

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
październik 2024, nr 9/2024 (100) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

MOJA

Zg

ie

ie
RZ

PRZESTRZEŃ

O ZGIERSKICH
KSIĘGARNIACH
SŁÓW KILKA

OKO W OKO Z BUDŻETEM
DOMOWYM – ILE NAPRAWDĘ
WYDAJEMY NA ŻYCIE?

CZY SZTUCZNA
INTELEGENCJA MOŻE
SKUTECZNIE POMÓC
W ZARZĄDZANIU
EMOCJAMI?

TYMEK DĄBROWSKI
W TYM SEZONIE
POBIŁ WSZYSTKICH...
W MOTOCROSSIE

100.
wydanie

SŁOWO SIĘ RZEKŁO.
MPK BORUTA
W PIŁKARSKIEJ IV LIDZE

WYPRAWY OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
– POŁĄCZENIE PASJI
Z TERAPIĄ



SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Dla powodzian...	6
Nowa oferta Spółdzielczego Domu Kultury SEM w Zgierzu	6
KPO dla poborucianych składowisk	6
Odmienić życie psa	7
Tymek z Mistrzostwem i Pucharem Polski	7
Świat dla osób z niepełnosprawnościami	8
Muzeum Miasta Zgierza wyróżnione prestiżową nagrodą IPN	9
Oko w oko z budżetem domowym	9
Wyjątkowe spotkanie zgierskich ginekologów położników	10
Popielnica z cmentarzyska kultury przeworskiej	11
Ogień Niepodległości – tradycja, która łączy pokolenia	12
Informacja to wiedza?	13
Lekcja historii i turystyki	14
O drewnie i z drewnem	14
O hejcie słów kilka	15
Zgierski Uniwersytet Ludowy zaprasza	15
Przekuć porażkę w sukces	16
Czerniak skóry: dlaczego warto badać znamiona po lecie?	16
Szlakiem filmowych plenerów	17
Scaleni niewidzialnym włóknem	17
AI: zarządzanie emocjami czy manipulacja?	18
I znówu ta jesień, czyli witajcie w kraju narzekania	19
Nie kupuj więcej!	19
Wybory prezydenckie w USA 2024.	
Co ich wynik oznacza dla nas?	20
Zgierskie księgarnie (1)	21
Zgierska koszykówka. Happy end na hali MOSiR	22
MKP Boruta Zgierz. Mamy lidera	22
„Chodź mi o to, aby język giętki, powiedział wszystko, co pomyśli głowa”*	23
Mocno, coraz mocniej	23
Słodkobłękitny weekend w Starym Młynie	24
Konin – odkryj jego skarby	25
Pszemka – problem glutenu	26
Sezon na Bajkobrania rozpoczęty	27
Gaudeamus Igitur w ZU3W	27
W poszukiwaniu „Złotej Damy”	28
Shakespeare and Company	29
Pycha z pokorą w jednym stoją domu	30
Kalendarium wydarzeń	31



6



8



10



17



27

Słowo wstępu



Chyba w najśmielszych oczekiwaniach nie spodziewałam się, że rodzący się latem jako koncepcja i powstający kilka miesięcy później periodyk lokalny, którego setny numer

trzymają Państwo w rękę, doczeka się tyłu wydań i zyska taką sympatię mieszkańców. Dziewięć lat temu o tej porze roku miałam zdecydowanie więcej pytań niż odpowiedzi. Oczywiście, jak to mówi stare porzekadło: jeszcze się taki nie narodził, co by wszystkim dogodził. Tak jest i w tym przypadku. Dla niektórych na łamach jest za mało kultury, dla drugich jest jej stanowczo za dużo. Jedni bardzo cenią sobie tematy lifestyle'owe: o zdrowym stylu życia, o książkach, o pasjach bliższych i dalszych sąsiadów, inni chcieliby więcej „samorządowej kuchni”. No cóż... jesteśmy, jacy jesteśmy. Treści i charakter miesięcznika kształtują autorzy-mieszkańcy Zgierza, tworząc je dla innych mieszkańców poprzez dzielenie się swoją pracą, wiedzą i kreatywnością. Przez lata przez redakcję przewinęło się ponad 30 osób. Jedni wpadli na chwilkę, inni na jakiś czas, a są i tacy, którzy przyszli i zostali. Wszystkim mogę tylko gorąco dziękować. Z całą pewnością można powiedzieć, że nie jesteśmy typowym periodykiem samorządowym i nie trzeba być ekspertem, żeby to zobaczyć. Wystarczy wziąć do ręki wydawnictwa innych polskich samorządów.

Obecnie mamy ponad 100 punktów dystrybucji (mogłoby być więcej, ale nakład nie pozwala), w niektórych funkcjonują „teczki” 😊 dla stałych odbiorców, czytają nas również mieszkańcy sąsiednich miejscowości. Dlaczego? Ponoć głównie stąd czerpią wiadomości o mieście, wydarzeniach i to wydawnictwo kształtuje wizerunek Zgierza w ich oczach. Przy okazji setnego wydania w imieniu całej redakcji dziękuję naszym Czytelnikom, że są z nami. ●



Projekt okładki:
Joanna Syncerek

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Długa 41A, 95-100 Zgierz,
mail: redakcja@starymlynzgzierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemiańska,
Maciej Rubacha, Joanna Syncerek (grafika)
Projekt graficzny, skład i łamanie: Tomasz Kuc
Druk: SILVERPRINT
Nakład: 3500 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.

Czasopismo jest w pełni finansowane ze środków MOK.

ZgJeżoGranie 2024

Do ostatniej chwili nie było pewne, czy pogoda nie zakłóci przebiegu wydarzenia. Zgierz miał jednak szczęście – wszystko odbyło się zgodnie z planem. ZgJeżoGranie 2024 to dwudniowa impreza plenerowa tradycyjnie organizowana we wrześniu, gdy lato przenika się z jesienią. To także nazwa konkursu wokalnego, który jest centralnym punktem wydarzenia. Miłośnicy śpiewu z całej Polski przyjeżdżają do Zgierza, aby wykonać piosenkę z repertuaru głównej gwiazdy ZgJeżoGrania. W tym roku była to Anna Rusowicz. W celu odświeżenia formuły uczestnicy przygotowali też wybrany przez siebie polski przebój z lat 60./70. Na scenie parku miejskiego rywalizowało ponad dwudziestu wokalistów, starszych i młodszych, doświadczonych i rozpoczynających swoją przygodę z muzyką. Zgierzanie mogli też podziwiać zwycięzców poprzedniej edycji ZgJeżoGrania: Antoninę Witkosz i Alana Nawrockiego.

Drugiego dnia wystąpiła wokalistka Kasia Nova wraz z zespołem. W jej repertuarze przeważały standardy muzyki polskiej i światowej. Dla uczestników plenerowej imprezy przygotowano też iluminacje świetlne, warsztaty historyczne, punkt edukacji ekologicznej czy stoisko straży pożarnej, gdzie można było sprawdzić formę fizyczną. Swoje punkty zaprezentowały również CKD i Stary Młyn. Jednym słowem – pomysłowo zegnaliśmy lato w parku miejskim :) (jn)



Dzięki warsztatom Muzeum Miasta Zgierza można było przenieść się na moment w przeszłość. Do czasów, gdy prano na tarce, ręcznie tkano i maglowano. Dopelnieniem Europejskich Dni Dziedzictwa był wernisaż wystawy plenerowej „Magiel Historyczny. Izba Pamięci Zgierzan” prezentującej lokalne pamiątki i zebrane historie.



Zmodernizowany park miejski dzięki iluminacjom świetlnym nabral jeszcze większego uroku. A ciekawą ofertę artystyczną ZgJeżoGrania uzupełniono... oryginalną ofertą gastronomiczną. Food trucki oferowały jedzenie z różnych stron świata: kuchnię europejską, amerykańską i azjatycką.



Główna gwiazda tegorocznej imprezy Anna Rusowicz przeniosła nas do kolorowych lat 60./70. To żywe instrumenty, hippisowska idea wolności i miłości, radość wspólnego grania. Nie zabrakło standardów Niebiesko-Czarnych – zespołu, w którym występowali rodzice Anny Rusowicz. Na finał artystka zaśpiewała razem z Laurą Milczarek, zwyciężczynią młodszej kategorii konkursu ZgJeżoGranie.



Zwycięzcami konkursu ZgJeżoGranie 2024 zostały Laura Milczarek (grupa młodsza do lat 15) i Amelia Jaworowska (grupa starsza). Nagrody i wyróżnienia przyznano: Filipowi Kukuczce, Karinie Karpackiej, Małgorzacie Wojciechowskiej, Weronice Wiśniewskiej, Stanisławowi Kaczmarkowi, Gabrieli Babickiej, Patrycji Krzeszewskiej i Annie Marii Biskupskiej. Brawa i wyrazy uznania należą się wszystkim uczestnikom.



Odrobina szaleństwa w parku miejskim. W ramach obchodów Jubileuszu 50-lecia Zgierskiej Galerii Sztuki zaproszono mieszkańców do twórczej zabawy. Strefa Action Painting to farby, papier, drewniane płyty i nieskrępowana ekspresja twórcza.

Shikoku, chodsky pes, silken windsprite. Setki ras na wystawie

Ponad pół tysiąca psów reprezentujących sto pięćdziesiąt czterech ras zaprezentowano podczas wrześniowej imprezy w Dzierżanej. Krajową Wystawę Psów Rasowych zorganizował zgierski oddział Związku Kynologicznego w Polsce. Było to pierwsze tak duże przedsięwzięcie powołanego w 2023 r. oddziału.

Jury oceniało rasowe czworonogi w różnych kategoriach, m.in. najlepszy pies w rasie, najlepszy pies oddziału, najlepszy junior czy weteran. Impreza była okazją do prezentacji psów, ale też pogłębienia wiedzy na temat specyfiki rasy, zdrowia zwierząt i ich pielęgnacji. Na wystawie pojawiły się tak rzadkie rasy, jak shikoku, chodsky pes, silken windsprite czy suomenlapinkoira. Wydarzenie przyciągnęło wystawców z Polski, Czech, Niemiec, Szwecji, Wielkiej Brytanii, Ukrainy i Włoch. Jednym z patronów wydarzenia był Prezydent Miasta Zgierza, pucharem PMZ wyróżniono m.in. jamnika szorstkowłosego miniaturowego Tierra Del Viento Camilo. (jn)



Wyróżniony pucharem jamnik Tierra

Stypendia Brenntaga dla najzdolniejszych

Kolejnych uczniów zgierskich podstawówek wyróżniono za dobre wyniki w nauce i osiągnięcia dodatkowe. We wrześniu firma Brenntag nagrodziła stypendiami 49 osób z klas VI-VIII. Uroczyste wręczenie zorganizowano w Urzędzie Miasta Zgierza. W ramach stypendium uczeń może kupić pomoce rozwijające jego pasje i zainteresowania, może też sfinansować zajęcia dodatkowe, np. językowe czy sportowe. Wnioski składane są do Parku Kulturowego Miasto Tkaczy (ul. Rembowskiego 1) lub za pośrednictwem szkół. Kolejne rozdanie stypendiów odbędzie się w lutym 2025 r., uczniowie nagradzani będą wtedy za rok szkolny 2023/2024. (jn)

Mieszkanie za remont po raz trzeci

Ruszyła trzecia edycja programu „Mieszkanie za remont”. Mieszkańcy mogą starać się o jeden z 23 lokali o metrażu od 17 m² do 48 m². Wszystkie znajdują się w starym budownictwie, głównie w centrum Zgierza i są w różnym stanie technicznym. Do programu mogą przystąpić nie tylko osoby oczekujące na mieszkanie komunalne, ale wszyscy zainteresowani, którzy spełniają określone warunki, czyli: mieszkają na terenie Gminy Miasto Zgierz, tu koncentrują swoje potrzeby życiowe, zarabiają minimum 135 procent najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym lub 90 procent najniższej emerytury w gospodarstwie wieloosobowym i mają obywatelstwo polskie.

W poprzednich edycjach nowych najemców zyskało ponad 40 lokali. – *Jestem pewien, że kolejne mieszkania znajdą nowych lokatorów, którzy wyremontują je na korzystnych warunkach. Ten program daje podwójną korzyść: miastu i mieszkańcom* – powiedział Prezydent Miasta Zgierza Przemysław Stanisławski. Szczegóły programu na stronie internetowej miasta w BIP lub bezpośrednio w UMZ przy pl. Jana Pawła 16. (rk)



Zgierzanie książki piszą...

Na debiut nigdy nie jest za późno. Udowodnił to zgierzanie Marcin Adamkiewicz, który dobiegając czterdziestki, zdecydował się opublikować swoją pierwszą książkę. Spotkanie promujące „Kłatwę jeziora” zorganizowano 17 września 2024 r. w filii nr 2 MPBP im. Prusa.

„Kłatwa jeziora” to historia przygodowa rozgrywająca się... tysiąc lat temu. Autor jest absolutnym miłośnikiem archeologii, więc umiejętnie odtworzył realia osady Prusów, ludu zasiedlającego dzisiejsze Mazury. Na spotkaniu rozmawiano o zwyczajach pogrzebowych Prusów, ich jadłospisie czy stosunku do kobiet, niewolników i zwierząt. Nie zabrakło wątków stricte sensacyjnych, wszakże „Kłatwa jeziora” to awanturnicza opowieść wypełniona



Pierwsze spotkanie z czytelnikami w rodzinnym mieście

pościgami, pojedynkami, rywalizacją o niewiasty. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że autor planuje wydanie kolejnych książek. Szczegóły można śledzić na profilu autorskim fb Marcina Adamkiewicza. (jn)

Zgierz świętuje niepodległość

Już od 20 października rozpocznie się świętowanie dnia niepodległości w Zgierzu. Tego dnia o godz. 14.00 wystartuje rajd rowerowy ze sztafetą „Ogień Niepodległości”. Stowarzyszenie EZG zaprasza na wyprawę wraz z harcerzami zgierskiego hufca ZHP, którzy jak co roku wyruszą na teren Ukrainy po ogień z grobów polskich legionistów walczących o niepodległość.

Główne obchody 106. rocznicy odzyskania niepodległości przypadną na 7 i 11 listopada 2024 r.

7 listopada o godz. 12.00 na Placu Jana Pawła II zostanie otwarta wystawa „Odnaleziona Niepodległość” przygotowana przez Muzeum Miasta Zgierza. Powstała ona w ra-

mach projektu o tym samym tytule. Następnie odbędzie się akcja dla szkół podstawowych „Żywa Flaga”.

Oficjalne uroczystości zaplanowano na 11 listopada – od godziny 14.00 na pl. Kilińskiego rozpocznie się piknik niepodległościowy. Uczestnicy, czekając na sztafetę „Ogień Niepodległości”, będą mogli wziąć udział w animacjach i ciekawych wydarzeniach, takich jak recital piosenek patriotycznych. O godz. 16.00 z tego samego miejsca wyruszy Parada Niepodległości – kolorowy przemarsz ulicami Zgierza. Uroczystości zwieńczy Apel Pamięci oraz złożenie Ognia Niepodległości na Starym Cmentarzu. (mr)

Poszukujemy rodziny i krewnych Karola Piątkiewicza

Muzeum Miasta Zgierza poszukuje rodziny i krewnych Karola Piątkiewicza, zgiezranina i żołnierza Legionów Polskich, którego unikatowe fotografie z lat 1916-1920 dokumentujące m.in. front wschodni I wojny światowej oraz wojnę polsko-bolszewicką odnaleziono w zbiorach Jerzego Wieczorka.

Zdjęcia przedstawiające życie codzienne żołnierzy oraz Piątkiewicza w mundurze mają zostać zaprezentowane na wystawie z okazji rocznicy odzyskania niepodległości. Osoby posiadające informacje na temat rodziny Karola Piątkiewicza proszone są o kontakt z Muzeum Miasta Zgierza, aby uzupełnić jego biogram i pomóc zachować pamięć o lokalnym bohaterze.

Projekt „Odnaleziona Niepodległa” dofinansowano ze środków Biura „Niepodległa” w ramach Programu Dotacyjnego „Niepodległa”. (mr)



„Kordian” na 13. Narodowym Czytaniu



Inscenizacje teatralne przygotowują i prezentują uczniowie SP6.

W pierwszą sobotę września tradycyjnie na dziedzińcu Miasta Tkaczy odbyło się w Narodowe Czytanie. Uczestnicy wydarzenia zmierzli się z dramatem Juliusza Słowackiego pt. „Kordian”. Jak się okazuje, wieloletnie doświadczenie uczestników coraz bardziej ośmiela i pobudza ich ambicje, by wykonanie było raczej rodzajem inscenizacji, ujawniających talenty aktorskie gości. Wskazywały na to stroje i rekwizyty, które doskonale wpisały się w specjalnie przygotowaną scenografię. Imprezę uświetnił koncert Kuby Michalskiego pt. „Pijcie wino! – Słowacki kontra Mickiewicz”. Organizatorami wydarzenia były Miejsko- Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa, Szkoła Podstawowa nr 6, Cafe&Bistro „U Tkacza” i Park Kulturowy Miasto Tkaczy. (mz)

Anegdoty Janusza Zaorskiego

Trudno wyobrazić sobie polskie kino bez reżysera Janusza Zaorskiego. Bez przejmującego obrazu zmagania pojedynczego człowieka z wielką historią w „Matce królów”, bez zabawnej, ale przecież też gorzkiej satyry na środowisko sportowe w „Piłkarskim pokerze”. Filmy Zaorskiego zdobywały nagrody na festiwalach w Berlinie, Gdyni czy Locarno, w jego obrazach wybitne kreacje tworzyli: Gustaw Holoubek, Bogusław Linda, Magda Teresa Wójcik i Janusz Gajos. Na zakończonym właśnie Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych Janusz Zaorski przewodniczył jury w sekcji „Perspektywy”.

Na spotkanie z reżyserem, scenarzystą, mistrzem anegdoty zapraszamy w czwartek 17 października 2024 r. do filii nr 2 MPBP im. Prusa (ul. Długa 29a). Początek o godzinie 18.00. To kolejna odsłona cyklu „Co za gość” organizowanego od 2019 r. przez Wydział Promocji i Kultury UMZ. (jn)



Rozmowa z twórcą 17 października

Uczta z okazji Święta Dziękczynienia!

W jaki sposób uczczono Dziękczynienie, skąd wzięła się tradycja pieczenia indyka? Chcąc poznać bliżej święto i jego klimat, organizator uczty World of Life, zaprasza na wycieczkę w czasie. „Przenieśmy się razem do XVII-wiecznej Ameryki Północnej, gdzie w atmosferę tamtych czasów wprowadzą nas stroje pielgrzymów, wyjątkowy występ muzyczny oraz inspirujące przesłanie. Wszystko to w towarzystwie tradycyjnych potraw, charakterystycznych dla Thanksgiving Day. Na naszym stole pojawią się między innymi: pieczony indyk, kukurydziane pieczywo (cornbread), zapiekanka z zieloną fasolką oraz przepyszne tarty – jabłkowa, wiśniowa i z orzechami pekan”.

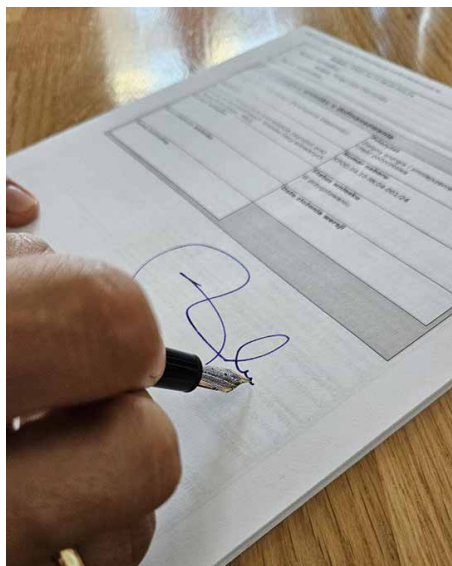
Wydarzenie odbędzie się 8 i 9 listopada o godzinie 17.00 w Centrum Młodzieżowym przy ul. Łanowej 24/26 w Zgierzu. Obowiązuje rezerwacja i symboliczna wpłata. Szczegóły na wolpholska.org/dziekczyzenie. (rk)

„Widziadło” w Zgierskiej Galerii Sztuki

Około trzydziestu prac – malarstwo oraz fotografie przedstawiające charakterystyczne autorstwa Karoliny Dębowskiej pojawi się galerii sztuki Miejskiego Ośrodka Kultury. Wernisaż odbędzie się w Halloween, czyli 31 października o godzinie 18.00. Termin nie jest przypadkowy, bo tematem wystawy będą wszelkiego rodzaju zjawy, przywidzenia i kreatury. Autorka zapowiada, że wystawa „Widziadło” na dwa tygodnie odmieni oblicze trzeciego piętra Starego Młyna. Nie bójmy się o tym przekonać! (mz)



Niezwykłe, tym razem nieco przerażające charakterystyki artystki uwieczniono na fotografiach



KPO dla poborucianych składowisk

Miało Zgierz złożyło wnioski do Krajowego Planu Odbudowy o około 17 mln zł, które będą przeznaczone na rzecz procesu rekultywacji terenów poborucianych. Konkretnie, pieniądze mają zostać wydane przede wszystkim na zabezpieczenie nieruchomości – monitoring wizyjny i środowiskowy, na usunięcie odcieków, zabezpieczenie koryta Bzury, a także na przeprowadzenie badań przez akredytowane laboratoria, co jest warunkiem koniecznym, aby można było uruchomić dalsze środki na rekultywację składowisk. – *To wyjątkowy*

moment w historii miasta. Dopieśliśmy całą formułę wnioskowania o środki zewnętrzne w ramach KPO na pierwsze czynności na terenach poborucianych, ale to dopiero początek, jeśli chodzi o pieniądze, które pozwolą rekultywować ten teren – mówi prezydent miasta Zgierza Przemysław Staniszewski.

Teraz Zgierz, podobnie jak cztery inne samorządy w Polsce objęte specustawą o wielkoobszarowych terenach zdegradowanych, czeka na ocenę w sprawie przyznania funduszy. Pieniądze mają być wykorzystane do końca 2026 r. (rk)

Zgierz charytatywny

Dla powodzian...

Blisko pięćdziesiąt palet z darami wyjechało we wrześniu na tereny dotknięte powodzią – to efekt akcji zainicjowanej przez Urząd Miasta Zgierza. Niedługo po tym, gdy zaczęły docierać do nas informacje o zalewanych miastach i wsiach na południu Polski, wyznaczono lokalne punkty zbiórki najpotrzebniejszych rzeczy. Zgierzanie wciąż mogą przekazywać dary do siedziby Straży Miejskiej (ul. Popiełuszki 3a), Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (ul. Długa 77), Zgierskiego Centrum Seniora (ul. Narutowicza 29), Łaźni Miejskiej (ul. Łęczyczka 24), na MOSiR (ul. Wschodnia 2) oraz do Urzędu Miasta Zgierza (pl. Jana Pawła II 16).

Akcja koordynowana jest z Urzędem Marszałkowskim w Opolu, co oznacza, że

zbierane są rzeczy najpotrzebniejsze w danym momencie. W pierwszych dniach skupiono się na butelkowanej wodzie, konserwach, daniach instant do błyskawicznego przygotowania czy karmie dla zwierząt. W tirze z pierwszym transportem ze Zgierza znalazły się też agregaty i kuchenki. Gdy woda zaczęła opadać, okazało się, że niezbędne są rzeczy do uprzątnięcia zalanych terenów. Aktualnie organizatorzy proszą o dostarczanie m.in. środków dezynfekujących, łopat, szczonek, odzieży roboczej i narzędzi. Zebrane w Zgierzu dary trafiły w pierwszym rzucie do magazynu centralnego w Opolu, skąd rozdysponowano je do osób potrzebujących w regionie. Kolejny zgierski transport – z 16 wypełnionymi paletami – wysłano do miejscowości Głuchołazy.



Ze Zgierza wyjechały już dwa transporty darów

W pomoc włączyli się mieszkańcy i lokalne firmy. Dzięki wsparciu lokalnych przedsiębiorców możliwy był m.in. przewóz zebranych rzeczy. Dary dostarczały zgierskie bibliotekarki, nasi seniorzy, także pracownicy szkół i przedszkoli. Co ważne, akcja jest kontynuowana. Choć temat powodzi zniknął z pierwszych stron gazet, dramat ludzi, którym woda zniszczyła dorobek życia, trwa. (jn)

Co w SEM-ie sływać?

Nowa oferta Spółdzielczego Domu Kultury SEM w Zgierzu

Wraz z jesienią, gdy dni stają się krótsze, a temperatura spada, pojawia się doskonała sposobność do rozejrzenia się w ofercie różnorodnych zajęć i znalezienia pasji na chłodne wieczory. Spółdzielczy Dom Kultury SEM w Zgierzu przygotował na tę porę roku bogatą propozycję zajęć, które mogą zainteresować dzieci, młodzież oraz dorosłych. Dzięki różnicowaniu dostępnych kursów każdy znajdzie coś dla siebie – od warsztatów artystycznych po zajęcia sportowe. Trzeba się spieszyć, bo zostały już ostatnie wolne miejsca.



sdkssem@sem-zgierz.com.pl
50 LAT
tel. 42 716 40 02 w.21
lub: 500 349 953



ZNIŻKI DLA CZŁONKÓW ZSM

ZGIERSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
95-100 Zgierz, ul. Parzęczewska 21
Spółdzielczy Dom Kultury „SEM”

TANIEC

- Kurs tańca towarzyskiego – młodzież od 14 lat i dorośli
- Sesje dla narzeczonych „Pierwszy taniec”
- Zajęcia taneczno – ruchowe dla seniorów
- Latino – spalanie dla kobiet
- Pilates – wzmocnienie centrum ciała (trzcucha i krepostupa)

INNE ZAJĘCIA

- Zespół wokalny **Melodia** dzieci i młodzież
- Kolo plastyczne **Akwareli** od 6 lat
- **Klub szachowy** – dzieci od 6 lat
- Kurs języka angielskiego dla dzieci i dorosłych
- Grupa teatralna **AKT 7** –

ZESPÓŁY

Disco ISKIERKI 6-7 lat
hip.hop K2 MINI od lat 7
MALE K2 od lat 8
K2 JUNIOR od lat 12
Grupa baletowa 5-6 lat

Taniec współczesny Tańczki mini 6 lat
Tańczki 7-8 lat

Modern MAŁA FANABERIA 6-8 lat
FANABERIA od 8 lat

Odmienić życie psa

ARCHIWUM KB



Krzysztof i Diego

ARCHIWUM AP



Rodzinny wyjazd z Sonią

Kontynuujemy wątek znanych zgierzan, którzy dzielą życie z przegarniętymi zwierzakami. Porzuconymi, oddanymi do schroniska, znalezionymi na ulicy...

Krzysztof Baszczyński, piłkarz znany z występów w Borucie Zgierz i FC 10 Zgierz od dwóch lat jest właścicielem kundelka Diego. Wraz z dziewczyną trafili do schroniska Medor poruszeni opublikowanym w Internecie zdjęciem. Nie mogli spędzić czasu z psem z fotografii, ale ich uwagę przykuł inny zwierzak – mały, czarny szczeniaczek, który aż skakał z radości na ich widok. – Tego samego dnia wróciliśmy do domu z nowym członkiem

rodziny. Szybko się do nas przyzwyczail. Jedyną trudność, jaka nas spotkała, to poranne spacerki – opowiada sportowiec.

Zgierzanin podkreśla, że wraz z dziewczyną mentalnie przygotowawali się na adopcję psa, nie był to niespodziewany, spontaniczny impuls. Bo przecież późniejsza opieka nad zwierzakiem wymaga sporych pokładów miłości i cierpliwości. – Podczas obchodu osiedla Diego uwielbia uświadczać, szczególnie psom większym od siebie, „kto tutaj rządzi”. Po tak wycieńczającym zajęciu najczęściej spędza czas, odpoczywając na kanapie, zdarza mu się przy tym oglądać

krótkometrażowe bajki. Jego kolejnym hobby jest dopominanie się o jedzenie, najchętniej o takie, które nie jest przeznaczone dla psów... – mówi Krzysztof. Diego dba o formę fizyczną i psychiczną właścicieli, wyciągając ich na spacerki do lasu. A jest to szczególnie przydatne w okresie jesiennym. Lubi przy tym wyszukiwać nosem nowe gatunki grzybów. Po wozach obowiązkowa jest ciepła kąpiel. – Adopcja psa ze schroniska ma wiele zalet. Zdecydowanie największą z nich jest możliwość odmiany życia psa – podsumowuje Krzysztof Baszczyński.

Od półtora roku nowym członkiem rodziny Andrzeja Piłacika jest suczka o wdzięcznym imieniu Sonia. Tu historia była bardziej dramatyczna – rocznego pieska ktoś przywiązał do drzewa. Informacja o tym zdarzeniu pojawiła się w Internecie. – Córki natknęły się na zdjęcie wyleknionego zwierzaka i nie było już odwrotu, zdecydowaliśmy, że to właśnie ta – mówi pedagog i samorządowiec. – Dodam, że byliśmy wtedy po traumatycznym przeżyciu, zmarła suczka, która mieszkała z nami przez wiele lat i rodzina bardzo za nią tęskniła.

Sonia nie od razu trafiła do nowego domu. W schronisku w Jasionce przechodziła okres szczeniaka, załatwiania procedur, wciąż też poszukiwano właściciela psa. Pan Andrzej odwiedzał suczkę, by stopniowo przyzwyczajała się do niego, do rodziny. Na tym praca się nie zakończyła... Wiadomo, że zwierzaki po przejściach mogą mieć swoje traumy. Ponieważ suczka na początku atakowała obcych ludzi, Agata, żona pana Andrzeja, jeździła z nią do szkoły dla czworonogów. – Dlaczego adopcja, a nie zakup? To są najukochańsze psy, niewiarygodnie przywiązują się do człowieka. Trzeba poświęcić im sporo czasu i energii, ale nagrodzani jesteśmy niewiarygodną miłością – opowiada zgierzanin. – Gdy moje córki budzą się, Sonia biegnie do nich, rozdaje buziaki i dopiero wraca do swojego kojca. (jn)

Młodszy odcień miasta

Tymek z Mistrzostwem i Pucharem Polski

Powiedzieć, że mijający sezon był udany dla jedenastoletniego Tymka Dąbrowskiego, to nic nie powiedzieć. Młody zgierzanin uprawiający motocross od piątego roku życia wywalczył tytuł Mistrza Polski, Mistrza Strefy Polski Centralnej oraz zdobył Puchar Polski – wszystko to w klasie MX65. Dodajmy, że każda z rywalizacji składa się z kilku rund rozgrywanych na przestrzeni miesięcy. Do zdobycia najwyższego miejsca na podium nie wystarczyła świetna „dyspozycja dnia”. Tymek skrupulatnie zbierał punkty na różnych torach i przy różnych warunkach pogodowych.

Uczeń zgierskiej SP6 został Mistrzem Polski po wrześniowych wyścigach w Lidzbarku Warmińskim. Zgromadził łącznie 218 punktów, wyprzedzając na podium Emila Dobisza (216) i Tymona Andrzejewskiego

(215). Zdeklasował rywali w zawodach Pucharu Polski, w ciągu czterech rund zdobył 388 punktów (drugi Felix Górniak – 318, a trzeci Alexander Kurz – 308). Jeszcze większą przewagę osiągnął w Mistrzostwach Strefy Polski Centralnej. Reprezentant Klubu Motorowego Stryków wywalczył w mijającym roku trzecie miejsce na Mistrzostwach Europy w Obornikach, brał też udział w Mistrzostwach Europy Loket MXGP.

Nasz miesięcznik stara się śledzić jego osiągnięcia – Tymek Dąbrowski był bohaterem artykułu opublikowanego w czerwcowym numerze.

W klasie MX65 zdobył już wszystko, co sobie wymarzył, więc prawdopodobnie w kolejnym sezonie zobaczymy go w kategorii MX85. Trzymamy kciuki! (jn)



KLUB MOTOROWY STRYKÓW

Bezkonkurencyjny Tymek Dąbrowski

Świat dla osób z niepełnosprawnościami

Turystyka stanowi ważny element życia każdego człowieka – pozwala odkrywać nowe miejsca, poznawać kulturę, odpoczywać i zbierać inspiracje. Jednak dla osób z niepełnosprawnościami podróżowanie wciąż wiąże się z licznymi wyzwaniami. Większa świadomość, dostępna infrastruktura oraz inicjatywy mające na celu stworzenie turystyki dostępnej dla wszystkich może tę sytuację poprawić.

EMILIA ANTOSZ



Dostępność jest kluczowym pojęciem, które odnosi się do możliwości bezproblemowego korzystania z obiektów turystycznych, środków transportu, miejsc noclegowych i atrakcji turystycznych. Europejskie Stowarzyszenie Turystyki Dostępnej (ENAT)

to organizacja, która działa na rzecz turystyki przyjaznej wszystkim osobom, niezależnie od ich sprawności. Dzięki inicjatywom, takim jak certyfikaty dostępności, turysta może z łatwością sprawdzić, czy dany obiekt jest dostosowany do jego potrzeb jeszcze przed wyruszeniem w podróż. – *Wybieram miejsca na wakacje, kierując się tym, co mi w duszy gra – tym, czego potrzebuje moja głowa, psychika, ciało* – wyjaśnia niewidząca zgierzanka Katarzyna Piechol, która w trakcie ostatnich wakacji wraz z synem ze spektrum autyzmu zdobyła Świnicę i Zawrat. – *Niekoniecznie zwracam uwagę na to, czy są dostosowane do osób z niepełnosprawnościami. Kiedy jestem sama, czasem proszę o pomoc personel. Zwykle ludzie reagują pozytywnie i chętnie pomagają.*

Technologie bywają pomocne

Nowoczesne technologie ułatwiają podróże osobom z dysfunkcjami. Aplikacje mobilne, takie jak Wheelmap (które wskazują dostępność miejsc dla osób na wózkach) czy różne narzędzia do rozpoznawania mowy i tekstu dla osób niedowidzących pomagają w planowaniu podróży i poruszaniu się po nieznanymi miejscach. – *Są aplikacje, które mogą ułatwić życie osobom niewidomym – tłumaczy pani Katarzyna. – Pozwalają rozpoznać otoczenie przez analizę zdjęć. To w podróży może być pomocne. Mam nawet jedną taką aplikację, która daje możliwość łączenia się z wolontariuszem, żeby pomógł mi znaleźć coś w domu lub wskazał drogę, gdy się zgubię.*

Dostępne góry

Wędrówki górskie, majestatyczne widoki i bliskość natury to elementy, które przyciągają miłośników przyrody na całym świecie. Dla wielu osób góry stanowią wyzwanie, ale i pasję, która inspirowała do przekraczania własnych ograniczeń. Coraz częściej w gór-



Niewidoma Katarzyna Piechol w tym roku zdobyła wraz z synem Świnicę i Zawrat

skie szlaki wyruszają także osoby z niepełnosprawnościami, które nie boją się trudności i potrafią czerpać radość z pokonywania stromych podejść oraz z odkrywania górskiego świata. – *Osoba niewidoma potrzebuje dwa razy więcej siły niż zdrowa, bo równowaga i ekonomia ruchu są gorsze. Trzeba być przygotowanym zarówno fizycznie, jak i psychicznie, aby nie sprawić problemu osobie, która mi towarzyszy* – mówi zgierzanka. – *Znalazłem przewodnika, który poprowadziłby mnie, nie było łatwe. Ale miałam szczęście i trafiłam na osoby, które pomagały osobom z niepełnosprawnością zdobywać góry. Największym wyzwaniem dla mnie była koordynacja ruchów i utrzymanie stałej uwagi. Musiałam cały czas czuć i być ostrożna, aby bezpiecznie poruszać się w trudnym terenie. Przewodnicy pomagali mi za pomocą krótkich komend, ale nie wszystko da się opisać słowami. To wymagało dużego zaufania i współpracy.*

Inicjatywy, które mają na celu ułatwienie dostępu do wybranych atrakcji turystycznych jak choćby Dolina Chochołowska czy Dolina Kościeliska, podejmuje Tatrzański Park Narodowy. To tylko niektóre trasy, które dają możliwość poruszania się po utwardzonych ścieżkach, co pozwala na korzystanie z tych terenów również przez osoby poruszające się na wózkach. Warto wiedzieć, że są organizacje, które zajmują się przygotowaniem wypraw z użyciem wó-

zków terenowych lub jolette – specjalnych jednokołowych nosideł, dzięki czemu osoby z dysfunkcją ruchu mogą realizować swoje marzenia o górskich wędrówkach. Inicjatywy takie jak „Góry dla wszystkich” mają na celu integrację społeczną oraz pokonywanie barier fizycznych i psychologicznych. Dzięki takim projektom osoby z niepełnosprawnościami mogą wspólnie z rodziną lub grupą przyjaciół wyruszyć na wędrówkę i doświadczyć piękna górskich krajobrazów.

Dla niektórych osób z niepełnosprawnościami wspinaczka w góry jest dowodem na to, że nie ma rzeczy niemożliwych – to niezwykle inspirujące, zarówno dla samych uczestników, jak i ich otoczenia. Pokonywanie barier, które wydawały się nie do przejścia, jest wyrazem odwagi i determinacji, a także udowadnia, że niepełnosprawność nie musi oznaczać rezygnacji z marzeń o przygodzie. – *Myszę, że warto mieć wielkie marzenia, nawet jeśli ich realizacja wymaga większego wysiłku. Ważne jest, żeby przeżywać życie na pełni, nie rezygnować z marzeń, nawet jeśli jest trudniej coś zorganizować. Wspieranie życzliwych ludzi, którzy pomagają, jest nieocenione. Mój przewodnik mówił mi, że nie mógł się napatrzeć na moje szczęście – przez całą wyprawę byłam uśmiechnięta, mimo wysiłku, jaki musiałam włożyć. To dawało mi i wszystkim wokół ogromną siłę* – inspirowała Katarzyna Piechol. ●

Muzeum Miasta Zgierza wyróżnione prestiżową nagrodą IPN

Prestiżowa nagroda za działania na rzecz upamiętnienia historii Polski trafiła do Muzeum Miasta Zgierza za intensywną pracę placówki na rzecz zachowania pamięci o wydarzeniach z przeszłości.

Muzeum pod wodzą dyrektora Roberta Starzyńskiego od lat współpracuje z Instytutem Pamięi Narodowej Oddział w Łodzi przy licznych projektach edukacyjnych, które mają na celu propagowanie wiedzy historycznej wśród mieszkańców Zgierza i regionu. Zmaterializowały się one w postaci wystaw, rajdów historycznych, wydarzeń kulturalnych, konkursów dla dzieci i młodzieży, a także publikacji.

Wystawy to z całą pewnością kluczowy element tej współpracy. Przedstawiają najważniejsze wydarzenia z historii najnowszej Polski. Dotyczyły m.in. Zbrodni Katyńskiej oraz Zbrodni Zgierskiej, czyli masowej egzekucji Polaków przeprowadzonej przez nazistów podczas II wojny światowej.

Rajdy historyczne organizowane wspólnie z IPN to z kolei forma aktywnego spędzania czasu i sposób na lepsze poznanie miejsc-świadków ważnych wydarzeń historycznych.

Przyznanie nagrody dla Muzeum Miasta Zgierza to także podkreślenie roli, jaką pełni w regionie. – *Jednym z najważniejszych zadań muzeum jest przekazywanie młodszemu pokoleniu wiedzy o historii lokalnej i ogólnopolskiej, a także zachowanie pamięci o bohaterach, którzy oddali życie za wolność* – podkreśla dyrektor Robert Starzyński. – *To właśnie edukacja historyczna prowadzona w ścisłej współpracy z IPN pozwala mieszkańcom Zgierza lepiej zrozumieć kontekst wydarzeń z przeszłości i docenić wartość wolności, o którą walczyli ich przodkowie. Nasze miasto ma niezwykle bogatą historię, zarówno chwalebna, jak i tragiczną. Dlatego tak ważne jest, aby przekazywać ją kolejnym pokoleniom w sposób rzetelny, ale także atrakcyjny.*

Zgierskie muzeum poprzez swoją aktywność promuje wiedzę o historii najnowszej i przyczynia się do budowania wspólnoty



Dyrektor Robert Starzyński z nagrodą IPN „Świadek Historii”

i świadomości społecznej w regionie, by mieszkańcy mogli głębiej zrozumieć swoją tożsamość i być dumni z przeszłości. Muzealnicy zapowiadają dalszą współpracę z IPN. (mr)

Akcja społeczna

Oko w oko z budżetem domowym

Rok 2024 decyzją Senatu RP został ustanowiony Rokiem Edukacji Ekonomicznej, co stwarza doskonałą okazję do zwrócenia uwagi na nasz domowy budżet i nawyki finansowe. Z tą inicjatywą związana jest online’owa kampania społeczna „Cała Polska zbiera paragony”, której celem jest podniesienie świadomości finansowej zwykłych obywateli. Start akcji nastąpi 28 października o godz. 20.00 na grupie facebookowej „Cała Polska Zbiera Paragony”. A do bezpłatnego udziału w niej zaproszeni są wszyscy mieszkańcy Zgierza, którym, zależy na weryfikacji swoich wydatków i świadomym podejściu do zarządzania domowym budżetem. W trakcie inauguracyjnego live’a na grupie facebookowej inicjatorka akcji Izabela Kulesza doradzi, jak efektywnie śledzić własne wydatki. W czasie trwającej przez cały listopad kampanii uczestnicy będą mogli między innymi korzystać ze specjalnie przygotowanego arkusza do rejestrowania paragonów, co pomoże im uporządkować finanse. – *Zbieranie paragonów może wyda-*



wać się banalne, ale to prosty krok ku lepszemu zarządzaniu finansami. Celem kampanii jest, między innymi, odkrycie, na co naprawdę wydajemy swoje pieniądze i gdzie kryją się niepotrzebne wydatki. Dzięki temu łatwiej będzie znaleźć „dziury” w domowym budżecie, a co za tym idzie – skuteczniej oszczędzać i myśleć o przyszłości, w tym o bezpieczeństwie emerytalnym – mówi Izabela Kulesza, z pochodzenia zgierzanka.

Akcja już teraz zyskała poparcie wielu instytucji i samorządów. Kampania ma na celu nie tylko jednorazowe zwrócenie uwagi na finanse, ale również budowanie długofalowej edukacji ekonomicznej. Jest idealną okazją do tego, aby zacząć świadomie zarządzać swoimi pieniędzmi i zadbać o bezpieczeństwo finansowe na przyszłość. Każdy z nas może dołączyć do tej akcji i zmienić swoje podejście do domowego budżetu.

Akcja odbywa się pod patronatem marszałków wielu województw i prezydentów licznych polskich miast, między innymi Łodzi i Sopotu, a także Zgierza. (rk)

Wyjątkowe spotkanie zgierskich ginekologów położników

To było niezwykle spotkanie. Na początku września z inicjatywy dr Zofii Marciniak spotkała się grupa zasłużonych zgierskich ginekologów położników, wśród których byli: Alina Rymarczyk, Kazimiera Bielińska i Stanisław Paduszyński. Oprócz nieustannie wymienianych serdeczności wyjątkowemu spotkaniu towarzyszyły zawodowe wspomnienia, co nie dziwi, bo wszystkich łączyła praca w szpitalu miejskim przy ul. Dubois, gdzie odbierali po kilka, a czasem nawet kilkanaście porodów dziennie. Razem pracowali, uczyli się od siebie bycia coraz lepszymi lekarzami, ale też wspólnie spędzali święta, celebrowali sukcesy, wspierali się w gorszych momentach. Byli ze sobą również wówczas, gdy działy się cuda i mieli niezwykle osiągnięcia. Cóż, przed laty lekarze nie chwalili się nimi na Facebooku czy w mediach. Liczył się natomiast



Podczas spotkania pojawiło się wiele anegdot, lekarze wspominali początki wspólnej pracy i porównywali je do dzisiejszych warunków zawodowych

kodeks etyczny oraz potrzeba współpracy i ciągłego wsparcia. Dzięki temu zawodowe przyjaźnie przetrwały wiele lat, a spotkanie w Zgierzu mogło dojść do skutku. Dr Zofia Marciniak kilka razy podkreśliła znaczenie

pracy swoich koleżanek i kolegów, ich dokonania. Wielokrotnie powtarzała, że to im zawdzięcza rozwój zawodowy.

Nie obeszło się bez wspomnień dotyczących niegdysiejszych warunków pracy. Dziś może nawet trudno sobie wyobrazić, jak pracowało się bez aparatury, tak podstawowej, jak choćby USG, jakich umiejętności i wiedzy potrzebowali lekarze przed laty. Może niejednemu dziś trudno też uwierzyć, że dla ludzi tego pokolenia nie tyle ważna była wysokość wynagrodzenia, ile możliwość pracy w zawodzie.

Warto zaznaczyć, że legendy zgierskiego położnictwa: dr Marciniak i dr Paduszyński nadal są aktywni zawodowo. Za ich trud wieloletniej pracy położniczo-ginekologicznej podziękował osobiście obecny na spotkaniu prezydent Zgierza Przemysław Staniszewski. (mz)

R E K L A M A

Eksperci od zdrowia słuchu & tęczenia ludzi

BEZPŁATNE badanie słuchu

Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

Kiedy Maria zauważyła, że rozmowy z przyjaciółmi zaczęły ją męczyć, zdała sobie sprawę, że jej ubytek słuchu wymaga leczenia. Jeśli zmiany w Twoim słuchu sprawiają, że nie czujesz się sobą, pokochaj swój słuch dzięki nowoczesnej technologii słyszenia.

Pozostań sobą.
Pokochaj swój słuch.

Nasi eksperci od zdrowia słuchu przeprowadzają szczegółową rozmowę, by ocenić wpływ ubytku słuchu na Twoje życie. W kolejnym kroku proponujemy technologie słyszenia dostosowane do Twoich potrzeb, dzięki czemu możesz pozostać sobą.

Zeskanuj kod QR, aby umówić bezpłatne badanie słuchu w gabinecie Audika w Zgierzu.



Zeskanuj QR, by umówić wizytę

Centrum Słuchu Audika
Zgierz, ul. Długa 5
tel. 501 523 441

infolinia: 814 714 004
audika.pl/oddzialy

Audika
Twój słuch nasza troska

Popielnica z cmentarzyska kultury przeworskiej

Popielnica pochodząca z cmentarzyska ciałopalnego kultury przeworskiej stanowiła ważny element wyposażenia grobowego tej społeczności. Przyjrzyjmy się bliżej temu wyjątkowemu znalezisku z terenów stanowiska archeologicznego Patoki w gminie Nieborów w powiecie łowickim.

MACIEJ RUBACHA



Odkryta podczas badań radowniczych w 2011 r. popielnica stała się cennym świadectwem życia i wierzeń ludzi zamieszkujących tereny obecnej Polski na przełomie er. Skarb ten trafił do zgierskiego muzeum.

Wieczne mieszkanie

Popielnica, czyli naczynie, w którym umieszczano przepalone szczątki zmarłych, została wykonana ręcznie z gliny żelazistej, co było typowe dla garncarstwa w kulturze przeworskiej. Ręcznie formowane naczynia były powszechne, jednak w miarę rozwoju technologii garncarstwa stosowano także toczenie na kole, co pozwalało tworzyć bardziej symetryczne i finezyjne formy. W przypadku naszej popielnicy ważniejszy od estetyki był symboliczny i praktyczny charakter naczynia. Miało ono pełnić funkcję pojemnika na szczątki zmarłego po spopieleniu ciała na stosie pogrzebowym, zgodnie z dominującym w tej kulturze obrzędem ciałopalenia.

Znalezisko to nie jest jedynym odkryciem z tego obszaru. Stanowisko w Patokach obejmuje pozostałości nekropoli przeworskiej datowanej na okres od przełomu I i II w. p.n.e. do przełomu II i III w. n.e. W tym czasie pochówki często zawierały także wyposażenie grobowe, które odzwierciedlało status społeczny i płeć zmarłego. W grobach mężczyzn znajdowano zazwyczaj broń: grot włóczni, strzał, miecze, a także umba tarcz oraz inne elementy uzbrojenia. Dla kobiet typowe były ozdoby, takie jak paciorki szklane, fibule, bransolety, a także narzędzia codziennego użytku, np. nożyce czy szydła. Te przedmioty miały towarzyszyć zmarłym w ich podróży do zaświatów, co świadczy o wierzeniach związanych z życiem pozagrobowym. Dziś można je wszystkie zobaczyć na wystawie stałej Dzieje Zgierza w naszym muzeum.

Kultura przeworska – życie i wierzenia

Popielnica z Patok to tylko jeden z przykładów materialnego dziedzictwa kultury przeworskiej, która rozwijała się na terenach dzisiejszej Polski od III w. p.n.e. do V w. n.e.

MUZEUUM MIASTA ZGIERZA



Popielnica z wyposażeniem z epoki żelaza, w której grzebano prochy zmarłych

Najbardziej charakterystycznym elementem tej kultury była praktyka ciałopalenia zmarłych i składania ich przepalonych kości w popielnicach, które następnie umieszczano w grobach. Takie cmentarzyska ciałopalne były szeroko rozpowszechnione, szczególnie na Mazowszu i w okolicach Gór Świętokrzyskich.

Mimo że popielnice i uzbrojenie z grobów mężczyzn zwracają szczególną uwagę, kultura przeworska była o wiele bardziej złożona. Społeczności te opierały swoją gospodarkę głównie na rolnictwie, hodowli zwierząt oraz przetwórstwie płodów rolnych. Rzemiosło, zwłaszcza metalurgia, odegrało kluczową rolę w rozwoju tej kultury. W okolicach Gór Świętokrzyskich odkryto liczne ślady dymarek, czyli pieców do przetopu rudy żelaza. Wytwarzane tam narzędzia i broń stanowiły ważne elementy życia codziennego oraz wyposażenia grobowego.

Oprócz rolnictwa i metalurgii rozwinięte było również garncarstwo. Choć wiele naczyń, jak opisywana popielnica, było ręcznie

formowanych, technika toczenia na kole była także znana i wykorzystywana do produkcji bardziej zaawansowanych naczyń. Co więcej, kultura przeworska była świadkiem rozkwitu lokalnego i dalekosiężnego handlu. Znaleziska, takie jak monety rzymskie czy fragmenty naczyń „terra sigillata” – eleganckiej ceramiki produkowanej na terenie Cesarstwa Rzymskiego – świadczą o kontaktach handlowych z odległymi regionami Europy. Artefakty takie odnajdujemy również na terenie naszego miasta. Czas ten w dziejach nazywa się okresem wpływów rzymskich.

Spokój i dobrobyt nad górną Bzurą

Kultura przeworska, mimo że rozwijała się w dynamicznym okresie dziejów Europy, charakteryzowała się stosunkowo spokojnym życiem społeczeństwa. Na terenach zamieszkiwanych nie znajdowano śladów umocnionych osad, co sugeruje, że ludność nie była narażona na częste konflikty. Tereny nad górną Bzurą, w tym okolice Zgierza, były wyjątkowo bogato zasiedlone. Odkryto tu liczne osady, cmentarzyska oraz luźne znaleziska, jak choćby w Zgierz-Rudunkach, gdzie odkryto grób łuczownika z żelaznymi grotami strzał czy w Szczawinie Dużym, gdzie znaleziono groby wojowników. Najbardziej znane cmentarzysko położone jest w Białej, gm. Zgierz, gdzie odkryto liczne groby jamowe i popielnicowe zawierające przedmioty darowane zmarłym na pobyt w zaświatach. Inne badane cmentarzyska kultury przeworskiej znajdują się m.in. w Gozdowie, Woli Błędowej i Wrzasku-Zagłobie, gm. Stryków.

Z perspektywy dzisiejszej archeologii, popielnica z Patok stanowi cenny klucz do zrozumienia nie tylko rytuałów pogrzebowych, ale także szerszego kontekstu kulturowego i społecznego ludności przeworskiej. Jest dowodem na rozwiniętą kulturę duchową, w której zmarłych żegnano z należytą czcią. Potwierdza też wysoki poziom rzemiosła i codziennego życia.

To wyjątkowe znalezisko przypomina o tym, jak wiele śladów przeszłości kryją jeszcze nasze ziemie i jak każda kolejna odkryta popielnica pozwala zbliżyć się do zrozumienia dawnych kultur, które niegdyś zamieszkiwały tereny dzisiejszej Polski. ●

MACIEJ RUBACHA



Co roku harcerze wyruszają do Ukrainy, aby przywieźć do Warszawy ogień symbolizujący niezłomność i poświęcenie pokoleń Polaków.

Ogień odpalony na mogiłach legionistów poległych w 1916 r. wędruje przez kolejne miasta, gdzie jest z entuzjazmem witany przez lokalne społeczności. Te spotkania są nie tylko formą oddania czci przodkom, ale również lekcją patriotyzmu, szczególnie dla młodego pokolenia. Dla mieszkańców to niecodzienne wydarzenie, które przypomina o historycznym dziedzictwie, a dla zgierskich harcerzy – zaszczyt i odpowiedzialność.

Pomysł na współczesną sztafetę zrodził się podczas odbudowy cmentarza legionowego w Kostiuchnowce, zainicjowanej przez nauczyciela Władysława Barańskiego w latach 90. XX w. Nekropolia zniszczona po 1939 r. została otoczona troską zgierskich harcerzy,

Ogień Niepodległości – tradycja, która łączy pokolenia

Współczesny patriotyzm nie zawsze musi przybierać formę walki z bronią w rękę. Jednym z takich przykładów jest sztafeta rowerowa, która każdego roku wyprawia się po Ogień Niepodległości, organizowana od 2000 r. przez harcerzy z Hufca ZHP Zgierz. Droga, którą pokonują młodzi harcerze, to nie tylko wyzwanie fizyczne – to również świadectwo ciągłości tradycji i wartości, które nie przemijają.

którzy każdego roku pielęgnują pamięć o poległych. Dzięki tej akcji harcerze kontynuują tradycje patriotyczne, oddając hołd poległym żołnierzom oraz angażując lokalne społeczności w obchody narodowych rocznic.

Trasa sztafety wiedzie przez miejsca, które mają swoją szczególną wagę w polskiej historii. Jednym z najważniejszych punktów podróży jest cmentarz legionowy w Kostiuchnowce, gdzie spoczywają uczestnicy krwawej bitwy z lipca 1916 r. To tam na wołyńskich polach Polacy po raz pierwszy wystawili do boju wszystkie trzy brygady Legionów pod dowództwem Józefa



Piłsudskiego. Starcie to, choć nie przyniosło ostatecznego zwycięstwa, stało się symbolem determinacji i odwagi, który miał swoją kontynuację w przyszłych zmaganiach o niepodległość.

W bitwie pod Kostiuchnowką, która rozpoczęła się 4 lipca 1916 r. Legiony Polskie, walcząc z przeważającymi siłami rosyjskimi, zapisały jedną z najważniejszych kart w swojej historii. Dla Zgierza i jego mieszkańców ta krwawa batalia ma również swoje wyjątkowe miejsce w pamięci, ponieważ wielu zgierzan brało udział w walkach na froncie wschodnim, w tym w szeregach Legionów Polskich.

Bitwa pod Kostiuchnowką była najbardziej krwawym starciem Legionów, a jej wynik wpłynął na dalsze losy wojny. Pomimo ogromnej dysproporcji sił – około 5,5 tysiąca polskich żołnierzy stawiało czoła prawie trzy razy liczniejszym oddziałom rosyjskim, wspieranym przez silną artylerię i kawalerię – legioniści walczyli z niezwykłą odwagą. Wspierani przez sojuszników, lecz mniej waleczne oddziały węgierskie, przez trzy dni odpierali liczne ataki, wytrzymując bombardowania, ataki piechoty oraz kawalerii.

W walkach pod Kostiuchnowką zginęło lub zostało rannych około 2 tysięcy legionistów, w tym także żołnierze pochodzący ze Zgierza. Udział zgierzan w walkach Legionów jest dziś częścią lokalnej historii, której nie sposób zapomnieć. Walcząc u boku Józefa Piłsudskiego, w składzie I Brygady, zgierzanie

stawiali czoła nie tylko wrogowi, ale także ekstremalnym warunkom – upałem, brakom wody i pożywienia oraz ciągłym bombardowaniom, które niszczyły umocnienia i pozbawiły ich łączności z dowództwem.

Legioniści bronili pozycji na tzw. Reducie Piłsudskiego, walcząc z ogromnym poświęceniem. Jeden z uczestników bitwy Wacław Lipiński opisywał, jak dym i kurz bitewny uniemożliwiali widoczność i oddychanie. Wspomnienia takie oddają dramatyzm i heroizm tamtych dni, gdy każdy żołnierz musiał walczyć nie tylko z wrogiem, ale także z własnym zmęczeniem i stresem.

Choć ostatecznie legioniści musieli wycofać się pod naporem przeważających sił rosyjskich, ich opór pozwolił na opóźnienie ofensywy i uratowanie frontu austro-węgierskiego przed całkowitym rozbięciem. W ten sposób legionistom udało się zrealizować swoje zadanie, choć koszt tej operacji był niezwykle wysoki.

Dla zgierzan, podobnie jak dla wszystkich uczestników bitwy, Kostiuchnowka była nie tylko próbą odwagi, ale także lekcją patriotyzmu. Wielu z tych, którzy przeżyli, wróciło do Zgierza, by dzielić się swoimi doświadczeniami i kontynuować walkę o niepodległość. Bitwa pod Kostiuchnowką pozostaje jednym z symboli poświęcenia i niezłomności, a udział mieszkańców Zgierza w tej walce podkreśla, jak głęboko losy miasta i jego obywatele spletały się z walką o wolność Polski.

R E K L A M A

Jedyna
taka Spółka
w mieście!



JEDYNA GROTA SOLNA W ZGIERZU

Wiosna rozgościła się już na dobre w naszej codzienności, przynosząc niestety zwiększone ryzyko zachorowań, szczególnie górnych dróg oddechowych. Zapraszamy do naszej groty solnej, aby podnieść odporność i wypocząć dzięki muzykoterapii i koloroterapii.

Sól w naszej grocie pochodzi z kopalni soli w Kłodawie, wśród właściwości której wyróżnić można m.in. działania:

- przeciwzapalne, • antybakteryjne,
- przeciwobrzękowe, • przeciwreumatyczne,
- oraz regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej.

„Pierwiastki życia” zawarte w soli kłodawskiej to m.in. wapń, magnez, sód, potas, nikiel, fosfor, selen czy żelazo. Wyłożenie pomieszczenia blokami soli stwarza mikroklimat bogaty w mikroelementy i pierwiastki śladowe, które mają korzystny wpływ na układ oddechowy i nerwowy.

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00 do 20.00, każdy seans trwa 45 minut.

Zgierz, ul. Łęczycka 24, tel. 42 716 22 97, 661 922 979
biuro@mpgkzgierz.pl, www.mpgkzgierz.pl



Informacja to wiedza?

Temat pozyskiwania wiedzy jest szczególnie aktualny z początkiem września. To czas, kiedy kończą się wakacje. Starsi wracają z urlopów do swoich miejsc pracy, a młodzież do szkół oferujących mniej lub bardziej zaawansowany poziom wiedzy. Co prawda, niektórzy twierdzą, że zorganizowana edukacja nie jest potrzebna, bo wystarczy Internet i super telefon. To przekonanie wynika z łatwego dostępu do ogromnej ilości danych, jakie oferują liczne stacje i platformy informacyjne. Przykre, ale bywają sytuacje, kiedy uczniowie i studenci bezkrytycznie czerpią wiedzę z takich źródeł, rezygnując z wiedzy przekazywanej w szkole czy na uczelni.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Łatwy dostęp do informacji to duże ułatwienie, ale i problem, z którym spotykamy się na co dzień, zarządzając organizacjami różnych szczebli i stopniu ich złożoności. Nie ulega wątpliwości, że coraz trudniej tę masę informacji ocenić i przetworzyć w wiedzę niezbędną do sprawnego i korzystnego rozwoju organizacji. Okazuje się, że im więcej informacji, tym bardziej czujemy się nimi przytłoczeni i dostrzegamy ich niską przydatność w praktyce. Bo mieć uporządkowane informacje to połowa sukcesu.

Gromadzenie wiedzy jest ważne dla zarządzających i dla zespołu. Dostęp pracowników do informacji i wiedzy niezbędnej na danym stanowisku pracy to jeden z warunków rozwoju przedsiębiorstwa oraz instytucji. Tu jednak nasuwa się uwaga, że wiedza podwładnych zbyt często lekceważona jest przez przełożonych. Tymczasem chęć

dzielenia się wiedzą wymaga atmosfery współpracy i wzajemnego szacunku. Nie zastąpią tego najdoskonalsze urządzenia techniczne i uporządkowane zbiory danych. Jest oczywiste, że we współczesnym świecie jeden człowiek nie jest w stanie dysponować pełnią wiedzy o wzajemnych uwarunkowaniach wpływających na procesy wewnętrzne i zewnętrzne. Dotyczy to zarówno budowy supernowoczesnego statku kosmicznego, jak i sytuacji wewnątrz organizacji. Współczesne organizacje to coraz bardziej złożone systemy działające w dynamicznie zmieniającym się środowisku. Rozwój nowoczesnych technologii zmusza do ciągłego aktualizowania wiedzy i technik zarządzania. Zachodzące procesy konkurencji, doskonalenia metod marketingowych i socjotechniki komunikowania się z klientami wymagają współpracy, kooperacji i wzajemnych porozumień w realizacji planowanych przedsięwzięć. W psychologii funkcjonuje pojęcie kompetencji rozumiane jako umiejętność, która przyczynia się do skutecznego komunikowania się z otoczeniem i dzielenia się wiedzą.

Łacińskie słowo *competentia* oznacza przydatność i odpowiedzialność. W języku angielskim *competence* to zdolność i umiejętność wykonywania określonych czynności. Kompetencje to także zakres określonych uprawnień i pełnomocnictw przypisanych określonym instytucjom czy osobom. To także poziom wymaganej wiedzy i umiejętności, które upoważniają do wykonywania pewnych czynności. W praktyce oznacza to, że różne

kompetencje wymagane są na wszystkich stanowiskach pracy. Na szefach organizacji spoczywa zatem obowiązek dbałości o rozwój. Ukończone studia czy szkoła zawodowa wyposażają w pewien zakres umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy na przypisanym stanowisku. Musimy jednak uzupełniać naszą wiedzę. Na nas ciąży obowiązek kształtowania i rozwijania naszych kompetencji. To wymóg naszych czasów. ●

R E K L A M A



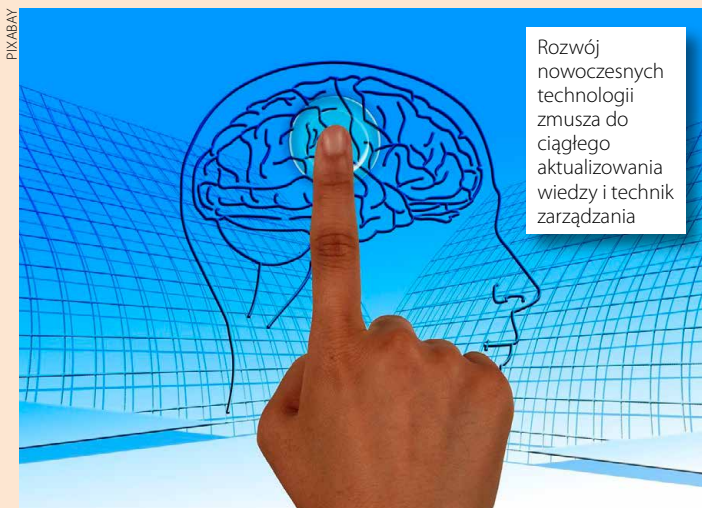
www.bszgierz.pl

Lokata Jesienna

- okres lokaty 3 mies.
- kwota lokaty do 200 000 zł
- oprocentowanie stałe 4,4 % w skali roku



ZAPRASZAMY DO NASZYCH PLACÓWEK



Rozwój nowoczesnych technologii zmusza do ciągłego aktualizowania wiedzy i technik zarządzania

Lekcja historii i turystyki

Wyjątkowy rajd turystyczno-historyczny upamiętniający 85. rocznicę wybuchu II wojny światowej i bohaterskie walki Armii „Łódź” za nami. Jego uczestnicy, przemierzając 29 września 2024 r. malownicze szlaki regionu, mieli okazję poznać miejsca związane z wydarzeniami z nocy 7 na 8 września 1939 r., kiedy to żołnierze 28. Pułku Strzelców Kaniowskich oraz Kresowej Brygady Kawalerii stawiali opór niemieckim wojskom, by przedostać się w stronę zagrożonej stolicy.

Rajd zorganizowany przez Oddział Zgierski Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK) wraz z Urzędem Miasta Zgierza, Gminy Zgierz i Muzeum Miasta Zgierza przyciągnął wielu miłośników historii oraz turystyki pieszej i rowerowej z całego regionu. Był czas na oddanie hołdu poległym żołnierzom, ale zarazem na propagowanie zdrowego stylu życia



W rajdzie wzięło udział ponad 260 uczniów i uczennic

i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Rajd rozpoczął się równocześnie na czterech trasach: trzech pieszych i jednej rowerowej,

które poprowadziły uczestników przez miejsca związane z bohaterskimi walkami żołnierzy z września 1939 r. Szczególnie wzruszające było uczczenie

pamięci poległych na cmentarzu parafialnym w Białej, gdzie uczestnicy wraz z członkami Stowarzyszenia Historycznego „Strzelcy Kaniowscy” złożyli kwiaty i zapalili znicze.

Organizatorzy położyli również duży nacisk na promowanie turystyki pieszej i krajoznawczej, podkreślając piękno przyrody i bogactwo kulturowe regionu. – *Tereny, przez które przeprowadziliśmy trasy, to nie tylko świadkowie walk z września 1939 r., ale także piękne szlaki turystyczne, które warto poznać na co dzień* – podkreślił Michał Grzelazka, kierownik rajdu z PTTK.

Przy szkole w Szczawinie, gdzie kończyły się wszystkie trasy, na wędrowców czekał gorący poczęstunek – herbata, kiełbaski oraz pokaz umundurowania i wyposażenia polskich żołnierzy z 1939 r., przygotowany przez Stowarzyszenie Historyczne „Strzelcy Kaniowscy”. (mr)

Nasze dziedzictwo

O drewnie i z drewnem

Zgierz drewnem stoi. Dlatego nie dziwi, że to tu odbywają się wydarzenia promujące tradycję i dziedzictwo pięknej architektury drewnianej. 21 i 22 października odbędą się Zgierskie SeminaRIA o drewnie „Dom drewniany. Tradycja a współczesność”. Wydarzenie adresowane jest do szerokiej grupy odbiorców, a organizatorzy oferują nie tylko najnowszą wiedzę, ale także umożliwiają nawiązanie kontaktów i stanie się częścią społeczności, która dzieli wspólną pasję do drewna i tradycyjnych technik budowlanych. W spotkaniach wezmą udział między innymi właściciele i administratorzy domów drewnianych, pasjonaci drewna, samorządowcy pracujący nad pozyskiwaniem środków, ochroną dziedzictwa kulturowego oraz historycy sztuki i konserwatorzy zabytków.

Wystąpienia dostarczą praktycznej wiedzy na temat działań związanych z drewnianymi domami, która – jak zapewniają organizatorzy – zostanie podana w przystępny sposób. Będzie się można dowiedzieć, jak przygotować się do remontu drewnianego obiektu, ale również poznać między innymi: konstrukcje drewniane, zasady bezpieczeństwa pożarowego, możliwości w zakresie instalacji elektrycznych w drewnianych budynkach, czy montaż stolarki okiennej i drzwiowej. Będzie też słów kilka na temat adaptacji historycznych budynków oraz nowoczesności w tradycji, a także o datowaniu dachówek, gonicie łupanym w architekturze drewnianej i dużo, dużo więcej.

Wydarzenie jest bezpłatne, ale obowiązuje rejestracja przez stronę internetową miastotkaczy.pl. Tam także znaleźć można szczegóły i program. (rk)

Tajemnice w drewnie zamknięte

Dom drewniany. Tradycja a współczesność

21-22 PAŹDZIERNIKA 2024

Park Kulturowy Miasto Tkaczy oraz Stary Młyn w Zgierzu

OBOWIĄZUJE REJESTRACJA
Program i rejestracja na stronie: www.miastotkaczy.pl

O hejcie słów kilka

Jest wszechobecny i niebezpieczny. Nie zna granic, nie ma względu na wiek, wykształcenie i płeć. Dotyka nawet najmłodszych. Hejt – słowa, które mogą zabić w przenośni i dosłownie. O mowie nienawiści z rówieśnikami rozmawia radna MRMZ Dorota Szczerbiak.

Czym dla ciebie jest hejt? Jak go opisać?

(Julia, 14 lat, SP4): To nienawiść, którą okazujemy danej osobie, czasami z niewiedomego powodu.

(Ewa, 14 lat, SP4): Dla mnie hejt jest nieodpowiednim i złośliwym komentarzem w Internecie albo w realnym życiu.

(Lena, 14 lat, SP4): Hejt to wyzwianie kogoś przez Internet. Czasem też można być hejtowanym w szkole przez np. wygląd.

Czy doświadczyłaś kiedyś hejtu?

(Julia): Nie, nigdy nie doświadczyłam.

(Ewa): Moim zdaniem każdy kiedykolwiek doświadczył hejtu, jest on bardzo powszechny. Doświadczyłam hejtu na różnych forach, które dotyczyły moich poglądów itp.

(Lena): Tak, doświadczyłam – w Internecie zostałam zhejtowana z powodu mojego ulubionego klubu piłkarskiego.

A jak radzisz sobie z hejtem? Jakie rady możesz dać komuś, kto doświadcza hejtu?

(Julia): Nie miałam z nim osobiście do czynienia, ale moją radą jest głównie zignorować sprawę, nie zwracać uwagi. Jeżeli ten hejt staje się już poważniejszy, to zgłosić do kogoś bliskiego, chociażby do nauczyciela w szkole.

(Ewa): Każdy może poradzić sobie z hejtem w różny sposób, ponieważ każdy człowiek jest inny. Ja preferuję i polecam ignorować złośliwe komentarze, co oczywiście nie jest łatwe, jednak bardzo pomaga w radzeniu sobie z hejtem. Czasem jednak nie miłe komentarze mogą się przerodzić w coś znacznie poważniejszego, co oczywiście należy zgłosić na przykład do nauczyciela lub opiekuna.

(Lena): Zazwyczaj olewam hejt, ponieważ to piszą niedowartościowane osoby.

Czy hejt powinien być karany? Co, twoim zdaniem, mogłaby zrobić szkoła, żeby powstrzymać hejt?

(Julia): Uważam, że nie powinien być karany. Jeżeli trzeba by było karać każdego, kto kogoś hejtuje, to nie wystarczyłoby na to służb. Według mnie szkoła mogłaby zorga-

nizować jakieś rozmowy po zajęciach. Mam na myśli takie specjalne zajęcia, na których będą omawiane sprawy hejtu i jak sobie z nim radzić.

(Ewa): Hejt powinien być karany, bo może on prowadzić do różnych zaburzeń psychicznych, m.in. zaburzenia odżywiania i depresji. Uważam, że szkoła powinna zapewnić bezpieczeństwo i zaufanie, dzięki czemu osoba pokrzywdzona mogłaby zgłosić problem. Szkoła powinna też zapewnić osobie pokrzywdzonej rozmowę z psychologiem, co mogłoby pomóc w rozwiązaniu problemu. Oczywiście sprawca powinien również mieć rozmowę z psychologiem, aby wytłumaczyć, dlaczego postąpił źle.

(Lena): Powinien być karany! Szkoła powinna takich rzeczy pilnować i karać osoby, które hejtują, dlatego że niektóre osoby mogą się tym przejąć i nawet się zabić lub zrobić sobie inną krzywdę.



Młodzieżowa Rada Miasta Zgierza

O tym się mówi

Zgierski Uniwersytet Ludowy zaprasza

Osiedziesiąt osiem godzin warsztatów, dwa kursy zawodów dawnych i trzy wycieczki edukacyjne – tak w wielkim skrócie rysuje się program wydarzeń realizowanych przez Stowarzyszenie Kultury Ludowej FOLKier w ramach Zgierskiego Uniwersytetu Ludowego. Projekt wystartował w połowie roku, jednak najbardziej aktywny dla uczestników czas to ostatni kwartał roku.

Wraz z nadejściem kalendarzowej jesieni ruszyły warsztaty haftu i tkactwa, robienia świec z wosku pszczelego, decoupage'u i tańca ludowego. W ostatni weekend września można było również wziąć udział w grzybobraniu w lasach spalskich, gdzie pod czujnym okiem eksperta uczestnicy uczyli się rozpoznawania gatunków, ale również tego, jak, gdzie i kiedy najlepiej wybrać się na wyprawę po grzyby. FOLKier ma nową stronę internetową, na której można sprawdzić harmonogram kolejnych wydarzeń. Na www.folkier.org można się również zapisać na kolejne warsztaty. Będą to między innymi: malowanie na szkle, szydełkowanie czy zajęcia kulinarne. Stowarzyszenie planuje jeszcze dwie bezpłatne wycieczki edukacyjne: do Łęczycy i Łowicza. W programie Zgierskiego Uniwersytetu Ludowego nie

zabraknie również atrakcyjnych wydarzeń. Do kalendarza wróci między innymi lubiana przez najmłodszych Kartoflada współorganizowana z Miejskim Ośrodkiem Kultury Stary Młyn. Poza tym planowana jest organizacja zabaw andrzejkowych i mikołajkowych. W połowie grudnia odbędzie się

koncert finałowy, podczas którego nastąpi podsumowanie wszystkich działań ZUL.

Na realizację całego projektu Stowarzyszenie Miłośników Kultury Ludowej FOLKier pozyskał dofinansowanie z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego, z programu „MOCE nadŁÓDZKIE”. (mz)

STOWARZYSZENIE FOLKIER



Kursy haftu, tkactwa i robienia świec z wosku cieszą się sporym zainteresowaniem uczestniczek i uczestników. Na każde następne zajęcia trzeba się zapisywać u organizatora

Przekuć porażkę w sukces

Im bardziej w życiu ma się pod górkę, tym piękniejsze będą później widoki – słowa miłe dla naszego ego. Jednak po zaliczeniu kolejnej porażki, już nie mamy wielu sił i chęci, żeby w nie wierzyć. Niestety porażki są nieodłączną częścią naszego życia, naszej pracy i naszych biznesów. Tylko ten się nie myli, co nic nie robi. Takie życie. Nie ma chyba wśród nas nikogo, kto w rezultacie swoich działań zarówno prywatnych, jak i biznesowych, nie poznał smaku porażki.

AGNIESZKA ŚMIETANA



Żyjemy w czasach, kiedy przyznanie się do błędu nie jest sprawą oczywistą, bo przecież wszyscy odnoszą sukcesy, dzieci są grzeczne, a partner czy partnerka to ta druga połówka idealnego jabłuszka. Tylko czy tak jest naprawdę? Czy to, co nam serwuje otoczenie, jest prawdą czy fikcją szytą na miarę oczekiwań otoczenia? Czy faktycznie widzimy wszystko, czy tylko to, co mamy zobaczyć? Cóż, jak ze wszystkim, tu również musimy znaleźć zdrowy rozsądek.

Faktem jest, że niepowodzenia są wpisane w życie każdego z nas. Co więcej, stanowią one o naszym rozwoju. To dzięki porażkom stajemy się ostrożniejsi, bardziej uważni, racjonalniej podchodzimy do

różnych tematów i wyzwań, a w podejmowaniu ostatecznych decyzji kierujemy się zdrowym rozsądkiem. Jeżeli złapiemy byka za rogi, to niepowodzenie możemy przekuć w sukces. Możemy potraktować je jako nowe rozdanie, początek zmian, wyznaczenie nowej drogi. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z trudnościami jest podarowanie sobie przestrzeni, przyznanie sobie prawa do potknięcia, danie sobie czasu na przemyślenia i decyzje. Trzeba nauczyć się przyznawania przed samym sobą, że tym razem się nie udało. Trudne to, ale wykonalne. Nawet najtrudniejsza prawda jest lepsza niż łatwe kłamstwo. Ta wiedza zdobyta na szlaku naszych doświadczeń zmieni ścieżki naszego działania, wyznaczając nowe drogi do innej przyszłości. Każdy koniec daje początek czemuś nowemu, każda porażka wzmacnia i udowadnia, że co nas nie zabije, da nam większą siłę. Nie

unikniemy złych ludzi, niejasnych sytuacji, wydarzeń, które wprowadzą nas w osłupienie, czasami swoimi decyzjami zaskoczmy samych siebie. I nasza w tym głowa, żeby umieć wyjść z takich sytuacji obronną ręką. Aby umieć znów zaufać. Zaufać sobie, zaufać otoczeniu, uwierzyć w ludzi. Warto zaufać na tyle, żeby wierzyć, że nasze ciało i umysł wiedzą co robią i w odpowiednim momencie nas nie zawiodą. A wtedy z podniesioną głową znów będziemy oglądać tylko piękne widoki. ●

Agnieszka Śmietana

Zgierzanka z krwi i kości. Od początku swojej drogi zawodowej związana z biznesem. Lata doświadczenia przekłada na pracę ze zgierskimi przedsiębiorcami, współtworząc Zgierskie Centrum Obsługi Przedsiębiorców.

Profilaktyka zdrowia

Czerniak skóry: dlaczego warto badać znamiona po lecie?

Już wkrótce mieszkańcy Zgierza będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań dermatoskopowych pod kątem czerniaka skóry. Dzięki akcji profilaktycznej organizowanej przez powiat zgierski co najmniej 100 osób będzie miało okazję przebadać swoje znamiona. To doskonały moment, by po wakacyjnym opalaniu skontrolować skórę i upewnić się, że zmiany nie zagrażają zdrowiu.

Jesień to idealny czas na kontrolę znamion. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, oparzenia słoneczne czy jasna karnacja zwiększają ryzyko rozwoju choroby. Szczególną uwagę należy zwrócić na znamiona zmieniające kolor, kształt, rozmiar lub krwawiące. Zmiany asymetryczne o nieregularnych granicach również powinny być skonsultowane z dermatologiem. Czerniak może pojawić się zarówno z istniejącego pieprzyka, jak i jako nowa zmiana. Jest to złośliwy nowotwór, który rozwija się z melanocytów – komórek produkujących barwnik skóry. Choć stanowi jedynie niewielki procent nowotworów skóry, jest wyjątkowo groźny z uwagi na szybkie rozprzestrzenianie się na inne organy, co znacznie pogarsza rokowania. Wcze-

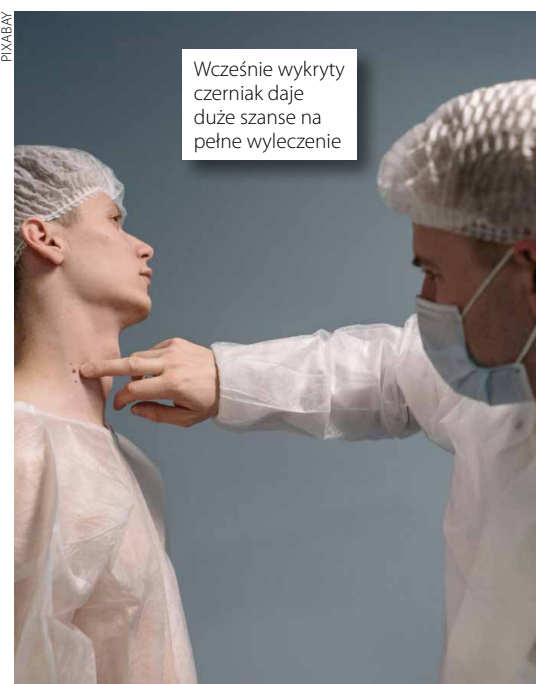
sne wykrycie daje jednak duże szanse na pełne wyleczenie – aż 90 procent przypadków rozpoznanych we wczesnym stadium kończy się pełnym sukcesem terapeutycznym.

Badanie dermatoskopowe jest nieinwazyjne, bezbolesne i szybkie. Dermatoskop pozwala lekarzowi na dokładną ocenę zmian skórnych i wczesne wykrycie potencjalnie niebezpiecznych znamion. W ramach działań profilaktycznych powiatu zgierskiego mieszkańcy będą mogli bezpłatnie skorzystać właśnie z tego badania. Wczesne rozpoznanie czerniaka to klucz do pełnego wyleczenia.

Szczegóły dotyczące zapisów i terminów badania będą dostępne na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych powiatu zgierskiego w drugiej połowie października. To doskonała okazja, by zadbać o zdrowie i upewnić się, że żadne znamię na naszej skórze nie stanowi zagrożenia. Regularne badania mogą uratować życie.

(Jacek Czekański)

Artykuł powstał we współpracy z Powiatem Zgierskim



Szlakiem filmowych plenerów

Nasze miasto zwiedzać warto. Można robić to pod kątem architektury, miejsc pamięci (o takim spacerze piszemy na s. 14) czy śladami zgierskich fabrykantów. Od wielu już lat istnieje też szlak filmowy przypominający, że Zgierz był plenerem niezliczonych produkcji kinowych i telewizyjnych. „Był”, a właściwie „jest” i „będzie”, bo filmowa mapa miasta wciąż się rozszerza. Dowiedzieli się o tym uczestnicy spaceru filmowego, który w połowie września zorganizowało w Zgierzu Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO. – *Przypadek waszego miasta jest szczególny. To nie tylko kolejny rynek, dworzec kolejowy, młyn czy ulice ze starą zabudową. Zgierz za sprawą Parku Kulturowego Miasto Tkaczy i zabytkowego zakładu kąpielowego jest miastem wyjątkowym. Te miejsca wybierały (i ciągle wybierają) kolejne ekipy filmowe i tym bardziej warto przypominać o tym, pokazywać je turystom – uzasadnia wybór naszego miasta Maciej Kronenberg z REGIO, pomysłodawca spacerów i autor filmowych przewodników po regionie.*

Kilkunastu turystów, w tym osoby niedo-
słyszące, albowiem oprowadzanie tłumaczo-



ne było na język migowy, odwiedziło rejon ulic Szerokiej/Wróblej, łaźnię miejską, ulicę Dąbrowskiego, Miasto Tkaczy i Stary Młyn. W siedzibie MOK na gości czekała niespodzianka – wystawa zdjęć z najnowszych produkcji realizowanych w Zgierzu. Nacisk położono bowiem na filmy ostatniej dekady, m.in. „Idę”, „Znachora”, „Osiecką”, „Kruka”, „Belfra III”. Niektóre z omawianych produkcji wciąż czekały na premierę, jak serial „Gra z cieniem” (realizowany w tym roku przy ul. Szerokiej/Wróblej) czy „Dziewczyna z igłą” (zeszłoroczne zdjęcia w łaźni). Uczestnicy dowiedzieli się, że i nowsze budynki stają się filmowymi plenerami, np. zmodernizowany Stary Młyn wykorzystano w jednym z odcinków „Komisarza Alexa”. Gościom rozdano uaktualnioną broszurę „Szlak filmowy województwa łódzkiego”, sporo miejsca poświęcono w niej Zgierzowi. Ze strony miasta spacer merytorycznie wspomagali Wydział Promocji i Kultury UMZ.

A ekipy filmowe wciąż przyjeżdżają... Kilka dni po spacerze w okolicach kościoła św. Katarzyny swój najnowszy film realizował Władysław Pasikowski. Wśród odtwórców rolę można było dostrzec Bogusława Lindę. (jn)

Na czasie

Scaleni niewidzialnym włóknem

Ciałem – co tu dużo mówić – nie są już najmłodszy, za to duchem...! Niejeden mógłby im pozazdrościć energii. Piętnaścioro absolwentów klasy profesora Grzegorza Szkody z nieistniejącego już technikum włókienniczego przy ul. Sokołowskiej regularnie co roku spotyka się w różnych częściach Polski od czasu zakończenia nauki w zgierskiej szkole. I może nie byłoby w tym nic zaskakującego, gdyby nie to, że od ich matury minęło 60 lat!

W tym roku na początku września technicy włókiennicy przedsiębiorstwa czesankowego wełny zjechali do Zgierza. Była to nie tylko podróż sentymalna (wszak tu uczyli się i mieszkali przez kilka lat), ale też krajoznawcza. Organizator grupy, jedyny rodowity zgierzanin Kazimierz Kubiak (dumny absolwent technikum i członek klasy) pokazał swoim koleżankom i kolegom ze szkolnych ław, jak bardzo zmieniło się miasto w ostatnich latach. Warto wspomnieć, że uczniowie technikum pochodzili z całej Polski. Zgierz był wówczas centrum kształcenia kadr, które potem zasilają potężne zakłady pracy powstające jak grzyby po deszczu z odradzającym się po wojnie przemysłem włókienniczym. Absolwenci trafiali głównie do północnej części kraju do firm zatrudniających po kilka tysięcy osób. Starsi zgierzanie pamiętają doskonale, jak funkcjonowały te

„molocho”. Młodszy mogą sądzić na podstawie skali, jaką unaocznia teren po dawnych zakładach barwników Boruta.

Nie dziwi więc, że goście dotarli na spotkanie z Łodzi, Grudziądza, Rybnika, Dąbrowy Górniczej i najliczniej reprezentowanego Torunia. Przez całe lata wielu z nich pełniło kierownicze funkcje, niektórzy współpracowali z sobą po kilka dekad. Jednak co najważniejsze, nadal się lubią i chcą się spotykać nie tylko ze sobą, ale także ze swoim wychowawcą, 95-letnim obecnie profesorem Grzegorzem Szkodą, którego darzą niespotykanym wręcz szacunkiem. I tak zwyczajnie cieszą się, że są wśród nich osoby, którym chce się poświęcić czas i energię na organizację wizyt koleżanek i kolegów.

Mimo że już od dawna nie pracują, wciąż interesują się włókiennictwem. Trochę żałują, że wiele zakładów i technologii przejęli Chińczycy, którzy mają znacznie tańszą siłę roboczą.

Ci ludzie byli świadkami gwałtownego odrodzenia się i zbyt szybkiego upadku przemysłu włókienniczego. Doskonale rozumieją, że zmiany musiały zajść. Nie mają o to żalu, choć z wielkim sentymentem wspominają czasy należące dziś do zupełnie innego świata. To, co się w nich nie zmienia, to doskonałe, profesjonalne rozumienie ogromnego potencjału tej gałęzi przemysłu. (rk)



Grupa zwiedziła między innymi Stary Młyn i Miasto Tkaczy



Absolwenci nieistniejącego już znakomitego technikum włókienniczego obejrzeli panoramę Zgierza

AI: zarządzanie emocjami czy manipulacja?

Trzeba powiedzieć jasno, że rozwój sztucznej inteligencji ma raczej tempo pociągu pendolino niż składu osobowego, bo zasoby AI zmieniają się dosłownie z godziny na godzinę. Nic zatem dziwnego, że tak często dowiadujemy się o jej kolejnych możliwościach. W ostatnim czasie coraz więcej uwagi poświęca się zdolności tej technologii do rozpoznawania, analizy i wpływania na emocje ludzi.

RENATA KAROLEWSKA



Znana jako AER (Artificial Emotional Recognition, czyli sztuczna inteligencja do rozpoznawania emocji) otwiera zupełnie nowe perspektywy w wielu dziedzinach życia, takich jak psychiatria, psychologia, edukacja, zarządzanie zasobami ludzkimi czy obsługa klienta. Jednakże jej rozwój niesie z sobą wiele zagrożeń oraz liczne wyzwania natury etyczno-moralnej.

Jak działają systemy rozpoznawania emocji?

Systemy AER opierają się na zaawansowanych algorytmach uczenia maszynowego, które analizują różnorodne dane, takie jak mimika twarzy, ton głosu, gesty czy sygnały biologiczne, jak np. tętno. Współczesne systemy są w stanie interpretować subtelne zmiany w wyrazie twarzy, dynamie ruchu ciała czy modulacji głosu, aby przewidzieć, jakie emocje odczuwa dana osoba. Algorytmy te są trenowane na ogromnych zbiorach danych pochodzących z różnych źródeł – od nagrań wideo po analizy tekstu. Przykładem jest niedawno stworzony przez naukowców z Instytutu Technologii w Karlsruhe model sztucznej inteligencji, który potrafi precyzyjnie identyfikować stany emocjonalne tenisistów na podstawie analizy ich mowy ciała, osiągając przy tym dokładność porównywalną do oceny ludzkich obserwatorów, a czasem ją nawet przewyższając.

Szanse i możliwości

Jednym z najbardziej obiecujących zastosowań AER jest wsparcie w monitorowaniu i diagnozowaniu stanów emocjonalnych pacjentów z zaburzeniami natury psychicznej. Technologia ta może wspomagać terapeutów i lekarzy w ocenie skuteczności terapii, jak również w przewidywaniu kryzysów emocjonalnych, np. prób samobójczych. Przykładowo, AI może analizować zmiany w mimice twarzy pacjenta podczas sesji terapeutycznej, identyfikując rosnące napięcie lub depresję.

Innym obszarem życia jest edukacja. Systemy rozpoznawania emocji mogą wspierać

nauczycieli, pomagając w monitorowaniu poziomu zaangażowania uczniów. Analiza reakcji emocjonalnych uczniów na różne metody nauczania może z kolei pozwolić na lepsze dopasowanie materiału dydaktycznego do indywidualnych potrzeb.

W firmach i organizacjach sztuczna inteligencja jest coraz częściej stosowana do monitorowania nastroju pracowników, co pozwala na wczesne rozpoznanie problemów, takich jak wypalenie zawodowe. Algorytmy są na przykład w stanie prowadzić analizę komunikacji elektronicznej, by identyfikować zmiany w tonie i treści, sugerujące spadek morale. To zaledwie jeden z przykładów.

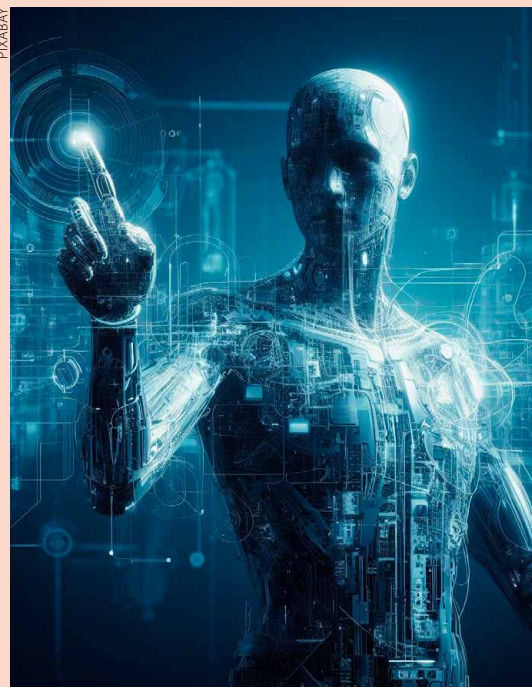
AI może też rozpoznawać emocje klientów i kontrahentów na podstawie tonacji głosu lub treści rozmowy, umożliwiając obsłudze lepsze dostosowanie odpowiedzi do nastroju rozmówcy. Takie podejście może zwiększać satysfakcję klientów i poprawiać efektywność rozwiązywania problemów.

Zagrożenia i wyzwania etyczne

Jednym z największych wyzwań związanych z rozwojem AER pozostaje kwestia prywatności. Systemy zbierają i analizują ogromne ilości danych osobistych, co może rodzić uzasadnione obawy o możliwość ich niewłaściwego wykorzystania. Na przykład firmy ubezpieczeniowe mogą wykorzystywać technologie AER do oceny ryzyka związanego z klientem, co z kolei może prowadzić do potencjalnych nadużyć czy dyskryminacji.

AI, zdolna do przewidywania i wpływania na stany emocjonalne, stwarza także ryzyko manipulacji np. w reklamach czy sprzedaży. Firma może dostosowywać przekaz reklamowy w czasie rzeczywistym, manipulując emocjami konsumentów, by zwiększyć skuteczność swoich kampanii. W podobny sposób technologie te mogą być używane do kontrolowania zachowań pracowników, np. wywierając presję na wykazywanie entuzjazmu podczas pracy.

Warto też podkreślić, że pomimo postępów w rozwoju AI, dokładność systemów AER wciąż pozostawia wiele do życzenia. Błędy w rozpoznawaniu emocji nie są rzadkością, a mogą one prowadzić do poważnych konsekwencji, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego czy decyzji o zatrud-



Aktywność sztucznej inteligencji w obszarze emocji to temat tyle skomplikowany, co delikatny

nieniu. Niedokładności w odczytywaniu emocji mogą wynikać z różnic kulturowych, płciowych czy specyficznych cech jednostki.

I ostatnia, choć nie najmniej ważna kwestia to kwestia regulacji prawnych, które nie nadążają za rozwojem technologii. Obecnie niewiele krajów posiada przepisy prawne, które jasno określają, jakie dane emocjonalne mogą być zbierane i w jaki sposób mogą być wykorzystywane.

Rozwój sztucznej inteligencji do zarządzania emocjami niesie ze sobą zarówno ogromne korzyści, jak i poważne wyzwania. Coraz bardziej paląca staje się konieczność opracowania odpowiednich regulacji, które zagwarantują ochronę prywatności oraz zapobiegają nadużyciom. Ważne, aby rozwój opierał się na podstawach etycznych, bo tylko to może dać gwarancję, że AI będzie narzędziem wspierającym, a nie kontrolującym nasze życie emocjonalne. ●

Do powstania tego artykułu przyczyniła się również sztuczna inteligencja.

I znowu ta jesień, czyli witajcie w kraju narzekania

Każdego ranka czuć już zapach jesieni. Jeszcze ciepło, jeszcze słońce, ale klimat nie zmienił się na tyle, abyśmy mogli w październiku leżeć na plaży. Jesień widać, słychać i czuć. A słychać głównie w formie narzekania. Tak jakby magiczna różdżka odcięła u niektórych radosną energię lata i zamieniła ich w marudzące zombie: „i znowu... szaro, mokro, krótkie dni, ciemno, wstać się nie chce...”. Hipnotyzujemy samych siebie takimi słowami. Kiedy je wypowiadamy, zaczynamy wierzyć, że tak właśnie wygląda świat jesienią. A gdyby tak zmienić nastawienie? Może zbiorowa metamorfoza uczyniłaby z nas nieco szczęśliwszy naród.

JOANNA DELBAR



O tym, że Polacy to nacja narzekająca, wiedzą wszyscy, a my sami wcale temu nie zaprzeczamy. Nie będę się dziś zagłębiać w historyczne podłoże takiego stanu rzeczy, ale kilkanaście lat temu powiedziałam sobie,

że ja się z narzekania wypisuję. A to dlatego, że jest to dla mnie manifestacja bezradności, poddanie się i brak działania. Co z tego, że będę narzekać, kiedy natura tej pory roku jest, jaka jest i inna nie będzie. Nie zaskoczy nas czterdziestoma stopniami i czystym niebieskim niebem, więc może poszukajmy piękna i dobrych stron w tym, co mamy.

Tworzenie tzw. oczekiwań wobec rzeczy, które nie zmieniają się w swojej naturze, nazywamy w psychologii projekcją, czyli w zasadzie fantazją.

Obserwując nasze społeczeństwo, mam czasami wrażenie, że uwielbiamy cierpieć.

Do dziwnych należą osoby optymistyczne, radosne, zawsze zadowolone i elastycznie podchodzące do zmian.

A gdybyśmy jednak spróbowali zmienić ten stan rzeczy? Naukowcy twierdzą, że nasz mózg jest neuroplastyczny, co oznacza, że w każdym wieku możemy wypracować nowe ścieżki neuronalne, czyli po prostu nowe nawyki. W tym przypadku zamiast narzekać, może moglibyśmy poszukać dobrych stron danej sytuacji, zdarzenia itp. Może w tym pomóc poniższe ćwiczenie.

Oczywiście nie wszystko możemy zmienić i nie na wszystko mamy wpływ. Ale na pewno możemy ukształtować na nowo nasz sposób myślenia. Może jeżeli zaczniemy patrzeć bardziej realnie na różne zjawiska, przestaniemy być w końcu uważani za najbardziej narzekający naród świata :-). Trzymam za nas kciuki!

Autorka artykułu jest wieloletnim szkoleniowcem, blogerką w zakresie zarządzania stresem, autorką strony <http://zarzadzaniestresem.pl>

Chłonięcie dobra (na podstawie książki R. Hansona „Szczęśliwy mózg”)

Wyjrzyj za okno i zauważ jedną rzecz związaną z jesienną aurą np. deszcz. Zauważ swoje automatyczne myśli. Teraz znajdź jedną dobrą rzecz wynikającą z tego, że pada np. „o fajnie, mogę założyć mój nowy płaszcz z kapturem”. Poczuć odprężenie, które następuje w ciele, gdy zmieniasz nastawienie do deszczu. Rozszerz perspektywę i pomyśl jak

to dobrze, że żyję w kraju, w którym pada deszcz i zasila nas w wodę..., jak to dobrze, że dzięki temu odkręcam kran i mam wodę, nie muszę po nią chodzić z wiadrem 5 kilometrów... Pomyśl o innych rzeczach, które zapewniają ci bezpieczeństwo, spokój, miłość innych czy miłość do innych. Zapamiętaj tę chwilę.

A to ciekawe

Nie kupuj więcej!

Gdyby rozłożyć na płaskiej powierzchni marnowaną rocznie żywność, przekroczyłaby ona obszar Chin i Indii razem wziętych. Każdego roku na śmietnikach całego świata ląduje ponad miliard ton jedzenia – to około 30 procent globalnie wyprodukowanej żywności. A tylko w Polsce marnujemy blisko 5 mln ton żywności rocznie. Dlatego edukacja i legislacja, które przyczynią się do szybkiej zmiany myślenia, stają się palącą potrzebą.

Począwszy od 2020 r., 29 września obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości o Marnowaniu Żywności. To pretekst do mówienia o tym, jak bardzo wyrzucanie jedzenia wiąże się z negatywnymi zmianami klimatu Ziemi. Dane robią wrażenie. Za produkcją, przechowywaniem i transportem żywności stoi powstawanie aż 8 procent gazów cieplarnianych. Koszty tych procesów dla światowej gospodarki wynoszą 940 mld dolarów rocz-

nie. Tymczasem ponad 800 mln ludzi (czyli mniej więcej co dziesiąty człowiek) cierpi głód lub jest istotnie niedożywionych.

Ciekawe dane można znaleźć też na stronach UE. Stary Kontynent produkuje około 88 milionów ton odpadów żywnościowych rocznie, co odpowiada szacunkowo 143 miliardom euro. Okazuje się, że ponad połowa żywności marnowana jest przez gospodarstwa domowe, 19 procent podczas jej przetwarzania, 12 procent niszczyje w gastronomii i hotelarstwie.

Trzeba powiedzieć wprost, że niewykorzystywanie jedzenia równa się marnowaniu ograniczonych i coraz bardziej wyeksploatowanych zasobów planety – ziemi, wody, powietrza, energii oraz pracy.

Może warto zatem sięgnąć po takie aplikacje mobilne, jak Foodsie czy Too Good To Go, które podają wiele ciekawych rozwiązań i wskazują miejsca zakupów żywności po

okazyjnych cenach. Może warto też, słuchając reklam zachęcających nas do zrobienia większych zakupów, pomyśleć o miliardach sztuk zwierząt, które umierają po to, by ich mięso trafiło na śmietnik i o tym, że to właśnie rolnictwo i produkcja żywności pochłania blisko 70 procent wody wykorzystywanej przez ludzi na całym świecie. (rk)



Produkcja jednego kilograma wołowiny pochłania około 15 000 litrów wody, wieprzowiny około 6 000 litrów wody, a jednego kilograma pomidorów około 200 litrów wody.

Wybory prezydenckie w USA 2024.

Co ich wynik oznacza dla nas?

Wybory prezydenckie w Stanach Zjednoczonych są zawsze wydarzeniem o globalnym znaczeniu, a ich wyniki mają ogromny wpływ na politykę międzynarodową. W 2024 r. walka o fotel prezydenta USA ponownie przykuwa uwagę świata. Wynik tej batalii może mieć kluczowe znaczenie dla przyszłości stosunków polsko-amerykańskich, współpracy w ramach NATO oraz ogólnych relacji transatlantycznych.

SANDRA KRUSZYŃSKA



Z uwagi na zaangażowanie USA w Europie Środkowo-Wschodniej i szczególną rolę, jaką Stany odgrywają dla bezpieczeństwa naszego regionu, wynik tych wyborów będzie miał istotne konsekwencje dla nas wszystkich.

Bezpieczeństwo i NATO – stabilność w Europie Wschodniej

Obecność amerykańskich wojsk na terenie naszego kraju oraz intensywna współpraca w ramach NATO stanowią kluczowy filar polskiej polityki obronnej. Polska jako kraj graniczący z Białorusią i znajdujący się blisko Rosji od lat docenia silne wsparcie ze strony USA. W ostatnich latach, zwłaszcza po inwazji Rosji na Ukrainę w 2022 r., zaangażowanie Stanów Zjednoczonych w Europie Środkowo-Wschodniej znacząco wzrosło. Staliśmy się kluczowym partnerem USA w regionie, a obecność amerykańskich wojsk w naszym kraju osiągnęła bezprecedensowy poziom. W kontekście tegorocznych wyborów prezydenckich pytanie, które zadaje sobie wielu analityków, brzmi: czy ta współpraca pozostanie na tym samym poziomie, niezależnie od tego, kto wygra wybory?

Jeśli prezydentem zostanie – po raz pierwszy w historii Ameryki, kobieta – Kamala Harris, obecna wiceprezydent USA, pewne jest, iż będzie ona kontynuować dotychczasową politykę Joe Bidena. Można się wówczas spodziewać, że zaangażowanie USA w obronę Europy Wschodniej nie osłabnie. Administracja Joe Bidena wielokrotnie podkreślała swoje przywiązanie do NATO i wspierania europejskich sojuszników, zwłaszcza w obliczu rosyjskiej agresji. Administracja Bidena, której Kamala Harris jest częścią, położyła duży nacisk na odbudowę relacji transatlantycznych i wsparcie NATO. W obliczu rosyjskiej agresji na Ukrainę USA zwiększyły swoją obecność wojskową w Europie, a Polska stała się jednym z najważniejszych sojuszników w regionie. Ewentualna prezydentura Harris oznaczałaby dalsze zaangażowanie USA w obronę Europy Wschodniej oraz kontynuację współpracy wojskowej z Polską. Podczas kadencji Bidena USA były jednym z głównych dostawców wsparcia dla



Wybory w USA mają duży wpływ na życie Polaków

Ukrainy, a Polska odegrała ważną rolę logistyczną w tym procesie. Prezydentura Harris prawdopodobnie utrzymałaby ten kurs, co byłoby korzystne dla Polski, zwiększając jej znaczenie w Europie i wzmacniając bezpieczeństwo całego regionu.

Kamala Harris jest również zwolenniczką zielonej transformacji energetycznej i działań na rzecz walki ze zmianami klimatycznymi. Taka polityka mogłaby przynieść korzyści Polsce w postaci współpracy w zakresie zielonych technologii, odnawialnych źródeł energii oraz modernizacji sektora energetycznego. W kontekście planów rozwoju energetyki jądrowej w Polsce współpraca z USA mogłaby stać się priorytetem.

Co, jeśli wygrają republikanie?

Jeśli Donald Trump wróci do Białego Domu, możemy spodziewać się powrotu do polityki „America First”, gdzie wielostronne sojusze i wsparcie dla Europy nie stanowią priorytetu. Podczas swojej prezydentury w latach 2017-2021 Trump zdefiniował nową strategię amerykańskiej polityki zagranicznej, która w wielu aspektach odbiegała od tradycyjnych ram dyplomatycznych. Dla rządu Trumpa priorytetowe było traktowanie interesów Ameryki i zredukowanie zaangażowania w międzynarodowe sojusze, jeśli nie przynosiły one bezpośrednich

korzyści dla USA. Podczas swojej pierwszej kadencji, Trump często krytykował NATO, oskarżając państwa europejskie o niedostateczne wydatki na obronność. Naciskał na kraje członkowskie, aby zwiększyły swoje budżety wojskowe, grożąc nawet ograniczeniem amerykańskiego zaangażowania, jeśli państwa, takie jak Niemcy czy Francja nie będą spełniać swoich zobowiązań finansowych. Jeśli Trump ponownie zostanie prezydentem, istnieje ryzyko, że jego sceptycyzm wobec NATO ponownie się pojawi. Choć Polska prawdopodobnie dalej mogłaby liczyć na wsparcie USA, Trump mógłby naciskać na większą autonomię Europy w zakresie obrony.

W trakcie swojej kadencji Trump unikał otwartego konfrontowania się z Moskwą, a jego podejście do sankcji wobec Rosji było łagodniejsze niż w przypadku poprzednich administracji. W kontekście wojny w Ukrainie Trump może więc dążyć do negocjacji z Rosją, a nawet zmniejszenia amerykańskiego zaangażowania w pomoc wojskową dla Kijowa.

Wybory prezydenckie w USA w 2024 r. na pewno będą miały istotny wpływ na kształtowanie relacji między Stanami Zjednoczonymi a Polską, a także na przyszłość transatlantycznej współpracy. Zwycięstwo Donalda Trumpa oznacza wysokie prawdopodobieństwo ograniczenia zaangażowania USA w NATO i obronność krajów europejskich. Choć Polska jako lojalny sojusznik prawdopodobnie dalej utrzymałaby pozytywne relacje z Waszyngtonem, to zmniejszenie amerykańskiego wsparcia wojskowego lub osłabienie sojuszu NATO mogłoby stanowić wyzwanie w obliczu zagrożeń ze strony Rosji.

Oba scenariusze wiążą się z wyzwaniami i szansami. Niezależnie od wyniku wyborów, Polska będzie musiała działać aktywnie, aby dalej umacniać swoją pozycję na arenie międzynarodowej i współpracować ze Stanami Zjednoczonymi w kluczowych obszarach bezpieczeństwa i gospodarki międzynarodowej.

Sandra Kruszyńska

– kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografka z zamiłowania. Rodowita zgierzanka, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Autorka bloga <https://lifewewillremember.com>

Zgierskie księgarnie (1)

S twierdzenie, że nie ma książek bez księgarń, byłoby oczywiście nieprawdą. W dzisiejszych czasach łatwo kupić egzemplarz przez Internet, a jeśli preferujemy ebooki i audiobooki nieć całkowicie spełni nasze wymagania. A jednocześnie wciąż istnieją księgarnie stacjonarne... Punkty prowadzone przez pasjonatów czy choćby sklepy, w których można nie tylko wybrać książkę, ale i o niej porozmawiać. Miejsca, gdzie na półce obok światowego hitu, znajdziemy powieść wydaną przez zgierzanię czy zgierzankę. Jest tych punktów coraz mniej, dlatego warto o księgarniach pisać. Rozpoczynamy od „Z prawdziwego zdarzenia”, w kolejnych miesiącach zajrzemy do „Pana Tadeusza” i punktów działających w ramach sieci „Korob”.

Początek działalności księgarskiej to rok 1990. Pożyczony od rodziny stolik, na którym wykładane były książki, z czasem zamieniono na rozleglejsze łóżko

Historia księgarni działającej na Osiedlu 650-lecia to doskonały przykład oddolnej przedsiębiorczości w czasach przemiany ustrojowej. Na początku był... plecak wypełniony książkami. – *Za trzysta dolarów, zarobionych na czarno w Szwajcarii, kupiłem paczkę książek, głównie słowników – opowiada Jerzy Świątczak, właściciel „Z prawdziwego zdarzenia”. – Wszystkie sprzedałem w jeden dzień. Okazało się, że to lubię, że rozumiem rynek książki. Jako dorastający chłopak nie miałem żadnych pasji, jedyną rzecz, której się poświęcałem, to było czytanie książek. W trudnych okresach były moimi najlepszymi przyjaciółmi. Dlatego powtarzam, że zajmowania się książkami nigdy nie traktowałem jak pracy. To jest tak, jakby komuś płacić za jedzenie czekolady.*

Początek działalności księgarskiej to rok 1990. Pożyczony od rodziny stolik, na którym wykładane były książki, z czasem zamieniono na rozleglejsze łóżko. Na rynečku za ówczesnym Jubilatem pojawił się namiot, potem blaszana szczerka, wreszcie kolejna. Dziś księgarnia mieści się w wybudowanym specjalnie dla niej budynku przy ul. Gałczyńskiego 30a. Dodajmy, konieczne było po czasie rozbudowanie konstrukcji. Ale rynek książki zmienia się i z punktu widzenia księgarń wcale nie na lepsze. Właściciel

„Z prawdziwego zdarzenia” musiał reagować na wyzwania rzeczywistości (a szczególnie na wprowadzenie przez państwo bezpłatnych podręczników), dlatego uruchomił antykwariat i sprzedaż internetową książek. Dziś w ofercie ma ponad 60 tysięcy tytułów. – *Pamiętam kolejne pokolenia na moich książkach chowane. Zdarzają się wyznania klientów, że polecona przeze mnie książka zmieniła ich życie – mówi Jerzy Świątczak. – Dlatego lubię rozmawiać o książkach, o emocjach, jakie wywołują. Chcę, aby ludzie znaleźli w książkach to, co ja znalazłem, będąc młodym człowiekiem: ratunek, inspirację, pobudzenie wyobraźni.* (jn)



Jerzy Świątczak przed „Z prawdziwego zdarzenia”

STARY MŁYN

REPERTUAR KINA

październik 2024

3 października - czwartek	16:30 Drużyna A(A) (PL, dramat/komedia), 135 min. 19:00 Substancja (napisy PL, dramat/horror), 140 min.	19 października - sobota	14:30 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:30 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 19:15 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.
4 października - piątek	SŁODKOBŁEKITY zgierskie spotkania małych teatrów wstęp wolny	20 października - niedziela	12:00 Smok Diplodok (PL, animacja), 93 min. 14:00 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:00 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 18:45 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.
5 października - sobota	SŁODKOBŁEKITY zgierskie spotkania małych teatrów wstęp wolny	24 października - czwartek	15:00 U Pana Boga w Królowym Moście (PL, komedia), 125 min. 17:15 Idź pod prąd (PL, biograficzny), 97 min. 19:15 Megalopolis (napisy PL, dramat/Sci-Fi), 138 min.
6 października - niedziela	10:00 Smok Diplodok (PL, animacja/familijny), 93 min. 12:00 Leonardo odkrywca (dubbing PL, animacja), 100 min. 14:00 Maryja, Matka ludzkości (napisy PL, dokument), 102 min. 16:00 André Rieu. Potęga miłości (concert), 180 min. 19:30 Substancja (napisy PL, dramat/horror), 140 min.	25 października - piątek	15:00 Idź pod prąd (PL, biograficzny), 97 min. 17:00 U Pana Boga w Królowym Moście (PL, komedia), 125 min. 19:15 Megalopolis (napisy PL, dramat/Sci-Fi), 138 min.
10 października - czwartek	14:30 Maryja, Matka ludzkości (napisy PL, dokument), 102 min. 16:30 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 19:15 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.	26 października - sobota	13:00 Emma odważna (dubbing PL, animacja), 104 min. 15:00 Idź pod prąd (PL, biograficzny), 97 min. 17:00 Megalopolis (napisy PL, d) 19:30 U Pana Boga w Królowym Moście (PL, komedia), 125 min.
11 października - piątek	14:30 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:30 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 19:15 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.	27 października - niedziela	11:00 Smok Diplodok (PL, animacja), 93 min. 13:00 Emma odważna (dubbing PL, animacja), 104 min. 15:00 Idź pod prąd (PL, biograficzny), 97 min. 17:00 U Pana Boga w Królowym Moście (PL, komedia), 125 min. 19:30 Megalopolis (napisy PL, dramat/Sci-Fi), 138 min.
12 października - sobota	10:00 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 12:00 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.	28 października - poniedziałek - kino konesera	12:00 Rzeczy niezbedne (PL, dramat), 110 min.
13 października - niedziela	10:00 Smok Diplodok (PL, animacja), 93 min. 14:30 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:30 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 19:15 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.	31 października - czwartek	14:00 Idź pod prąd (PL, biograficzny), 97 min. 16:00 Megalopolis (napisy PL, dramat/Sci-Fi), 138 min. 18:30 U Pana Boga w Królowym Moście (PL, komedia), 125 min.
17 października - czwartek	14:30 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:30 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min. 19:15 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min.	HALLOWEEN - mocno mroczne kino	20:45 Strange Darling (napisy PL, Thriller), 96 min. 22:30 Kod zła (napisy PL, Thriller/Horror), 96 min.
18 październik - piątek	14:30 Transformers: Początek (dubbing PL, animacja), 104 min. 16:30 Joker: Folie à deum (napisy PL, dramat/kryminał), 138 min. 19:15 Kulej. Dwie strony medalu (PL, biograficzny), 140 min.	bilety.starymlynzgzierz.pl	

Bilet normalny - 21 zł
Bilet student / senior - 19 zł
Bilet ulgowy - 17 zł
Bilet czwartkowy - 17 zł
Bilet dla OzN (również opiekun) - 13 zł
kino konesera - 11 zł
Andre Rieu - 38-35 zł (ZKM/ZKS)

Miejski Ośrodek Kultury
Stary Młyn w Zgierzu
ul. Długa 41A
tel.: 503 457 076

facebook.com/kinowstarymlyn
SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

Zgierska koszykówka. Happy end na hali MOSiR

Kibice MKK Boruta Kuchinox Puch Siejko BS Zgierz przychodzą na mecze wyposażeni w trąbki i bębny, ale czasami także porcja melisy by się przydała. To nawiązanie do internetowego komentarza po pierwszym ligowym pojedynku na zgierskiej hali MOSiR. MKK Boruta przez większość czasu kontrolował mecz z Basketem 2010 Kruszwica. Na trzy minuty przed końcem miał, wydawało się bezpieczną, czteronastopunktową przewagę nad ekipą gości. „Chwila” rozprężenia i Kruszwica zdobyła dwanaście punktów z rzędu, niebezpiecznie skracając dystans. – *Trochę wkradło się rozluźnienia z naszej strony, dało to poczucie Kruszwicy, że mają szansę i mogą walczyć do końca* – mówi koszykarz MKK Boruty Kacper Dominiak. – *Jednak fajnie, że to wytrzymał. Tak naprawdę przez cały czas byliśmy choćby na lekkim prowadzeniu, nie doprowadzili nawet do remisu.*

Zgierzanie wygrali z Kruszwicą 93:86, a Kacper Dominiak był najsukcesywniejszym zawodnikiem MKK Boruty (31 punktów). To nowy gracz klubu z ul. Wschodniej, wcześniej występował w ŁKS Coolpack Szkoła Gortata. – *Z łódzkim klubem się nie dogadałem, a ponieważ chciałem zostać w regionie, trafiłem do Zgierza* – opowiada. – *Jestem zadowolony, bo klub jest dobrze zorganizowany, widać, że chce się rozwijać. Cieszą zdobyte*

przeze mnie punkty, ale koszykówka to sport zespołowy i indywidualne osiągnięcia nie mają większego znaczenia. Dziś cała drużyna dała z siebie dużo w obronie, to obroną wygrał ten mecz.



Na pierwszym planie atakujący Kacper Dominiak

MKP Boruta Zgierz. Mamy lidera

Na łamach naszego miesięcznika piłkarze MKP Boruta zapowiadali nieustępliwą walkę o powrót do IV ligi – i słowa dotrzymują. Bilans pierwszych ośmiu kolejek nie pozostawia wątpliwości: zero porażek, zero remisów i komplet zwycięstw, co zapewnia drużynie z ul. Wschodniej pozycję lidera. Kibiców szczególnie cieszą wrześnie zwycięstwa nad Włóknierzem Zgierz (pierwsze od jedenastu lat derby miasta) i Włóknierzem Pabianice (bezsposredni konkurent do awansu).

Mecz lidera ze Zgierza z wiceliderem z Pabianic bezsprzecznie był hitem kolejki. Od początku widoczna była przewaga grających na własnym boisku piłkarzy Boruty. W 11. minucie Patryk Pietrasiak przyjął piłkę dośrodkowaną na dalszy słupek i odegrał do Joachima Pabjańczyka, który głową umieścił futbolówkę w siatce. Kilka minut po rozpoczęciu drugiej połowy Patryk Pietrasiak wykorzystał zamieszanie po dośrodkowaniu z rzutu rożnego i podwyższył wynik strzałem z woleja. Trzecia bramka w koń-



Paweł Zawistowski (ciemna koszulka). Zawodnik zdobył m.in. dwa gole w derbach z Włóknierzem

cówce meczu to akcja trzech rezerwowych – Filipa Markowskiego, Norberta Szadkowskiego i zdobywcy gola Daniela Leenstry. Goście z Pabianic odpowiedzieli już tylko honorowym trafieniem z rzutu karnego, choć przyznać trzeba, że w trakcie meczu mieli kilka sytuacji bramkowych. Niemniej MKP Boruta pewnie wygrał 3:1.

Wcześniejszy o dwa tygodnie pojedynek derbowy też od początku ułożył się po myśli

W sezonie 2024/25 zgierski zespół zasilili też Bartłomiej Bartoszewicz i Miłosz Liberski. W inauguracyjnym meczu grupy A II ligi koszykówki MKK Boruta uległ na wyjeździe SMS PZKosz Władysławowo 63:91. Tydzień później nasi zawodnicy wywalczyli komplet punktów z Kruszwicą. W październiku w hali MOSiR przy ul. Wschodniej gościć będziemy zespoły TKM Włocławek (09.10) i Energii Basketball Elbląg (26.10). Sezon zakończy się w marcu, po tym czasie najlepsze ekipy II ligi zagrają w play-offach. (jn)

Boruty. Po stu sekundach goście prowadzili po centrostrzale Pawła Zawistowskiego. Ten sam zawodnik podwyższył wynik w 14. minucie. Włóknierz mógł zdobyć bramkę kontaktową pod koniec pierwszej połowy, jednak piłka uderzona z dziesięciu metrów przeleciała nad poprzeczką. Wynik strzałem głową w końcówce meczu ustalił Joachim Pabjańczyk. Boruta wygrał zgierskie derby 3:0.

W klasyfikacji strzelców łódzkiej ligi okręgowej najwyższe pozycje zajmują zgierzanie Patryk Pietrasiak i Mateusz Misiak – obydwaj zdobyli po dziewięć goli. – *Patryk strzela, a także asystuje, Mateusz jest bardziej typem zawodnika wykańczającym akcje zespołu, obaj świetnie się uzupełniają* – mówi Łukasz Wijata, trener MKP Boruta. Dobra passa zgierzana trwa, choć walka o awans wciąż przecież jest nierozstrzygnięta. Oprócz Boruty goryczy porażki nie zaznały jeszcze ekipy GKS Ksawerów i Stali Głowno, a pojedynki z tymi zespołami jeszcze przed zgierzaniem. (jn)

„Chodzi mi o to, aby język giętki, powiedział wszystko, co pomyśli głowa”*

W przypadku kota, szczególnie giętki jest język ciała! Te sinusoidy kocich grzbietów! Esy-floresy ich ogonów! Te łuki, elipsy i spirale – to zaledwie dopełnienie ich możliwości wokalnych!

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



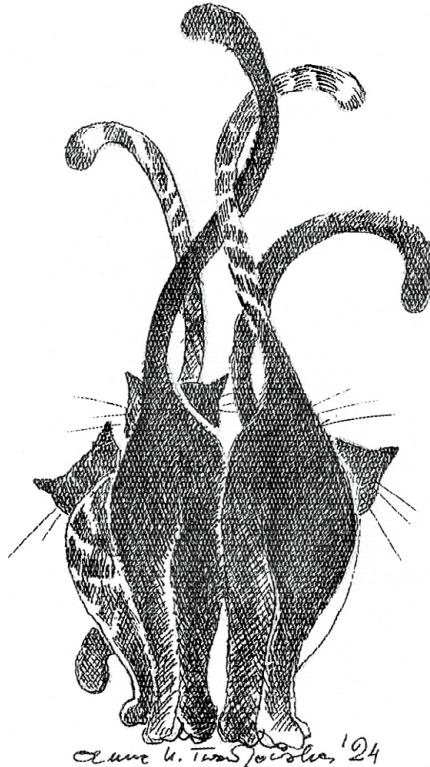
Koty zazwyczaj mruczą i miauczą. Ale też kwilą, piszczą, pomrukują i gruchają. Skrzeczą, kłaskają, a nawet szczekają! Rozzłoszczone potrafią warczeć, gulgotać, syczeć, fukać i parskać... Zakocha-

ne – trelują, gadają, jazgoczą i wrzeszczą!

Ponadto każdy osobnik posługuje się indywidualnym repertuarem odgłosów, przekazując informacje o swoich nastrojach, uczuciach i życzeniach. Podobnie jak ludzkie, ich głosy różnią się barwą i tembrem.

Kocia krtań jest ponoć tak zbudowana i ułożona, że z powodzeniem mógłby kot używać ludzkiego języka. Gdyby tylko chciał, oczywiście. Ale po co? Koci język jest przecież uniwersalny! Nie potrzebuje tłumacza, nie używa zapożyczeń, neologizmów i innych skomplikowanych sztuczek, bez których nie obejdzie się żaden człowiek chcący wychylić nos na świat.

Obojętnie, czy przyjdzie mu mieszkać w Polsce, Japonii czy na Wypach Bergamutach mruczy i miauczy wszędzie tak samo! A jego życie wcale nie jest uboższe od naszego.



Potrafi wyrazić wszelkie stany swojej duszy i ciała, łącznie z potrzebami wyższymi – co chętnie manifestuje owym osławionym już... filozoficznym milczeniem.

Człowiek, aby móc porozumieć się z drugim człowiekiem, stworzył język. Wiele języków. Jednak nie do końca wiadomo, czy wielojęzyczność pochodzi od Wieży Babel, czy wyewoluowała z prehistorycznych jaskiń. Niemniej niektóre szkoły językoznawcze przypuszczają, że wszystkie ludzkie języki pochodzą od jednego prajęzyka nazywanego Proto-Human. Obecnie na świecie, używa się około siedmiu tysięcy różnych języków, w tym pięciuset języków autonomicznych, tysiąca narzeczy, pięciu tysięcy pięciuset gwar, slangów i grypserek, nie licząc języków migowych, sztucznych bądź eksperymentalnych.

Toż to Kot powiedziałby MIAUUUU!!! ●

*Juliusz Słowacki, Beniowski

Anna Kopeć-Twardowska,
malarka i projektantka.

Inicjatorka wielu wystaw,
akcji i działań artystycznych.

Autorka felietonów o kotach, ziołach i sztuce.
fb: Art.Gallery Anna Kopeć-Twardowska

Kinowy Zgierz

Mocno, coraz mocniej

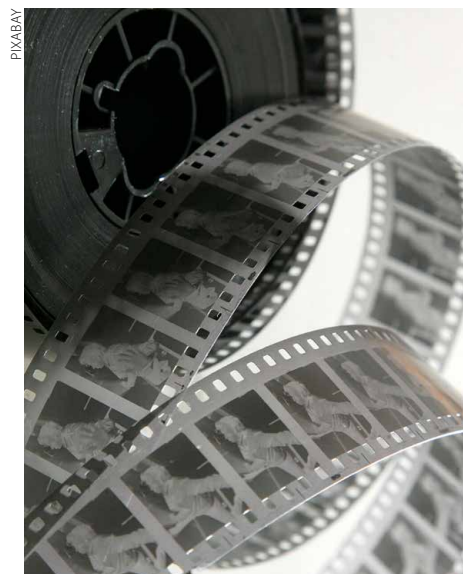
MICHAŁ FALK



Tak się jakoś ułożyło, że będziemy w październiku stopniować napięcie aż do finalnej kulminacji. Zaczynamy od nieco opóźnionej w naszym kinie premiery „Jokera”, który po raz kolejny będzie chciał nas

przekonać do wspólnego podpalenia świata i ta wizja może się okazać dla widzów bardzo atrakcyjna. Szczególnie w musicalowej aranżacji z gościnnym udziałem Lady Gagi. W tym przypadku może nie być happy endu, ale prowokacja, która może zaszcześcić w nas twórczy niepokój.

Zgodnie z kalendarzem premier wyświetlimy fabularyzowaną biografię Jerzego Kuleja, nazywanego niegdyś džentelmenem i zabijaką. Świetnie przygotowany do roli Tomasz Włosok wiarygodnie odtwarza po-



stać nieco zapomnianego sportowca, który w dobie popularności freak fightów mógłby być sportowym wzorem i motywacją do uprawiania bokserskiej dyscypliny.

Na koniec miesiąca zdecydowaliśmy się premierowo pokazać „Megalopolis” – najnowszy film reżysera „Czasu apokalipsy” i „Ojca chrzestnego”. Film zdążyli już obejrzeć widzowie w Stanach Zjednoczonych, którzy mają na jego temat bardzo skrajne opinie. Dzieło życia – tak określa je sam Coppola – ma zawierać paralelę między upadkiem Rzymu a przyszłością Stanów Zjednoczonych.

Obiecana kulminacja nastąpi z końcem miesiąca na krótkim maratonie mrocznego kina. Pokażemy „Kod zła” Perkinsa, który jest jednym z lepiej obmyślonych i zrealizowanych horrorów w tym roku. Krwistą i soczystą wisienką na tym torcie będą jednak pokazy filmu „Strange Darling”. Nieśprawiedliwie pominiętego przez wiele kin i w dość skromnej dystrybucji. Nakręcony analogowo na taśmie 35mm odrzuca technologiczną poprawność i przedstawia naszym oczom miękka i obłą w kształtach krwawą ceremonię. Ale nie namawiam, żeby potem nie było. Jeżeli się ktoś się wybierze, to tylko na swoją odpowiedzialność. ●

Słodkobłękitny weekend w Starym Młynie



ANKA PEREK-KOWALSKA

Nagrodę im. Mariana Glinkowskiego otrzymał Teatr Rajstopy za spektakl „Jaki dom nosisz w sobie?”

To było prawdziwe święto teatru niezależnego. Siedem zespołów przyjechało z różnych zakątków Polski, by na dwóch scenach Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn zaprezentować ostatnie dokonania sceniczne podczas 29. Słodkobłękitów – Zgierskich Spotkań Małych Teatrów. Poruszane w spektaklach ważne dla twórców sprawy okazały się równie ważne dla ich odbiorców, a to sprawiło, że wydarzenie dopełniło wiele interesujących dyskusji. Własnym głosem o własnych sprawa-

wach i na własną odpowiedzialność – to maksyma założyciela festiwalu Mariana Glinkowskiego, która dla twórców stanowić powinna azymut na właściwy cel podejmowanej pracy scenicznej.

29. Słodkobłękity trwały od 3 do 5 października. Pierwszego dnia odbył się spektakl towarzyszący, na który zostali zaproszeni uczniowie szkół ze Zgierza i z gminy Zgierz. Na scenie pojawiła się młodzieżowa grupa teatralna działająca na co dzień w MOK, a wystawiony spektakl to „Niedostateczni”, który traktuje o problemach młodych ludzi w wieku szkolnym. Przedstawienie stworzone w całości przez zespół prowadzony przez Ankę Perek-Kowalską oddziałuje zarówno na rówieśników aktorów, jak i na dorosłych, którzy im towarzyszą: rodzicom i nauczycielom. Po spektaklu widzowie mogli podzielić się wrażeniami, szczególnie że sprawy poruszone w sztuce okazały się im bliskie.

Kolejne dni Słodkobłękitów to przede wszystkim konkurs, w którym wystąpiło 6 teatrów, a także wydarzenia dodatkowe: warsztaty prowadzone przez aktorkę teatru Chorea i jurorkę Julię Jakubowską oraz przez reżysera Teatru Krzyk z Maszewa Marka Kościółka, a także piknik i spotkanie ze społecznością ukraińską biorącą udział w integrujących zajęciach wokalnych prowadzonych przez aktorkę Ewę Łukasiewicz (wydarzenie odbyło się w Centrum Społeczności LWF przy Długiej 33).

Sam konkurs cieszył się sporym zainteresowaniem młodzieży i dorosłych. Teatry występowały na dwóch scenach MOK. Ocenę występujących powierzono jurorom: wspomnianej wcześniej Julii Jakubowskiej, Marcinowi Brzozowskiemu (twórca Teatru Szwalnia, profesora Szkoły Filmowej w Łodzi, p.o. dyrektora Teatru Nowego w Łodzi) oraz Piotrowi Olkuszowi (redaktorowi naczelnemu miesięcznika „Dialog”). Po obejrzeniu sześciu spektakli konkursowych jury postanowiło przyznać: nagrodę w wysokości dwóch tysięcy złotych dla teatru MPF z Gostynia za precyzyjną, pełną życia i szacunku dla podmiotowości współtwórców grę zespołową w spektaklu „Spełnienie wiedźmy”, nagrodę w wysokości dwóch tysięcy złotych dla Michaliny Krzemianowskiej i Weroniki Kozłowskiej, twórczyni spektaklu „Wielkie Rozczarowanie i Smutek” za umiejętność stworzenia spektaklu, w którym osobista historia związana z doświadczeniem szkolnym i zawodowym, staje się opowieścią uniwersalną.

Nagroda im. Mariana Glinkowskiego w wysokości trzech tysięcy złotych trafiła do Teatru Rajstopy za spektakl „Jaki dom nosisz w sobie?”. Przedstawienie to jest dowodem wypracowania osobistego i ciekawego idiomu artystycznego przez zespół, nawiązującego do najlepszych praktyk polskiego teatru alternatywnego. Jest pełną empatii opowieścią o tęsknocie za bezpieczeństwem oraz o życiu wśród innych i dla innych.

Kolejne, jubileuszowe Słodkobłękity mają odbyć się wiosną. Organizatorzy mają nadzieję, że dzięki temu będzie możliwe zaprezentowanie spektakli również plenerowo, co z pewnością uatrakcyjni jedno z najstarszych i najważniejszych wydarzeń teatralnych w regionie. (mz)

Kulturalny Stary Młyn

Nie do wiary! Picasso w Zgierzu!

Takie komentarze najczęściej padają z ust odwiedzających Zgierską Galerię Sztukę w pięćdziesiątym roku jej istnienia. Jednak to fakt. Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn wśród atrakcji jubileuszowych zorganizował wystawę, której otwarcie nastąpiło 20 września.

Zwiedzający przez dwa tygodnie mogli podziwiać 18 grafik odbitych na oryginalnych matrycach Pabla Picassa jeszcze za życia artysty. Wystawa składała się z dwóch cykli: „Wojna i pokój” potępiający okrucieństwa wojny i ujawniający zaangażowanie Picassa w istotę pokoju, a także „Los toros” odzwierciedlający fascynację artysty walkami byków. Większość prac wykonano techniką litografii, a dla zrozumienia procesu ich powstawania, oprócz informacji udzielanych przez pracowników MOK, w galerii wystawiono kamień litograficzny. Praktyczne umiejętności w tym zakresie mogli poszerzyć uczniowie zgierskich szkół, którzy

codziennie odbywali zajęcia ze zgierską artystką-graficzką Marią Łuczak, podczas gdy dzieła Picassa inspirowały ich do wykonania ciekawych prac.

Domniemuje się, że Pablo Picasso odwiedził Zgierz. Być może to tylko legenda, o której podczas wernisażu opowiadał dyrektor zgierskiego muzeum Robert Starzyński. Jednak nie ma powodów, by w nią nie wierzyć. Podobnie jak w interpretacje niektórych prac, z czego najciekawsza wydaje się ta dotycząca grafiki zatytułowanej „Sowa” z 1952 r. *Kto znał z fotografii ciemne, przenikliwe oczy Picassa – nawet jeśli nie wiedział, że każdy malarz maluje siebie – od razu rozpozna je w tej sowie. Kiedy porówna się oczy sowy z wizerunkiem 15-letniego artysty, widać ich źródło. Nawet „brwi” sowy są jak u Picassa – czytamy w opisie pracy.* Dodatkowo na ciele ptaka ukryty został podpis mistrza pomijający jedno „s”, co często się zdarzało twórcom.

Wystawa w zgierskim MOK to ważne wydarzenie, które uświetniło jubileusz galerii sztuki. Jednak jego kulminacyjnym punktem będzie kolejna wystawa zatytułowana „Twórcze półwiecze”. Do 29 października będzie można podziwiać grafiki, malarstwo, fotografię, biżuterię, tkaniny i batik autorstwa 10 artystów związanych ze Zgierzem. Zgierska Galeria Sztuki otwarta jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-20.00 i w weekendy w godzinach pracy kina. (mz)



Sowa wzbudzała zainteresowanie zwiedzających

Konin – odkryj jego skarby

Dotrzemy tam w godzinę. Wizyta w Koninie to okazja do poznania miasta o bogatej historii, ale także silnie związanego ze współczesnością, pełnego kontrastów i tętniącego życiem. W przestrzeni miasta zachowały się historyczne zabytki, przemysłowa spuścizna i piękne tereny przyrodnicze.

EMILIA ANTOSZ



Konin położony jest w Dolinie Konińskiej nad rzeką Wartą, na Szlaku Piastowskim. Historia miasta sięga średniowiecza – od XIII w. ma prawa miejskie. Jednym z najważniejszych i zarazem bardzo oryginalnym zabytkiem (niewiele miast może się taką atrakcją pochwycić) jest pochodzący z 1151 r. Słup Koniński uznawany za najstarszy zachowany znak drogowy w Polsce oraz najstarszy w tej części Europy. Znajduje się on w pobliżu kościoła św. Bartłomieja, gotyckiej świątyni z XIV w., która jest jednym z symboli Konina. Słup wyznaczający niegdyś środek drogi pomiędzy Kaliszem z Kruszwicą, stanowi świadectwo znaczenia miasta w dawnej Polsce. Na drogowskazie widnieje łacińska inskrypcja, która wyjaśnia datę powstania znaku oraz jego lokalizację. Dziś stoi na terenie wspomnianego kościoła św. Bartłomieja noszącego ślady licznych detali z różnych epok, w tym renesansowych i barokowych. Wnętrze kościoła to skarbnica sztuki sakralnej, w której modlił się sam Władysław Jagiełło, podczas swoich licznych wizyt w Koninie. Natomiast autorem polichromii znajdujących się we wnętrzu jest niejaki Eligiusz Niewiadomski, który 20 lat po stworzeniu malowideł zabił Gabriela Narutowicza, pierwszego prezydenta niepodległej Rzeczypospolitej.

Z zapisków niektórych badaczy można się dowiedzieć, że w dziele Niewiadomskiego widać przepowiednię tego strasznego czynu. Jest to podobno scena z wiszącym nad głową mężczyzny, podobnego do autora, mieczem. Średniowieczny klimat pocujemy też na Starym Mieście. A to dzięki malowniczym kamienicom i wąskim uliczkom. Na rogu Rynku Starego Miasta jest rzeźba konia posiadającego tors mężczyzny. Ufundowana została przez lokalną firmę. Koń jest symbolem miasta, ponieważ Konin niegdyś był ośrodkiem handlu końmi. Warto również zwrócić uwagę na ratusz miejski z unikalną wieżą zegarową.

Malownicze bulwary

Bulwar Nadwarciański jest popularnym traktem spacerowym, przy którym ustawione są tablice z ciekawymi informacjami o Koninie. Z jednej z nich można poznać legendę o powstaniu Konina. Spacer bulwarami o długości 970 m to doskonała okazja do podziwiania pięknych krajobrazów, relaksu nad wodą oraz korzystania z licznych atrakcji plenerowych. Znajdują się tu trasy widokowe, dwa amfiteatry, przystań, marina, ścieżki oraz łąka rekreacyjna z oczkiem wodnym i dwiema kładkami. Bulwar należy do Wielkiej Pętli Wielkopolski. Odbywają się tu wydarzenia plenerowe: koncerty, pikniki, a nawet rekonstrukcje historyczne, które przybliżają mieszkańcom i gościom życie dawnego Konina. Spacer bulwarami można

zakończyć w Parku im. Fryderyka Chopina, który został założony w XIX w. Atrakcjami parku jest mini zoo i tajemnicze starosłowiańskie kręgi kamienne.

Sławni naukowcy z Konina

Warto wiedzieć, że lata szkolne w Koninie spędził Mieczysław Bekker, autor wszystkich rozwiązań technicznych zapewniających poruszanie się po księżycowej powierzchni pojazdu Lunar Roving Vehicle. LRV to pojazd, który poleciał na księżyc w ramach misji Apollo. Dodatkowo profesor Bekker był autorem rewolucyjnych teorii z zakresu poruszania się pojazdów terenowych. Mieszkał tu również naukowiec Leopold Infeld, który współpracował z Albertem Einsteinem. Wspólnie pracowali nad równaniem ruchu w teorii względności, czego efektem była tzw. teoria Einsteina-Infelda-Hoffmanna.

Kolejnym sławnym wynalazcą z Konina był Juliusz Fromm, który wynalazł prezerwatywę lateksową. Jego odkrycie zakończyło produkcję prezerwatyw z pęcherzy ryb czy jelit zwierzęcych.

Przyjeżdżając do Konina, warto także zobaczyć inne atrakcje, jak na przykład klucz upamiętniający Bramę Toruńską, kamienicę Jana Zemełki czy dom Zofii Urbanowskiej. Z pewnością każdy tu znajdzie coś dla siebie. A i w bliskim sąsiedztwie Konina nie brakuje atrakcyjnych miejsc do wypoczynku i zwiedzania. Ale to już całkiem inny temat. ●



Dworek Zofii Urbanowskiej – USC



Bulwary Nadwarciańskie są popularnym miejscem spacerów i wydarzeń

ZDJĘCIA: URZĄD MIEJSKI W KONINIE



Budynek ratusza miejskiego z charakterystyczną wieżą zegarową

Pszenica

– problem glutenu

Gluten pszenicy wywołuje stany zapalne, które są podłożem miażdżycy i jej następstw, nadciśnienia, cukrzycy, reumatoidalnego zapalenia stawów i raka okrężnicy.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Tak ocenia gluten wielu lekarzy i dietetyków. Dr n. med. Danuta Myłek, alergolog i dermatolog, w swojej książce „Od lekarza do kucharza” tłumaczy, dlaczego: „Dzisiejsza pszenica (pszenica zwyczajna) zawiera tysiące genów, których nie było w samopszy czy płaskurce (czyli przodkach pszenicy zwyczajnej, nadal uprawianych). Ponad 90 procent białek pszenicy zwyczajnej jest takich samych jak u jej pradziadków. W wyniku różnych zabiegów pojawiło się jednak około 5 procent nowych białek. I chyba tu tkwi całe zło”. Gluten to drugi powód obok amylopektyny A, dlaczego należy zrezygnować z pszenicy, przekonuje dr Myłek i wyjaśnia, że najgorsze schorzenia wynikające z działania składowych amylopektyny i glutenu to: celiakia, alergia, stany zapalne, nadwrażliwość na pokarmy, leki, związki chemiczne, nietolerancja lektyn, choroby z autoagresji, otyłość i uzależnienie.

Oskarżona – gliadyna

Gluten to dwie składowe: gliadyna i glutenina. Gluteniny to duże struktury białkowe odpowiadające za puszystość ciasta. Gliadyny to białka immunogenne mające znaczenie w celiakii i wielu schorzeniach zapalnych jelit z biegunką i bólami brzucha. Mają one zdolność uwalniania zonuliny – białka rozszczelniającego ciasne połączenia między komórkami nabłonka śluzówki jelita. Zonulina „otwiera” jelito dla gliadyny, innych białek i jakichkolwiek niepożądanych związków. „Receptory Toll-like, które ciągle rozglądają się za obcym, powiadamiają wszystkie służby układu immunologicznego, że wtargnął intruz. Układ immunologiczny wysyła komórki zapalne na miejsce wniknięcia. Przeciwciała lub komórki T (limfocyty T) wywołują reakcję przeciw tym białkom i tak powstają różne choroby zapalne, np. z autoagresji, m.in. choroba Hashimoto, Gravesa-Baseowa czy RZS” – pisze dr Myłek. Oczywiście gliadyna to nie jedyna przyczyna rozszczelnienia jelita – to samo czynią niesteroidowe leki przeciwzapalne, blokery pompy protonowej, glifosat i inne toksyny

zawarte w pestycydach, pewne infekcyjne schorzenia jelita czy lektyny.

Szacuje się, że ok. 90 procent społeczeństwa w krajach wysokorozwiniętych nie toleruje glutenu. W wyniku ekstremalnej nietolerancji glutenu pojawia się celiakia i atak na przewod pokarmowy. Jednak duża część pacjentów nietolerujących glutenu nie odczuwa problemów ze strony przewodu pokarmowego, lecz boryka się z problemami neurologicznymi. Osoby te skarżą się na drętwienie i mrowienie kończyn, problemy z równowagą, ADHD, problemy z pamięcią i koncentracją czy migreny. Po latach neurologiczne zmiany mogą doprowadzić np. do choroby Alzheimerera czy Parkinsona.

Specjaliści prowadzący nefarmakologicznie pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi tarczycy pilnują, by z diety chorego zniknął gluten. Powodem jest zjawisko mimikry molekularnej. Gliadyna i tarczycza mają bowiem podobną molekularną budowę. Stąd, gdy gliadyna dostaje się do krwiobiegu i zaczyna być atakowana przez system odpornościowy, istnieje ryzyko ataku na tarczycę i zaożnania stanu zapalnego, a co za tym idzie przykrych objawów np. choroby Hashimoto.

Mozga – wartościowy zamiennik

Warto zwrócić uwagę na pewne zboże uważane za najbardziej odżywcze nasiono na



Według danych szacunkowych ok. 90 procent społeczeństwa w krajach wysokorozwiniętych nie toleruje glutenu, który nie u każdego daje bezpośrednie objawy ze strony układu pokarmowego

ziemi. Oczywiście bezglutenowe. To mózga kanaryjska, pokarm kompletny. 100 g ziarna mózgi (pół szklanki) zawiera od 19 do 22 g łatwostrawnych białek zawierających komplet aminokwasów, a do tego 60 g węglowodanów, 3 g tłuszczów, mikroelementy, witaminy, enzymy. Mózgę nazwano ziarnem długowieczności. Rząd Kanady, który wdrożył program mający na celu zmniejszenie spożycia przez obywateli glutenu i amylopektyny A, od lat promuje uprawę i konsumpcję mózgi kanaryjskiej.

Tak jak pszenica zdrowie niszczy, tak mózga zdrowie przywraca. Jest pomocna w wielu schorzeniach. Poprzez zwiększanie diurezy wspomaga leczenie chorób układu moczowego i zmniejsza obrzęki w niewydolności krążenia. Dzięki zawartości enzymów, zwłaszcza lipazy (szczególnie w postaci mlecza z mózgi), wpływa na redukcję zjawisk towarzyszących miażdżycy (nadciśnienie, choroba wieńcowa, zawał, wylew, choroby naczyniowe kończyn dolnych). Lipaza sprzyja odchudzaniu – utracie otyłości brzusznej, wewnętrznej i cellulitu. Enzymy stymulują procesy trawienne, poprawiają pracę trzustki, wspomagają leczenie cukrzycy. Liczne antyutleniacze chronią komórki przed degeneracją, a skórę oraz narządy przed przedwczesnym starzeniem się. Wysoka zawartość białek roślinnych o doskonałych właściwościach wzmacnia tkankę mięśniową. Duża ilość enzymów, antyutleniaczy, witamin, mikro- i makroelementów, w tym duże ilości wapnia i żelaza, sprzyjają prawidłowemu działaniu gruczołu i zależnego od niego układu odpornościowego. Mózga jest skuteczna w stanach pooperacyjnych, pourazowych, pozawałowych, poudarowych, w rehabilitacji, gojeniu ran.

Najlepiej spożywać mózgi w postaci mlecza. Pięć łyżek stołowych mózgi należy namoczyć przez 24 godziny, zmieniając 2-3 razy wodę, a następnie odlać wodę i miksować ziarno przez pięć minut, stopniowo dolewając 750 ml świeżej wody. Można dodać przyprawy, np. wanilię czy cynamon, ale nie należy dodawać cukru. Na koniec trzeba zlać mleczo przez gazę czy specjalny woreczek. Przed spożyciem powinno powstać, by oddzielił się osad. Pić surowe mleczo można tylko znad osadu – najlepiej rano na czczo (posiłek dopiero minimum po pół godzinie) i wieczorem. Osoby otyłe powinny pić mleczo co najmniej dwa razy częściej – pite przed każdym posiłkiem bardzo ogranicza apetyt. W kuchni można też używać mąki z mózgi – dodawać ją do chleba, ciast, używać zamiast bułki tartej. Innym wariantem jest napar z mózgi w połączeniu z ziołami – to cenne wzbogacenie naparu, bo zioła są pomocne w pracy ponad 200 enzymów systemu odtruwającego wątroby.

Na podsumowanie jeszcze jedna wypowiedź dr Mylek: „Każdy chciałby być młody, szczupły i zdrowy. Większości nie chce się czytać, uczyć, zmieniać, gotować. Bez wiedzy nikt niczego nie osiągnie. Najgorzej jest ze zmianą nawyków. Bez zmiany nie ma postępu, nie ma zdrowienia”.

Sezon na Bajkobrania

rozpoczęty

Centrum Kultury Dziecka przy Rembowskiiego 17 dba, by w ofercie kulturalnej dla najmłodszych nie zabrakło teatru. Każdego roku zaprasza grupy artystyczne z przedstawieniami dla różnych grup wiekowych. Działalność zgierskiej placówki zaowocowała stałą współpracą z niektórymi teatrami, ale na afiszu pojawiają się również całkiem nowe grupy. Właśnie wystartował nowy sezon Bajkobrań. Zapraszamy do zapoznania się z jesienno-zimową ramówką tego cyklu.

Teatry Gagoki, Blum i Atofri – to grupy znane bywalcom CKD. Przy każdej zgierskiej wycieczce zaskakują małych widzów ciekawymi i angażującymi spektaklami. W tym roku ich propozycje kierowane są do tzw. najnajów, czyli dzieci najmłodszych, od 1. roku życia.

Pierwszy z teatrów, Gagoki w pierwszy niedzielę października wystąpił ze spektaklem „Przytulasy”. Szansa na obejrzenie

kolejnego przedstawienia, tym razem w wykonaniu Teatru Blum pt. „Od słowa do słowa”, nadarzy się 17 listopada o godz. 16.00 (zapisy rozpoczną się 12 listopada). Ostatni w tym roku spektakl dla najnajów pt. „Stół-ciuchcia-miś”, przygotowany przez Atofri odbędzie się natomiast 8 grudnia.

Dzieciom powyżej trzeciego roku życia Centrum Kultury Dziecka poleca spotkanie z aktorami i aktorkami, którzy będą debiutować w zgierskim ośrodku. Mowa o Krakowskim Teatrze Bajki, który przyjedzie ze spektaklem „Jaka to emocja?” (20.10), Teatrze Lalka w Trasie z przedstawieniem „O języku, który nie bał się marzyć” (24.11) i o grupie Teatr z Uśmiechem, który 15 grudnia wystąpi ze świąteczną sztuką zatytułowaną „Święta u Pana Grosika”. To ostatnie wydarzenie odbędzie się w Starym Młynie. Bilety na wszystkie spektakle kosztują 15 zł, a o trybie ich sprzedaży, jak i o pozostałych szczegółach, informuje strona ckdzgierz.pl. (mz)

WOITEK WOJCIK



Gaudeamus Igitur w ZU3W

Inauguracja roku akademickiego 2024/2025 Zgierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbyła się 4 października w sali Urzędu Miasta Żgierza. Nowi słuchacze otrzymali legitymacje członkowskie stowarzyszenia, następnie wszyscy złożyli ślubowanie i wysłuchali ciekawej prelekcji. A już w kolejnym tygodniu rozpoczęła się realizacja zajęć w ponad 15 sekcjach. Dla studentów przygotowanych zostanie wiele dodatkowych atrakcji w ciągu całego roku: wykłady, wycieczki, kluby zainteresowań. ZU3W liczy 387 członków (49 przyjęto w tym roku). (mz)

EMILIA OKUPIŃSKA



W poszukiwaniu „Złotej Damy”



Postać Gustawa Klimta i jego twórczość robiły na nas ogromne wrażenie od dawna. Obejrzały kilka lat temu film z 2015 r. „Złota Dama” ze wspaniałą kreacją Helen Mirren przybliżył historię jednego z najszlachetniejszych dzieł tego artysty. Warszawska wystawa przedstawiająca dokonania Klimta postawiła „kropkę nad i”. Ruszmy zatem jego śladem.

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

ARCHIWUM B.D. CŁAPA



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Pierwszym miejscem na mapie naszej wyprawy staje się Czeski Krumlow. To miasto ma pośredni związek z naszym głównym bohaterem – tutaj znajduje się placówka o nazwie „Centrum Egon Shiele”. Dla tego ostatniego Klimt był mentorem, który pomógł młodemu artyście zaistnieć w świecie sztuki. Sam Egon był przy śmierci swojego mistrza i uwiecznił jego martwe oblicze w kilku szkicach. W drodze do Wiednia mijamy Linz. Z tym niezbyt interesującym miastem był niezwykle emocjonalnie związany Adolf Hitler. Planował przekształcić je w „miasto kultury” i tutaj też widział miej-



BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

sce dla dzieł największych twórców, w tym Gustawa Klimta.

Wiedeńska willa przy Feldmühlgasse 11 była ostatnim atelier artysty. Pracował tutaj od 1911 r. do swojej śmierci w 1918 r. Poruszając się wąskimi uliczkami z nowoczesną zabudową, trudno odnaleźć klimat sprzed wieku, jednak przekroczywszy furtek posiadłości, wnikamy w inny świat. W budynku wita nas kustosz tego obiektu i przybliża jego historię. Jak się okazuje, obecny budynek zakrył dawną pracownię artysty. To jakby dwa budynki w jednym. Wolno przemierzamy kolejne pokoje na parterze. Przed naszymi oczyma pojawiają się dzieła artysty, ale i pamiątki po nim. W jednej z ostatnich sal można obejrzeć reportaże z ostatnich dni ekspozycji i wywiezienia słynnego portretu Adele Bloch-Bauer z wiedeńskiego Belwederu.

Zaledwie kilka ulic dalej znajduje się cmentarz Hietzing. Bez większego trudu znajdujemy miejsce parkingowe przy murze nekropolii i przenosimy się do miejsca, gdzie czas zatrzymał się dla wielu z najwybitniejszych ludzi epoki wiedeńskiej secesji. Wśród olbrzymich grobowców przybierających niejednokrotnie formę pałaców wypatrzymy miejsca spoczynku Klimta. Wreszcie z pomocą przychodzi nam przypadkowo zagadnięty człowiek. Prowadząc nas do celu, pokazuje po drodze miejsca pochówku innych znanych wiedeńczyków, jak choćby słynnego architekta Otto Wagnera będącego też twórcą miejscowych grobowców.

W końcu jesteśmy na miejscu. Ukryty wśród zieleni nagrobek artysty jest niezwykle skromny, ale niewątpliwie przyciąga najwięcej zwiedzających. Ciekawostką jest, że na tym cmentarzu pochowana została rów-

nież Maria Uciecka, modelka Klimta, a później w tym samym grobie został złożony jej syn Gustav, którego ojcem był Klimt.

Po zostawieniu samochodu na bocznej uliczce okalającej wiedeński Belweder udajemy się po bilety wstępu. W ogrodach pałacowych hałas ulicy ucicha. Zastępują go dźwięki wiedeńskiego walca. Może realne, a może to tylko wyobraźnia płata nam figla pobudzona wspaniałym otoczeniem. Bilety udaje nam się kupić na wczesną godzinę poranną następnego dnia. Pakujemy „skarby” do portfela i ruszamy do Muzeum Leopoldów (nazwanego tak od nazwiska twórców kolekcji Elżbiety i Rudolfa) w wiedeńskiej dzielnicy muzeów. Ta placówka wymagała by kilkudniowego zwiedzania, ale czas nas goni. W wielopiętrowym gmachu wyszukujemy prace interesującego nas artysty. Spośród wielu jego dzieł na szczególną uwagę zasługuje jeden z najbardziej cenionych obrazów artysty „Życie i śmierć”.

Muzeum Leopoldów szczyci się również największym zbiorem prac Egon Shiele. Rozszerzeniem tego działu wystawy są prace wiedeńskich twórców secesji, a właśnie Klimt uważany jest za twórcę tego prądu artystycznego. Był on również pierwszym przewodniczącym artystów skupionych w grupie „Secesja Wiedeńska”.

Przenosimy się do gmachu Secesji, a właściwie pod ten gmach, ponieważ dane nam będzie go zobaczyć tylko z zewnątrz. Już z daleka rzuca się w oczy „złota głowa kapusty”, czyli złota kopuła pawilonu Secesji. Współautorem obiektu, którego budowę ukończono w 1899 r., był również Gustaw Klimt. Wewnątrz można zobaczyć „Fryz Beethovena: tęsknota za szczęściem” autorstwa naszego bohatera, namalowany na

Shakespeare and Company

PROF. DR HAB. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Nigdy nie było łatwo znaleźć księgarnię, w której moglibyśmy porozmawiać o książkach, napić się herbaty lub kawy ze znanymi pisarzami, a nawet pooglądać wystawiane właśnie obrazy. O jednym z takich miejsc, które istniało w okresie międzywojennym, opowiada Kerri Maher w książce „Księgarnia w Paryżu”.

Idzie o miejsce, które odwiedzał James Joyce, Francis Scott Fitzgerald i Jules Romain. Nie możemy zapomnieć o noblistach w dziedzinie literatury, takich jak Samuel Beckett, Ernest Hemingway, John Galsworthy czy też Thomas Eliot. Ten ostatni dla podratowania funduszy książnicy czytał w niej swoje wiersze. Pomysł założenia anglojęzycznej księgarni w Paryżu został zrealizowany przez Amerykankę Sylvię Beach. Od najmłodszych lat kochała Paryż, w którym jako dziecko spędziła rok z rodzicami. To oni wpoili jej zamiłowanie do książek, a potem od czasu do czasu odwiedzali w Paryżu. Początki księgarni nie były łatwe. Najłatwiej było ze znalezieniem miejsca, którym okazała się zamknięta właśnie pralnia. Pierwsze książki do księgarni „Shakespeare and Company” zostały przysłane z USA przez matkę właścicielki oraz znajomych z Londynu. Z biegiem czasu zaczęli pojawiać się coraz liczniejsi klienci. Do tego stopnia, że coraz bardziej popularne miejsce stało się cennym punktem do odwiedzenia przez przybyszających do Paryża Amerykanów. Uważny czytelnik znajdzie w książce fragment, jak pod księgarnię zajeżdża lśniący brązowy autobus i wysypuje się z niego okazały tłum turystów zza Oceanu. Oczywiście, zaopatrzone w nowoczesne jak na owe czasy aparaty fotograficzne. Jeśli chodzi o pisarzy, to najczęstszym gościem był James Joyce. Nic w tym dziwnego, skoro właścicielka wyłożyła pieniądze i poczyniła wszelkie starania, aby wydano najbardziej znane dzieło Joyce’a – „Ulisses”. Z drugiej zaś strony sama księgarnia zyskała sławę, kiedy utwór został opublikowany. Przy okazji poznajemy prywatne życie Joyce’a, jego sytuację rodzinną, krótkotrwałe rozstania z żoną i postępującą chorobę. Intrygują częste wizyty Hemingwaya. W książce przeczytamy, że amerykański pisarz już podczas jednej z pierwszych wizyt zaprosił właścicielkę z jej najbliższą osobą na walkę bokserką. Boks był dla pisarza meta-



forą życia. Beach zapamiętała, że na widowni było sporo kobiet, niektóre nosiły gustowne ubrania i miały modne fryzury. Nie zapomniała, że Hemingway osobiście angażował się w walkę, wykonywał ciosy w powietrzu, głośno komentował wyczyny bokserów i dawał im cenne rady. Innym razem porównywał życie do walki bokserkiej. Słusznie uważał, że należy poddać walkę, jeśli nie ma perspektywy na jej wygranie. Lepiej jest zachować siły na kolejne, niełatwe dni życia. Poznajemy też życie osobiste noblisty, szczególnie związki małżeńskie. Naturalnie, nie zapomnimy wizyt F. Scotta Fitzgeralda, który kłócił się z Hemingwayem. Spierali się o książki, bary i amerykańskie miasta Środkowego Wschodu. Z publikacji dowiadujemy się, że Hemingway zazdrościł Fitzgeraldowi, że miał on więcej dobrze przyjmowanych książek. Bywali też w księgarni uchodzący z nazistowskich Niemiec. Dla przykładu wymieńmy chociażby filozofa kultury Waltera Benjamina. Koniec końców, książka opowiada przede wszystkim o przedwojennych dziejach księgarni. Jak zaznacza Kerri Maher w zamieszczonej na końcu nocie, czytanie wspomaga empatię, uczy, pozwala się odprężyć i pokazuje, jaki jest otaczający nas świat.

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.



wystawę w 1902 r. Niezwykle nowatorska konstrukcja, jak na owe czasy, stała się symbolem nowego nurtu w sztuce. Po dokonaniu powojennych remontów budynek ponownie zachwyca miejscowych i przyjezdnych.

Przed Belwederem ustawiamy się w długiej kolejce oczekujących. Po otwarciu Muzeum wpuszczani są pierwsi zwiedzający, po krótkim czasie przychodzi kolej na nas. Cały potok ludzi swoje pierwsze kroki kieruje do „Pocałunku”, najśłynniejszego dzieła, jakie wystawiane jest w Belwederze, ale zarazem w całym Wiedniu i niewątpliwie w Europie. Przed obrazem zwiedzających ogarnia niezwykła ekstaza, uniesienie wywołane obcowaniem z tym dziełem. My również reagujemy podobnie. Robimy zatem zdjęcia obrazu i zdjęcia na tle obrazu. Kontemplujemy dzieło i ruszamy dalej. W następnej sali czeka na nas „Judith”, dzieło Mistrza powstałe w latach 1901-1902. Obraz namalowany w typowej dla artysty formie jego „złotego okresu” przedstawia Adele Bloch-Bauer, tym razem jako postać biblijną.

Odpoczywając w muzealnej kawiarni, przyglądamy się oczekującemu przed wejściem tłumowi. W ostatnim dniu, przed transportem „Złotej Damy” do USA tłumy były znacznie większe. Wiedeńczycy chcieli pożegnać swoją „Mona Lizę”. Ona nie wróciła już do Wiednia, ale my przyjedziemy tutaj jeszcze nie raz.



Pycha z pokorą w jednym stoją domu

DARIUSZ SPANIAŁSKI



W naszym zabieganym życiu znajdujemy coraz mniej czasu dla siebie, dla rodziny. Posty, kontemplacja, rachunek sumienia – to słowa znane raczej z niedzielnych kazań, o których rzadko pamiętamy w dni powszednie, przygniecenici ciężarem pracy i obowiązkami domowymi.

Coraz lepiej rozumiemy świat wokół siebie, a coraz mniej rozumiemy siebie samych. W życiu codziennym tradycja, wiara stanowi margines naszej codziennej egzystencji. Święta mają zazwyczaj charakter „kalendarzowy” – zrywamy kartki kalendarza i co najwyższej dziwimy się, że już niedługo święta. A jedyna radość to perspektywa dni wolnych od pracy. Tak więc gubimy przyjemność z przeżywania doniosłych chwil i tracimy okazję do samodoskonalenia swojego, ułomnego przecież człowieczeństwa, obciążonego grzechem destrukcji.

Człowiek, który uwierzy w to, że jest jak Bóg, zacznie zachowywać się jak zwierzę

Grzech w wielu religiach oznacza przekroczenie konkretnych norm moralnych i religijnych. Na przykład w islamie istnieje, podobnie jak w katolicyzmie, siedem grzechów głównych, z tym że na pierwszym miejscu widnieje oddawanie czci innym bogom niż Allahowi, następnie uprawianie magii, zabójstwo i przejęcie własności sieroty (trzeba wiedzieć, że wyznawcy islamu szczególnie troszczą się o dzieci).

W najbardziej rozpowszechnionym w Polsce katolicyzmie siedem grzechów głównych ukazuje zagrożenia dla rozwoju wnętrza duchowego człowieka i miłości. Najpoważniejszym przewinieniem jest pycha – nadmierna wiara we własną wartość, charakteryzująca

się wysoką samooceną i towarzyszącą jej często agresją. „Dzięki szatańskiej pysze jednych nie słucham, drugich nie słyszę” – pisał Jan Sztudynger. Ktoś inny trafnie zauważył, że człowiek, który uwierzy w to, że jest jak Bóg, zacznie zachowywać się jak zwierzę. A przecież człowiek jako istota myśląca ma umiejętność do walki ze słabościami i własnymi ułomnościami, a efekty zależne są od indywidualnej dojrzałości.

Pycha niejako automatycznie wywołuje arogancję i bezmyślność, niejednokrotnie wdzierając maskę... pokory. Oczywiście, należy odróżnić tę grzeszną pychę od zdrowej dumy, która to jest świadomą godnością. Warto ją chronić z pokorą, dostrzegając i uznając całą prawdę o sobie, zarówno o pozytywach, jak i słabościach. Dopiero taki człowiek może uznać się za realistę, godnego zaufania w środowisku i rodzinie – to również jest miarą autorytetu. ●

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



Gość podróżnikiem chciał zostać
I aby temu móc sprostać
Wyruszył w świat
Ciągnikiem i jednośladem
W myśl hasła damy radę
Powróci przed obiadem
Za dziesięć lat



Oleksiewicz

karystowała: asia
napisał: wojtek

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

10 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- **Godz. 10.00 „Przygody jeża spod Miasta Zgierza”**

Zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29 a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

11 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- **Godz. 18.00 Jubileuszowa wystawa „Twórcze półwiecze”**

Wernisaż wystawy 50-lecia Zgierskiej Galerii Sztuki Wystawa do 27.10.24

Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki MOK Stary Młyn, Długa 41A

(organizator: Zgierska Galeria Sztuki MOK Stary Młyn)

12 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- ▲ **Godz. 9.00 Viva Dance Cup**

Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzystwa

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: Viva dance)

- ◆ **Godz. 10.00 Kulinarne warsztaty rodzinne w ramach inicjatywy „Razem możemy więcej”**

Obowiązują zapisy

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17

(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

13 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- ▲ **Godz. 9.00 Viva Dance Cup**

Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzystwa

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: Viva dance)

14 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

- **Godz. 12.00 Kino Konesera**

Miejsce: Kino Stary Młyn, ul. Długa 41A

(organizator: MOK Stary Młyn, Długa 41A)

- ▲ **Godz. 14.00 UKS – turniej siatkówki**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: MOSiR, Zgierz)

15 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

- **Godz. 17.00 „Różne i inne” – JP Bouzac**

Wernisaż wystawy prac artysty

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

16 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

- ▲ **Miting Lekkoatletyczny Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną 2024**

Miejsce: Hala MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2

(organizator: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Zgierz)

17 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- **Godz. 9.00 „Jesienne nastroje” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29 a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- **Godz. 9.30 „Uczucia i emocje” – zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 3, ul. Dubois 23a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- **Godz. 10.00 „Dzień Dyni - jesienne inspirowanie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- ◆ **Godz. 18.00 Spotkanie z cyklu „Co za gość” – reżyser filmowy Janusz Zaorski**

Miejsce: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, ul. Długa 29A

(organizator: wydział Promocji i Kultury UMZ)

18 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- **Godz. 10.00 „Pani jesień wita nas!” – zajęcia dla dzieci**

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

19 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- ▲ **Godz. 9.00 Mecz MKK Boruta U15**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: MKK Boruta)

- **Godz. 14.00 Warsztaty w ramach inicjatywy „Siła Małych Kroków - grunt to kultura”**

Obowiązują zapisy/bilety

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17 (organizator: Centrum Kultury Dziecka)

- ▲ **Godz. 14.30 Mecz MKP Boruta Zgierz - KAS Konstanyńów Łódzki**

Miejsce: stadion MOSiR, Wschodnia 2

- ▲ **Godz. 18.00 Mecz I ligi hokeja na lodzie ŁŻ Klub Sportowy Fabrykanci – SMS PZHL Katowice**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, Wschodnia 2

- **II Ogólnopolski Festiwal Muzyki Sakralnej „Motus in Sacris”**

Miejsce: Parafia pw. Św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Zgierz

(organizator: „Motus in Sacris”)

20 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- ▲ **Godz. 14.00 Mecz I ligi hokeja na lodzie ŁŻ Klub Sportowy Fabrykanci – SMS Bytom**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, Wschodnia 2

- **Godz. 16.00 Bajkowanie dla dzieci starszych**

Krakowski Teatr Bajki „Jaka to emocja?”

Obowiązują zapisy

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17 (organizator: Centrum Kultury Dziecka)

21-22 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK/WTOREK)

- ◆ **Zgierskie Seminaria o drewnie „Dom drewniany. Tradycja a współczesność”**

Miejsca: PKMT i Stary Młyn

(organizator: PKMT, UMZ)

23 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

- **Godz. 10.00 „Świat małych mruczków” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29 a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- ◆ **Godz. 11.00 Obchody 85. rocznicy powstania Tajnej Organizacji Nauczycielskiej**

Miejsce: Urząd Miasta Zgierz, s. 114

Przemarsz ze sztandarami szkolnymi pod siedzibę ZNP, Rembowskięgo 29

(organizator: ZNP i TPZ)

24 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- **Godz. 10.00 „Podziel się usmiechem!” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- **Godz. 10.00 „Zaakceptuj siebie!” – zajęcia edukacyjne dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29 a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- ◆ **Godz. 18.00 Zgierskie Spotkania Muzealne „Detal architektoniczny domów rzemieślniczych”**

Wykład Pawła Krawczyka, Prezesa Fundacji Ochrony Mebli Zabytkowych D.O.M.

Miejsce: Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21

(organizator: Muzeum Miasta Zgierz)

25 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

- ◆ **Godz. 16.30 Kulinarne Wyprawa Dookoła Świata: sok z żuka**

Obowiązują zapisy/bilety

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17

(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

26 PAŹDZIERNIKA (SOBOTA)

- **Godz. 14.00 Warsztaty w ramach inicjatywy „Siła Małych Kroków - grunt to kultura”**

Obowiązują zapisy/bilety

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17

(organizator: Centrum Kultury Dziecka)

- ▲ **Godz. 17.00 Halloween na lodzie**

Miejsce: hala wielofunkcyjna, Wschodnia 2

(organizator: MOSiR, Zgierz)

- ▲ **Godz. 17.00 mecz MKK Boruta Zgierz – Energa Basketball Elbląg**

Miejsce: Hala MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: MKK Boruta Zgierz)

27 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA)

- ▲ **Godz. 11.00 Festiwal Dobrej Zabawy**

Impreza biletowana

Miejsce: Hala MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: wydarzenie komercyjne)

28 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

- **Godz. 9.30 „Świat zaklęty w gestach” – zgierski język uczy języka migowego”**

Warsztaty języka migowego dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29 a

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

- **Godz. 12.00 Kino Konesera**

Kino Stary Młyn, ul. Długa 41A

- ◆ **Godz. 20.00 start akcji „Cała Polska zbiera paragony” w ramach edukacji ekonomicznej**

Miejsce: Grupa na FB Cała Polska Zbiera Paragony

(organizator: Izabela J. Kulesza „Wdzięczni za obfitość”)

29 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

- **Godz. 17.00 Z cyklu „Spotkania z poezją: „Mitologia według Herberta”**

100. rocznica urodzin poety

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

(organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa)

31 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

- **Godz. 18.00 Wernisaż prac Karoliny Dębowskiej „Widziadło”**

Zgierska Galeria Sztuki MOK Stary Młyn, Długa 41A

(organizator: Zgierska Galeria Sztuki MOK Stary Młyn)

2 LISTOPADA (SOBOTA)

- ▲ **Godz. 15.00 Mecz MKP Boruta Zgierz – GKS Ksawerów**

Miejsce: Stadion MOSiR, Wschodnia 2

- ▲ **Godz. 18.00 MKK Boruta Zgierz – Uniwersytet Gdański Trefl Sopot**

Miejsce: Hala MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków, Wschodnia 2

(organizator: MKK Boruta Zgierz)

7 LISTOPADA (CZWARTEK)

- **Godz. 12.00 Otwarcie wystawy plenerowej „Odznaczenia Niepodległość”**

Miejsce: Plac Jana Pawła II

(organizator: Muzeum Miasta Zgierz)

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

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysłowski”, Popieluski 9
- Bar „J Borowy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobniarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskięgo 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatery „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemików 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęczewska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowej Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parking”
- Kwiaciarnia „Storczyk”, Bazyljski 39 H
- Lecznicza weterynaryjna, Żytina 82
- Łażnia Miejska, Łęczyska 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczyska 11

- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczyska 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczyska 24
- Myjnia samochodowa, Żytina 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskięgo 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskięgo 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon optyczny „Italooptica”, Gałczyńskiego 40
- Salon optyczny „Lux Vision”, Parzęczewska 21
- Sąd Rejonowy, Sokołowska 6
- Sklep „Dar-Mar” Przygraniczna 25
- Sklep „Gastropak”, Dąbrowskiego 10
- Sklep budowlany „Standard”, 1 Maja 19
- Sklep monopolowy, Lechonia 2
- Sklep przemysłowy, Rembowskięgo 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowskięgo 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110

- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskięgo 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „AF-Lider”, Boya-Zełęńskiego 39
- Sklep spożywczy „Iwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraż II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zełęńskiego 45
- Sklep spożywczy „RADIUS”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembowskięgo 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B

- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskięgo 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafiaka”, Aleksandrowska 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęczewska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerm”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski „Szalone Nożyczki”, Aleksandrowska 29
- Zakład fryzjerski, Parzęczewska 17
- Zakład szewski, 1 Maja 25
- Zieleniak, Dubois 20

Firmy i instytucje zainteresowane dystrybucją miesięcznika „Zgierz – moja przestrzeń” zapraszamy do kontaktu z naszą redakcją: redakcja@starymlynzgierz.pl

WYWODZIMY SIĘ Z MIASTA ZGJEŻA

HEJDI KEBAB



KRAFTOWE MIESO
OD POLSKICH HODOWCÓW

 ZGIERZ, UL. GAŁCZYŃSKIEGO 32C
OSIEDLE 650-LECIA, OBOK DELIKATESÓW CENTRUM

 882 822 865

WWW.HEJDI.PL

HONORUJEMY
Zgierska
KARTA MIESZKANCA