

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny  
październik 2020, nr 9/2020 (56) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A .

Zg

ie

r'z

P  
R  
Z  
E  
S  
T  
R  
Z  
E  
Ń

ENERGETYCZNY  
CAMP MARCINA  
GORTATA

ZWYCIĘSKI  
WŁÓKNIARZ  
ZGIERZ

NASZE DZIECI  
ROSNĄ WSZERZ

ZGIERZ CORAZ  
BARDZIEJ ZIELONY

DROGOCENNE  
SKARBY Z NASZYCH  
SZUFLAD, SZAF  
I PIWNIC

PIĘKNA  
I UTALENTOWANA  
JOANNA TRZEPIECIŃSKA  
W MIEŚCIE TKACZY



## SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Marcin Gortat CAMP	6
O nauczycielach i szkołach	6
Stroje dla Boruty zakupione	6
Lesław Kropp patronem zgierskiej ulicy	7
Bratysława, Budapeszt, Belgrad.	
Rowerowa wyprawa Tomasza Brzęczka	7
Zielone pasy drogowe	8
Rowerem po regionie (3)	9
Imperium z wełny (cz.1)	10
Dziedzictwo z szuflady	11
Krwiodawstwo w czasie COVID-19	12
Początek XIX wieku (cz.2)	12
Tycie dzieci – olbrzymie następstwa	13
Bieg ku słońcu	14
Włókiennictwo – kierunek:	
nowoczesność i konkurencyjność organizacją	14
Dystans do rzeczywistości	16
Dzieje się w Zgierskiej Galerii Sztuki	17
Patryk Pietrasiak. Snajper Boruty	18
Motywacja do treningu	19
Ruszyła liga futsalowa	20
Włókniarz Zgierz. Seria zwycięstw	20
Tworzy unikatową lnianą odzież.	
Spełnia marzenia kobiet	21
Argument siły w zgierskich rodzinach	22
Niewidoczna moc gier video	23
Do MOK-u wracają koncerty	23
Wesoły ziemniaczany piknik mimo deszczu	24
Historia Biblii – edukacyjna wystawa w Mieście Tkaczy	24
Żeromin i jego okolice	25
Owoce życia	26
Sto lat pana Leona	27
Osobliwości na każdym kroku – niezwykła Australia	28
Niezapomniany zapach domowego chleba	29
Na psa urok!	30
Kalendarium wydarzeń	31



5



8



11



16



28

## Słowo wstępu



Oddając ten numer miesięcznika, z wielką radością chciałabym oznajmić, że mija pięć lat od czasu, kiedy na rynku pojawił się nowy tytuł „Zgierz – moja przestrzeń”. Nie ukrywam, że do zadania polegającego na stworzeniu periodyka miejskiego podchodziłam z ogromną nieśmiałością i pełną obaw. No, bo kto obecnie czyta gazety? Dziś jednak mogę powiedzieć, że bardzo się myliłam, że był to strzał w dziesiątkę. Świadczą o tym Państwo – nasi czytelnicy, którzy nie szczędzą nam sympatycznych uwag i dają wiele dowodów zaufania.

Czasem tylko zastanawiam, co jest źródłem tego swoistego, małego fenomenu. I myślę (choć nie wykluczam, że mogę być w błędzie), że z pewnością fajny zespół dziennikarzy, którzy tworzą treści miesięcznika, ale także jest to nasza filozofia – pozytywne postrzeganie miasta i jego spraw.

Czasem tylko zastanawiam, co jest źródłem tego swoistego, małego fenomenu. I myślę (choć nie wykluczam, że mogę być w błędzie), że z pewnością fajny zespół dziennikarzy, którzy tworzą treści miesięcznika, ale także jest to nasza filozofia – pozytywne postrzeganie miasta i jego spraw.

Mnie osobiście poruszają ludzie, którzy mają pasje i prawdziwe talenty, którzy czegoś chcą od życia. Lubię ich odkrywać, bo to, co robią i jak robią, zwykle jest bardzo inspirujące. I nie chodzi bynajmniej o kopiowanie ich czy o jakieś naśladownictwo, a o impulsy, które pojawiają się w zetknięciu z owocem tych talentów i są jak tyk wody po dłuższym biegu piaszczystą drogą.

Zapewne nie wszyscy tak spostrzegają rzeczywistość, ale sądzę, że jest wiele takich osób wśród naszych czytelników. W tym numerze jak zwykle można odnaleźć interesujące rozmowy z ciekawymi ludźmi, dowiedzieć się o tym, co dobrego i ciekawego dzieje się w naszym piękniejącym mieście. ●

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.  
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1, 95-100 Zgierz, tel. 42 714 31 76, mail: mojaprzestrzen@umz.zgierz.pl  
Redaktor naczelna: Renata Karolewska  
Zespół stałych współpracowników:  
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska, Krzysztof Głowacki (foto), Joanna Syncerek (grafika)  
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc  
Druk: SILVERPRINT  
Nakład: 3000 sztuk. Egzemplarz bezpłatny

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



Projekt okładki:  
Joanna Syncerek

Foto:  
Piotr Tolłoczko



# Zakończenie lata 2020

**S**pecyficzny czas, więc i impreza specyficzna. Tegoroczne „Zakończenie lata” miało inną formę niż w czasach „przedcovidowych”. Zamiast koncertów gwiazd popu postawiono na plenerowe projekcje filmowe. Nie zrezygnowano z muzyki na żywo, koncert Kwintesencji zgierzanie obserwowali jednak z bezpiecznej odległości i bez tworzenia tłumu. Charakterystyczne, że zgierzan zaproszono na swoisty spacer, wydarzenia zaplanowano w parku miejskim, ale też w Muzeum Miasta Zgierza i Parku Kulturowym Miasto Tkaczy. Zlot Food Trucków, wystawy, koncerty, wreszcie pokaz iluminacji. Wiele się działo... (jn)



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Meksykańskie tacos, belgijskie frytki, azjatyckie pierogi i amerykańskie hamburgery. I do tego lody tajskie... Zlot Food Trucków w pasażu parku miejskiego przyciągnął wielbicieli potraw może i kalorycznych, ale na pewno smacznych. Część stanowisk sprzedała wszystko, stąd napisy „Zgierz. Zjedłście nas”.



UMZ

Jak w bajce. Najbardziej widowiskową częścią „Zakończenia lata 2020” były iluminacje świetlne. Podświetlone drzewa i elementy architektury zrobiły duże wrażenie na zgierzanach, dodatkowo na wyspie pojawiły się laserowe grafiki. Część mieszkańców prosiła, aby park wyglądał tak już zawsze.



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Takiego koncertu jeszcze w Zgierzu nie było. Nowo wybudowane moło przekształcono w scenę, na której wystąpiła Kwintesencja. Kwintet instrumentów dętych zaproponował przeboje muzyki filmowej, piosenki przedwojenne i standardy jazzowe. Leżaki ustawione przy stawie wypełniły się miłośnikami szlachetnych dźwięków.



KRZYSZTOF GŁOWACKI

Wydarzenia zaplanowano w kilku miejscach. Miasto Tkaczy zaprosiło m.in. na koncert zespołu Oreada. Muzyka z elementami folku doskonale pasowała do krajobrazu XIX-wiecznego parku kulturowego, ale też plenerowego charakteru całej imprezy. Na dziedzińcu zorganizowano też spektakl dla dzieci.



JAKUB WIEDZIELA

W miejscu, gdzie zazwyczaj stała scena, w tym roku ustawiono ekran kina plenerowego. Zgierzanom zaproponowano aż trzy seanse: zapis koncertu grupy Queen, klasykę polskiego filmu „Kingsajz” oraz współczesną komedię przygodową „Niezwykła podróż fakira...”. Kino pod chmurką przyciąga coraz większą liczbę widzów.



## Kolejny sukces Artura Miśkiewicza

Ten zgierski sportowiec nie pozwoli o sobie zapomnieć. Dopiero co pisaliśmy o jego zwycięstwie w Mistrzostwach Polski, a już odnotowujemy kolejny sukces. Tym razem Artur stanął na najwyższym stopniu podium w zawodach czwartej i zarazem ostatniej edycji Pucharu Polski Downhill. Tym samym przypieczętował wygraną w klasyfikacji generalnej w kategorii Masters II i obronił tytuł zdobywcy pucharu sprzed roku. Zawody i dekoracja Mistrza odbyła się w przedostatni weekend września w Zakopanem. Gratulujemy. (rk)



Artur Miśkiewicz obronił tytuł zdobywcy Pucharu Polski sprzed roku

## Złote Gody w zgierskim USC

50 lat razem. Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie (co najmniej pół wieku w związku) otrzymało z rąk Prezydenta Miasta Zgierza dwadzieścia zgierskich małżeństw. Uroczystość w Urzędzie Stanu Cywilnego, ze względów bezpieczeństwa, podzielono na dwie części. Pary przyjęły gratulacje i życzenia dalszych wspólnych lat z okazji Złotych Godów od władz miasta. Redakcja miesięcznika przyłącza się do życzeń kolejnych lat w szczęściu i zdrowiu. (rk)



Medale dla małżeństw wręczał prezydent Zgierza Przemysław Staniszewski

## Powrót Śniadań Biznesowych



Pierwsze spotkanie po przerwie odbyło się przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego

Pierwsze Śniadanie Biznesowe po pandemicznej przerwie za nami. 30 września w Mieście Tkaczy spotkali się przedsiębiorcy, którzy przy zachowaniu reżimu sanitarnego jak zwykle mieli okazję dowiedzieć się co nieco na tematy związane z prowadzeniem działalności gospodarczej. Tym razem wykłady i warsztaty dotyczyły między innymi prowadzenia niskobudżetowych, a zarazem skutecznych kampanii w Google ADS, tworzenia pracowniczych planów kapitałowych czy aktualnych możliwości pozyskania wsparcia. Tradycyjny punkt każdego śniadania – wykład motywacyjny – tym razem poprowadził członek John Maxwell Team Andrzej Maciejewski. O kolejnych śniadaniach i innych wydarzeniach adresowanych do przedsiębiorców można dowiedzieć się, śledząc stronę zgierskiego Centrum Obsługi Przedsiębiorców [www.cop.zgierz.pl](http://www.cop.zgierz.pl). (rk)

## Zapaśnicy mistrzami

Dwaj zgierscy zapaśnicy zdobyli złote medale podczas rozgrywanych w stolicy Akademickich Mistrzostwach Polski. W kategorii 57 kg złoto wywalczył Karol Woliński reprezentujący Zgierskie Towarzystwo Atletyczne. W drodze na podium w pięknym stylu pokonał Kacpra Łebkowskiego z UKS Herkules Łomża oraz Patryka Jurkowskiego z MKS Czarni Połaniec. Z kolei w kategorii 74 kg triumfował Marcin Majka z Boruta-Olimpijczyk Wrestling Team Zgierz & Radom. Zapaśnik pokonał Przemysława Wiszowatego z KS Wschód Białystok, Anatolija Khudytskyi'ego z ZKS Stal oraz Aminjona Sadulloeva z KS AZS AWF Warszawa.

To nie koniec dobrych wiadomości. Srebrny medal na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży we Włodawie wywalczył Mateusz Pędzicki z ZTA (kategoria 80 kg). (jn)



Karol Woliński. Złoto na Akademickich Mistrzostwach Polski

## Wizyta zgierskich uczniów w schronisku



Jedną z największych atrakcji wizyty dzieci w schronisku dla zwierząt była możliwość spaceru z psem

Nauką empatii wobec zwierząt można byłoby określić akcję „Prawdziwy przyjaciel pozostawi ślady łap na Twoim sercu”, zorganizowaną dla uczniów zgierskich przedszkoli i szkół

podstawowych, a przeprowadzoną w schronisku dla zwierząt w Jasionce. W ośrodku tym przebywają zwierzęta odłowione na terenie miasta Zgierza. Dzieci poznały powody bezdomności czworonogów oraz zasady przyjmowania i opieki nad zwierzętami, które trafiły do Jasionki. Miały także możliwość sprawdzenia, jak działa sprzęt do odławiania nie tylko psów czy kotów, ale także dzikich zwierząt. Każdy mógł też na przykładzie maskotki sprawdzić, jak działa czytnik chipów. Jednak największą atrakcją była możliwość spaceru z psami.

Akcja miała miejsce w ostatnich dniach września i została zorganizowana na zlecenie Urzędu Miasta Zgierza. (rk)

## Pożegnaliśmy Sławomierza Janiszewskiego



Zgierski adwokat, współtwórca odrodzonego samorządu lokalnego, inicjator powstania wielu instytucji i organizacji społecznych.

W 1989 roku został wiceprzewodniczącym Komitetu Obywatelskiego, w pierwszych wolnych wyborach samorządowych mieszkańcy powierzyli mu mandat radnego Rady Miasta Zgierza – funkcję tę pełnił w kolejnych kadencjach. W latach 1998-2002 był Przewodniczącym Rady Miasta Zgierza. Współzałożyciel Liceum Samorządowego TPZ, zgierskiego oddziału Łódzkiej Izby Przemysłowo-Handlowej czy Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”. Zaangażowany w budowę Hospicjum im. Jana Pawła II w Zgierzu. Aktywnie uczestniczył w działaniach na rzecz ochrony środowiska. W latach 2014-2018 Wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Zgierskiego. W 2019 roku Rada Miasta Zgierza przyznała mu tytuł „Zasłużony dla Miasta Zgierza”.

Sławomierz Janiszewski zmarł 12 września 2020 roku. Spoczął na cmentarzu rzymskokatolickim przy ul. Piotra Skargi w Zgierzu. (jn)

## Strona CKD w nowej odsłonie

Centrum Kultury Dziecka weszło w nowy rok szkolny w odświeżonej odsłonie. Placówka udostępniła unowocześnioną, bardziej przyjazną dla użytkowników własną stronę internetową pod adresem <https://ckdzgierz.pl>. Dzięki tej zmianie możliwe stały się elektroniczne zapisy na zajęcia prowadzone przez CKD. Rodzice mogą zakładać indywidualne loginy i dodawać swoje pociechy, dzięki czemu dostają informację zwrotną zawierającą ofertę zajęć dla dzieci w danym wieku. To jednak nie koniec zmian. – *Planujemy wprowadzić funkcjonalność pozwalającą na realizowanie płatności elektronicznych tak jak w sklepach internetowych. Mam nadzieję, że będzie to możliwe już niedługo, w przyszłym roku* – mówi kierowniczka CKD Karolina Miżyńska. Przy okazji zmieniły się też adresy mailowe do kontaktu z placówką. (rk)



Nowa strona internetowa zgierskiego CKD

## Słowiańskie motywy

Jako pierwsi w naszym regionie – młodzież I LO im. S. Staszica wraz z liceum w Kołkach na Wołyniu – rozpoczynają realizację międzynarodowego projektu „Licho nie śpi... – słowiańskie motywy”. (5-14.10.2020). Wspólne dziedzictwo jest punktem wyjścia do działań twórczych, artystycznych i naukowych (warsztaty, wideokonferencje), których celem jest poznanie słowiańskiej tradycji obydwu narodów oraz doskonalenie kompetencji uczniów w zakresie inteligencji emocjonalnej. Projekt prowadzony jest w formie online. Jednym z jego rezultatów będzie stworzenie strony internetowej i bloga w postaci oferty kulturowo-historycznej pokazującej dawne zwyczaje i ich obecność we współczesnym



życiu, m.in. elementy gimnastyki słowiańskiej (www.lichoniespi.pl). Beneficjentem jest Stowarzyszenie Absolwentów Gimnazjum i Liceum im. S. Staszica w Zgierzu. (jn)

## Techniki graficzne w MOK-u

To nowość wśród zajęć Miejskiego Ośrodka Kultury. Młodzież, która chciałaby poznać i nauczyć się wykonywania prac plastycznych różnymi technikami graficznymi ma w tym roku kulturalnym taką szansę. – *Tradycyjne sposoby drukowania i powielania – stempel, linoryt, kalkograf, monotypia,*

*szablon – tego wszystkiego będziemy się wspólnie uczyć* – zaprasza prowadząca zajęcia Maria Łuczak, artystka specjalizująca się w tej dziedzinie sztuki. Spotkania odbywać się będą w każdą środę o godzinie 16.30. Koszt udziału w zajęciach to 25 zł za miesiąc. (mz)

## Zgierzanie prezesem ŁIPH

Kazimierz Karol Pruski, współwłaściciel firmy Skomur, przedsiębiorca związany ze Zgierzem, członek Rady Gospodarczej przy Prezydencie Miasta Zgierza, został wybrany prezesem Łódzkiej Izby Przemysłowo-Handlowej w Łodzi. Wybory odbyły się 9 września 2020 roku. Obchodząca

w tym roku 30-lecie istnienia ŁIPH jest jedną z największych regionalnych instytucji otoczenia biznesu zrzeszającą około 400 przedsiębiorstw, stanowiąc tym samym istotną reprezentację stolicy regionu i województwa na arenie ogólnopolskiej. Gratulujemy. (rk)



Trwa przebudowa kolejnego fragmentu ulicy Jagiełły



# Marcin Gortat CAMP

To sportowe wydarzenie zapamiętają chyba wszyscy miłośnicy koszykówki i wielkiego talentu najwybitniejszego polskiego zawodnika Marcina Gortata. W drugi piątek września w Zgierzu odbył się jeden z campów organizowanych przez wicemistrza amerykańskiej ligi koszykówki NBA. Za najbardziej wartościową zawodniczkę uznano Helenę Danielewicz, która wyjedzie do USA i na żywo zobaczy mecz NBA.

Pod okiem Marcina Gortata i jego przyjaciół trenowała setka dzieciaków z całej Polski, a co najmniej drugie tyle obserwowało trening z trybun hali MOSiR. Na parkiecie znaleźli się bowiem tylko wybrani zawodnicy. Wśród trenujących byli również finaliści wcześniejszych campów, którzy mieli już okazję być w USA (takie wyjazdy są nagrodą dla najbardziej obiecujących zawodników i zawodniczek). Byli oni żywymi przykładami, że marzenia się spełniają. Część finalistów swoje życie związała z koszykówką,

decydując się na naukę i trenowanie za oceanem.

Campy organizowane przez Fundację Marcina Gortata nie są wyłącznie ciekawym wydarzeniem sportowym. Mają za cel promocję zdrowego stylu życia i samej dyscypliny. – *Staramy się zaszczerpić w dzieciach miłość do koszykówki, ale większość to są dzieci, które już trenują koszykówkę, chcą grać zawodowo w koszykówkę. I to jest niesamowite, że mamy coraz więcej chętnych do uprawiania tego sportu, i myślę, że Marcin bardzo się do tego się przyczynił przez lata swojej aktywności* – powiedział Paweł Stelmach z Fundacji Marcina Gortata.

Starania o zorganizowanie campu w Zgierzu trwały od dłuższego czasu. W końcu się udało. – *Wszystko dzięki determinacji i dobrej współpracy, która zaczęła się od mniejszych wydarzeń, bo mieliśmy tzw. ski challenge, podczas których dzieciaki mogły pod okiem opiekunów z Fundacji Marcina Gortata wiele rzeczy pokazywać. Dzięki temu dzisiaj gościmy*

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Marcin Gortat i jego współpracownicy z fundacji z dziećmi podczas Campu w Zgierzu

*główne wydarzenie, z czego osobiście się bardzo cieszę, ponieważ udało się to, co w jakiś sposób było dla nas zawsze upragnione i oczekiwane, coś, co daje dzieciom i młodzieży ogromne możliwości rozwoju* – podsumował prezydent Zgierza Przemysław Stanisławski.

Uczestnicy campu nie tylko wiele się nauczyli, ale też każdy z nich mógł liczyć na wspólne zdjęcie i autograf mistrza Marcina Gortata. (rk)

Na czasie

## O nauczycielach i szkołach

Obchody Dnia Edukacji Narodowej w tym roku będą miały – jak większość rocznic i wydarzeń – nietypowy charakter. Narastająca liczba zakażeń koronawirusem oraz idące w ślad za tym lokalne obostrzenia i ostrzeżenia, sprawiły, że pedagodzy ze zgierskich placówek świętować będą skromniej niż zwykle. Warto przy okazji święta wykonać niewielki „rachunek sumienia” odnośnie stanu edukacji, na którą miasto Zgierz rocznie przeznaczą około 70 mln zł, z czego nieco ponad 53,6 mln zł stanowią wydatki na utrzymanie i prowadzenie szkół, kadry, zakup sprzętu i urządzeń. Wśród miejskich placówek jest Samorządowe Liceum Ogólnokształcące im. R. Traugutta. To swoisty wyjątek, bo prowadzenie szkół ponadpodstawowych jest kompetencją powiatów, a nie miast. Dlatego pozostałe szkoły średnie: liceum Staszica, ZS im. S. Cezaka, ZSP im. Jana Pawła II funkcjonują pod auspicjami starostwa powiatowego.

W miejskich placówkach uczy się obecnie nieco ponad 6 tysięcy uczniów, a 1400 uczęszcza do przedszkoli. Za ich edukację, rozwój i bezpieczeństwo odpowiada 670 nauczycieli (większość stanowią mianowani i dyplomowani) oraz 309 pracowników niepedagogicznych.

Cieszy fakt, że edukacja i oświata w Zgierzu od lat nie schodzi z dobrego poziomu, realizując wiele innowacyjnych projektów i inwestując w rozwój dzieci i młodzieży poprzez zakupy nowoczesnego sprzętu czy prowadzenie interesujących zajęć pozaszkolnych. Nad funkcjonowaniem szkół czuwa Wydział Edukacji i Młodzieży Urzędu Miasta Zgierza. Ciekawostką jest, że nazwa wydziału, zmieniona uchwałą z 30 stycznia 2015 roku, miała w intencji pomysłodawców nawiązywać do oświeceniowej tradycji Komisji Edukacji Narodowej i ducha jej przełomowych rozwiązań.

KEN – przypomnijmy – była państwową instytucją oświatową powołaną za panowania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Miejskie szkoły po termomodernizacji są regularnie wyposażane w nowe urządzenia i sprzęty, a rozwój uczniów i kadry odbywa się między innymi poprzez prowadzenie innowacyjnych projektów

w celu zmiany systemu kształcenia w Rzeczypospolitej. Powstała 14 października 1773 roku w trudnym czasie rozbiorów Polski. Wprowadzony przez nią system powszechnego nauczania stał się podwaliną innych tego typu systemów w Europie. W rocznicę tego wydarzenia corocznie obchodzony jest w Polsce Dzień Edukacji Narodowej. To powszechnie znane święto przez wielu nazywane jest potocznie Dniem Nauczyciela. (rk)

## Stroje dla Boruty zakupione

Ponad 84 tysiące złotych Miejski Ośrodek Kultury wydał na stroje dla Zespołu Pieśni i Tańca Boruta. Większość, bo aż 74 tysiące zł, stanowi dofinansowanie Narodowego Centrum Kultury w ramach programu EtnoPolska. Dzięki realizacji projektu zespół

wzbogacił się o stroje krakowskie, łęczyckie i góralskie żywieckie. Już za kilka miesięcy będzie można podziwiać je na tancerzach, którzy przygotowują się do kolejnych występów scenicznych.

(mz)

MICHAŁ PIETRZAK



Stroje krakowskie zostały zakupione dla najmłodszych tancerzy

# Lesław Kropp

## patronem zgierskiej ulicy

**P**odczas sierpniowej sesji Rady Miasta Zgierza podjęto uchwałę o nadaniu jednej z dróg gminnych nazwy – ulica Lesława Kroppa. Projekt zgłoszony przez radnych Grzegorza Macińskiego i Jakuba Filipowicza poparty został przez większość samorządowców bez głosów przeciwnych. W ten sposób uhonorowano jednego z najwybitniejszych zapaśników w historii zgierskiego sportu.

Zawodnikiem Boruty Zgierz Lesław Kropp został w latach 50. XX wieku. Pomijając okres służby wojskowej, przez całą karierę związany był z klubem z ulicy Wschodniej. Wielokrotnie zdobywał tytuły mistrza Polski w stylu wolnym (waga musza, a następnie kogucia), był brązowym medalistą Mistrzostw Europy w Karlsruhe (1966) oraz finalistą Mistrzostw Świata w Manchesterze (1965). Należał do elitarnego grona zgierskich olimpijczyków. W 1960 roku reprezentował nasz kraj podczas igrzysk w Rzymie. Wygrał pierwszą walkę z Meksykaninem Rosado, przegrywając niestety kolejne pojedynki z Francuzem Zoete i Irańczykiem Saïfpourem. Po zakończeniu kariery zawodnika rozpoczął pracę szkoleniową w zgierskim klubie. – *Wzbudzał niesamowity szacunek, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych* – opowiada Jakub Filipowicz, radny RMZ i jednocześnie były szkoleniowiec Zgierskiego Towarzystwa Atletycznego. – *Wychował wielu zdobywców*



Lesław Kropp. Olimpijczyk z Rzymu podczas wizyty w Urzędzie Miasta Zgierza



Ulica Lesława Kroppa znajduje się na Proboszczewicach, między ulicami Ciosnowską i Zawilcową

*tytułów mistrzowskich. Był wymagający, a jednocześnie bardzo lubiany przez młodzież. Po zajęciach można było godzinami siedzieć i słuchać anegdot z jego życia. Interesował się też nauką młodych zapaśników; sprawdzał, czy nie mają kłopotów w szkole. Pamiętajmy, że dzieci trenujące zapasy często pochodziły z robotniczych rodzin, nie poświęcano im zbyt wiele czasu. Trener Kropp bywał dla nich jak drugi ojciec.*

Zapaśnik odznaczony został Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe. W 2003 roku przyznano mu tytuł „Zasłużony dla Miasta Zgierza”. Pan Lesław jest też patronem hali zapaśniczej przy ulicy Wschodniej. W październiku obchodząc będziemy siódmą rocznicę śmierci olimpijczyka, który spoczął na cmentarzu przy ulicy Skargi. (jn)

Nasi tam byli

# Bratysława, Budapeszt, Belgrad.

## Rowerowa wyprawa Tomasza Brzęczka

**W**osiemnaście dni tysiąc pięćset kilometrów po drogach Słowacji, Węgier, Serbii i Polski – i to na rowerze. Zgierzanin Tomasz Brzęczek powrócił właśnie z wyprawy, którą odbył razem z kolegą. Panowie uwzględnili na swojej trasie aż trzy europejskie stolice, a dobrali je według ciekawego klucza. – *Zaplanowaliśmy odwiedzenie stolic, których nazwa rozpoczyna się na „B”* – wyjaśnia Tomasz Brzęczek. – *Zwiedziliśmy Bratysławę, Budapeszt i Belgrad. Pokonałliśmy przy okazji trasę wzdłuż rzek Dunaj i Tisza (Cisa).*

Oryginalnym punktem rowerowej podróży było węgierskie Hodmezovasarhely. Miasto nieoczywiste dla turystów, natomiast zgierzanom dobrze znane z powodu wieloletniej umowy partnerskiej wiążącej nasze samorządy. Rowerzyści zostali powitani przez burmistrza Pétera Márki-Zaya, chwilę później wprowadzono ich po zabytkowym ratuszu.



Zgierzanin zwiedza Europę na rowerze od 2013 roku

Obdarowali Węgrów upominkami promującymi Zgierz, sami również otrzymali prezent, który po powrocie przekazali Prezydentowi Miasta Zgierza. Znaleźli też czas na zwiedzenie Hodmezovasarhely. – *Podczas wyprawy największe wrażenie zrobiły na mnie węgierskie miasta z uwagi na ich architekturę i przepiękne, nadrzeczne krajobrazy, takie ośrodki jak Esztergom, Visegrad, Szeged, Szolnok czy Mohacs* – opowiada zgierzanie. – *W Serbii natomiast spodobały mi się miasta Novi Sad ze względu na kulturową różnorodność oraz Subotica z uwagi na secesyjną architekturę.*

Nie była to pierwsza rowerowa wyprawa pana Tomasza i jego kolegi. Europę na dwóch kołach zwiedzają od 2013 roku. Przez ten czas odwiedzili osiem stolic krajów europejskich. Podczas najdłuższej ze swoich podróży w 2019 roku przemierzili Estonię, Łotwę i Litwę. Przejechali wówczas tysiąc siedemset kilometrów. (jn)



# Zielone pasy drogowe

Zielony Zgierz – te dwa słowa mogą być, a może nawet były, zarzewiem niejednej sprzeczki. Część uważa, że roślinności jest wciąż mało, inni twierdzą, że przybyło różnego rodzaju nasadzeń drzew i krzewów. Postanowiliśmy zatem sprawdzić, jak faktycznie jest z tą zielenią w mieście, szczególnie w miejscach, które najbardziej narażone są na wycinki, czyli w pasach drogowych, a także na skwerach i zieleńcach.

## RENATA KAROLEWSKA



Dbając tylko o te właśnie przestrzenie, miasto Zgierz każdego roku wydaje na nowe rośliny około 30–40 tysięcy złotych. – *Zwykle staramy się sadzić drzewa z już ukształtowaną koroną i pniem, proste, nie jakieś szczególnie duże, ale też nie całkiem małe – takie, które będą miały szansę przetrwać w trudnych, miejskich warunkach. Stosujemy nasadzenia roślin odpornych na suszę, na zanieczyszczenia i przyjazne owadom* – mówi Mirosława Sobolewska z Urzędu Miasta Zgierza.

Patrząc wstecz, tylko w 2018 roku dzięki uzyskaniu wsparcia finansowego w ramach projektu „Modernizacja infrastruktury zielonej na terenie miasta Zgierza”, w pasach drogowych ulic 1 Maja, Cezaka, Staffa, Łódzkiej (przy Centrum Zakupów) oraz w parku przy ul. Piątkowskiej przy ZOZ-ie, na placu 100 Straconych posadzono łącznie 160 drzew oraz 7000 różnego rodzaju krzewów i bylin. Ponadto w ramach tak zwanych „nasadzeń rekompensacyjnych” miasto dodatkowo zasadziło 91 drzew. W tym samym okresie usunięto 58 drzew – wszystkie zagrażały życiu i bezpieczeństwu ludzi, zwierząt oraz mieniu.

W zeszłym roku natomiast na mapie miasta przybyły 103 drzewa, a zniknęły 24. W obecnym tylko na przełomie października i listopada w pasach drogowych przybędzie około 80 drzew, natomiast 12 trzeba było usunąć.

### Ważna nie tylko liczba – także gatunki

Drzewa, krzewy i inne rośliny, które pojawiają się w przestrzeni miejskiej, nie są przypadkowe. Ich dobór odbywa się według klucza, który jest wypadkową warunków klimatycznych i uwarunkowań technicznych danego miejsca. Chodzi bowiem o to, by z jednej strony rośliny miały optymalne warunki do życia, ale z drugiej nie rozrastały się do wielkości zagrażającej bezpieczeństwu kierowców czy innych użytkowników dróg i chodników. Urzędnicy biorą też pod uwagę przyzwyyczajenia mieszkańców, a przy wyborze kierują się też historią miejsc. – *Uzupełniany drzewostan w pasach drogowych jest zawsze tego samego gatunku, który już tam się znajduje, czyli tam, gdzie rosną lipy, dosadzamy również lipy, chociaż wybieramy takie,*



Rabata na ulicy 1 Maja. Kwitnie jedna z ulubionych roślin pszczół – szałwia omszona

*które mają bardziej zwarte, stożkowate czy kuliste korony. Chodzi o to, żeby nie trzeba było ich za bardzo pielegnować w przyszłości* – wyjaśnia Mirosława Sobolewska.

W przypadku całkiem nowych inwestycji, jak choćby na Narutowicza od Długiej do 3 Maja, miasto instaluje specjalne systemy nawadniające korzenie drzew. *Podobnie w pasie Długiej na odcinku od Narutowicza do Mielczarskiego przy każdym drzewie znajduje się urządzenie nawadniające i napowietrzające roślinę. Tam, gdzie zamontowanie systemu jest niemożliwe, a pojawiły się nowe drzewa, służby miejskie zainstalowały 160 sześćdziesięciolitrowych worków, które nawadniają je kropelkowo. Ta realizacja spotkała się z bardzo dobrym odbiorem mieszkańców – zapewniają urzędnicy. Dlatego w przyszłości planują dokupienie kolejnych.*

### Zmiana kwietnej polityki

W ostatnich latach w różnych punktach miasta, głównie w centrum, pojawiły się kwietne rabatki. Inne znane są od lat. Każdego roku po 15 maja rozpoczyna się tak zwana „letnia zmiana”. Do donic, skrzynek i kaskadowych kwietników trafiają najróżniejsze rośliny: bratki, surfinie, petunie, trawy, kocanki, komarzyce. Jesienią pojawiają się natomiast kapusty ozdobne, żurawki, trawy, bluszcze oraz chryzantemy. W przyszłości urzędnicy chcą wspierać różnorodność biologiczną w ogrodach miejskich i tak dobrać roślinność, aby ta z kolei przyciągała owady, głównie zapyłające. Niewykluczone zatem, że już przyszłym roku zobaczymy w miejskich zieleńcach kwitnące byliny, jak szałwie, jeżówki, rozchodniki, bodziszki, rdesty, perowski albo czyściec.



# Rowerem po regionie (3)

Lekko zmieniamy tytuł naszych relacji – proponujemy już bowiem nie tylko wycieczki po terenie gminy, ale i po większym regionie. Tym razem na trasie dużo zabytków... podupadających. Osse, Wola Błędowska, Bratoszewice – może niektóre z tych dworków/pałacyków odzyskają kiedyś swój blask?

## Start: Zgierz, plac Stu Straconych

- Ulicami Reymonta, Jaracza, Ludową, Dziką dojeżdżamy do ulicy Szczawińskiej. Drogą powiatową cały czas prosto, w kierunku południowo-wschodnim, przez Dąbrówkę Malicę i Dąbrówkę Marianka. Mijamy wiadukt z autostradą A2 i po około 5 kilometrach od wjechania w ulicę Szczawińską skręcamy w prawo w ulicę Bielską w Szczawinie
- Ulica Bielska przejdzie w ulicę Kościelną (skręcając w prawo), po około 300 metrach od wjechania w ulicę Kościelną po lewej stronie zauważymy mur nekropolii w Szczawinie. Na cmentarzu parafialnym spoczywa m.in. Józef Smoleński, oficer Wojska Polskiego, żołnierz napoleoński – uczestnik wojny moskiewskiej w 1812 roku oraz Ignacy Urbanowski, uczestnik powstań narodowych. Na terenie nekropolii pochowano prawie 150 żołnierzy niemieckich i rosyjskich poległych w listopadzie 1914 roku (lewa strona cmentarza, przy murze)

- Z ulicy Kościelnej skręcamy w lewo w ulicę Strykowską, kontynuujemy jazdę około 1,2 km ulicą Nad Torem, skręcamy w prawo w ulicę Główną w Swędowie i po kolejnych 200 metrach w lewo w ulicę Swędowską.
- Ulicą Swędowską w kierunku północnym. Mijamy Anielin Swędowski, Kolonię Osse i po około 4 kilometrach skręcamy w prawo w kierunku świetlicy wiejskiej w Osse. Kilkadziesiąt metrów za świetlicą, w zaroślach, odkryjemy ruiny dworku w Osse. Murywany budynek powstał pod koniec XIX wieku i składał się z parterowego niewielkiego korpusu i piętrowej oficyny, podjazd prowadził przez murywaną bramę. Dziś dwór jest w kompletnej ruinie, dostępne fotografie pokazują, że jego stan pogarsza się z roku na rok. To być może jedna z ostatnich okazji, aby zrobić budowli pamiątkowe zdjęcie.
- Z Osse prosto w kierunku wschodnim przez Koźle w stronę Woli Błędowej (po około 2,5 kilometra minimy kościół pw. św. Szczepana w Koźlu - XVIII-wieczny,

drewniany, a następnie cmentarz z żołnierzami poległymi podczas II wojny światowej). W Woli Błędowej tuż przy skrócie w prawo w ulicę Wolską, znajdziemy kolejny ciekawy obiekt. Pałac zbudowany został ok. 1930 roku dla fabrykanta Endera. Prace wykończeniowe trwały do początku II wojny światowej. Po zakończeniu jej budynek przejęła „Samopomoc Chłopska”. Choć pałac ma wymienione okna, widać, że od kilku lat nic się tam nie dzieje. Ciekawe są stojące obok ceglane budynki folwarczne/gospodarcze.

- Kontynuujemy jazdę ulicą Wolską w kierunku wschodnim. Po około 2 kilometrach dojeżdżamy do Bratoszewic. Tuż przy skrzyżowaniu ulic Wolskiej i Łódzkiej widać okazałe wejście na tereny pałacowe. Sam pałac w Bratoszewicach, wzniesiony z wielkim rozmachem w latach 1921-1922 dla rodziny Rzewuskich, niestety wciąż jest w remoncie. Budynek okala blaszany płot, co jednak nie przeszkadza turystom w robieniu zdjęć. Wciąż widoczne są resztki świetności – pałac zbudowano w stylu renesansu francuskiego. Bez problemów można spacerować po okalającym posiadłość parku.
- Z Bratoszewic drogą DK 14 w stronę Strykowa. W Strykowie z ulicy Warszawskiej (DK 14) w prawo w ulicę Sowińskiego. W kierunku zachodnim przez Smolice, Swędów i Szczawin w kierunku Zgierza. Do naszego miasta wjeżdżamy ulicą Szczawińską. Łączna długość: około 45,50 km. (jn)





# Imperium z wełny (cz.1)

Co trzeba zrobić, aby zbudować imperium? Zacząć od zera jak wszyscy wielcy fabrykanci. Jedna z największych fabryk w Zgierzu zaczęła swoją historię w niewielkim domu na ulicy Narutowicza. Potem stała się olbrzymim kompleksem, którego budynki do dziś imponują przechodniom.

## MACIEJ RUBACHA



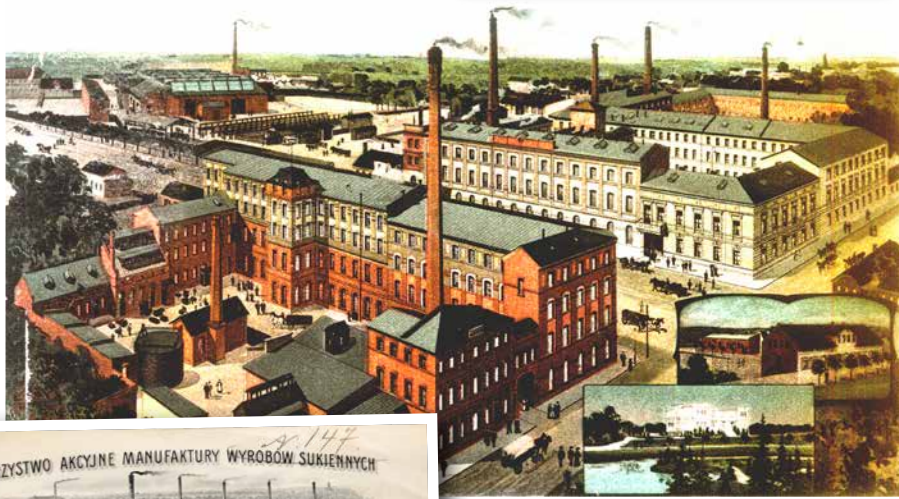
Mowa o majątku rodziny Borstów, którzy przybyli do Zgierza z Bojanowa w 1825 roku. Zaczynali skromnie od dwóch ręcznych krosien, dwóch przędzarek i tylu samo greplarek. Do obsługi maszyn zatrudniali 8 pracowników.

Firma jednak musiała się rozwijać, bo w połowie XIX wieku, w czasach dzikiego kapitalizmu inna sytuacja oznaczałaby dla niej koniec. Dlatego po śmierci ojca Adolf Gustaw Borst w roku 1848 ruszył z rodzinnym majątkiem na ulicę Błotną, czyli dzisiejszą ks. J. Popiełuszki, by tam kupić od Marguliesa Lejb Szmula za 4 tysiące rubli kompleks budynków manufaktury wełnianej. Budynki powstały w latach 30. XIX wieku i stanowiły wcześniej siedzibę firmy Hersza Reihertza. W momencie zakupu fabryka składała się z dwóch dwupiętrowych hal fabrycznych, dużego placu i budynków gospodarczych. Nowy właściciel zaczął rozbudowywać w tym miejscu swoją firmę. Nowe hale były na tyle przestronne, że mógł zatrudniać 43 robotników przy 13 krosnach. Co ciekawe, brat Adolfa Gustawa, Juliusz, nadal prowadził firmę w domu ojca na Narutowicza 7 i ona również się rozwijała, bo wiadomo, że w 1865 roku jego warsztat posiadał 10 krosien, przy których pracowało 29 czeladników.

## Braterska spółka

W roku 1866 Adolf zyskał wspólnika. Naturalnie został nim jego brat Juliusz, z którym to przez następnych 30 lat rozbudowywał fabrykę. Bracia Borst do stworzenia projektów zatrudnili łódzkiego architekta Ignacego Markiewicza. W 1878 roku przy ulicy Błotnej 14 wzniesiono kolejne budynki następnej dwupiętrowej tkalni, dom dla stróża oraz wybudowano kotłownię dla maszyny parowej. Ta miała 40 koni mechanicznych, co może dziś nie robi wrażenia, jednak ta moc wystarczała w pełni do zasilenia dużej fabryki włókienniczej w XIX wieku. Wkrótce po tych inwestycjach pojawiły się kolejne, a zakład zaczął zajmować coraz większy teren. W latach 1881-1882 wzniesiono gazownię i budynki gospodarcze, nadbudowano piętro starej farbiarni, a także piętro nad domem stróża, które zaadaptowano na ręczną tkalnię. Działka szybko zapełniała się następnymi obiektami przeznaczonymi na kolejne działy firmy. Ale to nie wszystko.

MMZ



W zgierskiej fabryce Borstów produkowany był towar najwyższej światowej klasy, wielokrotnie nagradzany na ówczesnych targach i wystawach



Kompleks zabudowań (dziś mieści się tu urząd skarbowy) znajdujących się naprzeciw fabryki Borstów od 1885 roku także wszedł w skład rodzinnego majątku. Co ciekawe, zanim to nastąpiło, zarządzało nimi wielu innych fabrykantów. Może dziwić natomiast, że należał on do Juliusza Borsta, ale do spółki zabudowania te weszły dopiero w roku 1899. W narożnej, jednopiętrowej kamienicy Borstowie urządzili biuro i magazyn wyrobów gotowych. Całkiem możliwe, że rodzina mieszkała w tym budynku w okresie przed budową pałacyku na obrzeżach miasta. Elewacja biurowca posiada wystrój z elementami klasycyzującymi, które są charakterystyczne dla tego okresu w budownictwie. Budynki te w znaczący sposób wzmocniły siły fabryki i dały impuls do dalszego rozwoju. Również rozwijały się zabudowania po zachodniej stronie ulicy Błotnej.

## Królowie wełny

Kolejne dobudowy i przebudowy sprawiały, że hale, warsztaty i magazyny otaczały fabryczny dziedziniec niczym mury zamku, a nad wszystkim górowała wieża ciśnień. Nie tylko one dawały poczucie, że miejsce to należy do władców rynku wełny. Ciekawe

rozwiązanie architektoniczne miała też bryła kończąca zabudowania fabryczne od południowo-zachodniej strony ulicy Błotnej. Był to neogotycki budynek z czerwonej cegły, który na fabrycznych planach pojawia się jeszcze przed rokiem 1878. Sala posiadała pięć pionów okiennych, z czego trzy od lewej strony były symetryczne i dwupiętrowe. Ta część fabryki była znacznie wyższa od sąsiednich zabudowań. Jej wysokość była zbliżona do mieszczącej się naprzeciw farbiarni. Nad środkowym pionem górowała pełna attyka z ceglana dekoracją w postaci fryzu. Niższa część budynku z prawej strony miała natomiast dwa pionów okienne. Choć była jednopiętrowa, jej wysokość równała się z sąsiadującymi dwupiętrowymi gmachami. W budynku tym osadzono duże, prostokątne okna o żelaznych ramach w formie kratownicy. Piony okienne zostały wyraźnie oddzielone ceglany pasami wystającymi ponad dach. Całość przywodziła na myśl średniowieczną katedrę. Cóż, zabudowania te miały budzić podziw w odwiedzających firmę kontrahentach, z którymi podpisywano kontrakty na bajońskie sumy. A towar produkowany w „zamykach” Borstów był najwyższej próby, bo nagradzany był na targach i wystawach, nawet przez samego cesarza Rosji! Co ciekawe, majątek firmy A.G. Borst mógł spokojnie w tym czasie równać się z tymi, które zgromadzili łódzcy królowie bawełny, mimo że zgierska firma oferowała towar dużo trudniejszy w sprzedaży na przełomie wieków.



# Dziedzictwo z szuflady

Otwarta we wrześniu w Muzeum Miasta Zgierza wystawa „Z albumu rodzinnego zgierzan” to doskonały przykład pokazujący, jak cenne pamiątki skrywają nasze domostwa. Na co dzień prawie nikt lub jedynie nieliczni zwracają uwagę na to, jak cenne z kulturowego czy historycznego punktu widzenia może być zdjęcie dziadka wiszące nad kanapą czy stara, zakurzona porcelana po babci. A właśnie takimi artefaktami, które mają wartość kulturową dziedzictwa, a które znajdują się w prywatnych rękach mieszkańców Zgierza od kilku lat zajmuje się zgierskie muzeum, tworząc kolejne publiczne wystawy na podstawie prywatnych zbiorów.

## MACIEJ RUBACHA



Wszystko zaczęło się kilka lat temu od wystawy „Dziedzictwo odnalezione na strychu”, kiedy muzealnicy po raz pierwszy postanowili pokazać wartościowe pamiątki znajdujące się w rękach mieszkańców.

– Pomysł zrodził się, kiedy nasi pracownicy zaczęli rozmawiać, jakie jeszcze skarby znajdują się u prywatnych osób po tym, jak potomkowie jednego ze zgierskich fabrykantów przesłali nam z Niemiec całą paczkę dokumentów firmowych z lat 30. XX wieku, które znaleźli po dziadku na strychu swojego domu – wspomina Robert Starzyński, dyrektor Muzeum Miasta Zgierza. – To był impuls, który sprawił, że na wystawie wtedy zorganizowanej znalazło się kilkadziesiąt wcześniej niepokazywanych szerokiej publiczności pamiątek dotyczących historii naszego miasta. Dodatkowo nasza placówka po tej wystawie pozyskała do swoich zbiorów część tych eksponatów, wśród których znalazły się między innymi listy zgierzanina z obozu jenieckiego do jego ojca. Co ciekawe, nasi pracownicy znaleźli je w kieszeni garnituru ślubnego ojca zgierzanki, która postanowiła pokazać odzież na wystawie.

Nie była to jedyna wystawa zgierskiego muzeum, która wykorzystywała pamiątki od „zwykłych” zgierzan. Pracownicy starają się pozyskiwać także eksponaty nawiązujące do ważnych okazji i rocznic historycznych. Pamiątki po zgierzanach pojawiły się również na zeszlatorocznej wystawie z okazji 80. rocznicy wybuchu II wojny światowej.

Takie podejście do tworzenia wystaw wpisuje się w trend muzeum partycypacyjnego i ma za zadanie – co podkreślają sami muzealnicy – pokazać lokalnej społeczności, że jej członkowie są ważnym elementem lokalnego dziedzictwa i że muzeum jest miejscem, które mogą sami tworzyć i prezentować w nim skarby z własnych szaf i szuflad. – Takie działania mają pokazać zwiedzającym, mieszkańcom Zgierza, że ich pamiątki

MMZ



Część eksponatów dostarczonych do muzeum na pierwszą wystawę, której autorami byli mieszkańcy Zgierza



Zgierzanie przy swoich fotografiach rodzinnych w czasie wernisażu wystawy

rodzinne są równie ważne i cenne jak te eksponaty, które znajdują się w magazynach i na salach ekspozycyjnych muzeum – mówi Magdalena Grabia-Krawczyk, etnograf zgierskiego muzeum, jedna z kuratorów wystawy „Z albumu rodzinnego Zgierzan”. – Ważna jest przede wszystkim świadomość tego faktu. To może uchronić cenne pamiątki przed wylądowaniem w koszu i utratą naszego dziedzictwa. A przecież to ono pokazuje nam, kim byli nasi przodkowie, jak żyli, w co się ubierali oraz to, czego ważnego dokonali.

Wystawy partycypacyjne to nie jedyna działalność. Muzeum kolejny rok prowadzi projekt dokumentujący ludzkie wspomnienia dotyczące pracy w zgierskich zakładach przemysłowych w XX wieku. Prowadzi też wiele innych działań, w tym edukacyjnych, mających na celu zachowanie zgierskiego dziedzictwa kulturowego, które często pozostaje dla wielu zgierzan nieznane. Warto się bliżej tym działaniom przyrzeć i zajrzeć do zgierskiego muzeum. ●



## Początek XIX wieku (cz.2)

MACIEJ WIERZBOWSKI



Jeszcze słowo o sąsiadach. Aleksandrów Łódzki – osada miejska powstała na początku XIX wieku (ok. 1816 roku), której założycielem był Rafał Bratoszewski herbu Sulima.

Ufundował on także miejscową parafię katolicką pw. św. Rafała Archanioła. W 1820 roku Rajmund Rembieleński nazwał Aleksandrów Łódzki „jednym z lepszych w Polsce miasteczek”. Twórcą planu urbanistycznego nowej osady był Austriak Bernard Schuttenbach. Bratoszewski nadał swemu miasteczku nazwę ku czci ówczesnie panującego cesarza Rosji i tytułarnego króla Polski – Aleksandra I, co pomogło w uzyskaniu praw miejskich w 1822 roku. Po śmierci Bratoszewskiego w 1824 roku właścicielami miasta została rodzina Kossowskich herbu Dołęga. Po 1832 roku miasteczko zaczęło gospodarzo podupadać, nie wytrzymując konkurencji z sąsiednimi ośrodkami włókienniczymi – Łodzią, Zgierzem i Pabianicami. Na przełomie XIX i XX wieku powstały w Aleksandrowie Łódzkim liczne zakłady dziewiarskie, przez co miasto uznawane

jest za kolebkę polskiego przemysłu pończoszniczego.

Wróćmy jednak do Zgierza, który w 1817 roku liczył zaledwie 664 mieszkańców, gdzie mieściła się jedna szkoła elementarna z jednym nauczycielem. Wkrótce sytuacja miała się poważnie zmienić. W latach 1817-1820 przybyło tu bowiem 23 majstrów sukienniczych. Powstał też cech rzeźników. 30 czerwca 1818 na mocy Bulli Piusa VIII „Ex imposito nobis a Deo” Zgierz wraz z całym dekanatem przeszedł z archidiecezji gnieźnieńskiej do nowo utworzonej warszawskiej. 16 listopada 1818 roku odbyło się zebranie dozoru szkolnego, na którym zapadły ważne uchwały w sprawie ustalenia obwodu szkolnego. Wtedy właśnie wymieniono wsie, które miały być wcielone do obwodu szkoły w Zgierzu, a ich mieszkańcy włącznie do towarzystwa szkolnego zgierskiego z obowiązkiem opłacania składek na rzecz szkoły w Zgierzu. W protokole wymienia się takie osiedla: Zegrzanki Narodowe, Dąbrówka [naprawdę to były Dąbrówki, Dąbrówka mogła być: Wielka, Strumiany lub Malice, ale także Sokołów, Piaszkowice, Lućmierz Narodowy, Aniołów, Proboszczewice i Zegrzanki Szlacheckie. Z czasem doszły kolejne wsie, a niektóre z wymienionych odpadły. Na zebraniu

ustalono również skład dozoru szkolnego. Stanowili go: miejscowy proboszcz ks. Józef Goldtman, burmistrz Józef Brzechta [Brzychffa], podsedek i zarazem dziedzic wsi Proboszczewice Józef Miroszewski oraz dwóch mieszkańców Zgierza – Tomasz Waclawski i Paweł Domański.

W raporcie z 13 lipca 1820 roku, czyli w przededniu zmian Rajmund Rembieleński tak przedstawił obraz i charakter ówczesnego Zgierza: „w bliskości miasta Ozorkowa i dotychczasowej kolonii Aleksandrów znajduje się miasto Zgierz (...) wśród lasów (...) w gruntach nieco urodzajniejszych nad rzeką Bzurą położone, którego teraźniejsi mieszkańcy są tylko albo rolnicy, albo Żydzi. Kształt miasteczka nieforemny, rozrzucone i w złym stanie domy, bez targów i jarmarków, chociaż nie brak mu na przywilejach, w ogólności na nazwisko miasta nie zasługujące”. W sprawozdaniu tutejszego proboszcza czytamy natomiast: „Plebania w roku 1820 z drzewa tartego nowo wybudowana, mająca długości łokci 26, szerokości 16, gontami pokryta, w której piwnica murowana, cała na podmurowaniu stoi, okien sześć, a drzwi siedm. W tym samym roku wystawiony przy teźże plebanii pobudunek z drzewa tartego, gontem pokryty w którym stajnia, Oborka, Sieczkarnia, kurnik”.

Warto zauważyć, że owa plebania stoi do dziś. To tzw. „stara plebania”, czyli najstarszy udokumentowany dom zgierski. ●

Na czasie

## Krwiodawstwo w czasie COVID-19

**O** tym, jak bezcennym darem jest krew, nie trzeba długo przekonywać, ale cały czas warto o tym przypominać i promować oddawanie krwi. Nie można jej wyprodukować w laboratorium, nie ma żadnych produktów krwiopodobnych, nie da się jej uzyskać sztucznie – można ją pobrać tylko z ludzkiego organizmu. – *Oddając jedną jednostkę krwi, można uratować życie aż trzech osób* – wyjaśniają pracownicy łódzkiego Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolечnictwa. – *Krew jest potrzebna każdego dnia i żadna epidemia tego nie zmienia. Zgierzanie krew oddać mogą w RCKiK w Łodzi przy ulicy Franciszkańskiej 17/25. W trosce o bezpieczeństwo dawców, personelu RCKiK i biorców wejście możliwe jest tylko od ulicy Franciszkańskiej. W miejscu poboru krwi znajduje się stanowisko do wstępnej kwalifikacji, gdzie mierzona jest bezdotykowym termometrem temperatura ciała krwiodawcy, który – jak w większości placówek – dezynfekuje dłonie i wypełnia wstępną ankietę. Jeśli wszystko jest dobrze, to dawca zapraszany jest do rejestracji. Nie ma potrzeby wcześniejszego zgłaszania swojej wizyty. Należy jednak*



Na stronie głównej łódzkiego RCKiK możemy sprawdzić bieżący stan zapasów krwi w placówce z podziałem na grupy

pamiętać, że do budynku nie wejdziemy z osobą towarzyszącą, krew może oddać osoba, która w ciągu 14 dni nie przebywała poza granicami Polski, temperatura jej ciała nie przekracza 37,3°C, nie ma objawów infekcji, nie jest objęta kwarantanną, nadzorem epidemiologicznym i w ciągu 14 dni nie miała kontaktu z osobą z potwierdzonym zakażeniem

koronawirusem. W budynku obowiązuje nakaz noszenia maseczek. Personel RCKiK zapewnia, że oddawanie krwi w czasie pandemii jest bezpieczne. Do pobierania krwi i próbek do badań stosuje się wyłącznie sprzęt jednorazowego użytku. Dawcy oczekujący na oddanie krwi zachowują pomiędzy sobą niezbędny i bezpieczny odstęp. (ea)



MAGDALENA WOŹNIAK



Dzieciństwo oraz okres dojrzewania to etapy krytyczne dla zdrowia. Dlaczego? Naturalne zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest wtedy bardzo wysokie w stosunku do zapotrzebowania na energię. Ponadto to właśnie wtedy u dzieci kształtują się nawyki żywieniowe, które będą miały swoje konsekwencje przez długie lata.

### Otyłość a nadwaga

Nadwaga to różnica pomiędzy aktualną a prawidłową dla wzrostu masą ciała. Otyłość jest natomiast patologicznym zwiększeniem masy, które prowadzi do wielu chorób i powikłań. Jest chorobą. Według Światowej Organizacji Zdrowia „nadmierna masa ciała jest problemem społecznym; (WHO) oficjalnie ogłosiła otyłość ogólnosiową epidemią obejmującą dzieci i dorosłych, uznając ją za jedno z największych zagrożeń dla zdrowia ludzkości”. Otyłość u dzieci jest problemem narastającym, wynikającym z pewnego rodzaju pobłażliwości dorosłych wobec żywienia dzieci, jak i zmian w kształceniu nawyków w obszarze aktywności fizycznej.

### Wiem, co jem i po co

Budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży jest niezwykle ważnym elementem zapobiegania otyłości i innych chorób. Powoli zaczyna odchodzić się od modelu „nie odejdziesz od stołu, dopóki nie zjesz”, ale to i tak nie załatwia problemu w dobie ogólnie dostępnej wysoko przetworzonej żywności. Gdzie zatem leży złoty środek?

Młodzi ludzie często nie rozumieją, dlaczego dieta jest tak ważna dla ich zdrowia i rozwoju. Dojrzewanie to etap zmian, które pojawiają się w sylwetce, za nimi kroczą kompleksy. Dziewczynki często eksperymentują z różnego rodzaju dietami, niejedzeniem, detoksami. Tymczasem niewiedza może prowadzić, i często prowadzi, do wielu negatywnych następstw, takich jak bulimia, anoreksja czy inne zaburzenia odżywiania. – *W Internecie jest teraz wszystko. Koleżanki wierzą w każdą rzecz, którą tam przeczytają. Większość dziewczyn z mojej klasy teraz nie chce niczego jeść i wyglądają jakby się z tego cieszyły, czy nawet chwaliły. A wyglądają jak patyki. Za to koleżanki, które są grubsze, w ogóle się na temat wyglądu nie odzywają, czasem się z nich śmiejemy. To już chyba taka moda* – mówi Antek, uczeń 8-klasy Szkoły Podstawowej 12 w Zgierzu.

Łatwo popaść w skrajności z powodu braku podstawowej wiedzy. Dlatego tak ważne jest, by możliwie od jak najwcześniejszych lat nie tylko tłumaczyć dziecku, co jest zdrowe, a co nie, ale również mówić o konsekwencjach. Rodzice też powinni być na bieżąco, bo umiejętność dostosowania zapotrzebowania energetycznego dla dziecka, tak, aby było ono odpowiednie dla jego trybu życia, jest kluczowa. Ilość energii powinna bilansować się z jej wydatkowaniem. Więcej aktywności

# Tycie dzieci – olbrzymie następstwa

Z roku na rok otyłość i nadwaga u dzieci stają się coraz większym problemem, zarówno zdrowotnym, jak i społecznym. Przyrost wagi u naszych pociech jest często kojarzony przez najbliższych z pewnego rodzaju dobrobytem i zdrowiem dziecka. Tymczasem otyłość i nadwaga w młodym wieku są poważnym problemem.



Jak zapobiegać otyłości? Wylącznie odpowiednią dietą i poprzez aktywność fizyczną. Każdy przejaw aktywności jest lepszy niż jej brak

fizycznej sprawia, że oczywiście potrzebujemy więcej kalorii. Najważniejsze jest, by dziecko było świadome, które zmiany są naturalne dla wieku, kiedy miną, co jeść w tym czasie, by być zdrowym i czuć się lepiej. Tymczasem najbardziej popularny model obrazuje przykład 14-letniej Karoliny. – *Wbiegam do domu, zjadam zapkę chińską, bo jest pyszna. Nie chcę mi się podgrzewać obiadu. Potem odrobnię lekcje, idę na dwór i do wieczora już nie jestem głodna* – mówi nastoletnia uczennica SP 8 w Zgierzu.

Według Zakładu Zdrowia Publicznego w Centrum Zdrowia Dziecka „produkty kierowane do dzieci: soki i serki są bardzo słodkie i sprzyjają wytworzeniu preferencji smaku słodkiego. A w konsekwencji będziemy jedli coraz słodsze rzeczy, ponieważ te mniej słodkie nie będą nam odpowiadały.” Ale fakty są takie, że nasze preferencje smakowe się zmieniają i podobno trwa to zaledwie dwa tygodnie. To znaczy, że w ciągu dwóch tygodni możemy się przyzwyczaić do czegoś mniej słodkiego czy słonego i będziemy traktować te smaki jako odpowiednie.

### Co jest naturalne

Dziecko rośnie najszybciej w okresie niemowlęcym. Kolejnym nagłym wzrostem jest etap 10-12 lat. U dziewczynek powiększają się biodra i uda. U chłopców rosną barki, wydłużają się kończyny. Z badań wynika, że przeciętny chłopiec w wieku 12 lat może urosnąć nawet o 10 cm i zwiększyć swoją masę ciała nawet o 13 kg. Na skutek działania hormonów następuje przyrost tkanki tłuszczowej, czego skutkiem ubocznym może być nadwaga. Na tym etapie ważna jest obserwacja, by nie popadać w skrajności.

### Co na to badania?

Trzy lata temu przeprowadzono badanie 3400 uczniów drugich i trzecich klas szkół podstawowych, które ujawniło, że tylko nieco ponad połowa (56,6 procent) ośmiolatków ma BMI w normie. Co trzeci uczeń klas drugich i trzecich (31,2 procent) cierpi z powodu nadwagi (18,5 procent) lub otyłości (12,7 procent). Niedowagę natomiast – głównie małego stopnia – ma 12,2 procent dzieci.

Otyłość jest na ogół gorsza niż niedowaga, bo pociąga za sobą szereg konsekwencji zdrowotnych i psychologicznych, zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w wieku dorosłym. Bezpośrednio zwiększa ryzyko: stłuszczenia wątroby, astmy, schorzeń układu szkieletowo-mięśniowego i ortopedycznych, bezdechu sennego, nadciśnienia, cukrzycy typu 2.\* W województwie łódzkim na otyłość i nadwagę cierpi nieco więcej niż połowa (52,62 procent) społeczeństwa. ●

\* Badania Instytutu Matki i Dziecka z 2017 roku

### BMI

BMI (ang. Body Mass Index) określa parametry dotyczące masy ciała człowieka względem jego wzrostu. Za jego pomocą w prosty sposób możemy sprawdzić, czy nasza waga jest odpowiednia do wzrostu, czyli czy nie jest za mała lub za duża. Czy jest prawidłowy, można sprawdzić, wpisując w Internet „kalkulator BMI” i wypełniając odpowiednie dane. BMI = masa (kg)/wzrost<sup>2</sup> (m).



**KAZIMIERZ KUBIAK**



Gdyby zapytać przeciętne go przechodnia o przemysł włókienniczy, możemy być pewni, że w większości przypadków spotkamy się z przekonaniem, że tego przemysłu w naszym kraju już nie ma. A przecież w Polsce funkcjonuje czterdzieści tysięcy (!) małych, średnich i dużych przedsiębiorstw włókienniczych i odzieżowych. Tylko w Łódzkim Okręgu Przemysłowym około trzydziestu procent zatrudnionych w przemyśle przetwórczym to pracownicy zakładów włókienniczych i odzieżowych. Wyroby włókiennicze wykorzystywane są przez tysiące producentów różnorodnych artykułów, w tym także maseczek chroniących nas przed koronawirusem.

Przemiany ustrojowe i gospodarcze, jakie dokonały się w Polsce w minionym trzydziestolecu, doprowadziły do upadku dziesiątek przedsiębiorstw, które nie potrafiły odnaleźć się w warunkach wolnego rynku. W miejsce likwidowanych przedsiębiorstw i nierzadko „na ich gruzach” powstawały nowe organizmy gospodarcze. Wychodzenie z głębokiej zapaści przemysłu włókienniczego było i nadal jest możliwe dzięki uporowi i otwartości na innowacje techniczne i organizacyjne polskich przedsiębiorców. Dzisiaj o pozycji konkurencyjnej zakładów włókienniczych nie decyduje liczba pracowników, lecz ich kompetencje, a także wykorzystanie nowoczesnych technologii i technik organizatorskich.

Mieszkańcy naszego miasta mają szczególnie stosunek do włókiennictwa i jego miejsca w dwustuletniej historii przemysłowego Zgierza. Dlatego warto wspomnieć, że kilka tygodni temu ukazała się książka „Włókiennictwo w Polsce w warunkach wolnego rynku” wydana przez Stowarzyszenie Włókienników Polskich. Celem tej monografii było pokazanie na przykładzie dwudziestu pięciu przedsiębiorstw drogi, jaką przeszło polskie

## Włókiennictwo

### – kierunek: nowoczesność i konkurencyjność organizacją



włókiennictwo od likwidacji wielkich zakładów pracy poprzez powstawanie stosunkowo niewielkich, innowacyjnych firm. Autorom zależało również na przekazaniu wyrazów szacunku i uznania dla otwartych na zmiany i gotowych do podejmowania ryzyka przedsiębiorców. Wśród zaprezentowanych najlepszych przedsiębiorstw z Polski, znalazły się także dwie zgierskie firmy: Adrian i Filter Service. Obie znane są poza granicami naszego kraju. Powiat zgierski reprezentowały: Elastic i Gedeon.

Książka wprowadza czytelnika w specyfikę przemysłu włókienniczego, bez którego niemożliwy byłby rozwój innych sektorów gospodarki, poczynając od przemysłu odzieżowego poprzez medycynę i służby medyczne, budownictwo, energetykę, przemysł motoryzacyjny i lotniczy, wojsko, policję i rolnictwo, na artykułach wyposażenia mieszkań, kończąc. Przedstawione zostały nowe uwarunkowania organizacyjno-prawne oraz złożone procesy restrukturyzacji i likwidacji przedsiębiorstw. W opracowaniu znaleźli się producenci różnych wyrobów włókienniczych, a czytelnik ma okazję zapoznać się z przedsiębiorstwami, które osiągnęły sukces. Autorzy podjęli próbę scharakteryzowania dróg rozwoju przedsiębiorstw w warunkach transformacji gospodarczej, podkreślając rolę nauki i instytucji otoczenia biznesu w rozwoju technologii i technik organizacji produkcji i zarządzania przedsiębiorstwem. Wskazano na uwarunkowania mające wpływ na szanse i bariery rozwoju przedsiębiorstw włókienniczo-odzieżowych. Przemysł włókienniczy i związane z nim przemysły są bowiem ważnym czynnikiem rozwoju miast i regionów.

Jako przykład wiązania przyszłości regionu z przemysłem włókienniczo-odzieżowym, zaprezentowano zapis dokonany w Regionalnej Strategii Rozwoju dla Województwa Łódzkiego LORIS 2030, gdzie jako kluczowy wskazano „Nowoczesny Przemysł Włókienniczy i Mody”. Niewątpliwie uwagę czytelnika zwróci rosnąca dbałość przedsiębiorców o zrównoważony rozwój i ochronę środowiska.

Reasumując, w monografii zaprezentowano przemysł włókienniczy i odzieżowy w procesie trudnej drogi odbudowy, organizowania, przekształcania i dostosowania funkcjonowania do zasad społecznej gospodarki rynkowej. W tej działalności polscy przedsiębiorcy wykazali się niezwykłą przedsiębiorczością, kreatywnością i zdolnościami organizacyjnymi, doprowadzając do znacznej odbudowy i stworzenia podstaw innowacyjnego przemysłu. Dzięki współpracy przedsiębiorstw z uczelniami, instytutami naukowo-badawczymi oraz instytucjami otoczenia biznesu, dokonano zmian w przemyśle włókienniczo-odzieżowym zgodnych z zasadami Społecznej Odpowiedzialności Biznesu.

Przekazana do rąk czytelnika monografia wpisuje się w potrzebę przekazania społeczeństwu nowego wizerunku przemysłu włókienniczego, jego nowoczesności i osiągnięć tak, by przywrócić należne mu miejsce na gospodarczej mapie Polski. ●

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

## Rekreacja

### Bieg ku słońcu

W wielu polskich miastach organizowana jest impreza sportowa pod nazwą „Bieg ku słońcu”, ale tylko w Zgierzu ma ona tak długą tradycję. Zawody dla uczniów klas I-IV szkół podstawowych na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zorganizowano już po raz 35. Podziękowania należą się organizatorom, którzy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w czasach epidemii przygotowali wydarzenie i nie zawiesili tej cyklicznej imprezy odbywającej się na początku każdego roku szkolnego. Najważniejsza konkurencja to oczywiście bieg na czas. Dystrans dostosowano do wieku uczniów. Odbyły się 4 biegi na 400 m – to trasa, którą pokonali

uczniowie z roczników 2012 i 2013 oraz 4 wyścigi na 600 m dla zawodników z rocznika 2010 i 2011. W zależności od zajętego miejsca uczestnicy biegu zdobywali punkty dla szkoły, którą reprezentowali. Szczęśliwą liczbą okazała się piątka. Do udziału w imprezie zgłosiło się 5 szkół, a wśród nich najlepsza okazała się Szkoła Podstawowa nr 5. To jej reprezentanci odbiorą zwycięski puchar podczas Sesji Rady Miasta. Prezydent Miasta Zgierza, który objął patronatem honorowym wydarzenie, wręczył najlepszym zawodnikom pamiątkowe medale i drobne upominki. Impreza odbyła się w trakcie obchodów Europejskiego Tygodnia Sportu. (ea)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Na boisku MOSiR-u rywalizowało ze sobą 160 uczniów. Dziesięciu najlepszych w każdej kategorii dostało medale



## Nagrodzą za wizytę w bibliotece – nowy projekt zgierskiej księżnicy

**M**iejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa po raz pierwszy bierze udział w projekcie „Mała książka – wielki człowiek”. To kampania kierowana do przedszkolaków i ich rodziców, której celem jest zwiększenie poziomu czytelnictwa wśród dzieci poprzez wyrobienie nawyku wypożyczania i wspólnego z rodzicami czytania książek. – *Zasady udziału w projekcie są bardzo proste – mówi Dorota Abramczyk, dyrektor biblioteki – Trzeba zgłosić chęć przystąpienia w jednej z filii biblioteki. Mały czytelnik od razu otrzyma Wyprawkę Czytelniczą, w której znajduje się książka „Pierwsze czytanki dla...”, a w niej wiele utworów zarówno klasycznych, jak i współczesnych, a ich autorzy to między innymi: Joanna Papużyńska, Wanda Chotomska, Adam Bahdaj, Ks. Jan Twardowski, Michał Rusinek, czy Joanna Kulmowa. W wyprawce jest również Karta Małego Czytelnika,*

*w której dziecko wklejać będzie naklejki pozyskane przy każdym wypożyczeniu książki z księgozbioru dziecięcego. Po uzbieraniu dziesięciu sztuk przedszkolak otrzyma imienny dyplom – wyjaśnia dyrektorka MPBP.*

W wyprawce znajduje się również broszura dla rodziców, która informuje o korzyściach wynikających z czytania dzieciom i podpowiada, skąd czerpać czytelnicze inspiracje.

Rodzice powinni pozwolić dziecku na samodzielny wybór książki, choć może im się wydawać nietrafiony. Wśród zalet wynikających z odwiedzania biblioteki organizatorzy zwracają uwagę na możliwość uczestniczenia w życiu kulturalnym miasta: w oferowanych przez bibliotekarzy zajęciach, warsztatach i wydarzeniach.

Projekt od 2018 roku realizowany jest przez Instytut Książki. Tegoroczna edycja potrwa do końca roku szkolnego. Udział w kampanii jest bezpłatny. (mz)



## Poznaj swoich radnych

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

### Krzysztof Wężyk



Chcę, żeby Zgierzanie wiedzieli o mnie, że należę do tych szczęśliwców, którzy robią to, co lubią. Zmieniam Zgierz jako radny i jednocześnie realizuję się zawodowo. Od wielu lat pracuję jako

nauczyciel wychowania fizycznego. Prywatnie jestem szczęśliwym mężem oraz ojcem dwóch synów. W przeszłości byłem reprezentantem Polski w piłce siatkowej osób niepełnosprawnych. Była to wspaniała przygoda, która zaowocowała zdobyciem Wicemistrzostwa Świata oraz

kilkakrotnym zdobyciem wraz z drużyną Mistrzostwa Polski w piłce siatkowej. Zanim pierwszy raz zostałem wybrany na radnego, byłem przewodniczącym Zarządu Rady Osiedla 650-lecia – jednostki pomocniczej Urzędu Miasta Zgierza.

**Kandydowałem na radnego, bo** od wielu lat interesowałem się tym, co dzieje się w naszym mieście oraz jego potrzebami. Dorastają tu moje dzieci, chcę, aby było to miejsce jak najlepsze do życia. Chciałem mieć wpływ na to, co dzieje się w Zgierzu. Nigdy nie obiecuję „gruszek na wierzbie”, mieszkańcy znają moje inicjatywy, dzięki nim pełnię funkcję radnego już kolejną kadencję.

**Ci, którzy mnie znają, określają mnie jako osobę szczerą i wesołą.** Wiedzą też, że mogą liczyć na moją pomoc, a najbliżsi

śmieją się, że przyzwyczaili się już do tego, że nie umiem usiedzieć na miejscu.

**Mam nadzieję, że pod koniec kadencji uda mi się doprowadzić do zrealizowania kolejnych inwestycji;** poprawy stanu dróg, chodników, zwiększenia przestrzeni dla rekreacji. Jest to moja trzecia kadencja radnego i ci, którzy śledzą działania rady miasta, wiedzą, że w imieniu mieszkańców złożyłem wiele interpelacji i spora ich część została już zrealizowana.

**Tym, co napędza mnie do działania na rzecz miasta, jest** moja energia i optymizm. Bardzo ważne i motywujące jest również wsparcie moich najbliższych. Dzięki nim nauczyłem się nie tracić czasu i energii na to, co nieistotne... Idę do przodu i działam dla miasta. ●

# Dystans do rzeczywistości

Joanna Trzepiecińska odwiedziła nasze miasto w ramach cyklu spotkań „Co za gość”. Słynna aktorka opowiadała o swoim dzieciństwie, czasie spędzonym w szkole teatralnej, rolach filmowych i scenicznych. Zgieranie jako jedni z pierwszych dowiedzieli się, że artystka właśnie rozpoczyna nagrywanie nowej płyty.

**W jednym z filmów Woody’ego Allena bohater przenosi się w czasie do swojej ulubionej epoki. Mając taką możliwość, jaką epokę pani by wybrała?**

Ależ mi pan trudne pytanie zadał! (uśmiech). Ja jestem dosyć zadowolona z czasów, w których żyję. Jest takie chińskie porzekadło, a właściwie przekleństwo: „obyś żył w ciekawych czasach”. Myślę, że to mnie i poniekąd wszystkich urodzonych w latach 60. dotyczy. Miałam jeszcze szansę spotkać przedwojennych nauczycieli, potem przeżyłam czasy dobrobytu lat 70. Pamiętam przemiany, jakie nastąpiły pod koniec lat 80. i tę zupełnie nową rzeczywistość, w jakiej żyjemy od lat 90. Przy okazji jesteśmy świadkami niezwykłego rozwoju techniki. Gdy byłam dzieckiem nie każdy miał w domu telefon, a dziś dorastające pokolenie nie wyobraża sobie, że mogło kiedyś nie być Internetu. Więc ja chyba nie zmieniałabym żadnej epoki. Podoba mi się czas, w którym żyję, choć nie ukrywam, że ostatnio rzeczywistość zbyt przyspiesza. W przedziale wiekowym 40-50 lat chciałabym żyć ze trzy razy

dłużej, pod tym względem przydałby mi się wehikuł czasu.

**Czas tak szybko biegł podczas zgierskiego spotkania, że nie zdążyłem zapytać o Alutkę – postać odtwarzaną przez panią w serialu „Rodzina zastępcza”. Spodziewała się pani, że publiczność tak mocno pokocha tę bohaterkę?**

Gdy przyjełam tę rolę, w ogóle nie byłam postrzegana jak aktorka komediowa, nawet ja sama tak siebie nie postrzegałam. Propozycje, jakie otrzymywałam wcześniej, może z wyjątkiem kilku ról teatralnych, nie dotyczyły komedii. Poza tym, nie ukrywamy, początkowo ta rola była raczej służebna, dodana do głównego wątku serialowego. Jednak z czasem zaskarbiłam sobie tak dużą sympatię publiczności, że postać ta coraz bardziej rozrastała się w scenariuszu. W końcu stała się równorzędną bohaterką wobec pierwotnie głównego wątku. Do dziś odcinam od tego kupony – Alutka ma swoją publiczność. Choć czasami ludzie są zdziwieni, jak mało w życiu jestem podobna do

tej postaci. Jeśli mogę powiedzieć, że czasami praca sprawia przyjemność, to kręcenie „Rodziny zastępczej” było właśnie prawdziwą przyjemnością. Związane było to ze wspaniałą ekipą – i aktorów, i realizatorów. To była mała grupa ludzi, którzy rzeczywiście się lubili, co jest ważne, jeśli praca trwa dziesięć lat. Poza tym był to jeden z lepiej napisanych polskich seriali, podkreślam – polskich, bo nie korzystaliśmy z żadnego pierwowzoru. Andrzej Grembowicz był niezwykle utalentowanym scenarzystą, czasami miałam wrażenie, że czyta w moich myślach. To było z talentem pisane, tam było co grać. Choć mój dystans do rzeczywistości i dystans Alutki wypływa z czego innego, to jednak w jakiś sposób łączyło mnie to z bohaterką.

**Wspomniała pani, że początek lat 90., gdy tak często pojawiała się pani na ekranie, był jednocześnie trudny dla polskiej kinematografii, ludzie kina dopiero próbowali się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Czy jednak oglądając powtórki „Papierowego**

PIOTR TOŁŁOCZKO

Przed spotkaniem pani Joanna miała okazję zwiedzić Miasto Tkaczy

Podpisywanie książek i płyt w sali hotelu „Folkier”





### małżeństwa” lub „Sztuki kochania”, myśli pani o tym czasie z sentymentem?

Specjalnie tego nie oglądam, jak trafię w telewizji, to na moment się zatrzymam i popatrzę na siebie. Zawsze mi się wydawało, że jestem bardzo brzydka, a tu się okazuje, że nie było tak źle (śmiej). Tak jak do dzieciństwa czy młodości wraca się z sentymentem, tak i do tych filmów. Niektórych rzeczy nie pamiętam: konkretnych scen albo miejsc, gdzie były kręcone. Czasami nawet nie pamiętam, że w jakimś filmie grałam. Pamięć bywa wybiórcza, inne rzeczy uważamy za ważniejsze. Postrzegam siebie głównie jako aktorkę teatralną i z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że nie zagrałam w teatrze słabej roli. Jest to jednak bardziej ulotna sztuka, więc mniejsza publiczność zna mnie z tych działań. W filmach występowałam różnych, raz lepszych, raz gorszych.



Tłum chętnych, aby zobaczyć i posłuchać aktorki na żywo

**Mówiliśmy o filmie, trochę o teatrze, do pytam jeszcze o muzykę. To chyba pani pierwsza miłość, od piątego roku życia chodziła pani do szkoły muzycznej, teraz nagrywa pani płyty i występuje z recitalami.**

To mi się bardzo przydało. Szkoła muzyczna to jest poważny trening od najmłodszych lat. Daje ona świadomość, że zawód artystyczny to nie jest coś lekkiego, łatwego i przyjemnego. Trzeba mieć ku temu pewne zdolności, a potem włożyć jeszcze ogrom pracy. I ja to wiedziałam od dziecka.

**Dzisiaj sala wypełniona po brzegi, bardzo serdeczna atmosfera spotkania. Jest szansa, że jeszcze zobaczymy panią w Zgierzu?** Tak! Bardzo bym chciała przyjechać do Państwa z recitalem „Jak wybrnąć z gąfy”. Wybrałam same zabawne piosenki, m.in. Kabaretu Starszych Panów. Aby sprawić publiczności dużo radości, niezależnie od jej światopoglądu. Jak dotąd się to udaje. ●

Rozmawiał: Jakub Niedziela

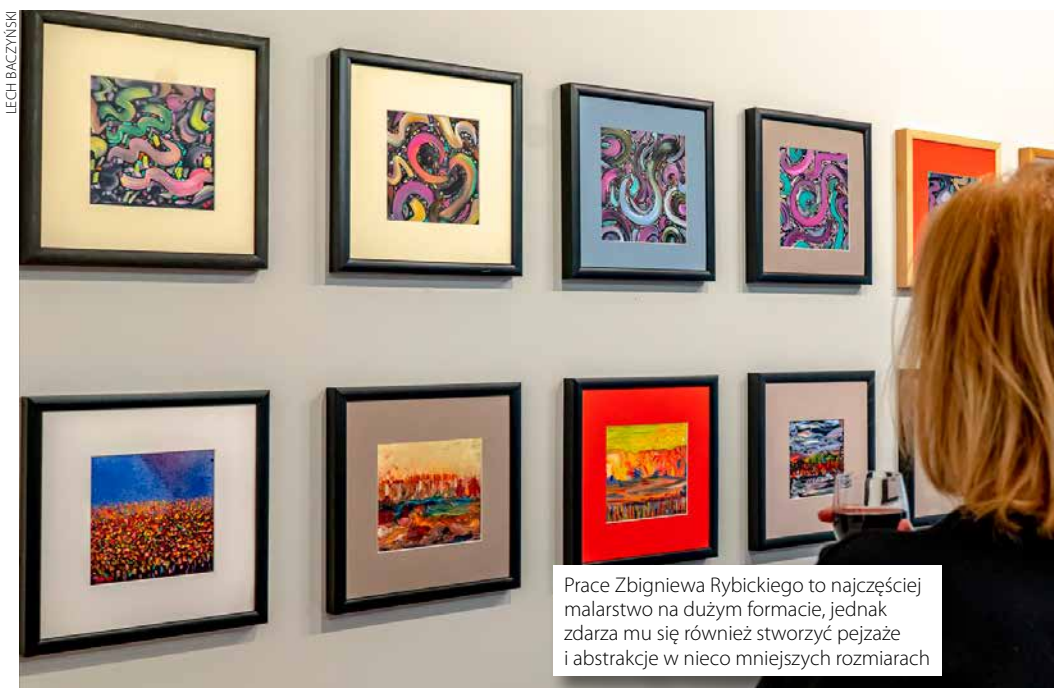
## Miejski Ośrodek Kultury

# Dzieje się w Zgierskiej Galerii Sztuki

**P**andemia nie wstrzymuje działalności galerii w Miejskim Ośrodku Kultury. Wszystkie zaplanowane wystawy realizowane są aktualnie w trybie tradycyjnym, a w razie nałożenia obostrzeń, przenoszone są do Internetu. Szczęśliwie teraz, przy zachowaniu kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, można odwiedzać Zgierską Galerię Sztuki osobiście, do czego zachęcamy, bo co miesiąc można tu zobaczyć całkiem nowe ekspozycje.

We wrześniu otwarto wystawę Zbigniewa Rybickiego „Kolory Jazzu”, którą można było zwiedzać przez 3 tygodnie. Abstrakcyjne malarstwo inspirowane konkretnymi utworami jazzowymi, które zaskakiwało mnogością wielobarwnych, rytmicznie powtarzających się i przeplatających elementów, takich jak: koła, kreski, spirale, robiło ogromne wrażenie na oglądających. A ci, którzy znali przypisane obrazom utwory, potakująco kiwali głową, że ich odczucia są podobne do tych zaprezentowanych przez autora. – *Malując, wypoczywam, odpływam, nie kontroluję pracy umysłu. Muzyczne wibracje, jakich wtedy doświadczam, przechodzą przez mózg i oko na rękę. To stwórca poprzez muzykę, „prowadzi” pędzel* – tak Zbigniew Rybicki opisuje przebieg procesu twórczego. Podczas wernisażu dodatkową atrakcją stanowił akcent muzyczny, który współgrał z tematyką wystawy. Specjalnie na to wydarzenie swój mini recital dał Mirosław Duda, który umiłował zwiedzającym czas, grając na pianinie najpopularniejsze standardy jazzowe.

Kolejna wystawa „Bioceramika – inspiracja naturą”, na którą zaprasza Miejski Ośrodek Kultury to tradycyjna prezentacja ceramików ze Zgierza i Łodzi, którzy tym razem jako temat przewodni oraz źródło inspiracji



Prace Zbigniewa Rybickiego to najczęściej malarstwo na dużym formacie, jednak zdarza mu się również stworzyć pejzaże i abstrakcje w nieco mniejszych rozmiarach

obrali naturę. – *Synteza podpatrzonych w naturze tematów pojawia się na wyrobach ceramicznych każdej kultury* – czytamy w katalogu ekspozycji. Co to dokładnie znaczy dla Beaty Skalskiej, Klaudii Gawin, Dominiki Wlazło i Wojciecha Walczaka trzeba sprawdzić osobiście do końca października, pojawiając się w siedzibie MOK przy ul. Mielczarskiego 1.

Dziś możemy zdradzić, że w listopadzie w MOK wystawi swoje prace jeden z ulubionych grafików zgierzan – Ludwik Mitulski, ale o szczegółach tej ekspozycji napiszemy w kolejnych numerach miesięcznika. (mz)



Zbigniew Rybicki chętnie opowiada o swojej pasji, jaką jest muzyka jazzowa oraz o jej znaczącym wpływie na twórczość plastyczną

# Patryk Pietrasiak.

## Snajper Boruty

Dziesięć zwycięstw w kolejnych dziesięciu spotkaniach. Zwycięski pochód Boruty Zgierz w IV lidze nie byłby możliwy bez Patryka Pietrasiaka – strzelca ponad połowy goli zgierskiego klubu! A wszystko zaczęło się od odbijania piłki między blokami Nowego Miasta.

### JAKUB NIEDZIELA



Urodzony w 1992 roku. Od najmłodszych lat dużo czasu spędzał z piłką na dzikich boiskach przy Osiedlu Dubois. Gdy trafił na trening Boruty (pytany, dlaczego Boruta, nie Włókniarz, odpowiada, że klub nie miał dla niego znaczenia, chciał po prostu grać) przydzielono go do rocznika '88. Młodsze nie było... Pod okiem Marka Gałkowskiego musiał grać z zawodnikami cztery lata starszymi od siebie, co z jednej strony było dla dziecka przepaścią, z drugiej wymagało od niego ciągłego doskonalenia, wywoływało chęć dorównania kolegom. Gdy miał osiem lat, zdobył swoją pierwszą bramkę w barwach Boruty. – *Pierwszej strzelonej w drużynie seniorskiej nie pamiętam, ale tę jak najbardziej* – opowiada Patryk. – *To był właśnie mecz rocznika '88. Wygraliśmy 17:1 i trener wpuścił mnie na ostatnią minutę. Znalazłem się w polu karnym i trafiłem do siatki. W tym wieku nie miałem jeszcze przypisanej pozycji na boisku, ale gol sprawił mi to taką radość, że stwierdziłem, że chcę to robić.*

### Zgierz, Łódź, Aleksandrów

Wraz z pojawianiem się kolejnych młodszych roczników Patryk trafił do grup Piotra Adamczewskiego czy Zdzisława Frątczaka. Dobrze zapowiadającym się piłkarzem zainteresował się Łódzki Klub Sportowy – Patryk występował przy alei Unii w drużynie juniorskiej. Z tamtego okresu wspomina rywalizację z Bartłomiejem Pawłowskim, późniejszym graczem Widzewa i hiszpańskiej Malagi. Raz w sezonie więcej bramek zdobywał Pietrasiak, raz Pawłowski... Kolejnym klubem spoza Zgierza, którego barwy reprezentował Patryk, był Sokół Aleksandrów Łódzki. W sierpniu 2015 roku ówczesnie najsukuteczniejszy piłkarz Boruty został oficjalnie wypożyczony do trzecioligowca z Aleksandrowa. Niestety w końcówce rundy jesiennej 2016/17 zgierzanie doznał poważnej kontuzji więzadeł kolana, co wykluczyło go z gry na pół roku. I to w momencie, gdy był w wyjątkowo dobrej formie. – *To był ciężki okres, bywały chwile, że chciałem w ogóle zrezygnować z piłki* – przyznaje zawodnik. – *Jednak chęć gry okazała*



Radość po zdobyciu gola decydującego o zwycięstwie nad Skalnikiem Sulejów

*się mocniejsza. Otrzymałem też dużo pomocy, aby móc wrócić do futbolu.*

Gdy był już gotowy do gry, trenerzy Sokoła i Boruty uznali, że łatwiej mu będzie odbudować formę w niższej lidze. I tak Patryk powrócił na stadion przy ulicy Wschodniej. Powrócił, dodajmy, w świetnym stylu. W sezonie 2017/18 był znów najsukuteczniejszym zawodnikiem Boruty, zdobywając ponad 30 goli.

### Z połowy boiska

W obecnych rozgrywkach Patryk Pietrasiak jest nie tylko najlepszym strzelcem Boruty, ale i całej IV ligi grupy łódzkiej. Z szesnastoma trafieniami (w jedenastu meczach) wyprzedza w klasyfikacji Sebastiana Radzio z Andrespolii oraz Dominika Cukiernika z Orkana Buczek. W inauguracyjnym meczu z Włókniarzem Żelów, wykorzystując karnego w doliczonym czasie gry, uratował Borucie remis. W pojedynku z Wartą Działoszyn, gdy zgierzanie przegrywali 0:1, pokonał bramkarza rywali uderzeniem z połowy boiska. – *Zauważyłem, że od początku bramkarz gra wysoko i próbuje wylapywać piłki na przedpolu. Pomyślałem, że jeśli będę miał okazję, to spróbuję* – uśmiecha się piłkarz.

Każda ze zdobytych bramek to inna historia, ważne, że są to trafienia, które bardzo często decydują o wyniku meczu. Procentują wieloletnie treningi i instynkt strzelecki. Patryk Pietrasiak potrafi przyjąć futbolówkę,

przewidzieć, gdzie znajdzie go piłka w polu karnym, nie ma też problemów z wykonywaniem jedenastek – wykorzystał dwadzieścia rzutów z rzędu! Podkreślając wszechstronność zawodnika, przypomnieć trzeba jego występy w drużynach futsalowych oraz plażowej piłki nożnej. Z Gatta Active Zduńska Wola grał w futsalowej Ekstraklasie w sezonie 2014/15, z kolei w 2018 roku wystąpił w reprezentacji Polski beach soccera w towarzyskim meczu z Anglią. Ogólnopolskie media podkreślały, że zdobył wtedy gola przy pierwszym kontakcie z piłką.

### Dać przykład

Dwudziestoosmioletni piłkarz jest jednym z najbardziej doświadczonych zawodników Boruty. Podobnie jak Dominik Kowalski, Damian Knera czy Marcin Pękala stara się jak najwięcej przekazać młodym piłkarzom. – *Czwarta liga to świetne przetarcie dla początkujących piłkarzy, powinni korzystać z naszej wiedzy, z naszego ogrania* – mówi Patryk.

Jednocześnie piłkarz rozpoczął prowadzenie szkółki piłkarskiej BePRO, do której trafiają dzieci w wieku 4-12 lat. Pomysł narodził się podczas pracy w świetlicy szkolnej. Patryk Pietrasiak zauważył, że spora część dzieci nigdy nie trafi do klubu, choć lubi kopać piłkę na osiedlowych podwórkach. Odzew jest duży, rosną kolejne pokolenia zgierskich piłkarzy...



# Motywacja do treningu

Jesień to z perspektywy treningowej trudny czas. Większość z nas jest już po urlopach i wakacyjnych wyjazdach, do których budowaliśmy formę, aby dumnie zaprezentować jej efekty na plaży lub podczas górskich wycieczek. Kolejne wakacje dopiero za rok, więc do tego czasu możemy pozwolić sobie na lekkie rozluźnienie treningowe. Tym bardziej że pod luźnym sweterkiem czy ciepłą kurtką nie będzie widać lekko zaokrąglonego brzuszka z dodatkową fałdką tłuszczu.

**EWA MIŚKIEWICZ**



Przecież kontrolowaliśmy się tak skrupulatnie przed urlopem, ćwicząc regularnie i odmawiając sobie wielu niekoniecznie zdrowych przysmaków, że teraz należy nam się trochę odpoczynku. Dodatkowo coraz trudniej nam zorganizować czas na trening. Wróciliśmy do pracy, dzieci do szkoły i do zajęć pozalekcyjnych, zatem trudno o wygospodarowanie czasu dla siebie. Wymówki można mnożyć bez końca i w każdej z nich jest żdźbło prawdy. Zastanówmy się tylko, co nam da przerwa? Z każdym miesiącem będzie coraz trudniej zacząć lub wrócić do treningu. Dłuższa przerwa rozleniwi nasze ciało i powrót do aktywności będzie bardziej bolesny. Dotyczy to nie tylko aktywności fizycznej, ale również podtrzymania zdrowych nawyków żywieniowych. Te dwie materie łączą się ze sobą w sposób oczywisty. Nie zbudujemy formy (sylwetki) sportowej bez zdrowego jedzenia. Dlatego jesienią, kiedy dostępność świeżych owoców i warzyw jest mniejsza, nasza kreatywność w kwestii przygotowywania zbilansowanych posiłków spada. Co należy zrobić, aby tak się nie stało? Jak znaleźć motywację do ćwiczeń i zdrowego jedzenia przez cały rok? Oto kilka wskazówek, które mogą nam pomóc.

## Znajdźmy aktywność, która sprawia nam przyjemność

Nie wybieramy aktywności, do której się zmuszamy. Jeśli nie lubimy biegać, nie robimy tego. Wybierzmy spacer z kijkami. Lubiemy tańczyć, pójdźmy na zumbę, sambę czy pole dance. Jeśli potrzebujemy wyciszenia, wybierzmy pilates lub jogę. Jeśli będziemy robić to, co lubimy, istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziemy robić to regularnie i z przyjemnością.

## Zaplanujmy czas na trening

Planowanie to podstawa. Jak już znajdziemy trening dla siebie i wiemy, kiedy on się odbywa, wpisujemy go w kalendarz i poinformujemy o tym domowników. Zorganizujemy logistykę (transport, opiekę nad dziećmi itp.) Tak przygotowani będziemy czuli się komfortowo, mogąc skupić się tylko na treningu. Dobra organizacja to podstawa. Ta sama zasada dotyczy posiłków. Zaplanujmy z wyprzedzeniem, co będziemy jeść, zrobimy

listę zakupów i wybierzmy do koszyka tylko te produkty, które są nam potrzebne do przygotowania konkretnych potraw. Dzięki temu zaoszczędzimy czas, pieniądze (kupimy tylko potrzebne produkty) oraz unikniemy zakupu przypadkowych, najczęściej niezdrowych przekąsek.

## Zacznijmy powoli

Ta zasada sprawdza się zarówno wtedy, gdy zaczynamy od początku, jak i w czasie powrotu do treningów po dłuższej przerwie. Nie zakładajmy, że wykonamy siedem treningów w tygodniu i natychmiast wykluczmy z jadłospisu wszystko, co nie jest fit. Narzucając sobie taki reżim, istnieje duże prawdopodobieństwo, że szybko się znudzą i wrócimy do dawnych nawyków. Zacznijmy od 2-3 treningów w tygodniu, odstawmy słodkie i fast foody. Za jakiś czas możemy włączyć dodatkowy trening oraz wdrożyć kolejne zdrowe nawyki żywieniowe.

## Znajdźmy kompana do treningów

Samemu się nie chce? Z kimś byłoby weselej, a przede wszystkim trudniej byłoby odpuścić, bo nie wypada wystawić kolegi czy koleżanki do wiatru. Ćwiczenia z towarzyszem są świetnym rozwiązaniem, zwłaszcza że można połączyć dawno planowane i nieustannie przekładane spotkanie na kawę z przyjaciółką ze wspólnym treningiem.

## Zmieńmy porę treningów

Jesienią i zimą, kiedy dni są krótsze, trudniej wyjść wieczorem z domu na trening. Wypróbujmy zatem zmianę pory treningowej na poranną. Istnieje szansa, że taki aktywny poranek doda nam energii na cały dzień. A może trening w porze lunchu? Z takiej możliwości mogą skorzystać osoby z zadaniowym czasem pracy lub gdy mamy siłownię (klub fitness) niedaleko biura. Godzinną przerwę obiadową możemy spożytkować na 45-minutowe zajęcia grupowe lub trening siłowy. Wieczorem, kiedy słońce i plucha za oknem, alternatywą może być rozłożenie maty i trening z You Tube lub na orbiteku podczas oglądania ulubionego serialu na Netflixie.

## Trenuj z trenerem personalnym

Jeśli pomimo wielu prób, nadal mamy problem z regularnością, skorzystajmy z usług trenera personalnego. Umawiając się na konkretny dzień i godzinę, trudniej będzie nam odwołać spotkanie, jeśli jedynym



Jeśli naszą piętą achillesową jest zachowanie systematyczności, skorzystajmy z usług trenera personalnego

powodem jest to, że nam się nie chce. Dodatkowo dobry trener będzie motywacją samą w sobie. Będzie czuwał nad naszymi postępami, pomoże przy ewentualnym kryzysie i nie pozwoli nam się poddać.

Niezależnie czy lato, czy zima, wymówek jest wiele. Faktem jest, że nie każdy ma w sobie tyle motywacji wewnętrznej i samozaparcia, aby wytrwać w rutynie treningowej przez cały rok. Warto jednak, gdy czujemy, że motywacja nam słabnie, skorzystać z powyższych wskazówek, aby nie zaprzepaścić tego, co już udało nam się osiągnąć. Pamiętajmy, że formy nie budujemy na lato, ale na lata!

# Ruszyła liga futsalowa

Zgierscy kibice piłki nożnej kolejny już sezon mogą bezpośrednio śledzić rozgrywki I ligi futsalu. Na mecze FC 10 Zgierz w hali przy ulicy Wschodniej przychodzi duża grupa osób, co ważne, także całe rodziny: mężczyźni, kobiety i dzieci. Na brak emocji na boisku nie można narzekać. Dobrym przykładem mecz otwarcia z KS Futsal Piła, zakończony wygraną 7:2.

Dzięki efektownemu zwycięstwu nad zespołem z Piły drużyna Football Club 10 zajmowała po pierwszej kolejce pozycję lidera. Pojedynek zaczął się od dwóch trafień zgierskiego zespołu, jednak jeszcze przed przerwą goście zdobyli kontaktową bramkę. Nie minęło kilka minut drugiej połowy i KS Futsal wyrównał. Podrażnieni zgierzanie rozpoczęli kolejne ataki, w pierwszej fazie nieskuteczne, ale od 32 do 40 minuty bramkarz gości pięciokrotnie musiał wyciągać piłkę z własnej bramki. KS Futsal wycofał w pewnym momencie bramkarza, by atakować całą drużyną, ale nie odmieniło to już losów spotkania. Niestety, drugi mecz nie był już tak udany. FC 10 Zgierz uległ na wyjeździe We-Met Futsal Club Kamienica Królewska 2:4. Jak wyjaśnia kapitan zgierskiego zespołu Arkadiusz Błaszczyk – przed własną publicznością FC 10 umiało zamienić wypracowane akcje na bramki, natomiast w drugim pojedynku



Piłkarze dziękują kibicom za doping w meczu z Piłą

drużyna „zagrała koncert nieskuteczności”. W trzeciej kolejce zgierzanie będą walczyć na hali przy ulicy Wschodniej z AZS Uniwersytet Gdański. Kibiców powinna zainteresować informacja, że w tym sezonie przeciwnikami FC 10 Zgierz są m.in. Widzew Łódź Futsal i Legia Warszawa Futsal. Zapowiadają się ciekawe pojedynki.

Zespół prowadzi duet trenerski: Marcin Karasiński – Michał Zawadzki. Pierwszy

z wymienionych jest też czynnym graczem. Z klubu odeszli: Łukasz Góralczyk (Gatta Zduńska Wola) i Norbert Błaszczyk (Widzew Łódź), wzmocnili go natomiast: Emil Młynarczyk, Krystian Pomykała, Fabian Kasierski oraz Jakub Amsolik. Do zespołu dołączył też trener przygotowania motorycznego Adrian Lewandowski. Najważniejsze informacje, w tym terminarz spotkań, znaleźć można na profilu FB FC 10 Zgierz. (jn)

# Włókniarz Zgierz. Seria zwycięstw

Dwie dobre wiadomości dla fanów włókniarskiego klubu. W sezonie 2020/21 piłkarze wrócili na własny obiekt. Mecze „u siebie” rozgrywane są na zmodernizowanym boisku przy ulicy Musierowicza. Drugi plus – jest co oglądać! Włókniarz rozgrywki klasy A (II grupa łódzka) rozpoczął od serii pięciu zwycięstw. Zgierska drużyna oraz LZS Justynów jako jedyne nie straciły jeszcze w tym sezonie punktów.

Zwycięski pochód zgierscy piłkarze rozpoczęli od spotkania z Czarnymi Smardzew. Wygrana 2:1 przyniosła komplet punktów, choć kibiców mogła niepokoić liczba niewykorzystanych przez Włókniarz sytuacji. W kolejnym spotkaniu piłkarze z ulicy Musierowicza rozgromili Błękitnych Dmosin 7:1. Większość goli padła po stałych fragmentach gry. Trzecia wygrana w lidze 4:1 ze Strugą Dobieszków wyjątkowo ucieszyła szkoleniowca zgierskiego klubu. – *Absolutnie kontrolowaliśmy przebieg gry, a bramki zdobywaliśmy po składnych akcjach, a nie przypadkowych zagraniach* – wyjaśnia trener Łukasz Bartczak.

Wynik kolejnego pojedynku 6:2 z Pogonią Rogów mógłby świadczyć o kolejnym popisie



Jakub Bistuła znów strzela gole dla Włókniarza

gry zgierskiego klubu. Tymczasem Włókniarz musiał odrabiać dwubramkową stratę. Szczęśliwie piłkarze nie wykonywali nerwowych ruchów, trzymali się ustalonej taktyki i zamiast tracić kolejne bramki, sami zaczęli je zdobywać. Ostatnia z wygranych to wynik 1:0 z Kalonką. Podobnie jak w przypadku pierwszego meczu cieszy zwycięstwo, choć niepokoi spora liczba niewykorzystanych sytuacji. Połączenie młodości z doświadczeniem – tak opisuje swój zespół trener Łukasz Bartczak. Obok zawodników ponad 30-letnich (m.in. Michał Sobczak) szansę gry dostają zawodnicy z rocznika 2002, a nawet młodszy. Trzon zespołu tworzą zdolni dwudziestokilkulatki: najwięcej bramek na koncie mają Igor Olesiński oraz Jakub Bistuła. Ostatni z wymienionych piłkarzy, grając w drużynie Boki Gdańsk, zdobył w sierpniu Mistrzostwo Polski w beach soccerze. Jednocześnie wybrano go najbardziej wartościowym zawodnikiem tego turnieju. Zgierscy kibice liczą na niezmiennie dobrą formę Kubę i jego kolegów. Szczególnie że już w drugi weekend października Włókniarz zmierzy się z najgroźniejszym przeciwnikiem – ekipą LZS Justynów. (jn)



# Tworzy unikatową Inianą odzież. Spełnia marzenia kobiet

Niewiele zgierzanek wie o istnieniu saloniku mody, w którym eksponowane są wyjątkowe, unikatowe ubrania z naturalnych, Inianych i wiskozowych włókien, na których poznały się już klientki z całego świata, uznając ich twórcę Krzysztofa Kowalskiego za najlepszego projektanta. To propozycje dla kobiet nietuzinkowych, które chcą eksponować swój styl nie tylko podczas specjalnych okazji, ale również na co dzień.

## MAGDALENA ZIEMIAŃSKA



Do tej pory Krzysztof Kowalski prezentował i sprzedawał produkowaną przez siebie odzież w galeriach największych miast Polski, a także w Internecie za pośrednictwem strony Etsy.com, dzięki czemu za-

się sprzedaży był ogólnosiwiatowy. Wśród klientek były Kanadyjki, Nowozelandki, Włoszki czy Amerykanki. – *Pomyślałem, że dobrze by było, żeby i zgierzanki miały szansę ubrać się inaczej, stąd pomysł na stworzenie saloniku. Wygrodziłem część domu, w której eksponuję moją autorską odzież. Także tutaj spotykam się z klientkami. Chętnie pomagam dokonać wyboru, dobrać kolor, czy fason. To niezła zabawa – mówi projektant. A jest w czym wybierać. Kilkadziesiąt niepowtarzalnych kreacji cieszy oko feerią barw, a dłonie przyjemnym w dotyku, naturalnym lnem. – To jest polski len. Już dawno zorientowałem się, że wyroby z lnu, to kierunek, z którym powinienem wiązać przyszłość. Ma swoje określone właściwości: jest przewiewny, kiedy trzeba ogrzewa albo chłodzi ciało. Praca z lnem to czysta przyjemność. Gdy już mam dzianinę, obrabiam ją na wiele sposobów. Barwię ją i wymyślam formę – za każdym razem jest to całkiem nowy projekt. To praca ręczna, na którą składa się moja zaplanowana wizja pomieszana z wieloma przypadkowo osiąganymi efektami. W dalszym etapie, gdy odzież trafia do klientki, to od niej zależy przeznaczenie danego elementu garderoby: w jaki sposób będzie go używać, jak nosić. Te ubrania pozwalają na kreatywne rozwiązania, nieskończoną możliwość łączenia, a czasem zmianę przeznaczenia – np. szale czy poncza można motać, wiązać, przepłatać, zmieniać strony w zależności od części kolorystycznej, którą chcemy bardziej wyeksponować – tłumaczy Krzysztof Kowalski. Jak zapewnia, można u niego znaleźć ubrania na wiele różnych okazji, a w zależności od dodatków i sposobów łączenia te same elementy świetnie sprawdzą się na wyjście do kawiarni, jak i na plażę. Pan Krzysztof chętnie zaprojektuje też coś na życzenie klientek. – Jakiś czas temu pomogłem pewnej Włoszce i zaprojektowałem coś specjalnie dla niej, wiedząc tylko,*



W saloniku Krzysztofa Kowalskiego znajduje się kilkadziesiąt różnorodnych propozycji damskich ubrań autorskich projektów



że jest brunetką i oczekuje czegoś w mocnych kolorach. Po otrzymaniu przesyłki odpisała, że jestem według niej najlepszym projektantem i że spełniłem jej marzenie – dzięki takim momentom, wiem, że moja praca jest wartościowa – wspomina autor.

W dobie koronawirusa sprzedaż ubrań ograniczyła się głównie do sklepu internetowego, jednak pan Krzysztof doskonale zdaje sobie sprawę, że bezpośredni kontakt z klientkami pozwala lepiej dobrać fason, czy kolorystykę ubrań. Między innymi stąd wziął się pomysł na stworzenie saloniku, do którego można umówić się telefonicznie (potrzeba ta wynika z ograniczeń pandemicznych). – Teraz zgierzanki nie muszą jeździć do sklepów w Warszawie czy Gdańsku. Mogą zajrzeć na stronę Etsy.com – tam kolekcja eksponowana jest pod szyldem EkoLniano. Jednak najlepiej jest przyjść i przymierzyć, by poczuć wyjątkowość tych tkanin. To propozycja dla kobiet kochających naturę i doceniających ładne, ekologiczne rzeczy, których nigdzie indziej się nie spotka. Salonik mody Krzysztofa Kowalskiego znajduje się przy ulicy Dygasińskiego 35.

# Argument siły w zgierskich rodzinach

Dom to dla wielu synonim ciepła rodzinnego i bezpieczeństwa, miejsce wspólnych śniadań i wieczornych rozmów. Statystyki pokazują jednak, że pod fasadą tej sielankowej scenerii, kryją się często ludzkie dramaty, gdy jeden z domowników w codziennych dyskusjach coraz częściej podnosi głos, a nierzadko także i pięść. Zgierz nie jest tu niestety samotną wyspą – od początku roku procedurą Niebieskiej Karty objęte zostały 72 rodziny.

**KINGA LEWANDOWSKA**



Ogólna liczba ofiar przemocy domowej w ubiegłym roku w Polsce przekroczyła 88 tysięcy, a prawie 75 procent stanowiły kobiety. Są to dane dotyczące wyłącznie działań policyjnych bez uwzględnienia innych

podmiotów świadczących pomoc w tym zakresie. Można zatem przyjąć, że skala problemu jest znacznie większa. Wprawdzie Zgierz na tle ogólnopolskich statystyk nie przedstawia się najgorzej w tych niechlubnych zestawieniach, to problem przemocy domowej jest tu jak najbardziej realny. Jak zauważa kierownik działu pomocy środowiskowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Zgierzu Renata Wolska, należy pamiętać, że nie każde zgłoszenie jest równoznaczne ze wdrożeniem procedur Niebieskiej Karty. Część pokrzywdzonych korzysta wyłącznie z pomocy psychologa, inni często nawet nie interpretują swojej sytuacji w kategoriach przemocowych, bo nie dochodzi do naruszenia nietykalności cielesnej. Tymczasem ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie rozszerza definicję problemu również o działania umyślnie naruszające dobra osobiste, narażenie na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, również psychicznego, naruszające godność, a także wywołujące cierpienie i krzywdy moralne.

## Skąd ta agresja?

Pomimo że w tym roku MOPS w Zgierzu nie odnotował wzrostu intensywności zgłoszeń w stosunku do roku ubiegłego, należy wziąć pod uwagę, że na 45 procent z nich składają się wyłącznie wnioski z okresu narodowej izolacji związanej z wprowadzeniem stanu epidemii w kraju. Psycholog Aleksandra Mazur-Libiszewska dostrzega również zmianę w postrzeganiu ośrodka pomocy społecznej przez zgierzan: po pomoc zgłaszają się osoby, które wcześniej nigdy z niej nie korzystały. Przymusowe odosobnienie spotęgowało problemy dnia codziennego i postawiło wiele, dotąd nieistniejących, przeszkód. Ujawniły się też trudności z adaptacją w nowej rzeczywistości oraz obawa o stabilność finansową i pogorszenie statusu



życia, przy jednoczesnym poczuciu bezradności w sprawowaniu kontroli nad swoim życiem i brakiem możliwości odreagowania. Narastające lęki i frustracje niejednokrotnie znajdują ujście w zachowaniach agresywnych. Jako powód impulsywnych reakcji, psycholog współpracująca z MOPS podaje również nadużywanie alkoholu oraz wyniesione z domu rodzinnego błędne wzorce i schematy zachowań, które w odczuciu sprawcy są integralnym elementem codzienności. W takich przypadkach przemoc utrzymuje się na stałym poziomie, a rodzina zazwyczaj epizodycznie korzysta z pomocy policji lub innych instytucji.

## Obawy

W obawie przed stygmatyzacją i zaburzeniem odbioru dotychczasowego obrazu rodziny przez otoczenie, część ofiar nie inicjuje żadnych inicjatyw samopomocowych. W okresie pandemii tradycyjna pomoc ustąpiła miejsca działaniom w przestrzeni internetowej lub w formie porad telefonicznych. Jak się okazuje, dla wielu pokrzywdzonych możliwością skorzystania ze wsparcia w takiej formie stała się impulsem do podjęcia pierwszych kroków, które mogłyby zmienić ich sytuację, a to właśnie za sprawą anonimowości. Czynnikiem mającym wpływ na

decyzję o rezygnacji ze zgłoszenia problemu jest również zależność ekonomiczna ofiary od sprawcy, którego zarobki są głównym filarem finansowym rodziny.

## Najważniejsza jest reakcja

Zgierski ośrodek pomocy społecznej przy współpracy z policją oraz organizacjami wspierającymi osoby dotknięte przemocą domową oferuje swoim podopiecznym kompleksową asystę przy wychodzeniu z problemu, zarówno w sferze psychologicznej, jak i prawnej. W skrajnych przypadkach organizuje również bezpieczną przestrzeń dla ofiar. Po tegorocznych zmianach w ustawie antyprzemocowej jest to znacznie łatwiejsze, prawo otwiera bowiem nad poszkodowanym „parasol ochronny”, zapewniając odseparowanie od sprawcy. Wyniki analiz przeprowadzanych przez Pogotowie Niebieska Linia wskazują, że najbardziej narażoną grupą ze względu na ograniczoną możliwość wyjścia z trudnej sytuacji, są osoby niepełnosprawne, dzieci i seniorzy. W ubiegłym roku ponad połowę interwencji umożliwiły informacje przekazane przez członków rodziny, przyjaciół czy sąsiadów, dlatego niezwykle istotna jest reakcja osób, które w swoim środowisku zaobserwowały alarmujące sygnały.



# Niewidoczna moc gier video

Od wielu lat gry komputerowe są bardzo popularną rozrywką, chociaż wiele osób uznaje je za rozrywkę drugiego sortu. Jednak niezależnie od tego, że tak może się wydawać na pierwszy rzut oka, to gry wideo nieustannie wywierają wpływ na popkulturę, choć zapewne nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę. Przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na wzajemne przeplatanie się świata gier z filmami i książkami. To, że o „Wiedźminie” Sapkowskiego usłyszał świat, co z kolei zaowocowało najpierw filmem kinowym, a ostatnio serialem Netflix, to w znacznej mierze właśnie zasługa gier. Podobnie jest z inną książką, jak choćby z „Metro 2033” Dmitrija Głuchowskiego, opowiadającą o postapokaliptycznej wizji świata. Ona także zawdzięcza część swojej rozpoznawalności właśnie grze. W obydwu wspomnianych przypadkach gry wywarły olbrzymi wpływ na kulturę. Gry nie tylko czerpią z popkultury, ale również bardzo dużo jej dają, o czym czasem się niestety zapomina.

Przywykliśmy myśleć, że najpierw jest film lub książka i dopiero potem gra komputerowa, ale nie zawsze tak jest i nie za każdym razem gra jest pochodną scenariusza lub literatury. Przykładem niech będzie klasyk – „Tomb Raider” z Angeliną Jolie. W tym przypadku to filmy wzorowane są



Gry komputerowe mają ogromny wpływ na kulturę popularną, ale też na rozwój grafiki, programowania czy sprzętu

na grach. Przy okazji nie można zapominać o oddziaływaniu gier z dziedziny dość kontrowersyjnej, nazywanej e-sportem. Chociaż niektórych oburza to określenie, to jednak turnieje e-sportowe cieszą się bardzo dużą popularnością i ta tendencja ma wręcz charakter rosnący.

Gry przestały być tylko rozrywką dla zabicia czasu, a stały się realnym źródłem utrzymania, oczywiście tylko dla światowej czołówki graczy. Jednak jeszcze kilkanaście lat temu sama taka wizja wydawać się mogła mało

prawdopodobna. Obecnie są nawet plany wprowadzenia tego typu rozgrywek na Olimpiadę, jednak zdania na ten temat są bardzo podzielone. Niemniej już sam pomysł pokazuje, jak bardzo rozwinęła się branża i bardzo poważna się stała. Zaczęły powstawać olbrzymie fandomy (społeczności fanów – przyp. red.) i eventy dające poczucie przynależności, dorównujące tym, które odnoszą się do świata kinematografii. Z kolei gadżety, ubrania czy zabawki nawiązujące do popularnych tytułów sprzedają się w gigantycznych nakładach i to już świadczy wprost o tym, jak mocno gry związały się z popkulturą.

Kilka lat temu firma Vans, współpracując z Nintendo, wypuściła serię butów nawiązującą do 8-bitowych klasyków. Gry popchnęły do przodu również programowanie, rozwój grafiki komputerowej, ale też miały wpływ na tworzenie nośników o coraz większej pojemności, co z kolei miało znacznie szerszy wpływ na nasze życie, nie tylko na rozwój samej kultury popularnej. Dlatego, zanim pochopnie ocenimy tę formę rozrywki, warto się zastanowić czy nie kierują nami jakieś uprzedzenia.

(Lilianna Bednarek)

Autorka tekstu jest uczennicą SLO im. R. Traugutta

Coś dla ucha

## Do MOK-u wracają koncerty

Po wielu miesiącach przerwy Miejski Ośrodek Kultury może zaprosić na kilka wydarzeń koncertowych, które odbywać się będą przy obowiązujących ograniczeniach, szczególnie jeśli chodzi o liczbę uczestników. Z tego powodu „Koncerty W Dobrym Tonie” mogą sprawiać wrażenie jeszcze bardziej elitarnych.

Jeszcze w tym miesiącu, 21 października o godzinie 19.00 w Sali Teatralnej im. Artura Mikulskiego wystąpi multiinstrumentalista Anthimos Apostolis. To urodzony w Polsce Grek, który od 1971 roku jest członkiem grupy SBB, ale występował także z innymi gwiazdami polskiego rocka i bluesa: z Czesławem Niemenem, grupami Dżem i Krzak. Od lat 80. współpracował jako perkusista z Tomaszem Stańko.

Do Zgierza muzyk przyjedzie z Piotrem Matusikiem (instrumenty klawiszowe) i Robertem Szewczugą (gitara basowa), który gościł już w MOK-u podczas jednej z poprzednich edycji Festiwalu Gitary Basowej Graj(mi)dół. Na tym wydarzeniu nie może zabraknąć miłośników dobrego jazzu,

bluesa i rocka. Bilety w cenie 40 zł można nabyć u organizatorów.

W kolejnym miesiącu placówka zaprasza na wydarzenia poetyckie w ramach festiwalu „Stachuriada”, podczas którego Jerzy Mamcarz (przed laty członek kabaretu Piwnica pod Baranami, twórca Warszawskiej Sceny Bardów i Festiwalu im. Jonasza Kofty „Moja Wolności”) wystąpi w recitalu poetycko-satyrycznym „Romans na łyżworolkach”. Podczas festiwalu odbędzie się także tradycyjny już koncert zgierskich artystów, którzy muzycznie wspominać będą zmarłego w tym roku Andrzeja Adamiaka, lidera zespołu Rezerwat.

W grudniu natomiast pojawi się artysta z zagranicy. Po raz drugi po dwuletniej przerwie wystąpi Krissy Matthews, który ponownie oczaruje słuchaczy wirtuozerską grą na gitarze, z której wydobywać się będą dźwięki energetycznego bluesa. Wszystkie wydarzenia odbędą się dzięki dofinansowaniom pochodzącym ze Stowarzyszenia Artystów ZAiKS oraz ze STOART-u. (mz)



Anthimos Apostolis po raz pierwszy wystąpi w Zgierzu promując swój najnowszy projekt i płytę „Parallel Worlds”

# Wesoły ziemniaczany piknik mimo deszczu

**K**artoflada to piknik rodzinny, który Miejski Ośrodek Kultury organizuje zawsze w pierwszą niedzielę października. Stali bywalcy dokładnie wiedzą czego się spodziewać – konkursy, zawody, zabawy ruchowe i plastyczne, w których głównym tematem są ziemniaki, a na finał kiełbaski prosto z ogniska.

Podobny scenariusz opracowany był również w tym roku. Jednak tym razem o wszystkim zdecydowała pogoda. Zapowiadane burze i co chwilę padający deszcz nastęrczały organizatorom obaw, czy w ogóle pojawią się jacyś uczestnicy. Ku ich zaskoczeniu dzieciaki i ich rodzice nie zawiedli. Pierwszą część imprezy stanowiła projekcja filmowa, która przy okazji przypominała o wznawianych, cotygodniowych Porankach Filmowych dla dzieci (w niedziele o godzinie 10.00 – przyp. red.). Po filmie rozpoczął się wyczekiwany piknik. Ze względu na niezbyt sprzyjającą w tym momencie aurę instruktorzy dużą część zabaw musieli przenieść do budynku. Możliwe było wykonanie ludzików warzywnych, pejzaży z ziemniaczanych stempli i przeprowadzenie zawodów sportowych. Jedną z ciekawszych zabaw było strzelanie ziemniakami z procy, którą stanowiła ogromnych rozmiarów maseczka ochronna. Jak twierdzą organizatorzy, była to próba złapania dystansu do panującej pandemicznej rzeczywistości, w której przyszło nam funkcjonować. Później zrealizowano znane wszystkim konkurencje, takie

MICHAŁ PIETRZAK



Pieczenie kiełbasek w deszczu? To możliwe! Taką atrakcję, jako element dobrej, rodzinnej zabawy zapewnił Miejski Ośrodek Kultury podczas tegorocznej Kartoflady

jak wyścigi z ziemniakiem na łyżce i rzucanie nim do celu.

W każdej z zabaw chętnie uczestniczyli również rodzice. Nie chcąc odbierać dzieciom radości z plenerowych harców, przygotowali się na wszystko. Kalosze, kurtki przeciwdeszczowe i parasole wystarczyły, by wyjść do ogrodu i cieszyć się pieczoną przy ognisku kiełbaskami. Sami organizatorzy byli zaskoczeni determinacją

uczestników. – *Sami mieliśmy wiele wątpliwości, czy nie zrezygnować z tej części wydarzenia, ale uczestnikom nie była straszna jesienna aura – mówi Michał Pietrzak, instruktor MOK. Być może aktywnie spędzony czas na Kartofladzie zwyczajnie wzmógł apetyty uczestników, również na kolejne tego typu wydarzenia. Już zapowiedzieli bowiem swoją obecność na nich bez względu na wszystko. (mz)*

Dla oka i ducha

## Historia Biblii – edukacyjna wystawa w Mieście Tkaczy

**N**iezwykle krótko, bo zaledwie kilka dni otwarta była wystawa „Historia Biblii” w Galerii Sztuki Parku Kulturowego Miasto Tkaczy. Ale to niebywale ciekawe i inspirujące wydarzenie zorganizowane we współpracy z Kościołem Ewangelicznych Chrześcijań z Łodzi zainteresowało wielu zgierzan w różnym wieku. Podczas wernisażu pastor Jarosław Gaudka opowiadał gościom o ponad 3000-letniej historii Pisma Świętego. Na ekspozycji można było zobaczyć repliki najstarszych manuskryptów i kamiennych tablic, skrawki papirusów, zrolowanych skór oraz zapisane zwoje, a nawet bardzo cenne pierwsze drukowane egzemplarze Biblii. – *Prezentowaną kolekcję*

*zbierałem ponad rok. Moją intencją było udostępnianie jej w mniejszych i większych miejscowościach, aby inspirować do poznawania Słowa Bożego – mówił pastor Gaudka. – Jednym z cenniejszych eksponatów w kolekcji jest Wulgata oraz Biblia Marcina Lutera datowana na 1765 rok. Jednak najważniejsza jest treść, a nie wartość materialna. O tym, co można przeczytać w Biblii i jak ważne jest to dzieło dla ludzkości, przez cały tydzień zwiedzającym opowiadał pastor Jan Puchacz i Jarosław Gaudka. Na zakończenie wystawy odbyła się inscenizacja z udziałem publiczności zatytułowana „Sąd nad Biblią”. Rozprawa sądowa miała dowiedzieć, czy Biblia może nazywać się Słowem Bożym. (ea)*

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Wystawę bardzo chętnie odwiedzali uczniowie zgierskich szkół



# Żeromin i jego okolice

Około godziny jazdy samochodem, a dwie, jeśli zdecydujemy się pojechać rowerem, zajmie nam droga ze Zgierza do wsi Żeromin znanej z niezwykłych właściwości wody wybijającej z dwunastu źródeł. Na tę wycieczkę dobrze jest zarezerwować cały dzień, bo atrakcje turystyczne w Żerominie i jego okolicach zadowolą niejednego podróżnika.

**EMILIA ANTOSZ**



Najstarsze historyczne wzmianki o wsi Żeromin pochodzą z XIV wieku. Wieść o uzdrawiających właściwościach źródlanej wody w ciągu stuleci rozniosła się po całym kraju.

Według miejscowych przekazów sam Władysław Jagiełło poił tutaj królewskie konie. Król Polski wybierał te tereny na miejsce dworskich polowań. W XIX wieku region ten znany był z łaźni i tzw. kąpiei żelaznych, które kuracjom przepisywali medycy. Na przełomie XIX i XX wieku uroki tutejszych okolic doceniła pisarka Maria Rodziewiczówna, która była częstym gościem w pobliskim majątku ziemskim należącym do rodziny Mazarakich. Okoliczni mieszkańcy tłumnie przybywali do źródła przekonani o nadzwyczajnych walorach zdrowotnych i doskonałym smaku tutejszej wody. Twierdzili, że leczy z różnych dolegliwości np. koklusz. Miejscowy przedsiębiorca Paweł Świącicki postanowił zbadać skład tej „niezwykłej wody”. Okazało się, że jest to woda alkaliczna o wysokim odczynie pH, doskonała dla diety ubogiej w sód i o niskiej zawartości potasu oraz o zrównoważonej zawartości wapnia i magnezu. Świącicki na terenie dawnego majątku Mazarakich stworzył rozlewnię wód. Niecały kilometr od niej spod ziemi wybijają dwanaście źródeł artezyjskich. Źródła Królewskie wybijają nieustannie przez wszystkie pory roku. Każde z nich otrzymało nazwę nawiązującą do polskiej tradycji religijnej i patriotycznej. Tak więc mamy na przykład Źródło Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski, Źródło Króla Władysława Jagiełły Drugiego Fundatora Jasnej Góry czy Źródło Chrztu Polski. W bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się Grota Skalna poświęcona Matce Boskiej. Modląc się w tym miejscu wierni zauważyli, że rozmieszczenie 12 źródeł kształtem przypomina różaniec.

## „Święty Spokój”

Drugą co do wielkości atrakcją okolicy jest obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy „Święty Spokój”. Jest to stosunkowo nowe miejsce wypoczynku w Łódzkiem, ale już teraz odwiedza je wielu mieszkańców województwa. Kompleks usytuowany został na 140 hektarach i oferuje różne formy wypoczynku. Odwiedzając ten obiekt, zobaczymy ogromne zarybione stawy (istnieje możliwość karmienia ryb, co z pewnością najbardziej ucieszy

SZYMON ANTOSZ



W ciepłe wakacyjne dni Żeromin swoimi atrakcjami przyciąga tłumy ludzi pragnących wypoczynku nad wodą



młodych podróżników), wyspy, pomosty (jeden z nich został wybudowany w kształcie gitary) oraz wodospad (będący częścią baru). Na terenie jest plac zabaw i duża plaża, ale w tutejszych stawach obowiązuje zakaz pływania. Ośrodek nie jest ogrodzony i można po nim swobodnie spacerować lub jeździć na rowerze. Turyści mogą również zajrzeć do Restauracji Rybaków, która

oferuje tradycyjne potrawy kuchni polskiej ze szczyptą oryginalności. Można skosztować między innymi ryby z tutejszych stawów.

A na zakończenie wycieczki, aby poczuć się, jak na egzotycznych wakacjach, można wybrać się do „Palmowego Zakątka”. Zdjęcia pod palmami z pewnością będą miłą pamiątką weekendowej eskapady.



KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Owoce, dzięki wysokiej wartości antyoksydacyjnej, stanowią cenną broń w walce z wolnymi rodnikami, chronią przed nowotworami i spowalniają procesy starzenia. Oprócz popularnych już w Polsce jagód goji i acai cenne są egzotyczne noni i mangostan.

**Noni**

Od wieków mieszkańcy Polinezji stosują owoc noni jako lek regenerujący. Cenią go za właściwości antybakteryjne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, wspomagające naprawę komórek oraz wzmacniające system odpornościowy. Owoce zawierają mnóstwo witamin, minerałów, enzymów i fitoskładników. Pomagają zwalczać większość chorób dzięki substancjom, które wykorzystywane są także w farmakologii. Spośród ponad stu składników noni jeden jest szczególnie ważny dla człowieka – kseronina, która odgrywa podstawową rolę w regeneracji i odbudowie komórek. Odkrył ją pół wieku temu biochemik dr Ralph Heinicke podczas badania owocu ananasa. Szukając substancji w innych roślinach, trafił na noni. I tak noni stało się popularne. Niestety świeże noni nie są u nas dostępne. Najpopularniejszą postacią jest sok z owoców.

**Mangostan**

Od wieków był używany jako ludowe lekarstwo o właściwościach przeciwbakteryjnych, moczopędnych i przeczyszczających. Dziś owoc stał się przedmiotem licznych badań naukowych. Oprócz witamin, pierwiastków, polifenoli o działaniu antyoksydacyjnym, polisacharydów o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym, mangostan zawiera całe bogactwo ksantonów – niedawno poznanej grupy substancji chemicznych o niezwykłym działaniu. Według wielu badaczy mangostan wykazuje silne właściwości antyproliferacyjne, antyoksydacyjne i indukujące apoptozę. Może być wykorzystany w profilaktyce raka. Badający właściwości mangostanu dr J.F. Templeman podkreśla, że owoc ma zastosowanie również w doległościach mięśniowo-szkieletowych, chorobach sercowo-naczyniowych, chorobie Alzheimera, chorobach układu trawiennego, astmie.

Owoce mangostanu zjada się świeże, można je przechowywać jedynie przez krótki czas. Najczęściej mangostan dostępny jest w postaci soku, zaprawy, syropu, a także jako produkt mrożony oraz w puszcze.

**Maca**

Makę uprawia się od co najmniej 2000 lat. Kiedyś rosła w całych Andach, obecnie tylko w niektórych rejonach Peru, na wysokości ponad 3,5 tys. metrów. Proszek z maki jest wytwarzany z jej korzenia. Jest to produkt wysoko odżywczy, tradycyjnie używany w celu uzyskania energii i wzmocnienia systemu odpornościowego.

# Owoce życia

Superżywność jest nazywana medycyną przyszłości. Na szczególną uwagę zasługują niektóre owoce i produkty pszczele.

Maca jest bogata w niezbędne aminokwasy, sterole, fitohormony, witaminy, sole mineralne, jodki, kwasy tłuszczowe, szczególnie linolenowy, palmitynowy i oleinowy, glukozynolaty, olejki gorczyczne, leukoantocyjany, garbniki, saponiny, tanniny.

Maca jest rośliną o właściwościach adaptogennych – jej działanie zależy od indywidualnych potrzeb każdego organizmu w zależności od wieku oraz płci. Szczególnie przydatna jest w stanach osłabienia, wycieńczenia i niedożywienia organizmu, w czasie rekonwalescencji oraz w okresie wzrostu. Jest polecana osobom starszym m.in. ze względu na właściwości przeciwartretyczne. Poprawia pamięć i zdolność przyswajania wiedzy. Przeciwdziała bezsenności i osteoporozie.

Maca może być stosowana jako preparat antydepresyjny oraz pobudzający gojenie się ran. Wykorzystuje się ją w leczeniu zespołu przewlekłego zmęczenia, w zaburzeniach hormonalnych, w tym związanych z menopauzą i andropauzą. W wielu szpitalach aplikuje się ją jako środek przeciw ogólnemu wyniszczeniu organizmu chorym na AIDS.

Maca jest przydatna osobom uprawiającym sport – wspomaga wytrzymałość i budowę masy mięśniowej oraz regenerację organizmu po treningu. Jest dostępna w Polsce w postaci proszku lub kapsułek.

**Pszczoła superżywność**

Znali ją starożytni Egipcjanie, Hindusi i Babilończycy. Zachodnia kultura odkryła jej zalety przez przypadek podczas badań prowadzonych wśród rosyjskich pszczelarzy. Naukowców zastanawiała ich długowieczność. Codzienną dietę pszczelarze wzbogacali surowym miodem obfitującym w pszczeli pyłek kwiatowy.

Pszczeli pyłek kwiatowy jest uznawany za najbardziej kompletną żywność występującą w przyrodzie. Pyłek kwiatowy jest zbierany przez pszczoły z kwitnących roślin i formowany w kulki. Zawiera więcej białka niż wołowina i jest polecany sportowcom oraz ludziom podczas rekonwalescencji, którzy mają większe zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energię. Jest stosowany jako naturalne antidotum



Mangostan – owoce mają między innymi działanie przeciwbakteryjne, moczopędne i przeczyszczające



na alergię, szczególnie katar sienny i zapalenie zatok. Przeciwdziała oznakom starzenia oraz zwiększa wydolność psychofizyczną.

*Mleczko pszczele* jest wydzielane z gruczołu głowy pszczoły pracownicy. Królowa żywi się głównie mleczkiem pszczelim – żyje 40 razy dłużej niż inne pszczoły. Mleczko jest skarbnicą składników odżywczych niezbędnych do życia. Pomaga zwalczać stres, zmęczenie i bezsenność, utrzymać zdrowe włosy i skórę.

*Propolis*, zwany kitem pszczelim, to substancja, którą pszczoły pokrywają ścianki ula. Silne właściwości antybiotykowe propolisu chronią przed bakteriami i wzmacniają system odpornościowy. Propolis zwalcza też wirusy, jest dobrym środkiem przeciw infekcjom sezonowym, kaszlowi, zapaleniu jamy ustnej, migdałków i gardła. ●

PIKABAY



Owoc noni ma wiele wspaniałych właściwości, między innymi: przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, antybakteryjne. Dobrze też wpływa na odporność organizmu

## Jubileusz

# Sto lat pana Leona

**T**o ten moment, kiedy w tradycyjnym „Sto lat” trzeba lekko zmodyfikować tekst. Pan Leon Frątczak na początku września 2020 roku świętował swoje setne urodziny. Co najważniejsze, z uśmiechem na ustach i w otoczeniu najbliższej rodziny, m.in. synów Zbigniewa i Andrzeja.

Jubilat urodził się w 1920 roku w Łodzi. Do naszego miasta trafił jeszcze przed wojną, odbywał tu praktyki w zawodzie rzeźnika. Pan Leon miał aż dziesięciu braci. Jeden z nich zapisał się w historii rodzinnej jako chrześniak Prezydenta RP Ignacego Mościckiego. W ten sposób promowano w przedwojennej Polsce wielodzietność – siódmy syn otrzymywał nie tylko ekskluzywnego ojca chrzestnego, ale i książeczkę oszczędnościową. Notabene żaden z tzw. chrześniaków Mościckiego z niej nie skorzystał. Wybuchła wojna światowa i system bankowy II Rzeczypospolitej przestał istnieć.

Kilka obrazów z czasów okupacji utkwiło w pamięci pana Leona. Niemcy wjeżdżający na koniach w pole kukurydzy w okolicach Dzierżanej, zastrzelenie przez Polaków hitlerowskich zwiadowców, wreszcie własne aresztowanie. – *Zatrzymali mnie żandarmi w Białej – wspomina stulatak. – Osadzili w obozie w Łodzi na ulicy Kopernika. Mogłem jechać do obozu albo na roboty do Rzeszy, ale pomogła mi Niemka, którą znałem ze Zgierza (prawdopodobnie o nazwisku Krenz – przyp. red). Mogłem wrócić do domu.*

Czas wojny spędził pan Leon w wiejskiej okolicy, w Jagodnicy. I choć przez całe późniejsze życie zawodowe związany był z przemysłem mięsnym, przyznaje, że lubił pracować „w ziemi”. Już jako starszy mężczyzna sadził kwiaty i zajmował się zielenią. Po



Pogoda ducha nie opuszcza stulatka

ARCHIWUM RODZINNE



Pamiątkowe zdjęcie ze sklepu mięsnego

zakończeniu okupacji na krótki czas trafił do wojska, następnie założył rodzinę w Zgierzu. Zamieszkał na Nowym Mieście, poznał tu m.in. księdza Szczepana Rembowskiego, inicjatora budowy kościoła Matki Bożej Dobrej Rady. Przez wiele lat był kierownikiem sklepu mięsnego. Z uśmiechem przyznaje, że w niełatwych latach PRL-u jego żona nie musiała stać w kolejkach od rana do nocy.

W wolnym czasie jubilat lubił spacerować nad stawem, z przyjaciółmi odwiedzał czasami parkową restaurację. Z sentymentem wraca pan Leon do czasów, gdy ludzie spotykali się po pracy, wspólnie śpiewali, cieszyli się własnym towarzystwem.

Recepta na długowieczność? – *Trzeba co dzień dobrą kielbaszkę zjeść i kielicha wypić – żartuje jubilat. A może nie żartuje?* (jn)



# Osobliwości na każdym kroku – niezwykła Australia



Każdy z nas przeżył w życiu różne drogi. Są takie, które nie pozostawiły w naszej pamięci żadnego śladu, inne pozostaną w naszej świadomości na zawsze. Do najpiękniejszych szlaków na ziemi należy niewątpliwie Stuart Highway – transkontynentalna droga dzieląca Australię prawie przez środek z południa na północ i biegnąca przez dwa australijskie stany: Australii Południowej oraz Północnego Terytorium.



## BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Do Adelaide na południowym wybrzeżu Australii przylecieliśmy samolotem z Christchurch w Nowej Zelandii. Po locie potrzebowaaliśmy dzień na aklimatyzację, przepakowanie i... zrobienie prania. Postanowiliśmy też zwiedzić miasto na tyle, na ile się da.

### Z Christchurch do City of Churches

Adelaide nazywana jest często miastem kościołów. Tak więc z Christchurch dotarliśmy do „City of Churches” i ruszyliśmy na zwiedzanie starego, wiktoriańskiego miasta. Szczerze mówiąc, można się tutaj poczuć jak w Wielkiej Brytanii, przenieść się w czasie



o sto kilkadziesiąt lat wstecz. Oprócz kościołów, przeważnie protestanckich, spotykanych na każdym kroku, oglądaliśmy również zabudowania uniwersyteckie. Przed nimi często stoją pomniki wybitnych ludzi. Największy i najważniejszy to oczywiście pomnik Królowej Wiktorii ustawiony na skwerze łączącym dwa pasy głównej ulicy miasta. W tej niezwykłej scenerii trafiamy na orszak ślubny. Piękne panie ubrane w długie suknie i panowie w wykwintnych garniturach – taka uroczystość to zawsze duża gratka dla oczu.

Kolejny punkt zwiedzania to Muzeum Południowej Australii, które przybliży nam nie tylko dawne dzieje kontynentu i jego mieszkańców – można tu również obejrzeć przebogatą kolekcję artefaktów ludów Pacyfiku: mnóstwo masek, prymitywnej broni, instrumentów i łodzi rybackich. To zupełnie inny świat. Całkiem nieznanym.

Na koniec odwiedzamy jeszcze katolicką Katedrę Św. Franciszka Ksawerego. Co ciekawe, ten leżący trochę na uboczu kościół budowany był przez ponad 100 lat.

### Nasi tu byli

Następnego dnia ruszamy na północ. Punkt docelowy to Port Augusta – swoista brama do Outbecka (to określenie rozległych, słabo zaludnionych, pustynnych i półpustynnych obszarów w środkowej Australii – przyp. red.), jednak przedtem czeka na nas Jacobs Creek. Niektórzy z zapewne koczującej wspaniałe wina z tej doliny. Im dalej na północ, tym bardziej krajobraz się zmienia. Po drodze mijamy piękne, ale opuszczone miasteczka, których rozkwit przypadał na połowę XIX wieku. Na terenach wiejskich pasą się stada owiec najróżniejszych gatunków,

niektóre z nich widzimy po raz pierwszy w życiu. Droga po lewej i prawej ogrodzona wysokimi zasiekami. To ochrona przed psami dingo lubiącymi polować na owce. Przed nami winne doliny. I tutaj ciekawostka: okazuje się, że pierwszymi osadnikami tych terenów byli mieszkańcy Dolnego Śląska. Ponoć ich mogiły można znaleźć na okolicznych cmentarzach. Degustacja i spacer między rzędami winorośli Jacobs Creek daje nam dużo przyjemności.

Kiedy w końcu docieramy do Port Augusta, pierwsze kroki kierujemy do centrum informacji, skąd zabieramy mapy i informatory. Sprzedawczyni, a zarazem przewodniczka radzi nam kupić siatkę na twarzą, która na pustyni jest niezbędna. Przekonujemy się o tym dość szybko, bo będąc na miejscu, dopadają nas roje much, które obsiadają nas dosłownie wszędzie, na całym ciele.

### Wymarłe miasteczko i żywe „worki”

Następnego dnia pierwszą miejscowością, jaką odwiedzamy, jest Woomera. Żeby do niej dotrzeć, trzeba trochę zboczyć z głównego szlaku. Warto jednak to zrobić. Miasteczko jest dawną bazą wojskową, z całą niezbędną armii infrastrukturą, jaką tylko można sobie wyobrazić. Dzisiaj miejsce stoi niemal puste. Odwiedzamy muzeum, oglądamy stary sprzęt wojskowy i pustymi uliczkami wracamy na autostradę. Mknijemy wśród malowniczych czerwonych skał lub ogromnych słonych jezior. Mijają nas ogromne ciężarówki nazywane tutaj pociągami drogowymi. Wielki ciągnik siodłowy z naczepą i dwoma przyczepami sięga długością ponad 55 metrów! Kiedy mijamy się



## Niezapomniany zapach domowego chleba

GRZEGORZ IGNATOWSKI



W wielu encyklopediach znajdujemy stwierdzenie, że filozofia jest najbardziej ogólną i fundamentalną refleksją o wszystkim, co istnieje. Stara się wyjaśnić naturę i strukturę wszystkich bytów, okre-

ślić przyczynę i cel ich istnienia. Skoro tak właśnie jest, to mamy prawo czynić refleksję o smaku i spożywanych przez człowieka potrawach. Zauważmy zatem najpierw, że coraz więcej naszego budżetu domowego pochłaniają wydatki na jedzenie, a wokół nas krążą zmieniające się jak w kalejdoskopie opinie o różnych potrawach. Raz masło jest złe, a raz dobre. Warto więc odnotować, że wiele uwag na temat mitów związanych z żywieniem i ich odczarowywaniem znajdziemy w książce Hanny Stolińskiej „Zakłamanie jedzenie”. Autorka prezentuje zalety oryginalnych zamorskich produktów, takich jak czarnuszka, jagody goji, surowe ziarna kakao, komosy ryżowej, nasion chia czy miechunki peruwiańskiej. W pewien sposób upodobała sobie Amerykę Południową, ponieważ pisze jeszcze o jagodach acai, które rosną w amazońskiej dżungli i dojrzewających na brazylijskich czy peruwiańskich krzewach owocach camu camu. Autorka wskazuje, że surowe kakao rdzenni mieszkańcy Ameryki Środkowej i Południowej uważali za pokarm ofiarowany przez bogów. Mieli ku temu podstawy, gdyż surowe sproszkowane kakao zwiększa koncentrację i pamięć, poprawia nastrój i pomaga zwalczać stres. Same zaś ziarna kakao zawierają więcej magnezu niż wszystkie produkty spożywcze na świecie. Owoce miechunki peruwiańskiej doskonale komponują się z owsianką, nadają do sałatek i ciast. Dużo w niej potasu, który pomaga utrzymać odpowiedni poziom ciśnienia we krwi. Wspomnijmy o pochodzących z Ameryki Południowej nasionach chia. Oprócz przeciwutleniaczy zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, magnez, wapń i żelazo. Dostępne w naszych

sklepach jagody camu camu, jak zaznacza autorka, posiadają więcej witaminy C, niż jakakolwiek inna roślina, którą spotkamy na globie ziemskim. Oczywiście, że w książce znajdziemy również ciekawe wypowiedzi o popularnych produktach, takich jak ziemniaki, jajka, masło, chleb, cukier, sól, kawa i miód. Autorka nie waha się przypomnieć o nie najlepszym działaniu naszego miodu. Zaznacza, że szkodzi jak cukier. Owszem, posiada własności bakteriobójcze. Gdy jest stosowany zewnętrznie, wspomaga gojenie się ran i pomaga przy leczeniu chorób skóry. W książce czytamy, że chodzi o łuszczycę, zapalenie skóry i opryszczkę. Żałować jednak należy, że w śladowych ilościach występuje w nim potas, fosfor,

magnez, wapń i żelazo. Autorka zaznacza, że miód jak każdy cukier, nie jest wskazany dla osób otyłych. Spożywany w nadmiernych ilościach może zwiększać ryzyko depresji, demencji, niektórych odmian raka. Surowy miód nie powinien być nigdy podawany dzieciom poniżej pierwszego roku życia. Wielu ludzi, a szczególnie pracownicy biur, znajdują radość w porannej, małej czarnej kawie. Autorka nie znajduje słów uznania dla tego produktu, nawet w formie rozpuszczalnej. Mia-

nowicie, wypicie od trzech do pięciu filiżanek kawy dziennie zmniejsza ryzyko udaru, choroby Alzheimera i Parkinsona. Wbrew obiegowym opiniom kawa nie wypłukuje magnezu. Dobre espresso zawiera tyle magnezu jak sześć małych porcji sałaty. Ponieważ hamuje wchłanianie żelaza, nie jest wskazane, aby była pita zaraz po posiłkach. Przykładając coraz większą wagę do zdrowego, ekologicznego jedzenia, nie możemy też zapominać, że najlepiej smakuje pieczywo, które jest wypiekane w rodzimych domowych piekarnikach. Bez dwóch zdań zgadzamy się z autorką. ●

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.



po drodze, wyprzedzamy lub jesteśmy wyprzedzani, naszym samochodem targając ogromne podmuchy powietrza.

Docieramy do Coober Pedy – absolutnie niezwykłego miejsca na Ziemi. Tutaj łowcy szczęścia i łatwego zarobku próbują dorobić się, poszukując opali w kopalniach. Choć przybywa tu wielu śmiałków z całego świata, to jednak niewielu z nich dopisało szczęście. Przy wejździe stoi ogromna, stara koparka. To jakby symbol miasta. Dlatego chciałem tu zrobić pierwsze zdjęcie. Przy drodze stało coś, co zidentyfikowałem jako worek śmieci. Jednak ku mojemu zaskoczeniu ów „worek” podniósł się i rzucił we mnie kamieniem. I tak oto zawarłem bliższą znajomość z Aborygenami.

Większość mieszkań, które tu się znajdują, również nasz hostel, w którym spędziliśmy noc, to dawne wyrobiska kopalniane. Rankiem podczas śniadania spotykamy towarzystwo z całego świata. Zwiedzanie zaczynamy od niezwykłego cmentarza. Pełno tutaj znajomo brzmiących, południowośrodkowych nazwisk. Na jednym z nagrobków stoi beczka piwa wraz z kuflem i butelką po winie, a do tego napis: „Have a drink on me”. Nieco dalej trafiamy do kościoła prawosławnego wydrążonego w skale. Bliżej centrum odwiedzamy kościół rzymskokatolicki i dwa stare wyrobiska kopalniane przerobione na muzea. Uwieczniono w nich życie dawnych górników, poszukiwaczy opali.

W kilku miejscach mamy okazję obserwować Aborygenów. Często koczują przy sklepach lub stacjach benzynowych, czekając na jakiegoś hojnego darczyńcę. Czasem potrafią siedzieć cały dzień pod drzewem i zniknąć na noc. Do refleksji skłania nas wieczór, zachód słońca, cisza i czerwona luna nad pustynią. Sceneria przypomina szaleńcze przygody filmowego Mad Maxa. Jutro ruszamy dalej na północ. Zastanawiamy się, czy nasze przeżycia będą równie ekscytujące. ●



## Na psa urok!

**DARIUSZ SPANIALSKI**



Mamy zaawansowany już w latach XXI wiek, a tymczasem po dziś dzień można spotkać niemowlęta z zawiązaną czerwoną wstążką na rękę, co ma dać dziecku ochronę przed złym urokiem, przed złym proroctwem zazdrosnych, złych ludzi. I choć takie zachowania traktujemy często z pobłażliwością, to jednak samospełniające się pragnienie bądź proroctwo uznane jest przez współczesną psychologię i nosi nazwę „efektu Pigmaliona”. W życiu codziennym efekt ten oznacza tendencję do takiego zachowywania się osoby, jakiego oczekują od niej inni.

Przy okazji przypomnijmy, że Pigmalion, król Cypru, jeden z bohaterów mitologii greckiej, stworzył idealnie piękną posąg kobiety i zakochał się w nim tak mocno, że kobieta ożyła.

Co ciekawe, zjawisko widoczne jest także dla osób, które z nauką psychologią nie

mają wiele wspólnego. Zdaniem Witolda Gombrowicza „ludzkość cechuje nieustanna potrzeba kształtowania się, bowiem człowiek wyraża się w takiej formie, która narzucona zostaje z zewnątrz i stara się do niej przystosować.” Do podobnego wniosku doszedł swego czasu także niemiecki psycholog Robert Rosenthal, który przeprowadził badania w kilku szkołach, gdzie wydzielono klasy dla uczniów zdolnych i dla mniej zdolnych. Eksperyment trwał trzy lata i okazało się, że przypadkowo wybrani uczniowie skierowani do klas nazwanych „dla zdolnych”, osiągnęli lepsze wyniki w nauce, niż ich koledzy i koleżanki w klasach dla młodzieży mniej uzdolnionej. Kiedy eksperyment się zakończył, nowi uczniowie uczęszczający do klas dalej nazywanych, ale już nieoficjalnie, „dla zdolnych”, nadal osiągnęli lepsze wyniki od pozostałych. Uczony wysnuł z tego doświadczenia taki wniosek, że zachowania nauczycieli brały się z przekonania, że mają przed sobą wybranych uczniów, lepszych niż pozostali, co powodowało, że dzieci te naprawdę stawały się takie, jak postrzegał je nauczyciel.

No cóż, badania pokazują także, że oczekiwania wobec każdego z nas mają wielką moc; również te wobec dzieci – przekładają się bowiem na ich zachowanie, naukę i osobowość.

Wniosek może być nawet dalej idący i wskazywać, że jeżeli uwierzmy, iż nasze dziecko jest trudne, to – jak możemy przeczytać choćby na portalu Edukowisko.pl – najprawdopodobniej już tak się stanie. Co najważniejsze, to my, całkiem nieświadomie, przyczynimy się do takiego, a nie innego rozwoju naszej pociechy. Kiedy zaczynamy wierzyć, że mamy w domu trudne dziecko, wówczas ulegamy tej samej magii, co nauczyciel w klasie dla „mniej zdolnych”, który nieświadomie przekazuje każdemu uczniowi komunikat o jego gorszej sprawności intelektualnej.

Zatem, gdy weźmiemy pod uwagę, że zachowanie dziecka może być odpowiedzią na nasze przekonania, to możemy stworzyć okazję do prawdziwej przemiany dziecka, która dokona się nie poprzez dyscyplinowanie i zwiększoną kontrolę, ale dzięki zmianie naszego wyobrażenia. I warto przy tym pamiętać, że nie ma dzieci jedynie złych lub jedynie dobrych.

Chcąc zmienić zachowanie dziecka, musimy najpierw zmienić siebie. ●

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

## LimerAsy



Pewien mało znany poeta  
Limeryki miał pisać na etat  
Lecz gdy zjawił się covid dziewiętnasty z kolei  
Zaczął palić pić znaczy trochę się wykoleił  
I go wena porzuciła jak kobieta

Oleksiewicz

karykatura: asia  
napisał: wojtek



## ▲ Sport i rekreacja

### ■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

### ● Dzieci i młodzież

### ◆ Inne

#### 9 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- ▲ godz. 18.00 Wernisaż wystawy prac Klaudii Gawin, Beaty Skalskiej, Dominiki Wlazło i Wojciecha Walczaka pt. „Bioceramika – inspiracja naturą”

Zgierska Galeria Sztuki

Wstęp wolny

Wystawa czynna do 30.10.2020

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

- ▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: ZALK, MOSiR)

#### 10 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – Orzeł Łódź (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- ◆ godz. 10.00 Kreatywna Kuźnia Familijna, „Przytul jeża ze Zgierza – termofor”

Warsztaty krawieckie,

Zapisy elektroniczne od 28.09 poprzez stronę <https://ckdziejz.pl/> lub tel. 660 275 402

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

(organizator: CKD)

- ▲ godz. 11.00 Boruta – Mazovia Tomaszów Maz (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.30 Boruta – KS Kutno (piłka nożna)

- ▲ godz. 15.00 Boruta – MSP Widzew (piłka nożna)

- ▲ godz. 19.00 FC 10 Zgierz – TAF Toruń (I liga futsal)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 11 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK

Wstęp wolny

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – Iskra Dobroń (piłka nożna)

- ▲ godz. 11.00 Boruta – Termy Uniejów (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.30 Boruta – FA Retkinia (piłka nożna)

- ▲ godz. 14.00 Boruta – Kolejarz Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 14.30 Boruta – Orzeł Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 16.00 Boruta – Rosanów (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 15 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- ▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (badminton dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 16 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- ▲ godz. 10.00 Licealiada (badminton dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- ▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: ZALK, MOSiR)

#### 17 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- ▲ godz. 9.00–16.00 Międzywojewódzkie Mistrzostwa Polski Młodzików w zapasach w stylu wolnym

(organizator: ZTA Zgierz, MOSiR)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – Stal Głowno (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.00 Boruta – KAS Konstantynów (piłka nożna)

- ▲ godz. 16.00 Boruta – Pogoń Zduńska Wola (piłka nożna)

- ▲ Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- godz. 11.00 – 14.00 Święto Latawca

Osiedle 650-lecia Łąka za TBS ul. Parzęczewska

(organizator: MDK Zgierz)

#### 18 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- ▲ godz. 9-16.00 Międzywojewódzkie Mistrzostwa Polski Młodzików w zapasach kobiet

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: ZTA Zgierz, MOSiR)

- godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK

Wstęp wolny

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – UKS SMS Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.30 Boruta – UKS SMS Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 14.00 Boruta – Czarnin Smardzew (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- godz. 16.00 Bajkobrwanie, spektakl „Trzy świnki”, Teatr Nemmo
- Obowiązuje rezerwacja miejsc poprzez system zapisów elektronicznych na <https://ckdziejz.pl/>

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

(organizator: CKD)

#### 19 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

- ▲ godz. 10.00 IMS (badminton dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- godz. 12.00 Seans dla koneserów

Kino @MOK

Wstęp wolny

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

#### 20 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

- ▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (badminton dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 21 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

- ▲ godz. 10.00 Igrzyska Dzieci (pływanie drużynowe)

Pływalnica, ul. Leśmiana 1

(organizator: MOSiR)

- godz. 19.00 Koncert z cyklu „W dobrym tonie”: Apostolis Anthimos Trio

(Anthimos Apostolis – gitara, perkusja, Robert Szewczuga – gitara basowa, Piotr Matusik – inst. klawiszowe)

Bilety: 40 zł

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

#### 22 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- ▲ godz. 10.00 IMS (tenis stołowy dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- godz. 17.00 LVIII Zgierskie Spotkania Muzealne

Jubileusz 30-lecia powstania wystawy stałej „Kruszówka – wnętrza mieszczańskie z przełomu XIX i XX wieku”, spotkanie z autorką wystawy Anną Walaszczyk

Muzeum Miasta Zgierza, ul. Dąbrowskiego 21

(organizator: MMZ)

- godz. 18.00 spotkanie z pisarzem Jakubem Małeckim

Cykl „Co za gość”

Park Kulturowy Miasto Tkaczy (ul. Rembowskiego 1)

(organizator: UMZ)

#### 23 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- ◆ godz. 17.00 Kulinarna Wyprawa Dookoła Świata „Dyniowe Hokus-Pokus”

Zapisy elektroniczne od 12.10 poprzez <https://ckdziejz.pl/>

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

(organizator: CKD)

- ▲ godz. 18.00 Zgierska Amatorska Liga Koszykówki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: ZALK, MOSiR)

#### 24 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – FA Retkinia (piłka nożna)

- ▲ godz. 11.00 Boruta – WKS Wieluń (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.30 Boruta – Start Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 14.00 Boruta – AS Będków (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 25 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- godz. 10.00 – Poranek filmowy dla dzieci. Kino @MOK. Wstęp Wolny.

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

- ▲ godz. 10.00 Boruta – AKS SMS Łódź (piłka nożna)

- ▲ godz. 11.00 Boruta – GKS Ksawerów (piłka nożna)

- ▲ godz. 12.00 Boruta – Victoria Rąbień (piłka nożna)

- ▲ godz. 14.00 Boruta – Róża Kutno (piłka nożna)

- ▲ godz. 17.00 FC 10 Zgierz – Victoria Sulejówek (I liga futsal)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 26 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

- ▲ godz. 10.00 IMS (tenis stołowy dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 28 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

- ◆ godz. 10.30 Domi zajęcia gordonowskie – warsztaty umuzykalniające z elementami muzykoterapii, Zapisy, tel. 501 627 377

Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

(organizator: CKD)

- ▲ godz. 16.30 Boruta – KKS Kozłuszki (piłka nożna)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

- godz. 17.00 „Człowieczy los” – wspomnienie o Annie German.

Gawęda: Mariola Pryzman, śpiew: Barbara Drożdżińska

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

(organizator: MPBP)

#### 29 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- ▲ Godz. 10.00 ID, IMS, LICEALIADA (pływanie drużynowe)

Pływalnica, ul. Leśmiana 1

(organizator: MOSiR)

#### 30 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- ▲ godz. 10.00 IMS półfinał wojewódzki (tenis stołowy dziewcząt i chłopców)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wschodnia 2

(organizator: MOSiR)

#### 5 LISTOPADA (CZWARTEK)

- godz. 17.00 Wernisaż wystawy „Przestrzeń końca czasu...” oraz prelekcja autora wystawy Andrzeja Białkowskiego o cmentarzach żydowskich na Huculsczyźnie

Muzeum Miasta Zgierza, ul. Dąbrowskiego 21

(organizator: MMZ)

#### 8 LISTOPADA (NIEDZIELA)

- godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK

Wstęp Wolny

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

#### 15 LISTOPADA (NIEDZIELA)

- godz. 10.00 Poranek filmowy dla dzieci

Kino @MOK

Wstęp Wolny

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Mielczarskiego 1

(organizator: MOK)

#### 17 LISTOPADA (WTOREK)

- ◆ godz. 17.00 „Mały Oświęcim” – spotkanie autorskie z Błażem Torasińskim

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

(organizator: MPBP)

#### 24 LISTOPADA (WTOREK)

- godz. 17.00 Wernisaż wystawy grafik Michała Arkusińskiego

Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

(organizator: MPBP)

### UWAGA!

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



**RENAULT**  
Passion for life

Zasady są proste

Rzuć zimie wyzwanie



Bez wątplenia #NowySerwisRenault

Renault zaleca Castrol

RSHOP  
sklep.renault.pl

renault.pl



Zacznij sezon z **kompletnymi kołami zimowymi** dostępnymi w **6 ratach RRSO 0%\***

\* Oferta nie łączy się z innymi rabatami i promocjami i jest ważna od 1.10.2020 do 28.02.2021 r. lub do wyczerpania zapasów w tym terminie. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) wynosi 0%. Oferta dostępna jest u Autoryzowanych Partnerów Renault, którzy w imieniu Credit Agricole Bank Polska S.A. wykonują czynności faktyczne związane z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów/usług. Udzielenie kredytu i jego wysokość zależą od oceny zdolności kredytowej klienta. Materiał ma charakter informacyjny.

**JASZPOL 30 LAT**  
Z WAMI

Zgierz, ul. Łódzka 28

Łódź, ul. Brukowa 2

Łódź, ul. Przybyszewskiego 176

[www.jaszpol.pl](http://www.jaszpol.pl)

/Jaszpol