe, 64 godz. dydaktyczne);
- Pomoc eksperta dotacyjnego dla 80 osób (7 godz./osobę): pomoc w przygotowaniu biznesplanu oraz wniosku o udzielenie wsparcia pomostowego;
- Wsparcie finansowe na założenie własnej działalności gospodarczej: dla 80 uczestników projektu w wysokości 23050,00 zł/osobę;
- Fakultatywne finansowe wsparcie pomostowe: dla 80 uczestników projektu wypłacane w 6 transzach w wysokości 2800 zł/osobę/m-c w okresie do 6 miesięcy od dnia rozpoczęcia działalności gospodarczej.

Regulamin rekrutacji i udziału w projekcie „Młodzi na Start” oraz formularz rekrutacyjny są do pobrania na stronie internetowej projektu www.mlodzinastart.inkubator.org.pl oraz w siedzibie Biura projektu.

Rekrutacja w ramach III edycji projektu prowadzona jest do 23.11.2021 r. lub do wyczerpania miejsc.

www.mlodzinastart.inkubator.org.pl

MŁODZI NA START

Dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej dla osób fizycznych, w tym z niepełnosprawnościami, które spełniają łącznie następujące kryteria:

- a) zamieszkują lub uczą się (w rozumieniu KC) na terenie woj. łódzkiego,
- b) są osobami bezrobotnymi niezarejestrowanymi w urzędzie pracy lub biernymi zawodowo,
- d) są w wieku 18-29 lat,
- d) utraciły zatrudnienie po 1 marca 2020 r. z powodu epidemii COVID-19.

Formy wsparcia:

- Szkolenie oraz pomoc eksperta dotacyjnego,
- Wsparcie finansowe na uruchomienie i prowadzenie działalności gospodarczej.

Rekrutacja do projektu w okresie: kwiecień 2021 r. – styczeń 2022 r.
Szczegóły w Regulaminie rekrutacji na stronie internetowej projektu:
www.mlodzinastart.inkubator.org.pl
oraz w siedzibie Biura projektu.

BIURO PROJEKTU
FUNDACJA INKUBATOR
ul. ks. Tymienieckiego 22/24, 90 349 Łódź
tel. (42) 436 34 69, 609 466 555
e-mail: mlodzinastart@inkubator.org.pl

www.mlodzinastart.inkubator.org.pl

Sąd swoje, a Marszałek swoje, czyli droga przez mękę „Bzury”

Sejmik Województwa Łódzkiego 28 września 2021 r., w uchwale nr XXXVI/466/21 w sprawie „Planu gospodarki odpadami dla województwa łódzkiego na lata 2019-2025 z uwzględnieniem lat 2026-2031”, po raz kolejny nie uwzględnił inwestycji w Piaskach Bankowych, prowadzonej przez Związek Międzygminny „Bzura”. Uchwała będzie zaskarżona do WSA, ponieważ nie uwzględnia w/w inwestycji mimo wcześniejszego wyroku sądu WSA w Łodzi nakazująca Marszałkowi wpisania inwestycji w plan gospodarki odpadami. Co ciekawe w planie znalazła się za to inwestycja ZUK Krośniewice Sp. z o.o. we Frankach k. Krośniewic, znajdujący się na podziemnym zbiorniku wody pitnej a nowym udziałowcem zakładu została Kuria Biskupia w Łodzi.

Związek Międzygminny „Bzura” od 2009 roku prowadzi inwestycję w Piaskach Bankowych w gminie Bielawy, polegającą na wybudowaniu nowoczesnego Regionalnego Zakładu Zagospodarowania Odpadów Komunalnych dla 19 gmin z Województwa Łódzkiego. Od początku inwestorzy borykają się z wieloma problemami. W 2011 została wydana przez Wójta Gminy Bielawy decyzja środowiskowa, określająca warunki, jakie musi spełnić ta inwestycja. Została ona wielokrotnie oprotostowana i przeszła całą sądową drogę odwoławczą, była wielokrotnie analizowana, ale jej postanowienia zostały utrzymane w mocy i jest to decyzja obowiązująca.

W 2013 roku Związek uzyskał pozwolenie na budowę całego zakładu i rozpoczął budowę. Najpierw przebudowano meliorację, dokonano stabilizacji i podwyższenia teren zakładu oraz wybudowano przyłącze wodne i energetyczne. W 2017 roku wyłoniony został wykonawca i rozpoczęto realizację budowy samorządowego Regionalnego Zakładu Zagospodarowania Odpadów Komunalnych. Na budowę weszła firma Strabag i prace ruszyły. Trzeba jednocześnie zaznaczyć, że inwestycja ta wpisana była wtedy do Planu Gospodarki Odpadami Województwa Łódzkiego. Odbiór inwestycji i przyjmowanie odpadów od mieszkańców gmin należących do związku planowany był na wrzesień 2018 r. Wtedy jednak ówczesny Wojewoda Łódzki Zbigniew Rau, a obecny szef MSZ, dwukrotnie bezprawnie wstrzymał budowę i choć sąd również dwukrotnie uchylał jego decyzję, to firma zeszła z budowy, a Związek utracił finansowanie. Od tej pory trwają spory sądowe o odszkodowanie. Obecnie „Bzura” od kilku lat nie może uzyskać dofinansowania ze źródeł Narodowego i Wojewódzkiego

Funduszu Ochrony Środowiska, bo Marszałek Województwa odmawia wpisania inwestycji do Planu Gospodarki Odpadami dla Województwa Łódzkiego. I choć kolejne instytucje sądowe (ostatnio WSA w Łodzi), wskazują, że robi to bezprawnie i nakazują bezzwłoczne wpisanie inwestycji na listę, to Marszałek się odwołuje i trwa w uporze, godnym lepszej sprawy. Z pewnością przegra, lecz opóźnia inwestycję, przez co skazuje 150 tysięcy mieszkańców 19 gmin na ponoszenie coraz wyższych opłat. Trwa ping pong za pomocą pism. ZM „Bzura” wzywa do wykonania wyroku i wpisania na listę, wskazując na naruszenia prawa przez Marszałka, ten zaś

menty bezzasadne. We wniosku napisano, że inwestycja znajduje się nad zbiornikiem wodnym i nie posiada bariery naturalnej. Tymczasem nad zbiornikiem znajduje się gruba, nawet na kilkadziesiąt metrów warstwa gliny tuż pod glebą, podścielona łożami. Jedynie miejscami powierzchniowo występowała warstwa piasku, co powodowało, że czasowo gromadziła się tam woda, która jednak nie przenikała głębiej. By jednak zlikwidować wszelkie zagrożenia zbudowano sztuczną warstwę ochronną. W latach 2014-2017 wykonano szereg prac zmierzających do realizacji inwestycji, w tym: zdjęto warstwę humusu, nawieziono około 136 tys. m szesc. gruntu do ustabi-

z uwzględnieniem lat 2026-2031”. Ponieważ nie było jej w planie obrad, nie dano tym samym zainteresowanym stronom szans na przedstawienie swoich uwag. Po raz kolejny, nie uwzględniono, pisemnych wniosków „Bzury” oraz gmin należących do związku o wpisaniu inwestycji na listę obiektów w budowie. I znów, jako powód nieuwzględnienia wniosku podano „niespełnienie warunków środowiskowych lokalizacji inwestycji”. Pytanie tylko, na jakiej podstawie prawnej, skoro Związek Międzygminny „BZURA” dysponuje wszelkimi niezbędnymi pozwoleniami i decyzjami w tym zakresie, czyli:

- Prawomocną decyzją środowiskową poprzedzoną procedurą oceny oddziaływania na środowisko,
- Ponowną oceną oddziaływania na środowisko przeprowadzoną przy uzyskiwaniu pozwolenia na budowę,
- Prawomocnym pozwoleniem na budowę.

To bardzo dziwna odmowa i uzasadnienie, ponieważ zgodnie z §3 ust. 3 ppkt. a) Rozporządzenia Ministra Klimatu i Środowiska z dnia 19 marca 2021 roku zmieniającego rozporządzenie w sprawie składowisk opadów (Dz. U. z 2021 r., poz. 673) (dalej: „Rozporządzenie”)

Więcej szczęścia miała za to inwestycja ZUK Krośniewice Sp. z o.o. we Frankach k. Krośniewic, która znalazła się na liście, pomimo tego, że znajduje się na podziemnym zbiorniku wody pitnej dla całej gminy. Obecnie znajduje się tam składowisko, które ma zostać rozbudowane i zmodernizowane. Być może, dlatego, że Burmistrzem Krośniewic jest Katarzyna Erdman związana z PiS, a udziałowcem Zakładu Usług Komunalnych w Krośniewicach, od kwietnia 2021 r. została Kuria Biskupia w Łodzi.

odmawia zgłaszając wątpliwości do zabezpieczeń środowiska. Tyle tylko, że te wątpliwości nie są poparte, żadną prawomocną decyzją. Opiera się na zarzutach z wniosku Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (GDOŚ) do Samorządowego Kolegium Odwoławczego (SKO) w Skierniewicach, w sprawie unieważnienia decyzji środowiskowej Wójta Gminy Bielawy z 2011 r. Zapomnia jednak, że SKO w całości oddaliła ten wniosek, który nie ma żadnej mocy prawnej, w przeciwieństwie do decyzji środowiskowej, która nadal obowiązuje. Wniosek, jest całkowicie bezzasadny i pisany na zamówienie polityczne, a podnoszone argu-

lizowania i wykonania nasypów, wykonano przyłącze wodociągowe, przebudowano meliorację, wybudowano 17 kilometrowe przyłącze energetyczne do zakładu kablem o mocy 900 kW ze stacji transformatorowej Rozdzielczego Punktu Zasilania w Głownie. Zainwestowano już ok. 10 mln zł ze środków gmin należących do Związku i do dnia dzisiejszego inwestycja jest cały czas w trakcie budowy.

Tymczasem 28 września niespodziewanie na sesję Sejmiku Samorządowego Województwa Łódzkiego wniesiono uchwałę w sprawie „Planu gospodarki odpadami dla województwa łódzkiego na lata 2019-2025

w § 4 w ust. 1 skreśla się wyraz „naturalną”. Wykreślono słowo „naturalną”, które odnosiło się do bariery ochronnej pod składowiskami. Teraz wystarczy tylko bariera sztuczna. Ta zmiana powoduje, że nie powinno być już żadnych zastrzeżeń do inwestycji, bo oprócz bariery naturalnej, inwestycja w Piaskach Bankowych ma przecież także barierę sztuczną.

A jednak można zignorować prawo. Czyżby Pan Marszałek z partii, która w nazwie ma prawo i sprawiedliwość, wyznawał zasadę znaną z „Samych swoich”, czyli: „Sąd sądem a sprawiedliwość musi być po naszej stronie”.

Więcej szczęścia miała za to inna inwestycja ZUK Krośniewice Sp. z o.o. we Frankach k. Krośniewic, która znalazła się na liście, pomimo tego, że znajduje się na podziemnym zbiorniku wody pitnej dla całej gminy. Obecnie znajduje się tam składowisko, które ma zostać rozbudowane i zmodernizowane. Być może, dlatego, że Burmistrzem Krośniewic jest Katarzyna Erdman związana z PiS, a udziałowcem Zakładu Usług Komunalnych w Krośniewicach, od kwietnia 2021 r. została Kuria Biskupia w Łodzi. Pieniądze z Kurii mają pomóc w modernizacji składowiska i zbudowaniu nowych instalacji. Smaczku sprawie dodaje jednak nie to, że inwestorem jest Kuria, która ostatnio inwestuje również w kopalnię piasku, zarządza cementarzami, a odpady z cementarzy wywozi właśnie do Franek. Ale to, że o przejęciu pakietu większościowego w ZUK Krośniewice (szacowanego przez Sławomira Kępestego na 19 mln za 3 miliony zł), radni dowiedzieli się dopiero po kilku miesiącach. Przewodniczący Rady Sławomir Kępiński od początku zapowiadał złożenie wniosku do prokuratury, za przekroczenie uprawnień przez Burmistrza, bo jego zdaniem to Rada jest uprawniona do podejmowania takich decyzji, a nie Burmistrz i bardzo się ucieszył, gdy śledztwo prowadzone przez prokuraturę w Łowiczu wreszcie ruszyło.

Wracając do „Bzury”. Związek zapowiada, że Uchwała Sejmiku będzie zaskarżona do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, ponieważ nie uwzględnia inwestycji w Piaskach Bankowych, mimo wcześniejszego wyroku sądu WSA w Łodzi nakazująca Marszałkowi wpisania inwestycji w plan gospodarki odpadami. Bo bez tego wpisu Związek ma związane ręce, gdyż nie może ubiegać się o dofinansowanie inwestycji z Wojewódzkiego i Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. Trudno nie dostrzec w postępowaniu Urzędu Marszałkowskiego motywacji politycznych, której ofiarą padło 150 tys. mieszkańców województwa (w tym także wyborców PiS). W regionie panuje monopol śmieciowy, a mieszkańcy muszą płacić za odpady coraz więcej. Jeśli nie uda się tego przewyciężyć, jedyną szansą na dokończenie inwestycji będą odszkodowania za błędne decyzje wojewody i być może marszałka, ale procesy niestety ciągną się latami. S. Sobczak

OGŁOSZENIA DROBNE

- Potrzebuję glazurnika do połączenia płytek w domu jednorodzinnym. Tel. 42 276 86 06.
- Oddam gruz budowlany za darmo w Aleksandrowie. Tel. 505 113 235.
- Posiadam 20 m kw. mieszkania komunalnego, które znajduje się na parterze z centralnym ogrzewaniem. Składa się z pokoju z aneksem kuchennym i dużą łazienką. Zamienię na dwupokojowe mieszkanie. Tel. 794 910 977.
- Oferta RAS ART GALLERY:
 - Rzeźby, obrazy, grafiki, ilustracje, Kursy rysunku, malarstwa, ceramiki, Portrety na zamówienie, Renowacja dzieł sztuki, Oprawa obrazów. Aleksandrów Łódzki ul. Pileckiego 22. Tel. 503 675 381. Mail: rasobczak.art.gallery@gmail.com.
- Kupię stare zabawki i inne przedmioty z epoki PRL. Tel. 501 452 953.
- Likwidacja całkowita mieszkań, domów, strychów, komórek. Wywiozę wszystkie zbędne graty. Tylko zadzwoń! Tel. 500 551 929.
- Kupię pamiątki z PRL-u, Zabawki, Antyki, starocie i inne. Tel. 519 691 609.
- Poszukiwany pracownik - pomoc stajennego - do stajni Adrianna w Adamowie Starym. Tel. 502 134 335.
- Szukam budki dla kota, może być używana. Tel. 882 035 000.
- Podejmę pracę jako stróż. Tel. 518 743 129.
- Sprzedam opony zimowe rozmiar 185/60/15, 4 szt. Tel. 663 357 513.
- Profesjonalny Serwis Telefonów, największy wybór akcesoriów GSM. Pasaż sklepu Intermarche przy ul. Senatorskiej 4. Tel. 737 336 373.
- Największy wybór telefonów klasycznych w promocyjnych cenach! Senatorska 4 - pasaż sklepu Intermarche. Tel. 737 336 373.
- Profesjonalne pranie tapicerek samochodowych i meblowych wykładzin i dywanów. Tel. 888 885 257.
- Poszukuję pracownicę lub pracownika produkcyjno-biurowych: Ruda Bugaj. Tel. 600 138 702.
- Wyroby z drewna (budy dla psów i kotów, wc z drewna, ławki i inne) wykonuję. Tel. 504 624 848.
- Mam doświadczenie w malowaniu mieszkań. Wykonam pracę dokładnie, niedrogo. Kontakt: 575 651 451 Krzysztof.
- Mycie okien, sprzątanie, pranie dywanów. Tel. 663 963 969.
- AUTO MECHANIK - ELEKTRYK: NAPRAWY ROZRUSZNIKÓW I ALTERNATORÓW, NAPRAWY ZAWIESZEŃ, WYMIANA OLEJU, WYMIANA OPON. TEL. 606 833 453, 604 283 794, CZYNNE: PN.-PT 9-17, SOBOTA 9-14.
- Kupię stare zabawki i inne przedmioty z epoki PRL, kontakt tel. 501 452 953.
- Likwidacja całkowita mieszkań, domów, strychów, komórek. Wywiozę wszystkie zbędne graty. Tylko zadzwoń! Tel. 500 551 929.
- Kupię pamiątki z PRL-u, zabawki, antyki, starocie i inne. Tel. 519 691 609.

Bezpłatnie publikujemy
OGŁOSZENIA DROBNE –

tel. 42 27 00 343,
e-mail: redakcja@aleksandrow-lodzki.pl

Od 1 grudnia 2021 r.
**przejeżdżasz
bez szlabanów!**

Free flow
since
December 1, 2021!



Jak zapłacić za przejazd?

Wybierz:

- aplikację e-TOLL PL
- e-bilet autostradowy

How to pay for your drive?

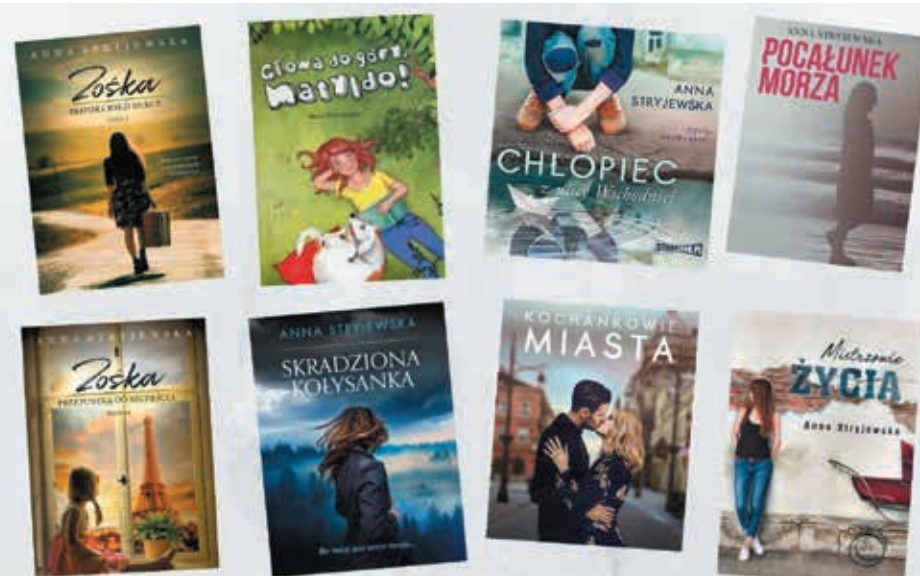
Choose:

- e-TOLL PL mobile app
- e-ticket

Więcej na: / More at:

etoll.gov.pl

Komu w drogę,
temu e-TOLL



SPOTKANIE AUTORSKIE Z ANNA STRYJEWSKĄ



24 listopada 2021 r. godz. 18.00

KAMIENICA NR 6 W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM
PLAC KOŚCIUSZKI 6

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODEBRANIA W BIBLIOTECE GŁÓWNEJ I FILIACH
(liczba ograniczona)



Biblioteka Publiczna
im. Jana Machulskiego
w Aleksandrowie Łódzkim

KAMIENICA | NR 6



Jeśli alkohol pojawia się w Twoim życiu często, komplikuje Twoje życie zawodowe i rodzinne, jeśli zastanawiasz się czy to już jest problem czy jeszcze nie, zadzwoń, umów się na spotkanie z terapeutą uzależnień.

Wspólnie zastanowimy się nad odpowiedzią.

Jeśli mieszkasz z osobą uzależnioną od alkoholu – jesteś jej mężem, jego żoną, partnerem lub partnerką, synem, córką, ojcem, matką, rodzeństwem i chcesz dowiedzieć się co z tym zrobić – zadzwoń do nas,

umów się na spotkanie z terapeutą uzależnień.

Porozmawiamy, wspólnie poszukamy rozwiązań.

Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Aleksandrów Łódzki, ul. M. Skłodowskiej-Curie 1 (SP ZOZ), I piętro, pokój 39.

Rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15. Tel. 42 712 77 10.



Historie, które przydarzyły się pasjonatowi sportu z małego miasteczka

Michał Kiński

SPORT



Czy szkolenie młodzieży w piłkarskiej Polsce stoi na wysokim poziomie? Jak myślicie? Według selekcjonera reprezentacji, polski futbol potrzebuje reformy szkolenia. — Wielkiej reformy strukturalnej. Dopiero później będzie można grać na najwyższym poziomie i myśleć o zdobywaniu tytułów. Polscy piłkarze zazwyczaj po wyjeździe do mocniejszych lig mają problemy z grą. Potrzebują sporo czasu, żeby przyzwycząć się do wymagań i zaadaptować. Muszą nadrobić to, czego nie nauczyli się w Polsce — tak uważa Paulo Sousa, selekcjoner Polaków.

Po tych słowach wybuchło zamieszanie. Oliwy do ognia dołączył Robert Lewandowski. — Nie możemy mówić, że w szkoleniu jest dobrze i przyszłościowo. Nie jest. Gdyby wszystko funkcjonowało dobrze, byłibyśmy w innym miejscu. Jest bardzo dużo do poprawy. (...) Od paru lat wypowiadam się na temat szkolenia i moje zdanie się nie zmienia, bo nie widzę, by zmieniło się szkolenie. Na pewno nie na tyle, żebym pomyślał: „O! Widzę światło w tunelu” — powiedział podczas konferencji Robert Lewandowski.

Swoją głos zabrali również byli prezes PZPN, który jednak jest innego zdania. — Robert nic nie wie na temat szkolenia w Polsce, bo Roberta w Polsce nie ma. Z tego, co słyszałem, bardzo pozytywnie wypowiada się o młodych piłkarzach, którzy pojawili się w kadrze. Zawsze można dyskutować — zaznaczył Zbigniew Boniek.

Piłka nożna jest najpopularniejszą dyscypliną sportową w Polsce i jasno trzeba przyznać, że większość młodych adeptów tego sportu nigdy nie zagra w reprezentacji czy w najwyższej klasie rozgrywkowej. Małe kluby rzadko kiedy mogą wychować zawodnika, który przejdzie do historii polskiej piłki. Często zastanawiam się, jaka jest optymalna droga, by wychować piłkarza na tyle, aby zaczął spełniać swoje marzenia. Doszliśmy do takiego poziomu „szkolenia” — nie wiem, czy to tak trzeba nazwać, być może inaczej — że większe kluby i szkoły piłkarskie podbierają najzdolniejszych zawodników z regionu. Jest wielu piłkarskich skautów, którzy oglądają mecze młodych drużyn. W tym wszystkim są dwa nadrzędne cele. Zbudować silną drużynę, która osiągnie sukces, a w przyszłości zarobić na zawodniku. To staje się normalne, ponieważ każdy klub chciałby mieć wychowanka, z którego będzie miał również korzyści finansowe.

A na koniec o naszym selekcjonerze. Paulo Sousa tak zamieszał składem, że większość piłkarskiej Polski jest w szoku. Zagraliśmy dobre spotkanie z Andorą, wygrywając na wyjeździe na sztucznej płycie 4:1. Następnie przyszedł ważny mecz z Węgrami na Narodowym. I co? Selekcjoner nie widział w kadrze Lewandowskiego i Glikę. Dał im odpocząć. Mało tego, w jedenastce ze zwycięskiego meczu pozostali tylko Szczesny i Klich. Paulo Sousa się tłumaczy, że chciał zobaczyć, jak drużyna będzie funkcjonować bez Lewego. W takim meczu? Naprawdę? W spotkaniu o dobre rozstawienie w barażach? To nie był sparing. Przegraliśmy 1:2 i pierwszy baraż o wyjazd na MŚ zagramy na wyjeździe. Co to oznacza? Raz, że nie będziemy grać przed własną publicznością, która pozytywnie wpływa na biało-czerwonych. Dwa, PZPN straci około 15 mln zł, bo tyle może zarobić z meczu na Narodowym. A nie mówcie przecież, że z Lewandowskim, Gliką i jeszcze innymi piłkarzami z pierwszej jedenastki z Andorą, nie dalibyśmy rady osiągnąć minimum remis... Paulo Sousa sam sobie strzelił w kolano i pewnie teraz siedzi w fotelu i zastanawia się, jak on mógł do tego doprowadzić. To była tylko pierwsza wersja wydarzeń. Druga jest taka, że Sousa wspólnie z Lewandowskim ustalili na prośbę kapitana, że nie zagra z Węgrami. Lewandowski wydał swoje oświadczenie. Napisał m.in. o wielu rozegranych w tym roku meczach i zmęczeniu organizmu, zaznaczył, że nie mógł być w optymalnej formie podczas tych dwóch spotkań. Następnie żałował, że nie mógł pomóc drużynie na boisku. To oświadczenie, jak na tak poważną firmę, jak RL9 było zbyt chaotyczne. Piłkarz był również zdezorientowany po meczu z Węgrami, pytając rzecznika prasowego, co musi się stać, by grać pierwszy baraż u siebie. Paulo Sousa w szatni po meczu powiedział, że to nie był nasz (drużyny) dzień i nie podjęliśmy żadnych dobrych decyzji... A ja zawsze myślę optymistycznie i choć wiem, że zmniejszyły się szanse na awans na MŚ, to jednak liczę, że wszystko się ułoży. Jak widać, jeszcze nie wyciągnąłem wniosków od 2002 roku, kiedy po raz pierwszy zobaczyłem w całości mundial w Korei i Japonii.

Przed Basketkami dwa mecze

Koszykarki UKS Basket Aleksandrów rozegrały derbowy mecz z Grot F&F Automatyka Pabianice, który zakończył się porażką 57:81. To było kolejne spotkanie w ramach I ligi kobiet.

— Zawsze kiedy pojawia się słowo "derby" mamy na myśli zdwojone emocje sportowe i tak się działo się w nowej hali przy Szkole Mistrzostwa Sportowego w Aleksandrowie. Smaczku dodaje fakt, że pabianicką drużynę prowadzi były nauczyciel naszej szkoły — dodaje Andrzej Maciejewski. W konsekwencji UKS Ba-

Andrzej Maciejewski, koordynator grup młodzieżowych w UKS Basket Aleksandrów.

Już po pierwszej kwarcie Basket przegrywał 12:32, za to w drugiej zdołał nieco odrobić stratę punktową, doprowadzając do wyniku 39:47 dla pabianiczank. — Zagraliśmy słabo w grze obronnej. Jednak nasze zawodniczki, mimo kilku podstawowych braków w składzie, nie poddały się i walczyły. Nasz rywal powiększył przewagę w kolejnych dwóch kwartach — dodaje Andrzej Maciejewski.

sket SMS Aleksandrów przegrał 57:91. — Pamiętajmy jednak, że oba zespoły różnią cele. My ogrywamy młodzież do mistrzostw Polski, a pabianiczanki są doświadczonym zespołem, który walczy o powrót do ekstraklasy. Walczymy dalej i zebraliśmy kolejne bezcenne doświadczenie — zakończył Andrzej Maciejewski z UKS Basket Aleksandrów.

Przed UKS Basket SMS Aleksandrów dwa wyjazdowe spotkania. 20 listopada w Sokołowie Podlaskim, a tydzień później w Gdańsku. (Kiniu)

MKS Aleksandrów na zgrupowaniu



Zawodnicy MKS Aleksandrów wybrali się na zgrupowanie kadrowe organizowane przez Łódzki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki, które odbyło się w Szklarskiej Porębie. Przygotowania trwały pod czujnym okiem trenerów Kazimierza Tomczyka, Roberta Joachimiaka,

Artura Beltera i Roberta Kowalskiego. Podczas zgrupowania nasza zdolna młodzież spotkała się z medalistą igrzysk olimpijskich z Tokio Patrykiem Dobkiem, który zdobył brązowy medal w biegu na 800 m. Obecnie trwają przygotowania do nowego sezonu.

Euzebiusz „Ebi” Smolarek doradza Sokołowi?

Sokół Aleksandrów pokonał na wyjeździe Mamry Giżycko 2:1. Euzebiusz Smolarek spotkał się z przedstawicielami klubu.

O tym, że w tej rundzie rozgrywek towarzyszą piłkarzom urazy i kontuzje, od dawna informujemy. Nadal wyłączeni z gry są Kacper Dziuba, Jakub Horoszkiewicz, Michał Wołkowski i Igor Kania. Przed meczem w Giżycku okazało się, że nie może zagrać jeden z najbardziej wyróżniających się zawodników Marcin Pękała. Jakuba Dydaka wykluczyła kontuzja, a Jakuba Bartosińskiego na kilka godzin przed meczem dopadło przeziębienie. W pierwszym składzie nie zobaczyliśmy również kapitana Przemysława Woźniczaka.

Mimo problemów zdrowotnych drużyna Sokola nie zamierzała jechać na wycieczkę. Tym bardziej że piłkarze wyjechali dzień wcześniej i mogli komfortowo przystąpić do meczu. Początek nie ułożył się po myśli gości, bo już w 15. minucie wpadł pierwszy gol dla gospodarzy. W 28. minucie Michał Góral świetnie uderzył sprzed pola karnego, piłka zrobiła jeszcze kozioł przed bramkarzem i wpadła do bramki. Chwilę później Sokół prowadził już 2:1 po drugim голу Górala. Tym razem napastnik zdobył bramkę po dośrodkowaniu oddając strzał głową. Aleksandrowianie mieli jeszcze kilka sytuacji, udało się wykorzystać dwie.

Dobra skuteczność Michała Górala przełożyła się na korzystny wynik. Napastnik Sokola wcale nie miał stuprocentowych okazji, a potrafił je odpowiednio wykorzystać. To ceni się bardzo w takich zawodnikach. Na słowa pochwały zasługuje cały zespół, który dał radę odnotować wreszcie drugie zwycięstwo w lidze.

Przed piłkarzami powrót do domu i przygotowania do kolejnego spotkania. Tym razem Sokół zagra u siebie z Bronią Radom. Mecz odbędzie się w najbliższą sobotę (20 listopada). Następnie 27 listopada zmierzy się w Aleksandrowie z Pelikaniem Łowicz. To będzie pierwsza kolejka rundy wiosennej.

Prezes Polskiego Związku Piłkarzy Euzebiusz Smolarek spotkał się z przedstawicielami klubu. Nie tak dawno Honorowy Obywatel Aleksandra Łódzkiego został ponownie wybrany prezesem Polskiego Związku Piłkarzy. 47-krotny reprezentant Polski rozmawiał z przedstawicielami Sokola na temat problemów, jakie dotyczą obecnie kluby i piłkarzy. Nie ukrywał, że czuje sentyment do piłki nożnej w Aleksandrowie.

— Cieszę się, że otrzymałem zaproszenie od władz klubu i mogłem nieco bliżej poznać osoby związane z Sokółem



Aleksandrów. Nasze rozmowy dotyczyły działalności klubu oraz porozmawialiśmy również o problemach, z którymi na co dzień można spotkać się w piłce nożnej. Nie ukrywam, że czuję sentyment do piłki nożnej w Aleksandrowie. Zresztą często podglądam trenującą młodzież, bo mieszkam w pobliżu. Mój tata zaczynał tutaj karierę, ja również biegałem za piłką na obiekcie MOSiR. Wiem, że Sokół Aleksandrów walczy o utrzymanie, życzę klubowi jak najlepiej, mam

nadzieję, że zostanie w III lidze — zaznaczył Euzebiusz Smolarek, prezes Polskiego Związku Piłkarzy.

To była bardzo konstruktywna rozmowa o piłce nożnej. Przedstawiciele klubu mogli nieco więcej się dowiedzieć o funkcjonowaniu PZP, a także uzyskać kilka cennych rad.

— Świetnie, że doszło do takiego spotkania i Pan Euzebiusz bez problemu przyjął nasze zaproszenie. Mogliśmy dowiedzieć się więcej o funkcji, jaką pełni Polski Związek

Piłkarzy. Opowiedzieliśmy trochę o naszej pracy zarządu, problemach i obecnej sytuacji pierwszej drużyny. Rozmawialiśmy także o szkoleniu młodzieży. Otrzymałiśmy również kilka cennych wskazówek. To było dobre spotkanie, za które dziękujemy — podkreślił Dariusz Szulc, prezes T.S. „Sokół” Aleksandrów Łódzki.

Euzebiusz Smolarek jest Honorowym Obywatelom Aleksandra Łódzkiego. Cieszymy się, że kibicuje również Sokółowi. (Michał Kiński)

Victoria bez trenera

W niedzielę (14 listopada) odbyły się derby Gminy Aleksandrów Łódzki w piłce nożnej na poziomie klasy okręgowej. Sokół II Aleksandrów wygrał na stadionie im. Włodzimierza Smolarka 2:0 z Victorią Rąbień. Był to ostatni mecz trenera Mariusza Grabowskiego.

Sokół Aleksandrów dość szybko strzelił gola, akcję wykorzystał Arkadiusz Nowacki. Mecz stał na dobrym poziomie, co zresztą podobało się zebranym w licznych gronie kibicom. Victoria mogła doprowadzić do wyrównania, stworzyła wiele okazji, ale bramki dobrze bronili Jakub Kowalski, który jest na co dzień zawodnikiem z III

ligi. W doliczonym czasie gry Marcel Adamski zdobył drugiego gola dla Sokola.

To był ostatni mecz trenera Victorii Rąbień Mariusza Grabowskiego, który już wcześniej ogłosił, że nie będzie prowadzić dalej drużyny.

— Decyzja jest podyktowana tym, że brakuje mi czasu przy codziennych obowiązkach. Prowadzenie drużyny zajmuje kilka godzin w tygodniu: trzy treningi po dwie godziny, mecz to kolejne pięć godzin, a do tych obowiązków trzeba się przygotować. Nie lubię robić coś na pół gwizdka nawet, gdy robi się to całkowicie społecznie, dlatego trzeba było pod-

jąć taką decyzję. Poza tym po 6 latach drużynie potrzebna jest zmiana, tzw. nowa miotła. Pewna formuła zawsze ma swój koniec, czasem następuje to szybko, jak w polskiej ekstraklasie, a nieraz trwa to dłużej, jak u Alexa Fergusona. Uważam, że to będzie dobra decyzja dla drużyny i klubu — powiedział trener Mariusz Grabowski.

Po rozegranych 15. kolejkach Sokół II Aleksandrów prowadzony przez trenera Krzysztofa Szabelę zajmuje 13. miejsce w tabeli z dorobkiem 13. punktów. Victoria Rąbień jest na miejscu 12. mając 16 oczek. (Kiniu)



LIS. 28 2021

- **BIEG I MARSZ** W FORMIE „ZŁOTÓWKI ZA KILOMETR” (LIMIT CZASOWY — 2 GODZ.) — KAŻDY MOŻE PRZEJŚĆ LUB PRZEBIEC DOWOLNY ODCINEK, ZA KTÓRY ZAPŁACĄ SPONSORZY.
- **BIEG W KALOSZACH** NA CZAS — JEDNA PĘTLA (1250 M). NAGRODY W KATEGORII OPEN DLA TRZECH PIERWSZYCH KOBIET I MĘŻCZYZN.
- DODATKOWA ATRAKCJA — **ANDRZEJKOWE WRÓŻBY!**
- SZCZEGÓŁY W REGULAMINIE @StowAFS, @AleksandrowLodzkiOfficial, www.aleksandrow-lodzki.pl

PATRONAT HONOROWY

BURMISTRZ
ALEKSANDROWA ŁÓDZKIEGO
JACEK LIPIŃSKI

ORGANIZATORZY



URZĄD MIEJSKI
W ALEKSANDROWIE ŁÓDZKIM



ANDRZEJKOWY BIEG DLA ANDRZEJA



Bieg i marsz charytatywny
z cyklu POMOCNA DŁOŃ.
Zbieramy na wózek
dla Andrzeja.

MOSIR
ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI
• OD GODZ. 10:00