

M O J A •
Zg
ie
ie
P R Z E S T R Z E Ń

UTAŁENTOWANE I AMBITNE OHANKI

POD OKIEM NATALII MATUSIAK
ZDOBYWAJĄ KOLEJNE SUKCESY

POZNAJMY NIEZWYKŁY,

BAJKOWY DOM
ELŻBIETY I HENRYKA
KUCHARSKICH

PO RAZ PIERWSZY W ZGIERZU

MISTRZOSTWA POLSKI
W ŁYŻWIARSTWIE
SYNCHRONICZNYM

ZGIERSKA KARTA MIESZKAŃCA,

POLITYKA MŁODZIEŻOWA,
WALKA O UTRZYMANIE
BORUTY ZGIERZ W IV LIDZE,
WOJNA KOGNITYWNA I EMOCJE,
CZYLI ROK 2024 W PIGUŁCE

JAKA CZEKA NAS

PRZYSZŁOŚĆ
Z PRZESZŁOŚCIĄ,
CZYLI O PLANACH
NA NOWY ROK
W ROZMOWIE
Z DYREKTOREM
MUZEUM MIASTA ZGIERZA

**O HOKEJOWYM
KRÓLU STRZELCÓW**

GRZEGORZU MOSZCZYŃSKIM
SŁÓW KILKA



SPIS TREŚCI

Świątecznie, noworocznie	3
Z życia miasta	4-5
Nowy budynek dla Miejskiego Ośrodka Kultury	6
Drugi żłobek miejski coraz bliżej	6
Kiedy wypięknieje zabytkowa łaźnia?	7
Dziesiątki wydarzeń plus trzecia lokalizacja MOK	7
Sylwester w kinie po raz pierwszy	8
Dla samotnych i potrzebujących	8
Lee-Enfield – doskonałość i precyzja	9
Rok 2024 okiem gazety (cz. 1)	10
Czy z nowym rokiem ruszymy nowym krokiem?	12
Bohaterowie (jak) z komiksu	12
Święta, święta i po świętach...	13
Kuźnia siłaczek – o zgierskim seminarium nauczycielskim	14
Haft, tkanie i dzierganie – kreatywna przestrzeń dla każdego	15
Sport daje moc	16
Ohana znaczy rodzina	16
Mamy wiele pomysłów	17
Mroczne strony sieci, czyli technologie w nieodpowiednich rękach	18
Bądź fair, czyli jak nie grać w konflikty	19
Otyły, bo biedny – paradoks współczesnego świata	19
Arizona, klejnot Stanów Zjednoczonych	20
Małżeństwo z pasją. I ich „bajkowy” dom	21
Mistrzostwa łyżwiarstwa synchronicznego	22
Król strzelców Grzegorz Moszczyński	22
Kot w worku	23
Wszystko, czego szukacie	23
Włókniarz Zgierz. Wiosna może być lepsza	24
Przedbórz – ukryty klejnot województwa łódzkiego	25
Niedocenione tłuszcze omega-9	26
Wystawiają się młode malarki z łódzkiego	27
Wodospady Wiktorii	28
Piękno niedoskonałości	29
Dwa domy w jednym	30
Kalendarium wydarzeń	31



5



9



14



20



28

Słowo wstępu



Każdego roku, gdy ostatnie dźwięki fajerwerków gasną w sylwestrowym powietrzu, budzimy się w nowym roku z głową pełną nadziei. To moment, w którym patrzymy na siebie w lustrze i składamy sobie obietnice zmiany. Schudnę, zacznę biegać, przeczytam więcej książek, rzucę cukier, znajdę czas na jogę i zacznę żyć patchworkowe koldry dla bezdomnych. Wszystko to w imię nowego, lepszego „ja”. Problem z tymi szumnymi postanowieniami polega na tym, że rzadko kiedy wytrzymują one dłużej niż nowe skarpetki z wyprzedzący. Według badań ponad 80 procent postanowień noworocznych kończy w koszu na śmieci gdzieś pomiędzy Blue Monday a pierwszym lutego. Dlaczego? Bo, jak mawiał klasyk, łatwiej jest planować niż działać. A przecież nie można osiągnąć wielkich rzeczy, planując na kanapie z paczką chipsów w rękę.

Czy to brak dyscypliny, czy nieodpowiednio sformułowane cele? A może postanowienia noworoczne to nasza coroczna forma masochizmu 😊? Bo kto normalny dobrowolnie stwierdza: „Od jutra będę wstawał o piątą rano i biegał 10 kilometrów przed pracą”, choć od 15 lat nie biegał nawet na przystanek autobusowy?

Może więc czas na rewolucję w podejściu do postanowień noworocznych? Zamiast planować nierrealne zmiany, spróbujmy coś prostszego, jak „będę pić więcej wody”, „zadzwońię raz w tygodniu do mamy” albo „przeczytam jedną książkę na kwartał”. Takie cele są osiągalne, a na koniec roku, gdy znów usiadziemy przy kieliszku szampana, stwierdzimy z uśmiechem, że oto udało nam się dotrzymać przynajmniej jednego postanowienia: „Przestałem robić głupie postanowienia noworoczne”. I to będzie prawdziwy sukces. ●



Projekt okładki:
Tomasz Kuc
Zdjęcie na okładce:
Krzysztof Glowacki

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@starymlynzgjierz.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.

Świątecznie, noworocznie

Muzycznie, filmowo oraz w klimacie świątecznego targu. W historycznych strojach i z ponadczasowym przekonaniem, że każde dziecko zasługuje na prezent. Okres świąteczno-noworoczny miał w naszym mieście wiele odsłon. Tradycyjnie placówki organizowały spotkania wigilijne, zapraszano na koncerty kołęd, zadbano też o zgierskich seniorów. Dopelnieniem tego niezwykłego czasu był Orszak Trzech Króli, który przeszedł przez centrum miasta. (jn)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Święta wypadły wprost śpiewająco... W połowie grudnia odbył się koncert galowy 11. Wokalnego Konkursu Kołęd i Pastoralek „Na Świąteczną Nutę”. Przesłano na konkurs pół setki zgłoszeń – od artystów indywidualnych oraz grup. Laureaci wyróżnieni przez jury wystąpili na scenie Starego Młyna. Gratulujemy wszystkim wykonawcom.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Szkolna „Opowieść wigilijna”. Zgierską tradycją jest przygotowanie przedstawienia na motywach utworu Charlesa Dickensa w Szkole Podstawowej nr 6. „Opowieść wigilijną” czytali też zaproszeni goście i nauczyciele szkoły. Dodatkowo uczniowie klas drugich zaprezentowali świąteczny układ choreograficzny. Widzowie tłumnie wypełnili placówkę.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Jarmark świąteczny w Mieście Tkaczy. O stoiskach handlowych, warsztatach rękodzieła i koncertach kołęd pisaliśmy już w zapowiedzi. Niezwykłym elementem wydarzenia było odtworzenie w Centrum Konserwacji Drewna XIX-wiecznego salonu malarza Aleksandra Kokulara. Nie zabrakło wizyty św. Mikołaja i diabła Krampusa.

KRZYSZTOF GŁOWACKI



Prezenty dla małych pacjentów. Zdarza się, że okres świąteczny dzieci oraz ich mamy muszą spędzić w szpitalu. Miłą niespodzianką są wtedy przynieszone na oddział podarunki. Wizyta prezydenta miasta Zgierza w towarzystwie dyrektora szpitala wojewódzkiego przypawiła o uśmiech niejedną osobę...

KAROLINA MIŻYŃSKA



Nowy Rok w kinie. Pierwszy raz w historii Zgierza zaproszono mieszkańców na filmową imprezę sylwestrową w sali Starego Młyna. Bilety wyprzedano z dużym wyprzedzeniem, miłośników kina przyciągnęły dwie premiery-niespodzianki, sylwestrowy poczęstunek oraz możliwość wypicia lampki szampana w galerii z niezwykłym widokiem na panoramę Zgierza.

Balon udostępniony!

Kolejne miejsce sportu i rekreacji w Zgierzu – i to pozwalające trenować przy każdej pogodzie. W grudniu oficjalnie udostępniono halę pneumatyczną przy ul. Wschodniej. Obiekt, powszechnie nazywany balonem, to zadaszone, pełnowymiarowe boisko piłkarskie ze sztuczną nawierzchnią. Hala posiada certyfikat FIFA. W sąsiedztwie znajdują się kontenery szatniowe połączone łącznikiem z zadaszonym boiskiem.

Obiekt można dzielić na cztery boiska typu Orlik. Z możliwości tej skorzystali już uczestnicy piłkarskiego Memoriału Macieja Kozłowskiego (14.12.24). Trenują tam na co dzień młodzi zawodnicy Boruty i Włókniarza, a od nowego roku istnieje również możliwość wynajmu. Zainteresowani rezerwacją sektorów powinni kontaktować się z: mosirzgierz@mosir.zgierz.pl (jn)



Treningi niezależnie od pogody i pory roku

Noworoczny koncert Zespołu Pieśni i Tańca Boruta

Tradycyjnie w styczniu ZPiT Boruta zaprasza na koncert kolęd i pastorałek. W programie oprócz śpiewu znajdują się również elementy tańca ludowego. Na scenie pojawią się wszystkie grupy: dziecięca, średnia, młodzieżowa i dorosłych, a towarzyszyć im będzie kapela kierowana przez Szymona Jankowskiego. Za choreografię odpowiada Anna Bednarz. Koncert odbędzie się w sali widowiskowej Starego Młyna 29 stycznia, a już w połowie miesiąca będzie można nabyć bilety (on-line i bezpośrednio w kasie). (mz)



Noworoczny koncert kolęd w wykonaniu zespołu Boruta to tradycja kultywowana od wielu lat

W Zgierzu wystąpi Klancyk z Maciejem Makselonem



Maciej Makselon, popularyzator wiedzy o języku polskim, wystąpi gościnnie z teatrem impro Klancyk

To pierwszy warszawski teatr improwizowany, który powstał w 2006 r. Klancyk przyjedzie do Zgierza ze spektaklem NON-FICTION już 8 lutego. O godzinie 18.00 rozpocznie improwizowane sceny, w których wystąpi gościnnie Maciej Makselon – redaktor, nauczyciel akademicki, który uczy kreatywnego pisania, popularyzator wiedzy o języku polskim, trzykrotny mówca TEDx. Inspiracją do improwizacji mają być teksty wzięte z reportaży, co w rezultacie ma przekonać widzów, że rzeczywistość bywa bardziej niedorzeczna i zaskakująca niż fikcja. Bilety na wydarzenie (w cenie 70 zł) można nabyć u organizatora i gospodarza, czyli w Starym Młynie oraz na stronie bilety.starymlynzgiezr.pl. (mz)

Konsekwencja nagrodzona. Bad Boys mistrzem ZALK

Wystąpili we wszystkich piętnastu edycjach Zgierskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki, ale mistrzem zostali po raz pierwszy. Złoty medal bynajmniej nie przypadł im za zasługi. Bad Boys wygrało ligę po bardzo zaciętym finale z drużyną Zet Gie Be. Debiutujący w rozgrywkach płoczanin to młodzi, dłużej zachowujący siły zawodnicy. W trzeciej kwarcie udało im się znacząco zmniejszyć przewagę Bad Boys. Nie na tyle jednak, by wygrać z bardziej doświadczoną zgierską ekipą. Na podium znalazły się też zespoły Wow – jak oni pięknie grają oraz Gentlemen. W piętnastej edycji wzięły udział również Lacerta i Kobiety na boiska.

ZALK to liga zgierska ze względu na miejsce rozgrywek (niezmiennie MOSiR przy ul. Wschodniej), drużyny zasilają jednak koszykarze z całego regionu – oprócz Zgierza także z Łodzi, Pabianic czy Aleksandrowa.



Atak płockiej ekipy Zet Gie Be

Indywidualne wyróżnienia 15 edycji: MVP ligi – Katarzyna Karmelita; najlepszy strzelec ligi, najlepiej rzucający za trzy – Przemysław Majewski; najlepiej asystujący zawodnik – Jakub Klimczak; najlepiej zbierający zawodnik – Piotr Wyrzykowski; najlepiej przechwytyjący zawodnik – Mateusz Konefał; najlepiej blokujący zawodnik – Piotr Lewandowski. (jn)

33. Finał WOŚP gra dla dzieci

Zima już dawno przestała być czasem stagnacji. 33. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbędzie się 26 stycznia 2025 r. ponownie rozgrzeje serca Polaków oraz ludzi na całym świecie. Tegoroczny cel to pomoc dzieciom, a motyw przewodni koncentruje się na zdrowiu i bezpieczeństwie najmłodszych pacjentów onkologicznych i hematologicznych.

To dziedziny medycyny, które wymagają zarówno doskonałego zaplecza technologicznego, jak i ogromnej empatii, by najmłodszy pacjent mógł otrzymać najlepszą możliwą opiekę. Hasło „Tu wszystko gra OK!” doskonale odzwierciedla ducha tej edycji na-

stawionej na pełne wsparcie, które umożliwi dzieciom powrót do zdrowia w bezpiecznym otoczeniu. W akcję WOŚP angażuje się około 120 tysięcy wolontariuszy oraz niemal 1700 sztabów w Polsce i za granicą. Zgierski sztab pracuje niemal cały rok, aby finał mógł odbyć się także w naszym mieście. Warto zatem śledzić profil WOŚP Zgierz na Facebooku, bo tam publikowane są najnowsze informacje dotyczące tego wielkiego wydarzenia. Pamiętajmy, 26 stycznia tradycyjne puszki, setki aukcji internetowych, koncerty, happeningi oraz wyjątkowe wydarzenia towarzyszące połączą ludzi niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy statusu społecznego. (ea)

Agnieszka Sapińska – malarka, która żyje pełnią życia

Tę wystawę trzeba zobaczyć. Już 21 stycznia 2025 r. o godzinie 17.00 w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Zgierzu przy ul. Łódzkiej 5 odbędzie się wernisaż prac Agnieszki Sapińskiej. Ta niezwykła artystka, pomimo dziecięcego porażenia mózgowego z pasją realizuje swoje marzenia, inspirując innych do działania. Maluje od 1995 r., wykorzystując unikalne techniki malowania ustami i stopami. Jej prace, wśród których dominują pejzaże i kwiaty, zachwycają życiem i emocjami, a do ich stworzenia pani Agnieszka sięga po temperę, akwarele oraz farby olejne. Od 1998 r. jest stypendystką



Światowego Stowarzyszenia Artystów Malujących Ustami i Nogami, które wspiera jej artystyczny rozwój. Współpracuje również z wydawnictwem AMUN, które promuje jej twórczość na szeroką skalę, regularnie prezentuje swoje dzieła na wystawach indywidualnych oraz zbiorowych zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jako osoba pełna energii uwielbia podróże oraz taniec. Jej życiowe motto „carpe diem” doskonale oddaje jej otwartość na nowe doświadczenia oraz radość z życia. Wernisaż w Zgierzu to doskonała okazja, by spotkać artystkę osobiście i poznać jej inspirującą historię. (ea)

Na co pieniądze dla MSP?

Pierwsza Liga Biznesu – pod tym hasłem Bank Spółdzielczy w Zgierzu realizuje projekt adresowany do małych, średnich i mikro przedsiębiorstw. Pierwsze spotkanie odbędzie się 15 stycznia br. o godz. 13.00 w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Zgierzu, ul. Długa 29a. Poprowadzi je Marta Woźniak z PARP, która opowie o naj-

nowszych możliwościach pozyskania środków europejskich na projekty z zakresu innowacji, internacjonalizacji, wzornictwa czy podnoszenia kwalifikacji zawodowych.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, zainteresowani zobowiązani są do potwierdzenia swojej obecności, dzwoniąc pod numer tel. 601 870 186. (rk)

Orszak Trzech Króli

Setki osób wzięły udział w Orszaku Trzech Króli, który przeszedł 6 stycznia przez nasze miasto. Wyróżniały się szczególnie dzieci ze zgierskich podstawówek – większość z nich przebrana: z koronami na głowach i w pelerynkach. Tradycyjnie orszak ruszył po mszy spod kościoła Matki Bożej Dobrej Rady i przeszedł ulicą Długą pod kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej.

Krółami byli w tym roku: proboszcz parafii MBDR ks. Krzysztof Nowak, radny Rady Powiatu Zgierskiego Jerzy Sokół oraz nacelnik Wydziału Edukacji i Młodzieży UMZ Marek Lipiec. Miasto Zgierz było współtwórcą wydarzenia, odpowiadało m.in. za nagłośnienie i druk plakatów. Organizatorzy: Fundacja Orszaku Trzech Króli, Parafia Matki Bożej Dobrej Rady w Zgierzu oraz Akcja Katolicka. (jn)



Wyróżniały się dzieci z podstawówek

Mikołajkowy Turniej Unihokeja

Zgierskie obiekty sportowe znów stały się areną rozgrywek regionalnych. W grudniu w hali MOSiR im. Zgierskich Olimpijczyków zorganizowano III Turniej Łódzkiej Ligi Unihokeja. Rywalizowali młodzi zawodnicy z kategorii: skrzaty, dzieci, młodziecy oraz młodziczki. Najwyższe miejsca na podium zdobywali unihokeiści z UKA GOK Zduny, LUKS Góra Św. Małgorzaty, UKS Nowa Łódź i UKS 9 Sieradz. Gospodarzem turnieju było zgierskie gniazdo TG Sokół, które wystawiło swoje drużyny w kategoriach: młodzik, dzieci i skrzaty. Na zakończenie zawodnicy oprócz medali, otrzymali mikołajkowe upominki. (jn)



Unihokej na dobre zagościł w Zgierzu

Obóz kondycyjny dla malarzy figurkowych

Tęgo jeszcze w Zgierzu nie było! W pierwszy weekend lutego Stary Młyn stanie się areną wyzwań dla malarzy figurkowych. Ogólnopolskie wydarzenie „Preshade '25”, które co roku odbywa się w innym miejscu, ma zintegrować entuzjastów tej ciekawej sztuki. Tematem przewodnim będzie „Food Fight!”, czyli malowanie modeli przedstawiających bohaterów w tematyce słodczy i fast foodu, jednak w wydarzeniu może wziąć udział każdy, również z innymi figurkami. Organizatorzy zapraszają osoby na różnym poziomie zaawansowania – to będzie czas na wymianę doświadczeń i prezentację dokonań. O szczegółach informować ma strona wydarzenia „Preshade '25” na Facebooku. Obóz odbędzie się w dniach 1-2.02 w godz. 9.00–20.00. Obowiązują zapisy. (mz)



O tym się mówi

Nowy budynek dla Miejskiego Ośrodka Kultury

Wraz z nadejściem 2025 r. MOK zyskuje nową przestrzeń, w której realizować będzie działania kulturowe z zakresu edukacji przez sztukę. Chodzi o budynek przy ul. Rembowskiego 3. Tym samym zacieśnia się współpraca kulturalnych jednostek samorządowych: MOK, Muzeum Miasta Zgierza z budynkami przy Narutowicza 5 i Rembowskiego 1 z organizacją pozarządową – stowarzyszeniem FOLKIER, ul. Rembowskiego 1 w Parku Kulturowym Miasto Tkaczy.

Do nowego budynku MOK przeniosą się ze Starego Młyna wszystkie pracownie artystyczne: malarstwa Mirosława Łuczaka, grafiki warsztatowej Marii Łuczak, plastycznej dla młodzieży Agnieszki Pawiak-Kaczmarek oraz rysunku i malarstwa Moniki Soldon. Jednak najważniejszym przedsięwzięciem wydaje się przeniesienie z CKD pracowni ceramicznej. – W projektowaniu nowej przestrzeni i jej wyposażeniu kierowaliśmy się doświadczeniami organizacji pracy w miejscach, które można nazwać pierwowzorami współczesnej pracowni ceramicznej. Jednym z nich jest słynna pracownia Bernarda Leacha w *St Ives* w Wielkiej Brytanii. Wypracowany tam system pracy i podziału przestrzeni pracowni



Wyremontowany budynek przy Rembowskiego 3

był dla nas inspiracją w planowaniu rozkładu naszej nowej pracowni. Pragniemy, aby przestrzeń na ul. Rembowskiego 3 była nie tylko miejscem tworzenia dobrych jakościowo i estetycznie ceramicznych obiektów, ale aby sama w sobie była uporządkowana i tak przemyślana, żeby ułatwiała pracę. Tworzymy miejsce, które stanie się wzorcowym przykładem idealnie zaprojektowanej pracowni w zaadaptowanej specjalnie w tym celu przestrzeni zabytkowej XIX-wiecznej architektury drewnianej – mówi Wojciech Walczak, twórca i organizator pracowni. W tej części Miasta Tkaczy znajdzie się również miejsce

dla młodzieżowych inicjatyw, formalnych i nieformalnych działaczy kultury, ale również dla malarzy figurkowych i graczy gier planszowych.

Jak podkreśla dyrektorka MOK Karolina Miżyńska: *Głównym pomysłem na organizację nowej przestrzeni MOK jest rozwój oferty instytucji, ale także koncepcja założona w projekcie „Zgierz – nowoczesne miasto po godzinach”, by działania tam prowadzone rozwijały endogeniczny potencjał Parku Kulturowego Miasto Tkaczy, stwarzając sprzyjające warunki do rozwoju gospodarki turystycznej i nowych miejsc pracy. Działania zaplanowane przez MOK zmierzają właśnie w tym celu, by w jednym miejscu zebrać energię sztuki, rzemiosła artystycznego oraz rozwijać integrację społeczną poprzez współpracę z NGO, amatorskim ruchem artystycznym i środowiskami hobbystycznymi.*

Budynek przy Rembowskiego 3 wyremontowany został dzięki wsparciu Funduszy Norweskich i Mechanizmu Finansowego EOG w ramach programu „Rozwój lokalny”. W przeszłości swoje siedziby miały tutaj m.in. Oddział Rejonowy PCK w Zgierzu oraz Ośrodek Pomocy Dziecku i Rodzinie „Szansa”. (mz)

O tym się mówi

Drugi żłobek miejski coraz bliżej

Pod koniec zeszłego roku została podpisana umowa na adaptację budynku przy ul. Mielczarskiego 1 do funkcji żłobka. Istniejący obiekt zostanie przebudowany i częściowo rozbudowany o klatkę schodową. Umowa z wykonawcą obejmuje również wykonanie zagospodarowania terenu zgodnie z aktualnymi wymogami co do funkcjonowania miejsc opieki nad dziećmi do lat 3. Prace wykona lokalna, zgierska firma, która wcześniej zmodernizowała halę sportową MOSiR przy ul. Wschodniej 2, przygotowując ją do rozszerzenia funkcji o lodowisko oraz remontowała budynek przy ul. Popiełuszki 3A, gdzie mieści się obecnie Centrum Usług Wspólnych. Kontrakt na budowę żłobka wynosi 7 777 000 mln zł. Prace mają się zakończyć w trzecim kwartale 2025 r. To jednak nie koniec. Zanim nastąpi otwarcie placówki planowane na 2026 r., będzie ogłoszony jeszcze przetarg na podstawowe wyposażenie obiektu (biały montaż, stolarka) zgodnie ze specyfikacją. Odrębnym postępowaniem objęte będzie wyposażenie żłobka, m.in. w niezbędne sprzęty.

W nowym żłobku parter będzie zarezerwowany dla podopiecznych, górną kondygnację zajmą pomieszczenia administracyjno-biurowe. O przywróceniu żłobka w tym miejscu przesądziła lokalizacja, tereny zielone, a także historia. W latach 60. i 70. w tym samym

obiekcie, zanim przejął go Miejski Ośrodek Kultury, działał tu właśnie żłobek. Starsi zgierzanie pamiętają doskonale te czasy. Nowoczesny obiekt na terenie dużego osiedla pozwoli stworzyć 100 nowych miejsc opieki nad najmłodszymi mieszkańcami miasta. (rk)



Kiedy wypięknieje zabytkowa łaźnia?

Ne tę zmianę czekają chyba wszyscy. Elewacja jednego z najpiękniejszych i najbardziej charakterystycznych budynków w Zgierzu – miejskiej łaźni z 1929 r. – przejdzie gruntowną modernizację. W połowie grudnia 2024 r. miasto podpisało umowę na realizację I etapu modernizacji obiektu. Zakłada ona opracowanie kompleksowej dokumentacji technicznej wraz z uzyskaniem niezbędnych pozwoleń: budowlanego i konserwatorskiego oraz wspomnianą modernizację elewacji zewnętrznej wraz z częściową wymianą stolarki okiennej i drzwiowej (zgodnie z wytycznymi konserwatora zabytków). Prace obejmą

również towarzyszącą budynkowi małą architekturę, czyli latarnie i wieżę wentylacyjną.

Znaczną część tego czasu zabierze opracowanie dokumentacji i dokonanie uzgodnień budowlanych i konserwatorskich. Trzeba będzie dokonać m.in. odkrywek, żeby zweryfikować pierwotny kolor elewacji łaźni, zlikwidować dobudówki, które pojawiły się, zanim obiekt został wpisany do rejestru zabytków czy wyremontować komin. Ponadto ma się zmienić zagospodarowanie terenu. W procesie projektowania technicznego okaże się także, jakie dalsze prace powinny zostać wykonane w kolejnych etapach.



Pierwszy etap kosztować będzie niespełna 3 mln zł. Termin realizacji zaplanowany jest na 2 lata i o ile wszystko pójdzie zgodnie z harmonogramem (co w przypadku tego typu obiektów nie jest zawsze pewne), łaźnia wypięknie na koniec 2026 r. (rk)

W Starym Młynie

Dziesiątki wydarzeń plus trzecia lokalizacja MOK

KAROLINA MIŻYŃSKA



Możemy uznać, że miniony rok był bardzo udany w Miejskim Ośrodku Kultury. A czego zgierzanie mogą się spodziewać w kulturalnej ofercie 2025 r.? Przede wszystkim troski o to, co w MOK wartości-

owe od wielu lat – bogatej oferty artystycznej i rękodzielniczej. Również działań wzmacniających promocję sztuki, folkloru i amatorskiego ruchu artystycznego, m.in. za sprawą nowej lokalizacji w zasobie ośrodka. Pracownie artystyczne oraz ceramiczna z CKD przenoszą się do nowej przestrzeni w wyremontowanym budynku przy ul. Rembowskiego 3, co pozwoli na zmianę jakości i rozwój oferty. W ten sposób filia MOK zyska nowe pomieszczenie, które do wakacji ma stać się strefą rodzinną – bezpiecznym i wygodnym miejscem, przyjaznym rodzicom i opiekunom, które będzie jednocześnie zachęcać do korzystania z edukacji przez sztukę dzieci najmłodszych.

Zgierska Galeria Sztuki wejdzie w kolejne dziesięciolecie z nową koncepcją działania, a wspierać ją będzie Społeczna Rada Galerii, której powołanie zaplanowano do końca stycznia. W jej skład wejdzie grono artystów i artystek, osób eksperckich z dziedziny sztuki i rzemiosła, które będą współdecydować o koncepcji i kalendarzu wystaw od 2026 r.



Zgierska Galeria Sztuki wchodzi w kolejne dziesięciolecie z nową koncepcją funkcjonowania

Ważną zmianą organizacyjną w nadchodzącym roku są nowe terminy dwóch ogólnopolskich festiwali organizowanych przez MOK. „Słodkobłękity” planujemy zorganizować w czerwcu, a „Ogień w głowie” – w październiku. Trzeba podkreślić, że tegoroczne Zgierskie Spotkania Małych Teatrów odbędą się już po raz trzydziesty, zatem należy spodziewać się jubileuszowych atrakcji i wydarzeń.

Wiele nadzieje się na scenie Starego Młyna. Już 8 lutego polecamy unikatowe wydarzenie artystyczne – występ Macieja Makselona (pionisty, redaktora literackiego, trzykrotnego mówcy TEDx i znanego popularyzatora wiedzy o języku polskim) oraz Impresariatu Klancyk – pionierów improwizacji komediowej w Polsce. Czekają nas zatem intelektualna uczta usytuowana pomiędzy stand-upem, talk show a improwizacją komediową.

Kilka dni później, w waletynki odbędzie się koncert aktora i tenora Mirosława Niewiadomskiego, który przyjedzie do Zgierza z największymi przebojami K. Krawczyka, Z. Wodeckiego, M. Grechuty.

Marzec to czas Tygodnia Kobiet oraz współpracy z redakcją „Wysokich Obcasów” przy wydarzeniu „Kobiety wiedzą, co robią”, które już na dobre wpisało się w zgierski kalendarz. W tej chwili nie możemy jeszcze zdradzić konkretów, ale jak zawsze będzie arcyciekawie, inspirująco i wzruszająco. W ramach Tygodnia Kobiet na scenie Młyna usłyszymy Sonię Bohasiewicz i znakomity koncert „10 sekretów Marlin Monroe”.

W kwietniu czeka nas m.in. spotkanie i mini recital Kuby Sienkiewicza podczas „Podwieczorku z gwiazdą”, a w maju, jako wydarzenie towarzyszące Nocy Muzeów – muzyczny mariaż pianisty Macieja Tubisa i aktorki oraz wokalistki Magdaleny Kumorek „Komeda: perspektywa nowa”. Natomiast tuż przed Dniem Dziecka zaprosimy do Starego Młyna na rodzinny spektakl muzyczny pt. „Piosenki domowe” stworzony na podstawie wierszyków Michała Rusinka w wykonaniu Natalii Lesz.

W wakacje ponownie chcielibyśmy znaleźć się na trasie Polówek i zapraszać do kina na leżakach oraz na plenerowe koncerty. Nie zapominamy oczywiście i o kinie w Starym Młynie, zatem nadal nasza widownia może liczyć na cztery dni w tygodniu grania repertuarowego, edukację filmową dla dzieci i młodzieży oraz kino konesera dla dorosłych.

Bilety zdrożają o złotówkę, ale nadal będą jednymi z najtańszych w regionie łódzkim przy najwyższej jakości dźwięku i obrazu w zgierskim kinie.

To oczywiście tylko część planów, więc warto śledzić strony i media społecznościowe Miejskiego Ośrodka Kultury. ●

Sylwester w kinie po raz pierwszy

Cóż to była za noc! Kino w Starym Młynie na pożegnanie starego i powitanie nowego roku zorganizowało wieczór filmowy. Goście wzięli udział

w premierowych pokazach dwóch filmów, a w przerwach czekał na nich specjalnie przygotowany zestaw smakołyków. Wszyscy zgodnie uznali, że pierwszy „Sylwester fil-

mowy w Starym Młynie” miał fantastyczny poziom.

Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn do wzięcia udziału w filmowej nocy zachęcał od listopada. Trzeba było dość szybko podejmować decyzję, bo liczba miejsc w sali kinowej została ograniczona do 90. Organizatorzy przez jakiś czas nie zdradzali filmów, które miały być wyświetlone tej nocy. Okazało się, że były to najnowsze tytuły. Wybór padł na „Here. Poza czasem”, z Tomem Hanksem i Robin Wright w rolach głównych oraz na „Kompletnie nieznanego” – biografię Boba Dylana (w tę rolę wcielił się Timothée Chalamet). Zarówno wybór repertuaru, jak i sylwestrowy klimat stworzony w MOK utrzymał uczestników w pozytywnych nastrojach i sprawił, że to wydarzenie na długo pozostanie w ich pamięci. Szczególny na to wpływ miał widok rozświetlonego o północy nieba nad Zgierzem, obserwowany z okien Zgierskiej Galerii Sztuki na trzecim piętrze. Wielu z gości sugerowało zorganizowanie podobnego wydarzenia za rok z jeszcze większym rozmachem. (mz)



MICHAŁ FALK

Na czasie

Dla samotnych i potrzebujących

Setki razy powtarzaliśmy w życzeniach świątecznych frazę o rodzinnej atmosferze i serdecznym kręgu bliskich ludzi. Tym bardziej trzeba więc pamiętać o osobach, które z różnych powodów święta spędzają samotnie. W Zgierzu od kilku już lat Stowarzyszenie Przemysława Stanisławskiego i parafia św. Katarzyny Aleksandryjskiej organizują spotkanie wigilijne dla potrzebujących. Tegoroczne zostanie zapamiętane ze względu na... konieczność dostawiania kolejnych stołów. Organizatorzy prowadzą wstępne zapisy, aby oszacować ilość potrzebnego jedzenia. Tym razem jednak dwa razy więcej osób pojawiło się na poczęstunku. Oczywiście nikt nie odszedł z kwitkiem. Podczas gdy część osób wydawała ciepłe posiłki, inne donosiły stoły, krzesła i talerze. Z uśmiechem na ustach organizatorzy wspominają, że oprócz zastawy zakupionej specjalnie na wydarzenie, „w ruch” poszły także parafialne półmiski i sztućce.

Nikt nie wyszedł ze spotkania w sali „Przystań” głodny. Co więcej, każdy z uczestników obdarowany został pakunkiem ze świątecznym prowiantem. Możliwe było to dzięki wsparciu lokalnych firm: restauracji „Route One”, sali bankietowej „Balentino”, „Barowi Myśliwskiemu” oraz cukierni „Szarlotka”. Organizacyjnej pomocy udzieliło w tym roku Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży – Zgierz. Wigilia dla potrzebu-

jących to oczywiście nie tylko poczęstunek. Gospodarze i goście wspólnie przełamali się opłatkiem, odmówili modlitwę i śpiewali kolędy. Jednym słowem: zadbano o prawdziwie świąteczną atmosferę. W spotkaniu wzięło udział ponad siedemdziesiąt osób.

Z dużym prawdopodobieństwem można zapowiedzieć, że wigilia dla potrzebujących zostanie zorganizowana także w 2025 r. Informacje dotyczące spotkania ogłaszane są przez wszystkie niedziele adwentu w kościołach dekanatu zgierskiego. (jn)



SPS

Lee-Enfield – doskonałość i precyzja

Wśród zabytków związanych z historią II wojny światowej znajdujących się w Muzeum Miasta Zgierza karabin Lee-Enfield No. 4 Mk I zajmuje miejsce szczególne. Wyprodukowany w Wielkiej Brytanii w 1945 r. reprezentuje kulminację rozwoju tej broni, która przez dekady służyła w armiach Wspólnoty Brytyjskiej, a także polskim żołnierzom.

MACIEJ RUBACHA



Karabin był nie tylko niezawodny, ale także wyjątkowo celny, co zapewniało mu opinię jednego z najlepszych w swoich

czasach. Dzięki swojej prostocie i niezawodności był ulubieńcem żołnierzy na wielu frontach, od Afryki Północnej po Europę Zachodnią.

Rusznikarska doskonałość

Karabin Lee-Enfield No. 4 Mk I wyróżniał się lufą o zwiększonej masie, co poprawiało celność przy wielokrotnym oddawaniu strzałów oraz celownikiem dostosowanym do większych odległości. Magazynek mieścił 10 naboje kalibru 303 British, co zapewniało mu przewagę w starciach z przeciwnikami dysponującymi mniej pojemnymi karabinami. Co ciekawe, magazzynek był wymienny jak we współczesnych karabinach. Ta nowoczesna cecha jednak nie była w żaden sposób wykorzystana, bo Brytyjczycy nie zapewnili odpowiedniej liczby magazynków dla żołnierzy. Walczący nadal musieli używać tak zwanych łódek do ładowania broni przez zamek.

Broń Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie

W polskim wojsku karabin Lee-Enfield No. 4 Mk I był podstawową bronią strzelecką. Żołnierze 1. Dywizji Pancerniej generała Stanisława Maczka używali go podczas wyzwolenia Francji, Belgii i Holandii. Ta sama broń towarzyszyła żołnierzom II Korpusu Polskiego generała Władysława Andersa w walkach na włoskich wzgórzach, w tym w bitwie o Monte Cassino. Co ciekawe, w tych jednostkach służyli także mieszkańcy Zgierza. Stanisław Figurski, Mieczysław Paszkowski

MACIEJ RUBACHA



Karabin należący do zbiorów MMZ



i Czesław Wiśniewski byli tylko trzema spośród wielu zgierzan, którzy dołączyli do walki o wolność Polski na zachodnich frontach. Ich los często musiał zależeć od tej „etatowej” broni...

Zabytkowy egzemplarz z wyjątkową historią

Podkreśliśmy, że zgierskie Muzeum ma w swoich zbiorach wyjątkowy egzemplarz karabinu. Wyprodukowany pod koniec wojny, nosi na kolbie wyryty duży anagram „SZ” – mógł on oznaczać Siły Zbrojne. To bardzo prawdopodobne, bo w języku angielskim rzadko zestawia się te spółgłoski. Taki detal dodaje mu charakteru i pozwala wyobrazić sobie, jak wielu żołnierzy mógł wspierać podczas wojennej zawieruchy. Co więcej, ten karabin nie jest tylko zimnym kawałkiem metalu. To przedmiot, który przetrwał wojnę, widział bitwy i służył ludziom walczącym o wolność. Jego historia spleta się z losami żołnierzy, takich jak Figurski, Paszkowski czy Wiśniewski, dzięki czemu staje się on nie tylko bronią, ale także świadkiem historii.

Do zobaczenia na najnowszej wystawie

Od 16 stycznia Zgierskie Muzeum zaprasza na wystawę „Nasi

Bohaterowie”. Przygotowano opowieści o zgierzanach walczących w Polskich Siłach Zbrojnych na Zachodzie, prezentowane będą także pamiątki z tamtego okresu. Nieprzypadkowo jednym

z eksponatów jest wspomniany karabin Lee-Enfield No. 4 Mk I. To doskonała okazja, by zobaczyć go na własne oczy i poczuć atmosferę tamtych lat. Warto przyjść i przekonać się, jak historia ożywa w muzealnych salach.

WYSTAWA Historia piśmiennictwa i Biblii

Centrum Kultury Powiatu Zgierskiego
ul. Długa 42

28.01 - 11.02.2025

12.00 - 18.00: Niedziela, Poniedziałek, Środa, Piątek

10.00 - 16.00: Wtorek, Czwartek

Wystawa nieczynna: Sobota

ZAPEWNIAMY:

- darmowe zwiedzanie: indywidualnie lub z przewodnikiem
- oprowadzanie z przewodnikiem o pełnych godzinach
- oprowadzanie wycieczek szkolnych po wcześniejszym umówieniu



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego w Zgierzu

www.zgierz.adwentysty.org.pl

Rok 2024 okiem gazety (cz.1)

Już od dziesięciu lat towarzyszymy mieszkańcom, dokumentując życie naszego miasta. Piszemy o remontach ulic i wynikach lokalnych drużyn, zapowiadamy wydarzenia kulturalne i obchody rocznic. Rozmawiamy z ludźmi zmieniającymi Zgierz na co dzień oraz ze znakomitymi gośćmi, którzy zajrzeli do nas na chwilę. Nie rezygnujemy przy tym z szerszej perspektywy, opisując przemiany cywilizacyjne, które dotyczą nas, czy tego chcemy, czy nie. „Zgierz. Moja przestrzeń” trzyma rękę na pulsie.

STYCZEŃ

Zapowiedź Zgierskiej Karty Mieszkańca

„Ma ona ułatwić dostęp do różnych atrakcji i wydarzeń proponowanych przez instytucje miejskie i firmy oraz poszerzyć ofertę spędzania wolnego czasu i zwiększyć dostępność do komunikacji miejskiej. (Karta) będzie połączona z mobilną aplikacją miejską, której pełnoletni użytkownicy uzyskają powiadomienia o aktualnych promocjach i nowościach”.

Zgierska Karta Mieszkańca już jest



Zgierska Karta Mieszkańca nie anuluje poprzednich programów

Zgierzanimy

Czy jedzie pan na krańcówkę? O gwarze miejskiej

Pytanie *Czy jedzie pan na krańcówkę?* nie wydaje się niczym zaskakującym dla mieszkańców Łodzi oraz najbliższych położonych niej miast i wiadomo, że chodzi w nim o jazdę do końca, czyli pętli tramwajowej/autobusowej czy zajezdni. Tymczasem tak zadane pytanie w innej części kraju może wydawać się egzystencjalne...

PROF. DR HAB.
JOANNA SATOŁA-STAŚKOWIAK



Czym jest gwara miejska?

Pytanie o krańcówkę jest przykładem łódzkiej, zgierskiej czy aleksandrowskiej gwary miejskiej. Co prawda, utarło się sądzić, że gwara posługują się wyłącznie mieszkańcy wsi, ale to myślenie jest...



Chociaż gwara kojarzy się często z obszarami wiejskimi, to trzeba wiedzieć, że miasta też mają swoje gwary

„Geograficzna bliskość Łodzi i starszego od niej Zgierza sprawia, że część słów, wśród poruszających się między tymi miastami ludzi, jest wspólna: krańcówka (zajezdnia, pętla), migawka (bilet miesięczny, bilet okresowy), tytka (papierowa torba), rzeźnik (sklep mięsny), brzuszek (surowy boczek), czarne (połączenie krwi, bułki i słoniny), ekspres (zamek błyskawiczny)...”

LUTY

Zgierz pamięta o młodych mieszkańcach

Młodszy odcień miasta

Polityka młodzieżowa

Młodziwce miasto po godzinach – pod tym tytułem kryje się dokument określający politykę młodzieżową miasta Zgierz. Radni przyjęli odpowiednią uchwałę pod koniec grudnia. Jest to dokument ważny o tyle, że wskazuje kierunki zmian w mieście, które powinny – zdaniem jego twórców – nastąpić, aby przyszłe pokolenia nie uciekały stąd do innych ośrodków. – Pod hasłem polityka młodzieżowa kryją się rekomendacje, jakie młodzie...

– mówi Karolina Miżyńska, koordynatorka polityki młodzieżowej miasta. Co ciekawe, z lektury wynika, że młodym zgierzanom obecnie najbardziej dokleiera monotonia gastronomiczna, brak galerii handlowej ze strefą wypoczynkową i powtarzalność sklepów. Są też wskazane inne niedoskonałości i braki. Warto zapoznać się z tym interesującym dokumentem. Przygotowania do stworzenia polityki trwały około roku, w konsultacjach brało...



Adrian Pal przedstawił zgierskim przedsiębiorcom założenia polityki młodzieżowej podczas organizowanego przez ZCOOP śniadania

„Przygotowania do stworzenia polityki (młodzieżowej Miasta Zgierz) trwały około roku, w konsultacjach brało udział 600 uczennicy i uczniów oraz aktywistów w wieku od 12 do 25 lat ze zgierskich organizacji reprezentujących różne środowiska: kulturę, sport i inne, w tym organizacje pozarządowe”.

Historia społeczności żydowskiej w Zgierzu

Działo się w Zgierzu

MACIEJ RUBACHA



W owym czasie, gdy Polska pozostawała pod zaborem, a Królestwo Polskie było namiastką niepodległości, książę namiestnik wydał postanowienie, które zmieniło losy lokalnej społeczności. Przez wieki obecność społeczności żydowskiej w Zgierzu nie była znacząca. Stanowiło ją zaledwie kilka rodzin. To jednak zmieniło się, gdy w 1813 r. listy podprefekta powiatu zgierskiego i burmistrza Zgierza dotyczące prawa Żydów do kupowania domów, dały impuls do szybkiego osadnictwa żydowskiego w mieście. Miało to dać miastu asumpt do rozwoju, głównie dzięki ożywieniu handlu lokalnego.

Starsi bracia w wierze

Dziś nie ma już w Zgierzu zwartej społeczności żydowskiej. Warto jednak przypomnieć niektóre fakty z jej historii – chociażby akt z 7 lutego 1825 r., na którego mocy powstał w mieście rewir żydowski. Warto pamiętać o blaskach i cieniach wielokulturowości Zgierza.



Plan sytuacyjny poszerzenia zgierskiego rewiru żydowskiego

„(...) w 1813 r. listy podprefekta powiatu zgierskiego i burmistrza Zgierza dotyczące prawa Żydów do kupowania domów, dały impuls do szybkiego osadnictwa żydowskiego w mieście. Miało to dać miastu asumpt do rozwoju, głównie dzięki ożywieniu handlu lokalnego”.

MARZEC

Nowy zgierski mural

Stara Długa w nowej odsłonie

W ostatnich dniach lutego przy ścianie tuż przy Starym Młynie stanęły rusztowania, na których pojawili się artyści uzbrojeni w farby i sprzęt do malowania. To znak, że ruszyły prace nad zapowiadany, kolejnym zgierskim murałem, który będzie odwzorowaniem pocztówki pochodzącej ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierz, a przedstawiającej ulicę Długą, po której porusza się wóz konny wiozący ziarno do młyna. Dlaczego akurat ta pocztówka? – *Pomysł narodził się podczas konsultacji z pracownikami Starego Młyna i Muzeum Miasta Zgierz* – mówi prezydent miasta Zgierz Przemysław Stani-



Początki pracy nad murałem przedstawiającym

„(...) ruszyły prace nad zapowiadany, kolejnym zgierskim murałem, który będzie odwzorowaniem pocztówki pochodzącej ze zbiorów Muzeum Miasta Zgierz, a przedstawiającej ulicę Długą, po której porusza się wóz konny wiozący ziarno do młyna”.

Druga rocznica zgierskiego kina

Magia zgierskiego kina

W drugą rocznicę powstania kina w Starym Młynie rozmawiamy z jego kierownikiem Michałem Falkiem. To podsumowanie, ale zarazem nakreślenie planu tej części działalności Miejskiego Ośrodka Kultury.

Te dwa lata działalności zgierskiego kina minęły dość niepostrzeżenie...

Tak, dopiero podczas przygotowywania marcowego repertuaru zorientowaliśmy się, że to już 24. plan projekcji.

Chciałabym jednak podsumować ostatni rok. Praca kina na białym ekranie to nie jest zadanie łatwe, ale nie bez znaczenia są też doświadczenia nabyte od począ-

cować z dystrybutorami. Trzeba ich słuchać, czasem dać się ugiąć, a czasem postawić na swoim. Ten drugi rok działalności to był też czas, kiedy dołączyliśmy do Stowarzyszenia Kin Studenckich. W związku z tym będziemy m.in. uczestniczyć w Forum Edukacji Filmowej, żeby podnieść swoje kompetencje i żeby móc prowadzić więcej działań edukacyjnych w kinie. Bo na to stawiamy przede wszystkim. Praktycznie połowa naszej wi-



Widok pełnej sali kinowej, to wcale nie taki rzadki widok

ży, bo na tym nam bardzo zależy. Zauważamy to i widzimy, że bardzo chętnie do naszego kina przychodzi już nawet dzieci w wieku 3-7 lat, które mają swoje pierwsze doświadczenia z kinem. Dobrze, że zgierskim.

Bywa jednak, że filmy mocno reklamowane i wyczekiwane jednak nie pojawiają się w repertuarze. Musicie się wtedy tłumaczyć niezadowolonym widzom?

„Praktycznie połowa naszej widowni to są młodzi widzowie, uczniowie szkół. Cieszymy się, że coraz więcej licealistów przychodzi do nas, niekoniecznie na rozrywkowe kino”.

KWIECIEŃ

Ekologia to nie tylko segregacja śmieci

Zachowanie ekologiczne – co to takiego i dlaczego warto się go uczyć?

Przeczytałam ostatnio, że ludzie bardzo często za winowajcę wypadków drogowych uważają... autostradę. Czy naprawdę kawałek asfaltu może być tak złośliwy, że powoduje wypadki? A może raczej prawdziwym problemem leży gdzie indziej?

JOANNA DELBAR



Najważniejszą funkcją ekologii jest pojmowanie konsekwencji

Frank Herbert, „Diuna”

Czy zawsze chcę mieć rację, ostatnie słowa? Ktoś mądry powiedział kiedyś, że woli być szczęśliwym, niż mieć rację. Świat jest różnorodny, pełen różnych kultur, a zatem warto dać innym prawo do myślenia po swojemu. Jeśli będziemy się upierać i walczyć o swoje racje, w pewnym momencie możemy zostać samotnymi ludźmi. Stawianie na swoim, prowadzenie krucjaty, walka o...

„Kiedy wyjdziemy na mroźne powietrze z mokrą głową, doświadczymy kataru. Kiedy jemy tylko tłuste rzeczy, nasze żyły zachorują, a jeśli nie uprawiamy regularnie żadnego sportu, mamy większe szanse na otyłość. Tak działa prawo przyczyny i skutku, czyli ekologia w zachowaniu”.

Prosto z piłkarskich boisk

Piłka nożna. Walka o utrzymanie

Rozpoczęła się runda rewanżowa sezonu 2023/24. Zgierski Włókniarz umacnia bezpieczną pozycję w środkowej części tabeli ligi okręgowej. W tym czasie MKP Boruta walczy o każdy punkt, aby utrzymać się w IV lidze.

JAKUB NIEDZIELA



Strzelecka seria Włókniarza. Już spargini rozgrywane między rundami zwiastowały, że drużyna z ul. Musierowicza jest w dobrej formie. Włókniarz wygrał sześć z siedmiu spotkań, a trener mógł korzystać w tym czasie z szerokiej kadry 18-19 zawodników. – Cieszą oczywiście wyniki, ale ważniejsze są wnioski, jakie możemy wyciągnąć ze spotkań – mówi trener Marcin Nowacki. – Gdy była taka potrzeba, przeprowadzaliśmy...

„Czy w przyszłym sezonie czekają nas piłkarskie derby Zgierza? Dla kibiców byłaby to dodatkowa atrakcja, jednak taka możliwość wiąże się raczej ze spadkiem Boruty do okręgowej niż z awansem Włókniarza do IV ligi”.

MAJ

Ważny temat składowisk

Tereny poboruciane coraz bardziej miejskie

Pierwszą decyzją podjętą przez Prezydenta Miasta Zgierza po wygranych wyborach było podpisanie protokołu uzgodnień ze Starostą Powiatu Zgierskiego w sprawie przejęcia terenów, na których znajdują się składowiska odpadów poborucianych. Proces ustalania zakresu dokumentu był czasochłonny. – Chodziło z jednej strony o zabezpieczenie interesu miasta, ale też o poszanowanie interesu...



„Zakończenie procesu (przejmowania składowisk przez miasto) otworzy realną możliwość pozyskania dofinansowania na rekultywację terenów po państwowych zakładach Boruta”.

Rozmowa z artystą

„Do tej pory Zgierz kojarzył mi się z zakorkowanymi drogami. Natomiast dziś byłem w szoku, bo trafiłem do przestrzeni, która mnie oczarowała dziesiętnastym wiekiem, brukiem, drzewami, drewnianymi domami, które kiedyś były warsztatami, skwerem Sheybala, skwerem Koziego.

„Nie żałuję” – rozmowa z Ireneuszem Czopem

Podczas zgierskiego spotkania często pojawiał się wątek odchodzenia i powracania do aktorstwa.

Czym zajmował się pan podczas przerw w pracy artystycznej i dlaczego wrócił pan do aktorstwa powracając? Najbliższe było chyba sprzedawanie psów. To, że coś budowało, rozumowanie, skądśś dzwonił czy gotowanie, to nie jest chyba nie specjalnie oryginalne. W pewnym momencie myślałem, aby kupić kury i handlować jajkami (zrobiło przyrodzie się naprawdę różne historie. Ale to niechodzące od aktorstwa też mi się do czegoś przydało. Myślałem, że te aktywności przyciągną się tylko do przestrzeni, ograniczenia rodzinie, bracia odpowiedzialność, ale w końcu też coś innego mi dały. Przygotowywałam się do roli w filmie, przygotowywałam się do roli w filmie, przygotowywałam się do wystąpienia w pewnych rzeczach – sobota, a ten...

Podziękuję za udział w artykule. Dziękuję pokolenie studentów bardzo różni się od pana pokolenia? Znamy się diametralnie. My oczekiwaliśmy relacji mistrz-uczeń, dzisiaj student, a panowie też dzisiaj w szkole, oczekują relacji rówieśniczej. A nawet używaliśmy taką formę: to oni mają być animatorem wykładu, podczas gdy nauczyciel może ewentualnie skłaniać praktyczną stronę uwagi. Czasami mam wrażenie, jakbyśmy byli niepotrzebni, jakby nasze pokolenie tylko zajmowało miejsce młodemu.



CZERWIEC

Zagrożenia cywilizacyjne

RENATA KAROLEWSKA



Postanowiłam przywrócić się zatem bliżej pojęciu wojny czy też kampanii kognitywnej, w której polem bitwy jest ludzki umysł, zwłaszcza że jej ofiarą może być każdy z nas. Specjaliści dowodzą, że sytuacje, w których „wzodzone za nas” są całe społeczeństwa nie należą już do sfery science fiction, bo skutecznie prowadzone działania w kampaniach kognitywnych kształtują w realnym świecie przekonania oraz zachowania ludzi i dokładnie realizują cele agresora. „W skrajnej formie mogą doprowadzić do rozłamu całego społeczeństwa”.

Wojna kognitywna, czyli walka o umysły

Kilka tygodni temu w Polsce i innych krajach Europy mieliśmy do czynienia z serią potężnych pożarów. Szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Jacek Siewiera nazwał je elementem wojny kognitywnej, czyli takiej, której celem jest nie tyle fizyczne zabicie, co zmiana świadomości tego, co myślimy i jak działamy zarówno jednostkowo, jak i na poziomie całych społeczeństw. Jaki ma to związek z pożarami? Ano taki, że na terytorium naszego kraju ma miejsce około 300 pożarów dziennie. – Wystarczy, że dwa będą inspirowane

„Współcześnie jednym z podstawowych wyzwań staje się umiejętność obrony przed manipulacją, dezinformacją, wybiórczą informacją, a w rezultacie narzuceniem narracji, która ma oddziaływać zarówno świadomie, jak i podświadomie...”

Relacja z miejskiego święta

Święto Miasta Zgierza 2024

Dzień dziecka i muzyka – to tematy przewodnie tegorocznego Święta Miasta Zgierza. Pierwszy dzień plenarowej imprezy zbiegł się ze świętym pociech. Nic dziwnego, że Centrum Kultury Dziecka przygotowało dla młodego pokolenia wiele atrakcji. Goście odwiedzający w czerwcowy weekend park miejski mogli natknąć się na strefę Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza. Na scenach prezentowali się młodzi artyści – tancerze z SKD „SEM”, wokaliści z Talent Kolektyw i Talent Folk. Wielu „młodych zdolnych” ma też w swoim gronie Zespół Pieśni i Tańca Boruta. Dzieciaki odgrywały ważną rolę w tegorocznej edycji... Tradycyjnie przyciągnęły mieszkańców strefy gastronomiczne (coś dla ciała) oraz koncerty (coś dla ducha). Gwiazdami dużej sceny byli w tym roku: Viki Gabler, MITUSH i Natalia Przybysz. Specjalnie z Urzędu Miasta



„Park miejski odwiedziły setki osób, pogoda nie zakłóciła żadnego z zaplanowanych wydarzeń. Mieszkańcy (nie tylko Zgierza) brali udział w kameralnych warsztatach i w plenarowych koncertach”. (jn)

REPERTUAR KINA STARY MŁYN styczeń 2025. Table listing film screenings for each day of the month, including titles, times, and durations.

Czy z nowym rokiem ruszymy nowym krokiem?

Nowy rok to czas refleksji, podsumowań i co najważniejsze, postanowień na przyszłość. Wiele osób z entuzjazmem przystępuje do tworzenia listy celów, które chce zrealizować w nadchodzących miesiącach. Te noworoczne postanowienia mają na celu poprawę jakości życia, zdrowia czy kariery. Niestety statystyki dowodzą, że zaledwie ośmiu procentom ludzi udaje się je zrealizować.

AGNIESZKA ŚMIETANA



Zapchane siłownie 2 stycznia już za chwilę wrócą do stanu sprzed świąt, ścieżki wypełnione biegaczami również się wyludnią, może chociaż uda się niejedzenie słodczy? Eeee, komu zaszkodzi mały kawałek czekoladki albo nawet dwa? Niestety tutaj cały na biało wchodzi nasz brak konsekwencji, porzucamy nasze postanowienia, wynajdując miliony wytłumaczeń. No bo brak czasu, bo inne obowiązki, bo za ambitnie, za mało realistycznie i w sumie to przecież nie było tak źle, żeby od razu wyciskać z siebie dziesiąte poty na siłowni czy całkiem zrezygnować ze słodczy. A może wystarczy dać sobie odrobinę więcej czasu, może tą gra-

nicą wcale nie musi być kartka w kalendarzu tylko nasz wewnętrzny głos? To przecież nie żaden obowiązek, tylko chęć. Pomyśły na zmianę, które wpadają nam do głowy podczas scrollowania netu, nie mają raczej szans na powodzenie. Przecież na blogach wszystko jest najczęściej piękne. Mamy nowo narodzonych dzieci nie są zmęczone macierzyństwem, diety cud zawsze kończą się sukcesem i większość „wujków Dobra Rada” osiąga to, o czym tylko zamarzy. A u nas dzieci dają do wiwatu, dieta nie działa, a obowiązki wypadają jak trupy z szafy. Pewnie dlatego, że my żyjemy w świecie realnym i to, co dzieje się wokół, nie jest tylko na pokaz, a życiem, z całym jego dobrodziejstwem: z radościami, kłopotami, smutkami i sukcesami. Każdy oczekuje czegoś innego i do czegoś innego dąży. I to nie ma znaczenia, kiedy podejmiemy decyzję o zmianie.

Podejmujemy ją wówczas, kiedy czujemy taką potrzebę. Niech nie ogranicza nas czas. Dajmy go sobie tak dużo, jak będzie potrzeba. Działanie pod presją raczej nie kończy się dobrze. Nikt nie lubi być zmuszany. A może wystarczy wierzyć w siebie, może warto pomyśleć: „zrobię to, bo chcę”, może warto dać sobie przestrzeń i realizować marzenia, a nie skupiać się na postanowieniach? Tego życzę wszystkim na Nowy Rok – realizacji marzeń. ●

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.

Muzeum Miasta Zgierza

Bohaterowie (jak) z komiksu

12 postaci, 10 historii, 6 lat walki z nazistami – to najnowsza wystawa Muzeum Miasta Zgierza, która pokazuje zgierzan na frontach II wojny światowej. Wiele z tych historii to gotowe scenariusze filmowe lub jak ze stron powieści. Znaleźć je można na ekspozycji „Nasi Bohaterowie. Zgierzanie na frontach II wojny światowej”.

17 stycznia 1945 r. zakończyła się niemiecka okupacja Zgierza. Po 6 latach terroru i cierpienia mieszkańcy mogli wreszcie odetchnąć z ulgą. W przededniu 80. rocznicy tego wydarzenia odbędzie się wyjątkowa wystawa czasowa. Ekspozycja przybliży losy tuzina zgierzan, którzy podczas wojny walczyli o wolność Polski w kraju i za granicą. Poznamy historie kierowców, czołgistów, artylerzystów, marynarzy i lotników. Wystawa opowie także o sanitariuszkach, harcerzach



Jeden z bohaterów wystawy uwieczniony na rysunku

i konspiratorach, którzy codziennie zmagali się z okupacyjną rzeczywistością. To hołd dla ich odwagi, determinacji i poświęcenia.

Oprawę plastyczną wystawy przygotował Michał Arkusiński, znany rysownik i grafik ze Zgierza. Jego prace można było zobaczyć m.in. w komiksach „Edelman” i „Historie środka”. Arkusiński współpracował również przy projektach filmowych dla Polsat i TVP Historia. Jest autorem ilustracji do „Historii Auschwitz w 33 przedmiotach” oraz „Z góry widać lepiej. Wanda Rutkiewicz”.

Wystawa powstała dzięki połączeniu historii i sztuki. Obok komiksowych rysunków nie zabraknie zabytków – głównie broni i wyposażenia, ale również pamiątek po bohaterach wystawy, zdjęć, dokumentów czy przedmiotów osobistych. Wernisaz tej wyjątkowej wystawy odbędzie się 16 stycznia o 18.00 w budynku przy ul. Gen. J.H. Dąbrowskiego 21, a ekspozycję oglądać będzie można do 27 kwietnia br. To wydarzenie, którego nie można przegapić! (mr)

Święta, święta i po świętach...

Świąteczny wypoczynek dał nam okazję do zregenerowania sił i napełnił wiarą w realizację zaplanowanych celów prywatnych i zawodowych. Doświadczenia minionego roku potraktujmy jako element przygotowania do startu w Nowy Rok.

DR KAZIMIERZ KUBIAK



S z c z e g ó l n i e trudne zadania stoją przed przedsiębiorcami pracującymi w warunkach globalizacji,

skażanymi na walkę konkurencyjną na rynkach regionalnych i światowych. Doskonale wiemy, że każde, nawet najmniejsze przedsiębiorstwo, by istnieć i funkcjonować, musi doskonale liczyć swoje umiejętności i kompetencje. Własne doświadczenia i wykorzystanie wiedzy płynącej z obserwacji otoczenia pomagają odnieść sukces. Powstaje zatem pytanie, czy polscy przedsiębiorcy wierzą w sukces? Z dużym przekonaniem możemy powiedzieć, że tak, choć trzeba tu zaznaczyć, że urząd statystyczny od lat sygnalizuje spadek liczby przedsiębiorstw, niezależnie od ich wielkości. Jest to zjawisko występujące we wszystkich krajach świata, uzależnione od aktualnej sytuacji społecznej, gospodarczej i politycznej. Cieszy, że polscy przedsiębiorcy są stawiani za wzór do naśladowania. Podziwiani są za kompetencje i upór w realizacji zamierzonych celów. Sukces przedsiębiorcy to praca i poczucie obowiązku wobec społeczeństwa, zespołu pracowników i rodziny. W biznesie do dużych sukcesów dochodzi się pracą kolejnych pokoleń. Pojedyncze przypadki wielkich fortun, które powstały w krótkim czasie będą podziw, ale trzeba przyznać, że czasami także wątpliwości co do drogi jej powstania. Opowiadania o amerykańskim pucybutcie, który z dnia na dzień stał się milionerem, można między bajki włożyć (chyba że babcia milionerka zostawiła w spadku okrągłą sumkę). Co jakiś czas organizacje przedsiębiorców i ekonomiści publikują informacje o barierach utrudniających uruchamianie i prowadzenie działalności gospodarczej.

Trzeba przyznać, że łatwiej proponować cudowne rozwiązania, ale znacznie trudniej wdrożyć je w życie. Gospodarka ma to do siebie, że nie działa w próżni i jest powiązana z sytuacją innych krajów. Mają też na nią wpływ rozliczne zapisy i uregulowania prawne. Często w praktyce wdrożone rozwiązania okazują się blokadą dla rozwoju branży, sektora czy sektorów gospodarki. Bywa też, że chcąc komuś dać, trzeba innym odebrać.

Nie oznacza to jednak, że należy zaniechać wszelkich zmian. Nic bardziej błędnego. Wręcz przeciwnie. To pokazuje, że istnieje potrzeba ścisłej współpracy przedstawicieli rządu, parlamentu z organizacjami przedsiębiorców, placówkami naukowo-badawczymi oraz władzami samorządowymi różnych szczebli. Zmiany w polityce gospodarczej, ustawodawstwie nie zależą (i nie powinny zależeć) od pojedynczych ministrów, posłów czy władz lokalnych.

W gruncie rzeczy wiele zależy od aktywności obywatelskiej: ludzi czy wręcz całych organizacji, których członkowie rozumieją, chcą i potrafią proponować zmiany w niesprawiedliwych i nieefektywnych regułach sterowania rozwojem gospodarki. A to wymaga spojrzenia pozwalającego dostrzec skutki decyzji, które pojawiają się za kilka czy kilkanaście lat. Wsłuchiwanie się w głosy przedsiębiorców, pracowników oraz odbiorców ich usług i produktów stanowią gwarancję podejmowania przez władze mądrych decyzji, skutecznie wpływających na rozwój i efektywność gospodarki. Na początku roku pomyślmy zatem ciepło o koleżankach i kolegach przedsiębiorcach. Dostrzeżmy w nich ludzi, którzy podobnie jak my, mają problemy, z którymi często nie są w stanie sobie poradzić. I pamiętajmy przy tym, że rozwój przedsiębiorczości i przedsiębiorstw to nowe miejsca pracy, wyższa innowacyjność gospodarki i poziom naszego życia.



R E K L A M A

**BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**

www.bszgierz.pl

Drogie Babcie i Dziadkowie

z okazji Waszego Święta życzymy Wam
wszystkiego najlepszego i prosimy
pamiętajcie o bezpieczeństwie w sieci



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY CYBERBEZPIECZEŃSTWA:

- Chroń swoje dane osobowe
- Aktualizuj swój program antywirusowy
- Zawsze ustawiaj silne hasła
- Nie zapominaj o wylogowaniu się
- Zachowaj ostrożność używając bankowości elektronicznej
- Nigdy nie odwiedzaj podejrzanych stron
- Uwważaj na wiadomości i linki nieznanego pochodzenia

Kuźnia siłaczek – o zgierskim seminarium nauczycielskim

Styczeń to miesiąc nowych początków, wielkich planów i postanowień, które często kończą się szybciej, niż zdążymy je zapisać. Ale w styczniu zdarzały się też rzeczy wielkie. Właśnie w tym miesiącu równo 106 lat temu Zgierz wkroczył na mapę edukacyjną Polski. Powstała tu instytucja, która zmieniała życie tysięcy ludzi – Państwowe Seminarium Nauczycielskie Żeńskie. To nie była zwykła szkoła. To było miejsce z duszą.

MACIEJ RUBACHA



Rok 1918 to czas, gdy Polska budziła się do życia po 123 latach zaborów. W Zgierzu, mieście pełnym fabryk i pary, pojawił się nowy pomysł. Józef Ślaboszewicz, przewodniczący Rady Miejskiej spojrzął na swoje miasto i powiedział: „Potrzeba nam nauczycieli!”. Ale nie takich z przypadku. Potrzeba było wykształconych, gotowych do pracy w szkołach powszech-

nych, które wyrastały jak grzyby po deszczu w młodym państwie.

Władze miasta szybko wzięły się do pracy. Wysłały pismo do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z prośbą o utworzenie seminarium nauczycielskiego. Nie czekały na odpowiedź z założonymi rękami. Zobowiązały się zapewnić tymczasowe lokale i teren pod budowę. Ministerstwo się zgodziło.

Kobieta, która zmieniała rzeczywistość

Do stworzenia seminarium wyznaczono dr Stefanię Kuropatwińską. Jeśli ktoś myśli, że to

była kobieta delikatna i niezdecydowana, jest w dużym błędzie. Stefania była prawdziwą liderką. Przyjechała do Zgierza z głową pełną pomysłów i od razu zabrała się do pracy. Już w lutym 1919 r. pierwsze kandydatki na nauczycielki usiadły w ławkach w wynajętym budynku. Co prawda był niewielki i w fatalnym stanie: ciemny, zawilgotniały i ciasny jak na potrzeby szkoły dla dziewcząt, ale można było zaczynać kształcić „siłaczki”.

To były czasy prowizorki, ale Kuropatwińska wiedziała, że prawdziwy rozwój wymaga trwałych fundamentów. Władze miasta wyznały teren pod budowę szkoły i internatu. I tak zaczęła się wielka inwestycja. W 1922 r. wylano fundamenty, w 1925 ukończono internat, a w 1927 – gmach seminarium wraz z salą gimnastyczną. Na mokradłach wyrósł nowoczesny kompleks edukacyjny otoczony parkiem, sadem i ogrodem warzywnym.

Najpiękniejsza szkoła w Polsce

Seminarium szybko zyskało miano jednej z najnowocześniejszych szkół w kraju. Nie chodziło tylko o budynki. To była szkoła, która łączyła naukę z praktyką. Kandydatki uczyły się w teorii i od razu ćwiczyły swoje umiejętności w przyległej Szkole Ćwiczeń. W 1936 r.

placówka dostała swojego patrona – Stefana Żeromskiego. Przed gmachem stanął jego pomnik wykonany przez znanego rzeźbiarza Aleksandra Żurawskiego.

Żeromski nie był przypadkowym wyborem. Jego pisma mówiły o sile edukacji i odpowiedzialności za młode pokolenia. Seminarium miało nie tylko uczyć, ale i wychowywać. Dodatkowo ten wzór – autor „Siłaczki” był znajomym S. Kuropatwińskiej.

A potem przyszła wojna...

i wszystko zmieniała. W 1939 r. Niemcy wkroczyli do Zgierza i zajęli budynki seminarium na szpital wojskowy. Edukacja zesza na dalszy plan. Ale duch tej szkoły nie zginął. W 1945 r. po wyzwoleniu miasta, Stefania Kuropatwińska wróciła do pracy. Rozpoczęła starania o odzyskanie budynków. W styczniu 1946 r. szkoła ponownie otworzyła swoje podwoje. Były zniszczenia, brakowało sprzętu, ale nikt się nie poddawał. Seminarium przekształcono w Państwowe Liceum Pedagogiczne. Teraz uczyli się tu zarówno chłopcy, jak i dziewczęta.

Dziedzictwo

Stefania Kuropatwińska zmarła w 1948 r., ale jej dzieło przetrwało. To ona dała tej szkole duszę, którą czuje się do obecnych czasów. Dziś budynek stoi jako świadectwo historii i miejsca, które zmieniało ludzi. Czy jest lepszy sposób, by uczcić jego 106. rocznicę, niż przypomnieć sobie, od czego wszystko się zaczęło? Zatem następnym razem, przechodząc obok starego gmachu, pomyślmy o tym, ile marzeń i wysiłku włożono w jego stworzenie. Może nawet warto wejść do środka i poczuć ducha tamtych czasów? ●

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



NAUZEUM MIASTA ZGIERZA

Haft, tkanie i dzierganie – kreatywna przestrzeń dla każdego

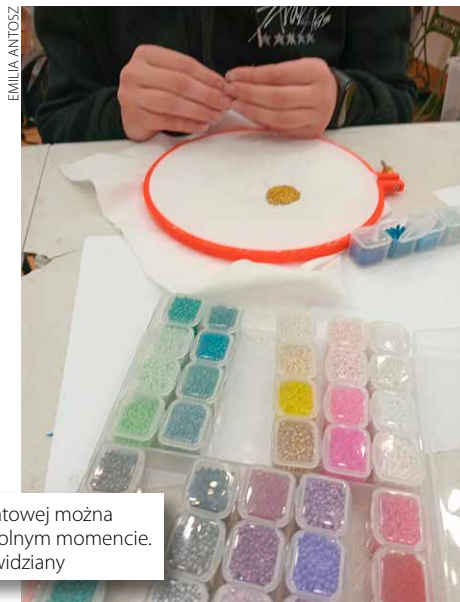
Młodzieżowy Dom Kultury w Zgierzu zaprasza na zajęcia z robótek ręcznych, które łączą naukę praktycznych umiejętności z przyjemną atmosferą wspólnego tworzenia. Uczestnicy wnoszą symboliczny wkład pieniężny na materiały. Grupa jest otwarta dla uczniów z wyższych klas szkoły podstawowej, średniej, a także studentów. Dołączenie do niej jest możliwe w dowolnym momencie. Podczas zajęć młodzież ma okazję nauczyć się technik szydełkowania, robienia na drutach, haftowania czy tworzenia koronek. Każdy uczestnik pracuje w indywidualnym tempie, co pozwala na realizację projektów zgodnie z własnymi preferencjami i możliwościami. Ostatnio powstały piękne rękawiczki oraz ozdoby świąteczne, a przed grupą stają nowe, fascynujące wyzwania tkackie. Marta Rolicz – instruktorka pełni rolę mentorki, inspirując uczestników do rozwijania takich cech, jak cierpliwość, precyzja i samodzielność. – *Robótki ręczne dają satysfakcję*

z tworzenia – to umiejętność, która pozwala błysnąć w towarzystwie i rozwijać pasje – podkreśla prowadząca. Zajęcia są odpowiedzią na rosnące zainteresowanie samodzielnym tworzeniem wśród młodzieży. Wszystkich, którzy chcą spróbować swoich sił i stać się częścią tej kreatywnej społeczności, grupa zaprasza na spotkania w piątki w godzinach 17.30 – 19.00. (ea)

EMILIA ANTOSZ



Do grupy warsztatowej można dołączyć w dowolnym momencie. Każdy jest mile widziany



EMILIA ANTOSZ

R E K L A M A

Eksperci od zdrowia słuchu & tączenia 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

Sport daje moc



Młodzieżowa Rada Miasta Zgierza

W ostatnich latach baza sportowa Zgierza bardzo się zmieniła. Przybyło wiele obiektów, a istniejące zostały zmodernizowane oraz wyposażone w nowoczesną infrastrukturę i sprzęt. Efekt jest taki, że miasto ma jedną z najlepszych baz sportowych w aglomeracji łódzkiej. W tym numerze Hania Barylska, radna Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza pyta swoich rówieśników nie tylko o ocenę obiektów, ale też o korzyści z uprawiania sportu.

Co sądzisz o warunkach do uprawiania sportu w Zgierzu?

Nina: Warunki do trenowania i przeprowadzania zawodów są bardzo dobre, natomiast stypendia i dofinansowania za osiąganie wyników w zapasach często nie wystarczają na podstawowe wydatki sportowców. Uważam również, że świetnym pomysłem byłoby wybudowanie hotelu, dzięki któremu byłaby możliwość organizowania zgrupowań kadry narodowej w zapasach.

Antek: Miasto oferuje pewne możliwości, takie jak boiska, hale sportowe czy ścieżki rowerowe. Jednak sądzę, że mogłoby być więcej inwestycji w nowoczesną infrastrukturę sportową, szczególnie w mniej popularne dyscypliny. Organizacja większej liczby wydarzeń sportowych mogłaby też zachęcić mieszkańców do aktywności.

Igor: Warunki do trenowania zapasów są bardzo dobre – hala zapasnicza jest dobrze wyposażona, fajną możliwością jest organizowanie zawodów na hali im. Zgierskich Olimpijczyków. Niestety stypendia i dofinansowania za osiąganie wyników w zapasach są małe.

Jaki sport uprawiasz i co cię ukierunkowało do wybrania tej właśnie dyscypliny?

Nina (16 lat, SLO): Trenuję zapasy. Moim głównym motywatorem i wsparciem w wyborze tej dyscypliny był mój tata, który jednocześnie jest moim trenerem. Dzięki jego pasji i doświadczeniu zarazem się miłością do tego sportu. Od najmłodszych lat widziałam jego zaangażowanie, co zmotywowało mnie do podjęcia treningów.

Antek (17 lat, SLO): Trenuję koszykówkę. Wybrałem tę dyscyplinę, bo zawsze interesowała mnie rywalizacja drużynowa, a także możliwość rozwijania kondycji fizycznej i współpracy z innymi. Wpłynęły na to również rodzinne tradycje i inspiracje ze strony ulubionych sportowców.

Igor (15 lat, SLO): Trenuję zapasy. Moją największą motywacją do wyboru tej dyscypliny był mój tata, który zaprowadził mnie na treningi, ponieważ kiedyś też sam trenował zapasy. I do tej pory wspiera mnie na treningach i na zawodach.

Czy sport jest potrzebny do rozwoju osobistego?

Nina: Zdecydowanie tak! Sport uczy dyscypliny, wytrwałości i samokontroli. Pomaga rozwijać umiejętności pracy w zespole, a jednocześnie buduje pewność siebie. W moim przypadku treningi pod okiem mojego taty mają dodatkowy wymiar – nie tylko rozwijam się fizycznie, ale również uczę się od niego, jak radzić sobie z wyzwaniami w życiu.

Antek: Zdecydowanie tak. Sport poza dyscypliną i wytrwałością uczy radzenia sobie z porażkami. Pomaga budować pewność siebie, rozwijać umiejętności społeczne oraz

dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Dzięki sportowi łatwiej zrozumieć, jak ważna jest konsekwencja w dążeniu do celów.

Igor: Uważam, że sport odgrywa kluczową rolę w rozwoju osobistym. Uczy zarządzania czasem, a także buduje charakter. Dzięki niemu rozwijamy zarówno ciało, jak i umysł, ucząc się radzić sobie z wyzwaniami, porażkami i sukcesami. Sport kształtuje pewność siebie, poprawia zdrowie i pomaga w budowaniu relacji międzyludzkich, co ma ogromny wpływ na rozwój osobisty.

Jaki chciałbyś/chciałabyś osiągnąć cel w uprawianym sporcie?

Nina: Moim celem jest nie tylko osiągnięcie wyników sportowych, ale również rozwój osobisty i budowanie charakteru. Chciałabym zdobywać jak najwyższe miejsca na zawodach. Ważne jest dla mnie też, by kontynuować współpracę z moim tatą, ponieważ jego doświadczenie i wsparcie są kluczowe dla mojego rozwoju.

Antek: Moim celem jest wystąpienie na mistrzostwach Polski. Poza tym chciałbym zachować dobrą formę i zdrowie na długie lata oraz inspirować innych do podejmowania aktywności fizycznej.

Igor: Moim celem w zapasach jest osiągnięcie najwyższego poziomu zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej. Pragnę reprezentować Polskę na najważniejszych zawodach, takich jak mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie. Chciałbym ciągle rozwijać swoje umiejętności techniczne i fizyczne, aby stać się jednym z najlepszych w swojej kategorii wagowej. Ważne jest też to, że dalej chciałbym trenować z moim tatą i kontynuować współpracę z moim trenerem, ponieważ są to osoby, które najbardziej wspierają mnie w tym sporcie i pomagają mi w moim rozwoju.

Młoda moc

Ohana znaczy rodzina

Ta grupa to formacja taneczna trenująca na co dzień w MOK Stary Młyn pod kierunkiem Natalii Matusiak. Celem jest udział w turniejach i zawodach – głównie w ramach Związku Nowoczesnego Tańca Sportowego, gdzie grupa regularnie odnosi sukcesy, zbiera punkty i awansuje do wyższych klas.

Formację Ohana tworzą cztery dziewczyny: Maria Targalska, Milena Klemczak, Milena Pasieka i Hanna Sumińska. Choreografią zajmują się głównie ich trenerka Natalia Matusiak, ale często to, co widzimy na parkiecie, jest efektem wspólnej pracy – dziewczyny próbują ułożyć coś samodzielnie, a Natalia porządkuje i dopracowuje szczegóły, by całość była zgrabna i interesująca dla obserwatorów, sędziów i jurorów. Oprócz zespołowych układów dziewczyny często prezentują, zgodnie z wymogami turniejowymi, solówki i duety. Jak twierdzą, to są te elementy, w których najbardziej widać osobowości i cechy indywidualne

alne tancerki. Ciekawym wyzwaniem są również PAI, czyli performing art improvisation, do których wykonawcy zapisują się, nie znając muzyki ani czasu trwania konkurencji. – *Nie można mieć przygotowanej choreografii – to dyskwalifikuje od razu, a jury szybko rozpoznaje takie przypadki* – mówią „Ohanki”.

Treningi grupy odbywają się średnio dwa razy w tygodniu, jednak dziewczyny mają często zajęcia dodatkowe – warsztaty z przedstawicielami różnych gatunków i stylów, co pozytywnie wpływa na rozwój możliwości tanecznych, technicznych, zakresu ruchów, poczucia rytmu i buduje ich wszechstronność. Swoją trenerkę podziwiają i doceniają. Jest dla nich mentorką i autorytetem. Natalia nie odpuszcza, szczególnie gdy przygotowuję zespół do zawodów. – *Trening to trening, nie ma, że boli. Na luźniejsze spotkania organizujemy sobie dodatkowy czas. Zawsze taki znajdujemy* – relacjonują tancerki. – *Świat tańca jest ciężki.*

Nie jest tak pięknie, jak niektórym się wydaje. Wiedziałyśmy, na co się piszemy, jesteśmy świadome, dlatego tak ciężko trenujemy. Uczymy się przy tym dyscypliny, nieustannie się motywujemy – dodają. Pytane o relacje pozazespołowe zapewniają, że taniec połączył je w przyjaźni, są sobie bliskie, jak w rodzinie – stąd nazwa formacji Ohana. Na pytanie o przyszłość, wszystkie odpowiadają, że łączą ją z tańcem. W najbliższym czasie będą podejmowały próby dostania się na odpowiednie studia. (mz)



Dziewczyny trenują z przedstawicielami różnych gatunków i stylów, co świetnie wpływa na ich taneczne możliwości

Mamy wiele pomysłów

Dyrektor Muzeum Miasta Zgierza Robert Starzyński opowiada, co placówce udało się zrealizować w minionym roku. O wystawach, publikacjach, muzealnych lekcjach i otrzymanych wyróżnieniach. Zdradza też, jakie muzeum ma plany na najbliższą przyszłość.

Przełom roku zachęca do podsumowań. Jaki był rok 2024 dla Muzeum Miasta Zgierza?

Ciekawych przedsięwzięć było sporo. Zaczę od rzeczy, która jest świeżo w pamięci zgierzan. Niedawno realizowaliśmy projekt strictly historyczny, na który udało się pozyskać dofinansowanie z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Mówię o „Odnalezionej Niepodległej” poświęconej zgierzanom, którzy przyczynili się do odzyskania wolności w 1918 r. Od listopada wystawę oglądać można było na placu Jana Pawła II, wernisaż połączyliśmy z miejskimi obchodami Święta Niepodległości. W kontekście tego projektu muszę przywołać postać Jerzego Bogdana Wieczorka, artysty-malarza, choć my w muzeum nazywamy go raczej dokumentalistą, bo w swoich pracach utrwalał obraz minionego Zgierza jak nikt inny. Otóż w tekach pana Wieczorka odnaleźliśmy wiele niepublikowanych fotografii zgierzan, którym zawdzięczamy odzyskanie niepodległości – osób służących w Legionach Polskich, Polskiej Organizacji Wojskowej czy w Wojsku Polskim. Projektowi „Odnaleziona Niepodległa” oprócz plenerowej wystawy towarzyszyła też ciekawa publikacja zawierająca m.in. biogramy zgierzan – bohaterów wystawy.

Rozumiem, że satysfakcję dało to, że wiele rzeczy odkryto na potrzeby tego projektu, że pojawiły się tam informacje wcześniej niepublikowane.

Właśnie tak. W swoich zbiorach posiadamy sporo, bo prawie tysiąc artefaktów po Jerzym Wieczorku. Jesteśmy w trakcie ich opracowywania. To potężna praca. W tych zbiorach odnaleźliśmy teczkę, które zainspirowały nas do stworzenia tej konkretnej wystawy.

W 2024 r. Muzeum Miasta Zgierza otrzymało prestiżową nagrodę Instytutu Pamięci Narodowej „Świadek Historii”.

Z IPN współpracujemy od początku istnienia instytutu, czyli od końcówki lat 90. To wiele przedsięwzięć, wspólnych projektów, dotyczących choćby badań nad publiczną egzekucją stu Polaków w Zgierzu. To także rajdy rekonstrukcji historycznej – zaczęliśmy ten projekt wspólnie z IPN, a teraz kontynuujemy go z Towarzystwem Przyjaciół Zgierza. Przypomnę o Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych, który organizujemy od kilku lat w Zgierzu, IPN jest w tym przypadku partnerem edukacyjnym. To wszelkiego rodzaju wspólnie tworzone wystawy, które trafiały do różnych części Polski. Nie zapo-



Dyrektor Robert Starzyński odbierający nagrodę „Świadek IPN”

minajmy też o publikacjach. Odbierając tę nagrodę, usłyszałem, że zgierskie muzeum jest ważnym partnerem instytutu.

Mieszkańcy cyklicznie zapraszani są przez was na Zgierskie Spotkania Muzealne.

Zaczęliśmy prawie dwadzieścia lat temu, to już ponad siedemdziesiąt spotkań. Na początku były to Muzealne Spotkania ze Zgierską Historią, ale zmieniliśmy nazwę, aby móc rozszerzyć tematykę na sprawy ponadlokalne. W tym roku Adam Zamojski mówił o miejscach pochówków związanych z I wojną światową, profesor archeologii Krzysztof Cyrek o prehistorycznych przejawach sztuki, a doktor Jarosław Pietrzak o związkach słynnej królowej Bony ze Zgierzem, a to tylko część naszych spotkań, na pewno będziemy cykl kontynuować.

Tyle o roku minionym, zapytam o nadchodzący okres. Więcej będzie Muzeum Miasta Zgierza w Mieście Tkaczy...

To proces zaplanowany od dawna i cykliczny. Dwa lata temu przejęliśmy jeden z budynków przy skrzyżowaniu ulic Narutowicza i Rembowskiego, tzw. Dom Turysty, który przemianowaliśmy na Dom Tkacza. Zresztą byliśmy w tym budynku już wiele lat wcześniej, na górze mieliśmy przecież wystawę zabawek, organizowaliśmy tam pierwsze lekcje muzealne dla przedszkolaków. Od 2023 r. zarządzaliśmy też niższymi kondygnacjami, udało nam się stworzyć tam sklepik muzealny z naszymi wyrobami, po sąsiedzku zorganizowaliśmy bowiem pracownię tkacką! Trzy wspaniałe koleżan-

ki z zamiłowania tkaczki stworzyły tam grupę Zamotanek. Organizują tam ciekawe wydarzenia, ale też robią czapki i szaliki dla bezdomnych. W tym budynku też realizowaliśmy projekt „Izby Pamięci”. Powiem w skrócie, że ważną rolę odgrywał w nim zabawkowy magiel подарowany muzeum przez jednego z mieszkańców. Natomiast to, co ma się wydarzyć od Nowego Roku... Przekazano nam budynek przy ul. Rembowskiego 1 wraz z otoczeniem – to ten dom tkacki, gdzie znajduje się kafejka. Mamy wiele pomysłów, o których mieszkańcy będą dowiadywać się w trakcie roku. Choćby na utworzenie w tym budynku zrekonstruowanego warsztatu postrzygackiego, ale szczegółów na razie nie chcę zdradzać. Administrując oboma budynkami, jeszcze zintensyfikujemy nasze działania edukacyjne. A mówiąc o bliższej przyszłości – w styczniu obchodźcie będziemy o okrągłą 80. rocznicę wyjścia wojsk hitlerowskich ze Zgierza – nasuwa się wyrażenie: wyzwolenia miasta, choć wiadomo, że wejście oddziałów radzieckich różnie jest oceniane. Na pewno zakończyła się zbrodnica okupacja hitlerowska...

Muzeum przygotowało wystawę o zgierzanach walczących na frontach II wojny światowej, dodam, że o oprawę plastyczną zadbał znany plastyk, od dawna współpracujący z muzeum Michał Arkusiński. Żeby jeszcze wzmóc apetyt, powiem, że planujemy już wstępnie Noc Muzeów, przygotowana jest wystawa we współpracy z lokalnym kolekcjonerem kilimów. Będzie ciekawie. ●

Rozmawiał Jakub Niedziela

Mroczne strony sieci, czyli technologie w nieodpowiednich rękach

Nowoczesne technologie przyniosły ludzkości niezliczone korzyści, od łatwiejszej komunikacji po nieograniczony dostęp do wiedzy. Jednak rewolucja cyfrowa obejmuje różnych odbiorców, również osoby o zaburzeniach społecznych, takich jak psychopatia czy socjopatia, które wykorzystują nowe narzędzia do realizacji destrukcyjnych celów. A ich obecność w sieci stanowi poważne zagrożenie dla jednostek (w tym również dzieci), ich rodzin oraz całych społeczności.

RENATA KAROLEWSKA



Psychopatia i socjopatia należą do zaburzeń osobowości antyspołecznej (ASPD, ang. Antisocial Personality Disorder). Osoby z tymi zaburzeniami łączy brak empatii, poczucia winy i skłonność do wykorzystywania

innych dla własnych korzyści. Psychopaci cechują się chłodem emocjonalnym i precyzją działania, co czyni ich skutecznymi manipulatorami. Socjopaci są natomiast bardziej impulsywni i wybuchowi, co często prowadzi do otwartych konfliktów.

Zachowania zagrażające otoczeniu

Osoby zaburzone społecznie są mistrzami manipulacji. Wykorzystują emocje innych, aby osiągać swoje cele, często przybierając maskę ofiary lub dobroczyńcy. Ich strategie obejmują patologiczne kłamstwa, izolowanie swoich ofiar od bliskich, a także stosowanie przemocy psychicznej, takiej jak gaslighting czy zastraszanie. W relacjach osobistych często eksploatują partnerów finansowo i emocjonalnie, traktując ich instrumentalnie. Nowoczesne technologie znacząco poszerzyły arsenał dostępnych narzędzi, z których korzystają. Media społecznościowe pozwalają im tworzyć fałszywe tożsamości i budować fikcyjne narracje, co czyni ich działania jeszcze bardziej wyrafinowanymi. Zaawansowane technologie, takie jak sztuczna inteligencja i deepfake'i umożliwiają z kolei manipulowanie rzeczywistością w sposób trudny lub wręcz niemożliwy do wykrycia.

Nowoczesne technologie jako broń

Technologie cyfrowe są często sprzymierzeńcem w realizacji destrukcyjnych celów. Media społecznościowe ułatwiają zdobywanie zaufania ofiar, co czyni je szczególnie atrakcyjnym narzędziem dla manipulato-



rów. Anonimowość lub pozorna bezkarność umożliwia im prowadzenie w sieci rozbudowanych kampanii nienawiści, cyberstalkingu i wyłudzenia danych. Współczesne narzędzia pozwalają na stosowanie bardziej wyrafinowanych form manipulacji, takich jak wykorzystanie chatbotów do szerzenia dezinformacji czy tworzenie deepfake'ów. Aplikacje umożliwiające lokalizację GPS mogą być wykorzystywane do śledzenia ofiar. Psychopaci wykorzystują również algorytmy platform do rozpowszechniania zmanipulowanych treści, wpływając na opinię publiczną. Wszystko w jednym celu: zniszczenia reputacji ofiar: osób fizycznych, publicznych, firm, organizacji.

Jak rozpoznać osobę zaburzoną społecznie?

Rozpoznanie osoby zaburzonej społecznie może być trudne, a to dlatego, że czę-

sto sprawia ona wrażenie charyzmatycznej, pewnej siebie i sympatycznej. Często pomija się kluczowe sygnały ostrzegawcze: brak empatii, skłonność do manipulacji i patologiczne kłamstwa. Również wybuchowość lub nienaturalna kontrola nad emocjami mogą wskazywać na zaburzenia. Takie osoby nierzadko mają bogatą historię konfliktów w relacjach międzyludzkich lub w pracy, co powinno być dodatkowym sygnałem alarmowym.

Mając do czynienia z osobą stosującą przemoc psychiczną, nie warto wchodzić w otwarty konflikt, bo to prowadzi do eskalacji agresji ze strony sprawcy. Warto natomiast dzielić się swoimi obserwacjami z zaufanymi osobami, co pomaga uzyskać bardziej obiektywne spojrzenie na sytuację, a w razie zagrożenia należy zgłaszać sprawę odpowiednim organom, szczególnie gdy chodzi o cyberprzemoc. ●

Bądź fair, czyli jak nie grać w konflikty

Podobno aż 80 procent naszego życiowego napięcia powodują nieporozumienia i konflikty – twierdzą naukowcy zajmujący się badaniem stresu. Co ciekawe psycholodzy już dawno odkryli, że to my sami generujemy je, chociaż obwiniamy o nie innych. Dziś kilka słów o tym, jak unikać nieporozumień i tzw. gier psychologicznych.

JOANNA DELBAR



Po pierwsze trzymajmy się faktów. Gdy słyszymy „tak dziwnie na mnie patrzysz”, zapytajmy rozmówcę, co konkretnie to dla niego znaczy. Być może chodzi o specyficzny wyraz twarzy, gdy jesteśmy zamyśleni lub

zmęczeni? Ciekawe, że interpretacje innych, tzw. projekcje, są pierwszym źródłem nieporozumień. Bardzo często wpadamy w pułapki wyobraźni. Na przykład słyszymy głośną rozmowę w pomieszczeniu socjalnym, ale gdy do niego wchodzimy, wszyscy milkną. Jeśli przyjmiemy, że to dlatego, że nas obmawiano, na pewno poczujemy się gorzej i włączymy wszystkie mechanizmy obronne. Ale można też otwarcie poprosić, żeby ktoś zdradził ci na ucho, o co chodzi. Może ktoś da sygnał, że właśnie koledzy omawiali pomysły na prezent urodzinowy dla nas :-).

Zbierz informację. Jeśli cokolwiek wyda się niejasne w rozmowie z drugą osobą,

warto zebrać wszystkie dane na temat poruszonego w rozmowie: kto, co, kiedy, o której, ile? Zebranie jak największej ilości danych pomoże ustalić fakty i wyjaśnić sytuację.

Wyrażajmy swój sprzeciw, czyli stawiajmy granice. „Rozumiem, że nowe przepisy spowodują więcej pracy w najbliższym czasie, ale praca to nie jest miejsce na robienie dramy”. „Wiem, że temat jest trudny, ale to nie powód, aby zaraz płakać”. Znamy to? Niektórzy, chcąc uciec od problemu, zaczynają grać, jak w teatrze. Zapraszają nas do tzw. gry psychologicznej, czyli wchodzą w rolę strony krzywdzonej. Pamiętajmy, że osoba dorosła ma przede wszystkim ponosić konsekwencje swoich wyborów, a nie grać ofiarę. Warto wówczas zapytać o rozwiązanie dogodne dla rozmówcy, z otwartością wsłuchać się w potrzeby drugiej strony. Bez wysłuchania nie ma szans na wypracowanie kompromisu.

Przeczekanie, brak reakcji, ignorowanie zaproszenia do nieporozumienia. Czasami niektóre osoby przenoszą na nas inne historie, atakują nas, choć w gruncie rzeczy

chodzi o coś zupełnie innego. Najlepszym rozwiązaniem jest wówczas brak reakcji.

Wracajmy do sedna umów. Bardzo często ludzie przekraczają granice, bo coś im się wydaje, bo nie doczytali lub nie dopytali. Zaprośmy taką osobę do konfrontacji i bardzo mocno oprzyjmy rozmowę o fakty i ustalenia.

Cóż, człowiek jest istotą zdolną do wyobraźni i bardzo często z niej korzysta. Niestety, korzysta z niej nie tylko do pisania bajek, ale również do generowania nieporozumień, kłótni, a czasami poważnych konfliktów kończących się w sądzie. Dlatego warto jak najwcześniej postawić granice po to, aby nie wchodzić w gry, które prowadzą do konfliktu. Czasami warto zareagować od razu, bo może okazać się, że szybka reakcja zdławi konflikt w zarodku. ●

Korzystałam z materiałów Grupy Spotkanie oraz książki „Analiza transakcyjna dziś”

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

A to ciekawe

Otyły, bo biedny – paradoks współczesnego świata

Współczesne badania i obserwacje społeczne wskazują na paradoks, który wydaje się zaprzeczać stereotypowemu przekonaniu o związku między biedą a niedożywieniem. Coraz więcej dowodów sugeruje, że bieda w krajach Zachodu wcale nie wiąże się z niską wagą ciała – wręcz przeciwnie, w wielu państwach z otyłością borykają się biedniejsze grupy społeczne. Bardziej zamożni są szczuplejsi.

RENATA KAROLEWSKA



Najbardziej jaskrawym przykładem tego zjawiska są Stany Zjednoczone, gdzie problem nadwagi i otyłości wśród osób o niskich dochodach już dawno nabrał alarmujących rozmiarów. Według szacunkowych danych

obecnie na otyłość cierpi co trzeci Amerykanin. Wynika to w dużej mierze z łatwego dostępu do taniej, wysoko przetworzonej żywności o niskiej wartości odżywczej, ale bogatej w kalorie, tłuszcze trans i cukry. Produkty te dzięki swojej przystępnej cenie są głównym

wyboorem dla rodzin o ograniczonym budżecie. Dodatkowo słaba edukacja żywieniowa oraz ograniczony dostęp do świeżych warzyw i owoców tylko pogłębiają problem. A skutki tego zjawiska są rozłożone na lata. Osoby otyłe zmagają się z wyższym ryzykiem chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy nadciśnienie. Koszty leczenia tych schorzeń znacząco obciążają budżety państw, zwłaszcza tam, gdzie opieka zdrowotna w dużej mierze finansowana jest z publicznych środków.

Na szczęście coraz częściej otyłość postrzegana jest jako efekt ubóstwa, czyli problem społeczny, a nie jedynie jako brak aktywności fizycznej czy efekt niezdrowych



Otyłość coraz częściej bywa znakiem rozpoznawczym uboższych grup społecznych

wyborów. Konieczne są zatem działania systemowe, które umożliwią najuboższym dostęp do zdrowej żywności i edukacji w zakresie zdrowego stylu życia. To z pewnością pozwoli na zmniejszenie skali tego paradoksu współczesności. ●

Arizona, klejnot Stanów Zjednoczonych

Arizona to jeden z najbardziej unikalnych stanów Ameryki przyciągający odwiedzających z całego świata swoim niezrównanym urokiem, bogatą historią i spektakularnymi krajobrazami. Położona na granicy z Meksykiem, Arizona odznacza się wyjątkowym klimatem, który w dużej mierze definiuje jej charakter. Ciepłe, słoneczne dni przez większą część roku, a także typowe dla tego regionu puste przestrzenie sprawiają, że stan ten jest synonimem gorącej pustyni i surowych warunków. Jednak to tylko część jej historii i krajobrazu. W rzeczywistości Arizona oferuje znacznie więcej niż tylko piasek i gorąco. To miejsce, które łączy różnorodne środowiska – od pustynnych krajobrazów po górzyste regiony, a także bogatą i pełną tajemnic historię, która sięga tysięcy lat wstecz.

SANDRA KRUSZYŃSKA



Serce Arizony

Wielki Kanion, wizytówka tego stanu, to mekka dla miłośników przyrody i aktywnego wypoczynku. Setki kilometrów szlaków pieszych i rowerowych, rejsy po rzece Kolorado oraz loty helikop-

terem nad kanionem, pozwalają odkrywać to miejsce z różnych perspektyw. Krawędzie South i North Rim oferują widoki, które zapierają dech w piersiach i nic dziwnego, że Grand Canyon to jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc na świecie wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Ten naturalny cud rzeźbiony przez rzekę Kolorado, przyciąga rocznie około sześciu milionów turystów, jednak Arizona oferuje znacznie więcej niż tylko ten kanion.

Na północy stanu znajdziemy Monument Valley, miejsce znane na całym świecie dzięki hollywoodzkim westernom. To rozległa pustynia, na której wznoszą się charakterystyczne czerwone skały będące symbolem amerykańskiego zachodu. Dziś jest to nie tylko miejsce znane z planów filmowych, ale także obszar o dużym znaczeniu kulturowym dla rdzennych mieszkańców, którzy traktują tę ziemię jako świętą. Z kolei pustynia Sonora zajmująca dużą część stanu to dom dla unikalnej flory i fauny, w tym majestatycznych kaktusów saguaro, które stały się symbolem tego rejonu. Rośliny te mogą osiągać wysokość nawet 12 metrów i żyją ponad 150 lat, a wiosną bujnie rozkwitają, ubarwiając pustynne krajobrazy w kolory.

Arizona to miejsce kontrastów klimatycznych. Chociaż wielu kojarzy ją z upałami, w północnej części stanu, w rejonie miasta Flagstaff, znajduje się las deszczowy, gdzie zimą góry pokrywane są śniegiem, a latem roślinność bujna. We Flagstaff otoczonymi górami San Francisco Peaks, śnieg w sezonie zimowym jest codziennością, a to sprawia, że w ciągu jednego dnia można doświadczyć skrajnie różnych warunków pogodowych – od słońca na pustyni po zimowe szaleństwo na stokach.

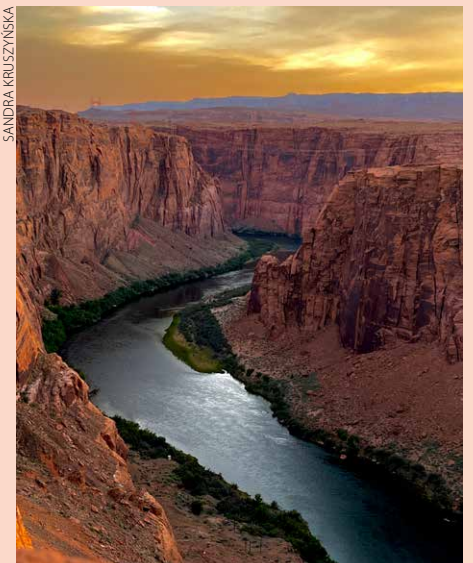


Historia Arizony sięga tysiące lat wstecz. Tereny te były zamieszkiwane przez rdzennych Amerykanów, takich jak Hopi, Navajo, Zuni czy Apache, którzy wciąż kultywują swoje tradycje i kulturę. Dziś stan ten jest domem dla wielu rezerwatów rdzennych plemion, w tym największego rezerwatu Indian Navajo. Część z tych plemion do dzisiaj prowadzi swoje życie zgodnie z tradycjami przodków, a ich sztuka, muzyka i obrzędy pozostają integralną częścią kultury stanu. Arizona ma także bogate dziedzictwo kulturowe sięgające czasów kolonialnych. Misje hiszpańskie, takie jak San Xavier del Bac niedaleko Tucson, przypominają o wpływach europejskich na tym obszarze. Dzisiejsze miasta, takie jak Phoenix – stolica stanu, oraz Tucson, oferują nowoczesne udogodnienia i rozwijającą się scenę kulturalną, jednocześnie zachowując ducha Dzikiego Zachodu. Owego ducha znaleźć można również w lokalnej kuchni, która łączy w sobie wpływy meksykańskie, rdzennych plemion oraz tradycje amerykańskie. Odwiedzający znajdą więc w Arizonie szeroką ofertę potraw z użyciem chili, kaktusów, fasoli czy awokado. Fajitas, tamales, tacos, burritos czy enchiladas – to tylko niektóre z przysmaków, które warto spróbować, będąc w tym rejonie.

Arizona to miejsce pełne kontrastów i niespodzianek. Od monumentalnych formacji skalnych, przez pustynne krajobrazy, pełne majestatycznych kaktusów, aż po widoczną na każdym kroku kulturę rdzen-

nych Amerykanów – ten stan ma w sobie wszystko, co może zachwycić podróżników. I z całą pewnością jest prawdziwym klejnotem w koronie Stanów Zjednoczonych. ●

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



JAKUB NIEDZIELA



Pasja – to słowo dobrze charakteryzuje małżeństwo zgierzan. Zawodowo nie byli związani ze światem sztuki: pani Elżbieta z wykształcenia jest włókiennikiem, natomiast pan Henryk technikiem-mechanikiem. Sporą część życia prowadzili punkt gastronomiczny, często też wyjeżdżali, pasjonując się żeglarstwem. Dziś ich życie zwolniło tempo, korzystają więc z zasłużonego odpoczynku emerytalnego.

Właściwie pierwsze twórcze działania małżeństwo podejmowało, gdy przeprowadzili się z blokowego M-3 do domku, w którym mieszkają do dziś. To jeden z wielu segmentowców zbudowanych przy ul. Żytniej, jednak właściciele mieli wpływ na rozkład pomieszczeń i wygląd wnętrza. Pod nowy adres przenieśli się w 30. rocznicę ślubu, czyli na początku lat dwutysięcznych. Przez długi czas ich hobby było też projektowanie i pielęgnowanie przydomowego ogrodu, jednak dziś nie starcza na to czasu. Dziś zajmują ich inne rzeczy.

Pan Henryk

Pytany, skąd wzięła się jego pasja tworzenia i renowacji mebli, odpowiada z uśmiechem, że była to życiowa konieczność. Meble z M-3 nie pasowały do nowego domu, a kłopoty z zaopatrzeniem i – bądźmy szczerzy – chęć zaoszczędzenia, spowodowały, że rozwinął w sobie pasję meblarską. Jeździł wraz z żoną po targach, giełdach, odpowiadał na ogłoszenia w gazetach, dowiadywał się o ciekawych elementach od znajomych. Od lokalnego zbieracza zdobył na przykład elementy balustrady z czasów secesji – ozdobione motywem tulipana. Wiele znajdujących się w domu mebli przeszklił, wylakierował, dosztukował brakujące elementy. Bywało, że na nowych częściach odwzorowywał motywy, które zdobiły oryginalne meble. Krzesła stojące w domu państwa Kucharskich pochodzą z kilku źródeł, część z nich czeka jeszcze na renowację.

Kolejną pasją pana Henryka jest fotografia, już w wieku 18 lat został członkiem Łódzkiego Towarzystwa Fotograficznego. A wcześniej uczył się fotograficznego „fachu” w zgierskim Państwowym Domu Harcerza przy ul. Świerczewskiego (dziś ul. 3 Maja). Posiada niezwykłą kolekcję negatywów, na których udokumentowany jest Zgierz późnego PRL-u. Tu kończy wątek, bowiem zdjęciom pana Henryka poświęcimy osobny artykuł w naszym miesięczniku...

Małżeństwo z pasją i ich „bajkowy” dom

Zachodnia część miasta, okolice wielkiego osiedla betonowych bloków. A klimat jak... w baśniowej krainie. Elżbieta i Henryk Kucharscy od ponad dwudziestu lat upiększają swój dom: obrazami, rekwizytami, meblami. Przedmiotami bądź stworzonymi przez siebie, bądź przerabianymi na swój gust. Nie dziwi, że to miejsce odwiedzają przedszkolaki z okolicznych placówek. Także nam udało się wślizgnąć do tej krainy, jedynej w swoim rodzaju.



Pani Elżbieta

Jako włókiennik nie była zawodowo związana ze sztuką, choć przy dłuższym zastanowieniu można kolorystyczną obróbkę włókna powiązać z pasją malarzką. Po przejściu na emeryturę na początku lat dwutysięcznych zgierzanka zaczęła ozdabiać szkło farbami witrażowymi. Potem przyszedł czas na malarstwo sztalugowe. Odkrywała tajemnice gruntowania płótna, dobierania kolorów, odwzorowywania modeli. Przyjmowała uwagi założyciela Spółdzielczego Domu Kultury Jerzego Dobrowolskiego, a później artystów-zgierzan, m.in. znanej rodziny Nawrotów. – *Mąż mnie dopingował, słyszałam słowa zachęty od zaprzyjaźnionych artystów,*

mimo że jestem osobą nieśmiałą, zdecydowałam się na pokazywanie swoich prac na wystawach w SEM – opowiada pani Elżbieta.

Bywa, że ma przerwy w malowaniu, bywa, że przychodzi wena i wtedy tworzy jedną pracę na miesiąc. Oprócz malarstwa poświęca się tworzeniu stroików, dekorowaniu bombek, słowem – rękodziełem artystycznym. Tworzenie przynosi jej spokój, odprężenie, nigdy nie traktowała swojej pasji jako sposobu na zarobkowanie. Zdarza się, że obdarowuje swoimi pracami rodzinę, przyjaciół czy znajomych, jednak największa część prac upiększa po prostu dom państwa Kucharskich, podkreślając niepowtarzalny klimat tej enklawy w środku betonowego osiedla. ●



ARCHIWUM RODZINNE GM

Król strzelców

Grzegorz Moszczyński

O chlubnej historii drużyny hokejowej Włókniarza pisaliśmy nieraz. Ostatnio o składach, które w latach 60. wywalczyły awans do I ligi. Dwie dekady później zespół Włókniarza nie osiągał już takich sukcesów, mimo to Grzegorz Moszczyński trzykrotnie został królem strzelców hokejowej II ligi.

JAKUB NIEDZIELA



Wyróżnienia dla najsukcesowniejszego zawodnika otrzymywał w sezonach 1983/84, 1984/85 oraz 1985/86. Nieprzypadkowo Andrzej Kusy w monografii „Włókniarze to bracia” nazywa Grzegorza Moszczyńskiego „godnym następcą najlepszych strzelców w historii klubu”, dodając, że jego gra osładzała kibicom ten nienajlepszy dla klubu okres. Jak w ogóle zaczęła się jego przygoda ze sportem? Córka Wioleta wspomina, że mieszkał przy dzisiejszej ul. Popiełuszki i wraz z bratem Włodkiem wyszukiwał skute lodem powierzchnie, aby pograć w hokeja. Jeszcze w samych butach, bez łyżew...

Wprowadzający go w świat hokeja legendarny zawodnik Ireneusz Hipszer opowiada, że niespełna dziesięcioletnich braci Moszczyńskich przyprowadzał na hokejowe mecze ich ojciec. Dosyć szybko z pozycji kibiców przeszli do uprawiania sportu we Włókniarzu. Grzegorz w połowie lat 70. „awansował” z drużyny juniorskiej do pierwszego składu zespołu. – *Powiedziałem ówczesnemu trenerowi Szymańskiemu, że świetnie grającego Grzegorza trzeba wprowadzać do drużyny, tym bardziej że w tym czasie rezygnowało wielu starszych zawodników – mówi Ireneusz Hipszer. – Miał bardzo dobrą technikę, bez trudu prowadził krążek przy kijku, z podniesioną głową, oceniając, co dzieje się na tafl.*

Grał głównie w ataku na skrzydle. Po tym, jak zaczął zdobywać tytuły króla strzelców II ligi, zainteresowały się nim inne kluby. Poważną ofertę złożył Pomorzanie Toruń, ale zgierzanin nie zdecydował się na zmianę barw. Według jednej wersji poszło o słabe warunki mieszkaniowe, jakie zaproponowano mu w Toruniu, w innej – pan Grzegorz nie chciał zostawiać wymagającej opieki mamy. Zawodnikiem Włókniarza przestał być, dopiero gdy w 1986 r. rozwiązała się sekcja hokejowa. Na krótki czas przeszedł wtedy do zespołu Boruty. Ten „niespełniony do końca talent” (jak nazywa go Andrzej Kusy) zaszczerpił miłość do sportu najbliższej rodzinie: córka Wioleta zajmowała się lekkoatletyką, syn Przemysław grał w piłkę nożną.

Grzegorz Moszczyński zmarł w 2017 r. Jeszcze za życia wyróżniono go Złotą Odznaką Polskiego Związku Hokeja Na Łodzi.

Grzegorz Moszczyński zmarł w 2017 r. Jeszcze za życia wyróżniono go Złotą Odznaką Polskiego Związku Hokeja Na Łodzi.

Grzegorz Moszczyński. Jeden z najlepszych strzelców Włókniarza

Sport

Mistrzostwa łyżwiarstwa synchronicznego

Kto miał szczęście to oglądać, zapamięta na długo. Pokazy łyżwiarstwa synchronicznego urzekały gracją, zgraniem zespołów, harmonią choreografii i towarzyszącej występowi muzyki. W grudniu Zgierz po raz pierwszy w historii miasta stał się areną Mistrzostw Polski w Łyżwiarstwie Synchronicznym. W obiektach MOSiR pojawiło się blisko 400 zawodników reprezentujących 23 kluby z całej Polski. Rywalizowały zespoły z Gdańska, Torunia, Łodzi i Bydgoszczy. Swoje umiejętności prezentowali łyżwiarze od 7 do 20 roku życia: juniorzy, seniorzy i grupy wiekowo mieszane.

Dwudniowa impreza była efektem współpracy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego oraz łódzko-zgierskiego klubu Walley Synchron Dance, trenującego regularnie na lodowisku przy ul. Wschodniej. Goście chwalili organizację, atmosferę i infrastrukturę MOSiR. Łyżwiarze figurowi korzystali nie tylko z lodowiska, ale też z hali im. Zgierskich Olimpijczyków (tzw. suchy trening) i małej sali (obsługa gastronomiczna). Już trwają rozmowy o kolejnych imprezach łyżwiarstwa synchronicznego w naszym mieście. (jn)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



KRZYSZTOF GŁOWACKI



Kot w worku

W czasie świątecznym i noworocznym obdarowujemy się wzajemnie prezentami.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA

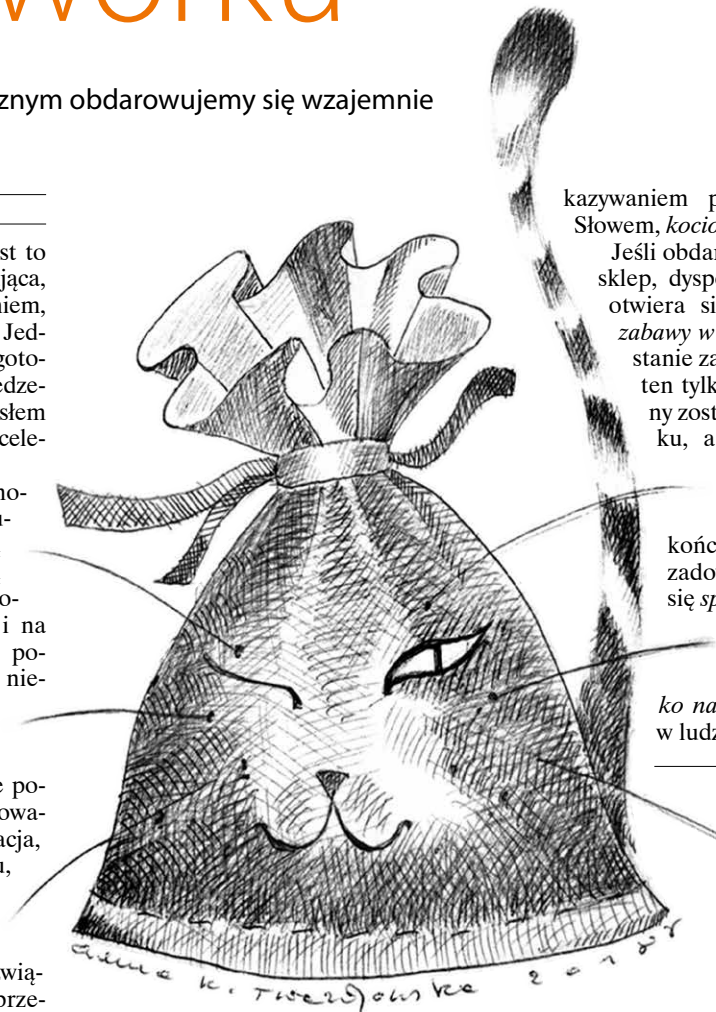


Dla większości osób jest to czynność mocno stresująca, związana z wyszukiwaniem, zakupami i wydatkami. Jedni do takich chwil przygotowują się z dużym wyprzedzeniem, powoli i z rozmysłem gromadzą podarunki, celebrują wybory i wychwytyują okazje.

Niektórzy wykonują prezenty własnoręcznie, zamawiają na miarę bądź kupują w sklepach internetowych. Ale są i tacy, a jest ich niemało, którzy robią zakupy w przedświątecznej panice, w noworocznym szaleństwie, bez refleksji i na wyścigi. Wówczas, ulegają reklamom, pośpiesznym zaklęciom sprzedawców lub niekontrolowanym impulsom.

Słowem, *kupują kota w worku!* Jeśli przypadkiem prezent okaże się trafiony, zbierają wdzięczność i szczerze podziękowania. Lecz gdy na twarzy obdarowanego maluje się zdumienie i konsternacja, *odwracają kota ogonem*, wmawiając mu, że starali się czytać w jego myślach, ale prezent można przecież wymienić...

I tak oto po świętach zaczyna się kolejna, mocno stresująca runda związana z wymianą, oddawaniem bądź prze-



kazywaniem prezentów „nietrafionych”. Słowem, *kociokwik!*

Jeśli obdarowany bez trudu odnajdzie sklep, dysponuje paragonem, to i tak otwiera się przed nim perspektywa *zabawy w kotka i myszkę...* Towar zostanie zamówiony na wtorek, ale nie ten tylko następny; wtorek następny zostanie cofnięty do poniedziałku, a poniedziałek zamieni się w piątek...i możesz sobie *drzeć koty z...systemem.*

Ale gdy wszystko zakończy się pomyślnie, pomruczy zadowolony, że tym razem udało się *spaść na cztery łapy!*

Postscriptum.

Angielskie przysłowie mówi: *w kocim oku wszystko należy do kotów*, a ja dodam: w ludzkim oku też. ●

Anna Kopec-Twardowska,
malarka i projektantka.
Inicjatorka wielu wystaw,
akcji i działań
artystycznych.
Autorka felietonów o kotach,
ziołach i sztuce.
fb: Art.Gallery Anna Kopec-
Twardowska

Kinowy Zgierz

Wszystko, czego szukacie

MICHAŁ FALK



Przed nami dwanaście kinowych miesięcy, podczas których będziemy nadal starali się zaskoczyć was filmowymi propozycjami.

Zacniemy polskimi propozycjami: „Dalej jada”, czyli wielopokoleniową opowieścią o sile marzeń, zmaganiu się z upływającym czasem i sentymentalnej podróży, która może odmienić życie. Po drugiej stronie ustawiamy film „Kleks i wynalazek Filipa Golarza”, czyli odkrywanie na nowo klasycznej fantastyki w zupełnie współczesnych realiach. Zagramy również długo wyczekiwany film o Dylanie – „Kompletnie nieznan”, w którym główną rolę gra coraz popularniejszy i coraz zdolniejszy

Timothée Chalamet. Będzie również sporo pokazów polsko-szwedzko-duńskiej produkcji „Dziewczyna z igłą” – filmu, na który warto zwrócić uwagę nie tylko ze względu na zdobyte dotychczas nagrody, ale również na fakt, że odnajdziemy w nim naszą zgierską Łażnię Miejską.

Tak jakoś wyszło, że w tym miesiącu dominują sentymenty, które jak to w życiu, potrafią rozbawić, wzruszyć i zainspirować. Będziemy się starać, żeby wszystkie dwanaście miesięcy przyniosły wam to, czego szukacie na filmowych seansach. Do zobaczenia w kinie w Starym Młynie! ●



Włókniarz Zgierz.

Wiosna może być lepsza

Dziesiąte miejsce na szesnastce występujących zespołów zajmuje po rundzie jesiennej zgierski Włókniarz. Ponad strefą spadkową, ale poniżej oczekiwani, szczególnie że początek sezonu był bardzo obiecujący dla klubu z ul. Musierowicza. Trzy pierwsze kolejki okręgówki

to zwycięstwo 3:0 z Andrespolią, remis 1:1 z AKS SMS II Łódź i wygrana 4:2 z Orłem Parzęczew. – *Po tych pierwszych meczach zespół trochę nam się rozsywał* – mówi trener Marcin Nowacki. – *Pojawiły się choroby, kontuzje, część zawodników występowała równoległe w rozgrywkach futsalu czy beach*



Udana inauguracja sezonu z Andrespolią

soccera. Co chwila byłem zmuszony zmieniać coś w składzie.

Włókniarz RBT Zgierz uległ w derbach Borucie 0:3, tracił też punkty z innymi pretendentami do awansu: Włókniarzem Pabianice czy Stalą Głowno. Do końca rundy jesiennej zgierzanie trzykrotnie zdobyli komplet punktów, wygrywając 3:2 z Victorią Rąbień, 3:2 z Iskrą Dobroń oraz 1:0 z ŁAF Łódź. Okres wiosenny upłynie pod znakiem walki o miejsce w środkowej części tabeli, gwarancją dobrych występów będzie stabilizacja składu. Wiadomo, że w przerwie klub będzie chciał pozyskać nowego bramkarza. Damian Urbanowicz zmagają się z poważną kontuzją. Na pewno trener Marcin Nowacki częściej będzie sięgał po młodych zawodników z Włókniarza II Zgierz. Już w sezonie jesiennym pojawiało się w pierwszej drużynie kilku piłkarzy rezerw, m.in. Jakub Gąsiennica, Artur Młynarczyk czy bramkarz Piotr Niciak. Tu na marginesie trzeba dodać, że występujący w B-klasie Włókniarz II zajmuje pozycję wicelidera, umiejętnie łącząc młodość roczników 2006/2007 z doświadczeniem graczy takich jak Norbert Błaszczak.

W połowie stycznia pierwszy zespół Włókniarza wraca do treningów. Zaplanowano siedem sparingów, m.in. z Orłem Parzęczew, Pogonią Zduńska Wola i Sokołem II Aleksandrów. Zapraszamy do śledzenia mediów społecznościowych klubu, większość spotkań rozegrana zostanie w Zgierzu. (jn)

Zmagania młodych sportowców

Sobota 14 grudnia upłynęła w Zgierzu pod znakiem ciekawych imprez sportowych. Łączyło je miejsce (obiekt MOSiR przy ul. Wschodniej), młody wiek występujących zawodników oraz to, że upamiętniały osoby związane ze Zgierzem.

Zacznijmy od Memoriału Macieja Kozłowskiego – piłkarski turniej dzieci już od piętnastu lat przypomina o wybitnym aktorze, a jednocześnie osobie wychowanej w Zgierzu. Tradycyjnie podkreślano, że w latach młodości Maciej Kozłowski był piłkarzem Boruty, jego podobizna zdobyła medale, natomiast siostra artysty wręcza-

ła wyróżnienia. A było ich sporo... Zasadą Memoriałów Macieja Kozłowskiego jest rywalizacja bez wyłonienia zwycięzcy, liczy się zabawa i zdobywanie doświadczenia, medale trafiają do wszystkich graczy. W tym roku na turnieju wystąpiły siedmiolatki z ośmiu klubów: KS Kutno, Stali Głogów, ŁAF Łódź, Bzury Ozorków, Widoku Skierniewice, Victorii Rąbień oraz Boruty i Włókniarza Zgierz. Memoriał z udziałem ponad stu dzieci był pierwszą imprezą sportową zorganizowaną na hali pneumatycznej MOSiR!

Memoriał Marcina Kurpińskiego upamiętnia wschodzącą gwiazdę zapasów, nie-

zwykle utalentowanego zgierzana, który zmarł w 1999 r. podczas zgrupowania kadry – w wieku 19 lat. Podczas turnieju organizowanego przez ZTA rywalizowali młodziecy i dzieci, areną zmagani była hala im. Zgierskich Olimpijczyków. Zgierskie Towarzystwo Atletyczne wygrało klasyfikację drużynową, kolejne miejsca na podium zajęły Łódzka Akademia Zapasów oraz Kavkaz Warszawa.

Medale dla zgierskiego klubu zdobyli: Jan Ciszewski, Umar Shokpytbay, Adrian Zduńczyk (złote); Tigran Petrosyan, Jakub Borowiak, Oliwier Musiał (srebrne); Artashes Petrosyan, Franek Barylski, Aleks Nastaga (brązowe). Gościem honorowym memoriału był ojciec Marcina Kurpińskiego, turniej połączono z obchodami 30-lecia ZTA. (jn)



Piłkarski Memoriał Kozłowskiego



Zapaśniczy Memoriał Kurpińskiego

Przedbórz – ukryty klejnot województwa łódzkiego

Przedbórz to malowniczo położone miasto nad Pilicą, w którym historia, przyroda i kultura współtworzą niepowtarzalną harmonię. Jego bogate dziedzictwo sięga czasów Kazimierza Wielkiego, a otaczający je Przedborski Park Krajobrazowy przyciąga zarówno entuzjastów aktywnego wypoczynku, jak i tych, którzy pragną znaleźć chwilę wytchnienia w pięknych okolicznościach natury. Odkrywamy tajemnice tego niezwykłego zakątka województwa łódzkiego.

EMILIA ANTOSZ



Choć obecnie Przedbórz jest niewielką miejscowością w powiecie radomszczańskim, jego historia jest nierozzerwalnie związana z polskimi monarchami. To tu w 1370 r. Kazimierz III Wielki nadał miejsco-

wości prawa miejskie. Na pozostałościach zamku znajdującego się przy ulicy Podzamcze gościli królowie, a w 1423 r. Władysław Jagiełło rozszerzył te prawa na wieś Łódzia, z której później powstała Łódź.

Zabytki i tradycja

W sercu Przedborza znajduje się rynek, niegdyś centrum handlowego i społecznego życia, dziś miejsce przenoszące nas w klimat przeszłości. Spacer po rynku to doskonała okazja, by poczuć atmosferę średniowiecznego szlaku handlowego łączącego Kraków z północną Polską. Nieopodal rynku góruje kościół pw. św. Aleksego, którego historia sięga XIII w. Jego barokowo-gotycki styl oraz wielowiekowa tradycja, w tym wizerunek Matki Bożej Serdecznej, czynią go duchowym centrum Przedborza. Miasto jest ważnym punktem na mapie kultury i tradycji. Miejscowym symbolem kulinarnym jest przedborski kugiel, potrawa przygotowana z tartych ziemniaków i mięsa, która odgrywa nieodłączną rolę w rodzinnych spotkaniach oraz regionalnych uroczystościach. Wpisany na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa, kugiel przyciąga smakoszy z całej Polski.

Kulturalnie i edukacyjnie

Odwiedzając Przedbórz, koniecznie trzeba wybrać się do Muzeum Ludowego Ziemi Przedborskiej usytuowanego w zabytkowej karczynie. Ekspozycje obejmują dawne narzędzia rolnicze, sprzęty domowe, regionalne stroje oraz unikalne pamiątki, takie jak macewy po dawnych Żydach przedborskich. To prawdziwy skarb dla wszystkich pragnących poznać historię miasta i regionu.



ARCHIWUM URZĘDU MIEJSKIEGO W PRZEDBORZU



Przedbórz ożywa także dzięki bogatemu życiu kulturalnemu, które oferuje Miejski Dom Kultury. To miejsce regularnie organizuje różnorodne wydarzenia artystyczne, festiwale i koncerty, w tym Dni Przedborza oraz Ogólnopolski Przegląd Piosenki Ludowej. Stanowi ono prawdziwe centrum spotkań dla mieszkańców i turystów, promując lokalną sztukę oraz tradycje.

Blisko natury

Przedbórz zachwyca także swoją naturą. Otoczone Przedborskim Parkiem Krajobrazowym miasto stwarza liczne możliwości aktywnego wypoczynku. Park obejmujący ponad 16 tysięcy hektarów jest rajem dla miłośników przyrody, oferującym bogactwo różnorodności geologicznej, florystycznej i faunistycznej. Spływy kajakowe rzeką Pilicą to niezwykła atrakcja, która pozwala na delektowanie się spokojem i urokiem okolicznego krajobrazu. Trasy, takie jak Bobrowniki-Przedbórz czy Maluszyn-Przedbórz prowadzą przez malownicze tereny, umożliwiając oderwanie się od miejskiego

zgiełku i dając wytchnienie tym, którzy tego potrzebują. Dla entuzjastów pieszych wędrówek Pasma Przedborsko-Małogoskie ze swoimi szczytami, jak Fajna Ryba czy Góra Kozłowa jest idealnym miejscem na trekking. Tutaj można wsłuchać się w szum drzew, podziwiać zapierające dech w piersiach widoki i doładować swoje wewnętrzne akumulatory. Przedborski Zalew natomiast stanowi doskonałe miejsce na letni relaks, oferując plaże, sporty wodne, wędkarstwo oraz kolorowe zjeżdżalnie, które przyciągają turystów.

Przedbórz to z całą pewnością miejsce, w którym historia harmonijnie łączy się z naturą i kulturą, tworząc niepowtarzalny klimat. Przyciąga zarówno miłośników aktywnego wypoczynku, jak i poszukujących spokoju oraz inspiracji w urokliwych krajobrazach. Dla wszystkich pragnących odkryć nieodkryte zakątki Polski stanowi ukryty skarb, zdecydowanie wart uwagi i odwiedzenia. ●



Niedocenione tłuszcze omega-9

Wśród kwasów tłuszczowych z grupy omega najmniej znany jest tłuszcz omega-9. Jest również nam niezbędny i najczęściej mamy go za mało.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Omówione wcześniej kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6 nazywane są niezbędnymi (nienasyconymi) kwasami tłuszczowymi (NNKT), ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie ich syntetyzować sam. Muszą

być przyjmowane z pożywieniem. Są to kwasy tłuszczowe wielonienasycone. Natomiast kwasy tłuszczowe omega-9 warunkowo zaliczane są do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, ponieważ organizm ssaków posiada enzymy, które pozwalają je syntetyzować. Jednak nie są to ilości wystarczające do zdrowego funkcjonowania, dlatego również o ten kwas tłuszczowy musimy zadbać w diecie. Omega-9 to kwas jednonienasycony.

Najważniejszy kwas tłuszczowy tworzący omęgi-9 to kwas oleinowy. Buduje on nasze osłonki mielinowe, czyli otoczki naszych

nerwów. To jeden z najważniejszych składników naszego układu nerwowego, w tym oczywiście naszego mózgu.

W 2003 r. przeprowadzono badania na zwierzętach. Zwierzęta karmione dietą pozbawioną kwasu oleinowego, czyli kwasu tłuszczowego omega-9, miały dużo mniejsze stężenie tego kwasu w wielu narządach, w tym np. w nerwie kulszowym, ale nie w mózgu. To dowodzi, że synteza kwasów tłuszczowych omega-9 przez sam organizm nie jest w stanie wyrównać wszystkich braków kwasu oleinowego, jeśli brakuje podaży tego kwasu z pożywienia. Jeśli będziemy dostarczali mniej kwasów tłuszczowych omęgi-9 w diecie, to nie zmieni się tylko stężenie kwasu oleinowego w mózgu z uwagi na aktywny transport tej substancji przez barierę krew-mózg, natomiast spowoduje to zubożenie w te kwasy wielu naszych narządów, a także obwodowego układu nerwowego.

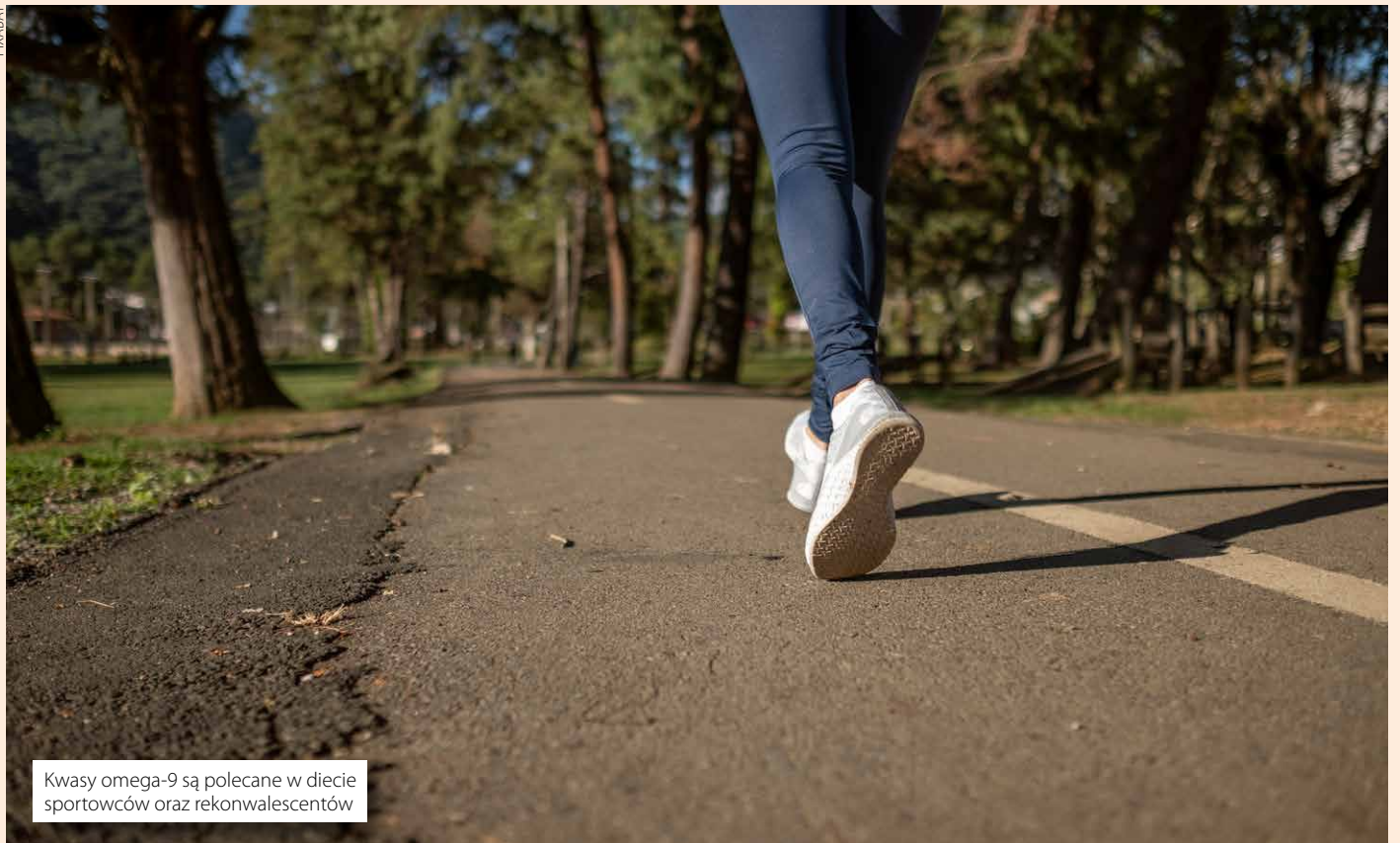
Istnieje wiele dowodów na to, że kwasy tłuszczowe omega-9 są korzystne w leczeniu

bólów neuropatycznych, co potwierdza, że niepodawanie kwasów tłuszczowych omega-9 wraz z dietą powoduje osłabienie osłonek nerwów obwodowych, a więc układu nerwowego – będzie on bardziej podatny na choroby.

Kwasy tłuszczowe omega-9 mogą nam pomóc również w innych nieprzyjemnych przypadłościach. Kwas oleinowy chroni nas bowiem przed stanami zapalnymi i – co najważniejsze – przed insulinoopornością, która jest główną przyczyną chorób metabolicznych, czyli cukrzycy typu 2.

Z badań wynika, że omega-9 jest także sprzymierzeńcem w walce z rakiem. W 2017 r. przeprowadzono badania na zwierzętach, które wykazały, iż kwas oleinowy wywołuje śmierć komórek nowotworowych raka kolczystokomórkowego języka. Inne badanie z tego samego roku dowiodło z kolei, że kwas oleinowy zaburza metabolizm w komórkach glejaka.

Korzyści, jakie możemy odnieść z działania omęgi-9 jest więcej. Ten sam kwas



Kwasy omega-9 są polecane w diecie sportowców oraz rekonwalescentów

tłuszczowy, czyli oleinowy, ma ochronne działanie na komórki naszej wątroby. U pacjentów ze stwardnieniem rozlanym znacząco poprawia działanie układu immunologicznego. Obecność w diecie kwasu oleinowego zapobiega rozwojowi miażdżycy przez zmniejszenie peroksydacji lipidów w lipoproteinach i podwyższa korzystną frakcję cholesterolu (HDL). Przy diecie o wysokiej zawartości tego tłuszczu komórki jelita cienkiego wchłaniają mniej cholesterolu z pożywienia (wytwarzanych jest mniej białek transportujących cholesterol). Kwasy omega-9 są wskazywane także jako substancje usprawniające pracę przewodu pokarmowego. Taka dieta pozwala na obniżenie ryzyka rozwoju chorób serca i zmniejsza produkcję mediatorów zapalnych. Kwasy omega-9 są polecane w diecie sportowców oraz rekonwalescentów, ponieważ dostarczają łatwo dostępnej energii, przyspieszają regenerację oraz zwiększają aktywność mitochondrialną. Polecane są również w stanach zmęczenia czy spadku nastroju.

W 2019 r. w Rumunii przedstawiono badanie, z którego wynika, że kwas oleinowy pozytywnie wpływa na komórki beta trzustki produkujące insulinę. To ważna informacja dla osób chorujących na cukrzycę typu 1, czyli cukrzycę zależną właśnie od insuliny. We wnioskach z badania zapisano: „kwas oleinowy reguluje przeżycie i funkcjonowanie ludzkich komórek beta trzustki poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego”.

Według Światowej Organizacji Zdrowia dieta o wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych jest rekomendowana w celu walki z otyłością.

Warto dodać, że kwas oleinowy jest też jednym z tradycyjnych surowców kosmetycznych. Chroni skórę przed utratą wody, daje efekt nawilżający oraz ogranicza podrażnienia wywołane choćby stanami zapalnymi.

Gdzie znajdziemy kwasy tłuszczowe omega-9? Otóż przede wszystkim odnajdziemy je w oliwie z oliwek, oleju z migdałów, oleju z awokado, oleju sezamowym, oleju słonecznikowym czy oleju z pestek dyni. Pamiętajmy jednak, by unikać spożywania olejów rafinowanych z uwagi na niszczący ich wartości proces technologiczny. Z kolei oleje nierafinowane w ogromnej większości nadają się tylko do spożycia na surowo, czyli np. do sałatek, nie wolno na nich smażyć, czego zresztą w ogóle należy unikać. Natomiast z wymienionych wyżej tłuszczów do obróbki cieplnej można wykorzystywać olej z awokado i oliwę z oliwek, z tą uwagą, by był to proces krótki i by nie dopuścić do dymienia tłuszczu na patelni, bowiem wtedy staje się on toksyczny.

Biorąc pod uwagę właściwości zdrowotne przede wszystkim kwasu oleinowego, czyli głównego przedstawiciela kwasów tłuszczowych omega-9, powinniśmy do tych substancji przywiązywać nie mniejszą wagę niż do szeroko rozpowszechnionych kwasów tłuszczowych omega-3.

Wystawiają się młode malarki z łódzkiego

W Zgierskiej Galerii Sztuki właśnie kończy się ekspozycja wystawy Moniki Dałek „Między wczoraj a jutro”. Spotkanie z artystką podczas wernisażu było okazją do głębszego zrozumienia myśli towarzyszących jej podczas procesu twórczego. Ideą cyklu jest celebrowanie chwili obecnej, dbałość o relację z drugim człowiekiem, próba osiągnięcia równowagi. Zwiedzających wystawę z pewnością zaskoczyła przepelniona energią kolorystyka prac. Obrazy przedstawiały głównie postaci połączone z geometrycznymi elementami, wyraźnie zaznaczone, jednolicie nasycone barwami. Całość niepozabawiona harmonii ma podkreślać potrzebę bycia tu i teraz, w dobrej relacji z innymi ludźmi, ze światem, ale też z samym sobą. „DZIŚ to nasza szansa, by tworzyć świat, w którym panuje szacunek, zrozumienie i miłość. To DZISIAJ jest nasze, a jego wartość możemy odkrywać w każdej drobnej chwili, w każdym geście, w każdym słowie. DZISIAJ to czas, w którym warto żyć pełnią życia – z otwartym sercem, z pełną uwagą na to, co nas otacza, i z pełnym przekonaniem, że ten moment, ta chwila, jest właśnie tym, co mamy” – czytamy w towarzyszącym

wystawie katalogu cytującym słowa Moniki Dałek.

Internetowe relacje uczestników wydarzenia udowadniają, że wystawa „Między wczoraj a jutro” jest niezwykle fotogeniczna. Sam wernisaż i każdorazowe zetknięcie z wystawą również wpisywały się w ideę artystki, która wskazuje, że to doświadczenia, pełne koloru i życia chwile oraz spotkania, określane krótkim, ale wartościowym „teraz”.

Monika Dałek, absolwentka łódzkiej ASP w 2008 roku obroniła dyplom na Wydziale Edukacji Wizualnej i dyplom z malarstwa w pracowni prof. Włodzimierza Stelmaszczyka. Podczas wernisażu podkreślała, że pierwsze kroki w kierunku pracy artystycznej poczyniła w Miejskim Ośrodku Kultury pod okiem Mirosława Łuczaka.

A już w kolejce czeka kolejna wystawa malarstwa innej absolwentki łódzkiej uczelni Joanny Róży Gębickiej. Wernisaż zaplanowany został na 17 stycznia. Prace artystki są próbą połączenia abstrakcji z obrazami realistycznymi, w których dojrzeć możemy kwiaty, kury, ale także ornamenty i inne wzory geometryczne. Wstęp na wszystkie ekspozycje jest bezpłatny. (mz)



Monika Dałek chętnie opowiada o tym, co stanowi dla niej inspirację i co chce przekazać odbiorcom jej dzieł



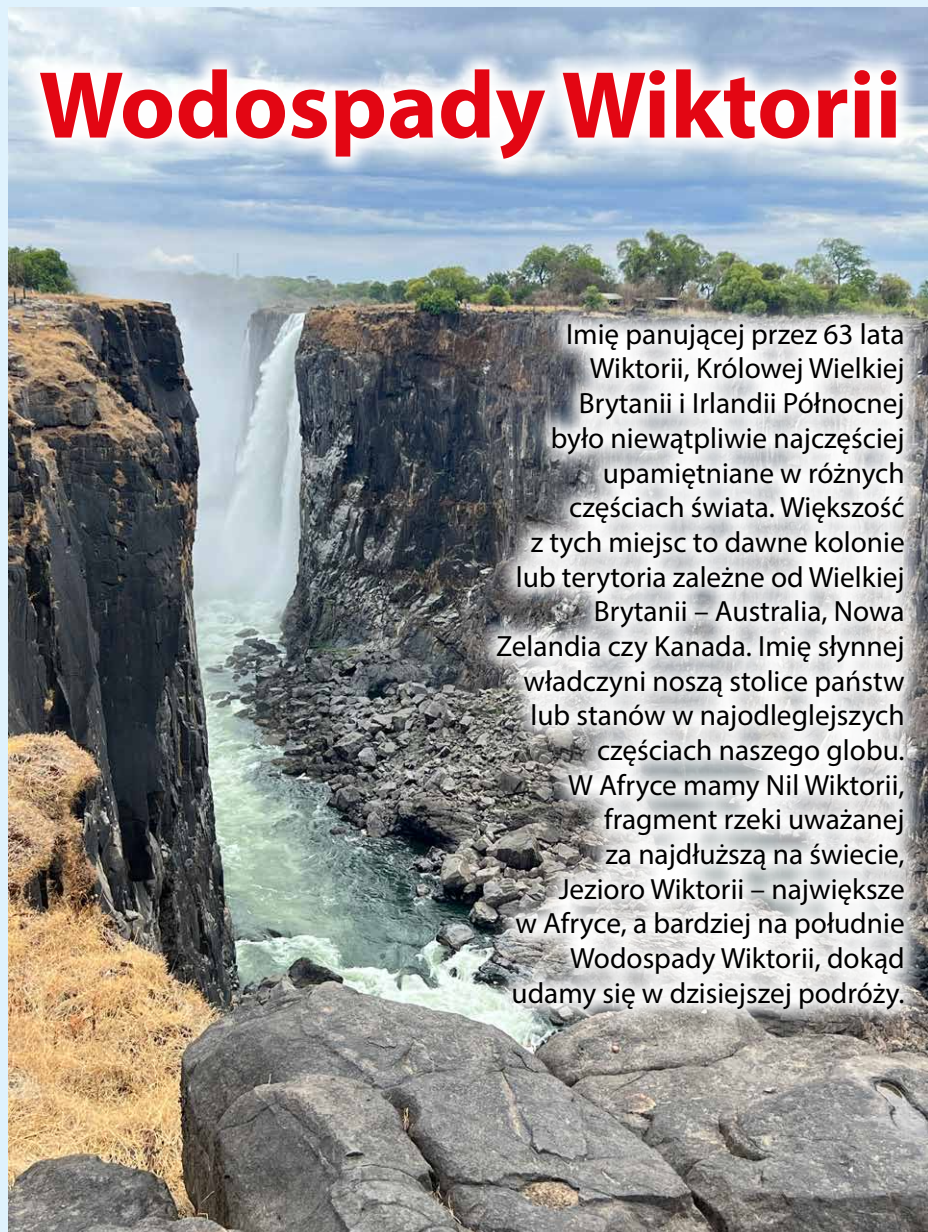
BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

Na lotnisku w Victoria Falls, niewielkim miasteczku powstałym głównie na potrzeby turystyczne „witają nas” dzikie zwierzęta: lew chwytający biegnącą antylopę, spoglądający groźnie nosorożec. Jest także bawół, gnu i inne okazy afrykańskiej fauny, które na żywo zobaczymy już niedługo. Przy wyjściu z terminala afrykański zespół folklorystyczny i ... uff, ciepło. Jest listopad, a mamy prawie czterdzieści stopni Celsjusza, słońeczko na niebie od 5.30 do 18.30.

Po zameldowaniu w pensjonacie ruszamy do miasta. Choć na stałe mieszka tu około 36 000 ludzi, tłoku na ulicach nie widać. Rzucają się natomiast w oczy stada pawianów czakma (pawiany niedźwiedzie) biegnące całymi stadami po ulicach miasta. Te na pozór sympatyczne zwierzęta potrafią być niebezpieczne. W poszukiwaniu najlepszych cen za interesujące nas atrakcje docieramy do biura na rogu ulicy, gdzie sympatyczny właściciel daje nam rzeczywiście dobre ceny jako ostatnim klientom.

Piękne widoki, niezwykła fauna i niezliczone atrakcje

Następnego dnia czeka nas lot śmigłowcem nad wodospadami. Na lotnisku miła niespodzianka: pasażerowie, do których zostaliśmy dołączeni, wykupili dłuższy lot, więc i my dłużej polatamy. Po krótkim przeszkoleniu udajemy się do śmigłowca i za chwilę podziwiamy ten cud natury z lotu ptaka. Jesteśmy pod koniec pory suchej. To dobry czas na odwiedzenie tych okolic. W porze deszczowej nad wodospadem unoszą się ogromne ilości pary wodnej i wówczas trudno cokolwiek dojrzeć. Również zwierzęta kryją się głębiej w lesie. Teraz, poza pięknymi kanionami, widzimy co chwila kąpiące się w rzece hipopotamy lub słonie wchodzące nieraz całymi stadami do wody. Przepelnieni niezwykłymi obrazami wracamy na ziemię. Obsługa oferuje nam film, którego przez chwilę jesteśmy bohaterami. Dziękiujemy, mamy własne. Następny punkt progra-



Wodospady Wiktorii

Imię panującej przez 63 lata Wiktorii, Królowej Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej było niewątpliwie najczęściej upamiętniane w różnych częściach świata. Większość z tych miejsc to dawne kolonie lub terytoria zależne od Wielkiej Brytanii – Australia, Nowa Zelandia czy Kanada. Imię słynnej władczyni noszą stolice państw lub stanów w najodleglejszych częściach naszego globu. W Afryce mamy Nil Wiktorii, fragment rzeki uważanej za najdłuższą na świecie, Jezioro Wiktorii – największe w Afryce, a bardziej na południe Wodospady Wiktorii, dokąd udamy się w dzisiejszej podróży.

mu to Park Narodowy Wodospadów Wiktorii, czyli pas nadbrzeżny kanionu rzeki Zambezi. Naprzeciwko bramy wejściowej targowisko z wyrobami miejscowych artystów. Swoistą pamiątkę z Zimbabwe stanowią również wycofane z obiegu banknoty, których nominały dochodziły do 100 bilionów! Tak ogromna inflacja zahamowana została poprzez wprowadzenie do obiegu dolara amerykańskiego.

Dokonawszy „słonej” opłaty za wstęp, ruszamy szlakiem nad brzegiem urwiska sięgającego ponad 100 m, żeby obejrzeć spływające od strony zambijskiej potężne ilości wody. Cały szlak dzieli się na 14 przystanków. Na jednym z nich oglądaliśmy słynny „Diabelski basen”, czyli zagłębienie przy samym brzegu wodospadu, w którym za solidną opłatą można zażyć kąpeli, patrząc w czeluście w dole. Trasa kończy się przy moście granicznym łączącym Zimbabwe z Zambią, z którego śmiałowie mogą rzucić się w dół na bungee. Obok nas inna atrakcja – zdjęcia w uprząży na ścianie kanionu. Nie wiem, co bardziej

przyprawia o zawrót głowy – ceny, jakie trzeba zapłacić za te atrakcje, czy one same?

W drodze powrotnej, w punkcie zlokalizowanym prawie na dnie wąwozu, czeka na nas jeszcze przepiękna tęcza oraz pomnik Livingstona – odkrywcy wodospadów.

Pora wrzucić coś na ząb. Gdzie zjemy? Oczywiście na bazarku, gdzie podobnie jak miejscowi dostajemy „sadza” lub „nsima” (potrawa posiada wiele nazw w językach różnych plemion) podobną do naszego pure papkę z mączki kukurydzianej ugotowanej na gęsto bez przypraw. Do tego trochę gotowanych warzyw (często świeże liście dyni) i kawałek mięsa, np. koziny. Kiedy pytamy o cenę właścicielka „lokalu”, patrzy na nas przez chwilę z zaciekawieniem. Pięć dolarów – mówi. To chyba cena dla białasów ;), ale przecież musi jeszcze dołożyć sztucce, bo miejscowi jedzą rękoma. W lepszych restauracjach przed posiłkiem podawane są miseczki z wodą do mycia rąk, w innych miejscach klienci muszą radzić sobie sami.

Piękno niedoskonałości

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Trudno jest wielu ludziom posklejać pęknięty wazon, oddać do renowacji podstarzałe meble lub pogodzić się z siwiejącymi włosami. Tym, którzy chcieliby jednak spróbować, polecam książkę Nobuo

Suzuki zatytułowaną „Wabi sabi w życiu codziennym”. Rzecz dotyczy dobrze zakorzenionej w Japonii idei, że wszystko, co nas otacza, a także my sami, nigdy nie będziemy doskonali. W życiu codziennym *wabi sabi* znajduje swój wyraz w nietrudnej do pojęcia filozofii, urzekającej sztuce, a także w prostym stylu życia. Chcąc wyjaśnić niezbyt familijnie brzmiącą ideę, należy pamiętać, że mieszkańcy Kraju Kwitnącej Wiśni uwielbiają niejednoznaczność. Dodajmy, że *wabi sabi* oznacza wyjątkowy i trudny dla Europejczyka sposób pojmowania otaczających nas przedmiotów i napotykanych ludzi. Na Starym Kontynencie panuje bowiem przekonanie, że wszystko, co posiadamy, powinno spełniać najwyższe standardy jakości. Otaczająca nas rzeczywistość musi być doskonała. Tymczasem *wabi sabi* nakłania do pogodzenia się z niedoskonałościami i z przemijaniem.

Przyjrzyjmy się najpierw środowisku naturalnemu autorki. Wyjaśnia ona, że piękno tkwi w naturze, która jest niedoskonała, jakby niedokończona i zupełnie nieregularna. Faktycznie, jakże urokliwe są poskręcane konary sosen, niepoprawione przez ludzi brzegi jezior i zakolli rzek. Nie potrafimy wręcz oderwać wzroku do nierówno ociosanych kamieni na wędrownych szlakach górskich. To wszystko pokazuje, że piękno tkwi w niedoskonałości. Nic, co rośnie naturalnie w leśnych kniejach lub na trawnikach wokół bloku, nie jest idealnie symetryczne i geometryczne. Filozofia *wabi sabi* głosi, że wszystko, co nas otacza, jest nietrwałe. Autorka podkreśliła, że nawet skały tworzące od zarania pasma górskie kiedyś się rozpadną. Mądrość ukryta w japońskiej idei znajduje swój wyraz w kontaktach z bliskimi. Przyjaciele nigdy nie sprostają naszym oczekiwaniom, dlatego akceptujemy ich, takimi, jacy są. Nigdy nie jesteśmy na tyle rozczarowani ich postawą, że chcemy ich zmieniać na naszą modłę. Przeciwnie, w ich odmienności i niepowtarzalności dostrzegamy piękno. Nobuo Suzuki przypomina czytelnikom, że piękno tkwiące w niewyszlifowanej naturze dostrzegali amerykański filozof Henry David Thoreau. Nie chciał stać się takim

NOBUO SUZUKI



WABI SABI
W ŻYCIU CODZIENNYM

CZARNA OWCA

samym lub podobnym do ludzi z sąsiedztwa, dlatego usiłował zachować własną niepowtarzalność. Z tego też względu porzucił gwar miasta, w którym robił karierę, zbudował chatę nad okazałym stawem i wędrował codziennie po zalesionych kniejach przez sześć godzin. Warto podpowiedzieć ekologom, aby idee Thoreau zawiesili na swoich sztandarach. Przypomnijmy, że *wabi sabi* znajduje swój wyraz w sztuce i budownictwie. Konkretnie, w tradycyjnym odremontowanym domu zachowuje się pęknięcia w pozostawionych starych belkach. W naszej tradycji trzeba natomiast zrobić wszystko, aby owych pęknięć nikt nie dostrzegł. W Japonii czarka do herbaty, która spadła na ziemię i rozpadła się na dwie części, zostanie sklejoną. My natomiast wyrzucimy ją na śmietnik. Idea *wabi sabi* ma swoje konsekwencje dla życia. Każdy, kto żyje zgodnie z jej zasadami, będzie dbał o stare przedmioty jak o serdecznych przyjaciół. Łatwiej będzie mu pogodzić się z postępującymi fizycznymi ułomnościami i z brakiem umiejętności obsługi nowoczesnych urządzeń. Pozostaje ważne pytanie, co zrobić, żebyśmy potrafili dostrzec piękno w starzejącej się twarzy naszych ukochanych, a nie namawiali ich usilnie do odwiedzenia lśniących salonów kosmetycznych. ●

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.



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

Nadchodzi wieczór, a to najlepszy czas na rejs po Zambezi. Jak nas zapewniono, będziemy oglądać mnóstwo dzikich zwierząt o zachodzie słońca. Jeszcze przed wjazdem do parku przemknęły nam jakieś antylopy i pumba (dzikie świnię), ale te można spotkać bardzo często. Wsiadamy zatem na łódź i zajmujemy – jak nam się wydawało – najlepsze miejsca. Niestety, niedługo po odbiciu od brzegu zrywa się gwałtowna ulewa. Zmuszeni jesteśmy przybić do brzegu i większość czasu przeznaczonego na rejs spędzić w jednym miejscu. No cóż, nie ma tego złego... Dało nam to możliwość kontaktu z pasażerami, którzy dotarli tu z różnych krajów Afryki. Zawarliśmy krótkotrwałe znajomości i dowiedzieliśmy się dużo o życiu Afrykańczyków.

Nazajutrz z rana przejazd do Zambii. Po śniadaniu wsiadamy do zamówionego samochodu, który wiezie nas na most graniczny. Po odprawie, po stronie Zimbabwesiada do taksówki, która przewozi nas tylko przez most, do granicy Zambijskiej, gdzie czeka nas wiele wspaniałych przygód, o których opowiemy następnym razem. ●



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

Dwa domy w jednym

DARIUSZ SPANIALSKI



Kiedy mówimy „moje dziecko”, często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że traktujemy je jako własność. A rodzicielstwo to jednak przede wszystkim opieka, która dostarcza wiele radości, wyzwała szczególny rodzaj miłości, ale nie czyni z nas posiadaczy. Dziecko to też człowiek i należy się mu szacunek, prawo do własnych przekonań, błędów i niewiedzy. Zapominamy o tym zbyt często, karcąc je za niewiedzę czy brak spodziewanych umiejętności. Przejawia się to czasem w niesprawiedliwej komunikacji, bo my możemy być zmęczeni, ale w takiej samej sytuacji dziecko się ślamazarzy; my stawiamy pytania, bo jesteśmy ciekawi czegoś, podczas gdy dziecko – zamyka nas.

Nierzadko też bardziej lub mniej świadomie lekceważymy latorośl, szczególnie gdy jesteśmy zajęci. Kto z nas nie rzucił

Nierzadko też bardziej lub mniej świadomie lekceważymy latorośl, szczególnie gdy jesteśmy zajęci

nigdy na odczepne: „siedź cicho i nie przeszkadzaj” bez refleksji, że takie słowa dla dziecka mogą oznaczać odrzucenie.

Brak szacunku dla dziecka często widoczny w zachowaniach dorosłych to wynik przekonania, że ono jest istotą „mniej ludzką”, dlatego powinno być podporządkowane i wypełniać polecenia. Tymczasem fakty są takie, że dziecko w młodszym wieku identyfikuje się z rodzicami, którzy stanowią jego cały świat i sposób, w jaki ten „świat” komunikuje się z nim – wykształca u niego stereotypy, które będzie powielało w następnych

latach. Łatwo zauważyć tę powtarzalność w czasie zabaw.

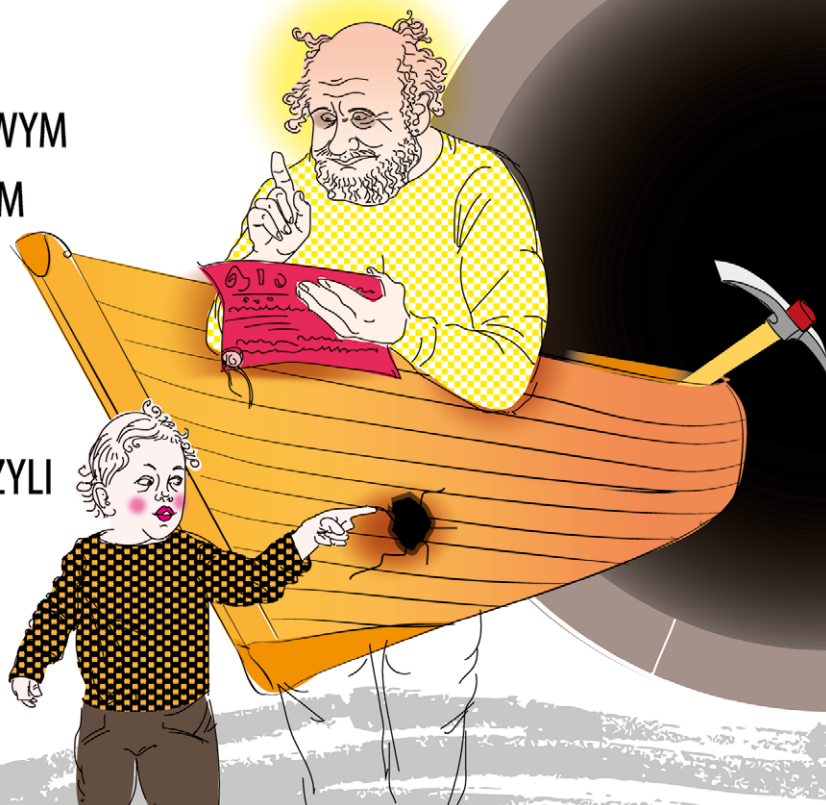
Gdy dziecko zaczyna dorastać, zaczyna budować swój świat, świat zamknięty dla dorosłych. Powstają pierwsze sekrety, tajemnice, do których rodzice nie mają dostępu. Słabnie zaufanie. Często niestety z obydwu stron.

Rodzice tracą kontrolę, bo już nie nadążają za biegiem wypadków. Natomiast dziecko w bardziej lub mniej skuteczny sposób próbuje ograniczać te starania opiekunów nad utrzymaniem kontroli. I tak oto powstaje jakby dom w domu – takie „dwa w jednym”. W miarę dorastania dziecka rodzice coraz wyraźniej czują się wykluczeni z jego życia. Wówczas wielu z nich popełnia następny błąd – łamie prawo dziecka do prywatności, przegląda korespondencję, notatki, podsłuchuje, podpatruje... To przynosi, oczywiście, odwrotne skutki od zamierzonych. Dziecko staje się jedynie mieszkańcem, a wsparcia, autorytetu czy pomocy szuka poza domem – nie zawsze szczęśliwie!

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



STARY ROK ROKOWAŁ Z NOWYM
PRZY TUNELU ŚREDNICOWYM
W MIEŚCIE ŁÓDŹ
TRAKTAT PAKT USTANOWILI
ŻE NIE BĘDĄ JUŻ WIERCILI
BY SIĘ W DOMACH NIE BURZYLI
ZACZNĄ KUĆ



Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek

▲ Sport i rekreacja

■ Koncerty i wydarzenia kulturalne

◆ Dzieci i młodzież

◆ Inne

11 STYCZANIA (SOBOTA)

▲ Godz. 9.00 – 14.00 IV Zgierskie Noworoczne zawody pływackie dla dzieci

Miejsce: basen przy ul. Leśmiana 1

Organizator: MOSiR

▲ Godz. 9.00 Turniej grapplingowy

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

Organizator: MOSiR

■ Godz. 18.00 Koncert Orkiestra Grohmana & Bartek Grzanek „Filmowe piosenki”

Bilety 99 zł/os

Miejsce: MOK Stary Młyn, ul Długa 41 A

Organizator: MOK Stary Młyn

12 STYCZANIA (NIEDZIELA)

● Godz. 16.00 Bajkobranie dla dzieci od 3. do 13. roku życia

Obowiązują zapisy online

Zajęcia płatne

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

Organizator: Centrum Kultury Dziecka

13 STYCZANIA (PONIEDZIAŁEK)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Powiatu, piłka siatkowa chłopców

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

Organizator: MOSiR

■ Godz. 12.00 Kino Konesera

Miejsce: MOK Stary Młyn, ul Długa 41 A

Organizator: MOK Stary Młyn

14 STYCZANIA (WTOREK)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Powiatu, piłka siatkowa dziewcząt

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

Organizator: MOSiR

15 STYCZANIA (ŚRODA)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Zgierza, piłka siatkowa chłopców

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

Organizator: MOSiR

● Godz. 10.00 „Hu, hu, ha - nasza zima wcale nie taka zła!”

Zajęcia edukacyjno literackie dla najmłodszych

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

● Godz. 10.00 „Przygody pewnej Czarnownicy” - zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29a

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

16 STYCZANIA (CZWARTEK)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Zgierza w koszykówce dziewcząt/chłopców

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

Organizator: MOSiR

● Godz. 10.00 „Pani Zima” - zajęcia edukacyjno-literackie dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 2, ul. Długa 29a

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

■ Godz. 18.00 Wernisaż wystawy czasowej

„Nasi bohaterowie. Zgierzanie na frontach II wojny światowej”

Miejsce: Muzeum Miasta Zgierza, ul. gen. J.H. Dąbrowskiego 21

Organizator: Muzeum Miasta Zgierza

17 STYCZANIA (PIĄTEK)

▲ Godz. 9.00 Półfinał wojewódzki w piłce siatkowej chłopców i dziewcząt

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

Organizator: MOSiR

■ Godz. 18.00 Wernisaż malarstwa Joanny Róży Gębickiej

Miejsce: Zgierska Galeria Sztuki, ul Długa 41 A

Organizator: MOK Stary Młyn

18 STYCZANIA (SOBOTA)

▲ Godz. 13.00 MKS turniej piłki ręecznej

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

Organizator: MOSiR

▲ Godz. 18.00 Mecz II ligi koszykówki; MKK Boruta Zgierz vs EIG CEZIB Kangoo Basket Gorzów

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

Organizator: MKK Boruta Zgierz/MOSiR

20 STYCZANIA (PONIEDZIAŁEK)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Powiatu, piłka siatkowa dziewcząt

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

Organizator: MOSiR

● Godz. 9.00 Międzyszkolny Konkurs Piosenki Świątecznej „Nastój się na święta”

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 6 im. Jana Kochanowskiego

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 6 im. Jana Kochanowskiego

■ Godz. 12.00 Kino Konesera

Miejsce: MOK Stary Młyn, ul Długa 41 A

Organizator: MOK Stary Młyn

21 STYCZANIA (WTOREK)

▲ Godz. 9.00 Mistrzostwa Powiatu, piłka siatkowa chłopców

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

Organizator: MOSiR

■ Godz. 17.00 „Kawałek Nieba” – wernisaż malarstwa Agnieszki Sapińskiej

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

22 STYCZANIA (ŚRODA)

▲ Godz. 9.00 Finał wojewódzki w piłce siatkowej dziewcząt

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

Organizator: MOSiR

◆ Godz. 12.00 162. rocznica wybuchu Powstania Styczniowego

Miejsce: Stary Cmentarz, ul. ks. Piotra Skargi

Organizator: Wydział Promocji i Kultury UMZ

23 STYCZANIA (CZWARTEK)

● Godz. 9.30 „Babcia i Dziadek – niech żyją, żyją nam!”

Zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

25 STYCZANIA (SOBOTA)

◆ Godz. 14.00 Zgierskie spotkania malarskie

Prowadzenie: SphshdWith Paint

Miejsce: MOK Stary Młyn, ul Długa 41 A

Organizator: MOK Stary Młyn

● Godz. 17.00 „Dzieciaki dla dzieciaków” – występy zgierskich, dziecięcych grup art

Miejsce: MOSiR, ul. Wschodnia 2

Organizator: CKD, zgierski sztab WOSP

30 STYCZANIA (CZWARTEK)

● Godz. 9.30 „Dzień puzzli” – zajęcia edukacyjne dla dzieci

Miejsce: Filia Nr 1, ul. Lechonia 2

Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna im. B. Prusa

9 LUTEGO (NIEDZIELA)

● Godz. 16.00 Bajkobranie dla najmłodszych od 1. do 5. roku życia

Zajęcia płatne, obowiązują zapisy elektroniczne

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17

Organizator: Centrum Kultury Dziecka

12 LUTEGO (ŚRODA)

◆ Debata szkolna „Strajk – zgierskie szkoły wobec Rewolucji 1905 r.”

Miejsce: sala widowiskowa, Stary Młyn, ul. Długa 41A

Organizator: Muzeum Miasta Zgierza

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 „Mysliwski”, Popiełuszki 9
- Bar „J Borowy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobiarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „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
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kreda Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwiatami „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznicza weterynaryjna, Żytnia 82

- Łazienka Miejska, Łęczycza 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczycza 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczycza 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, Łęczycza 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowskiego 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 1B/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwińskiego 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon „Pracownia optyczna”, 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, Rembowskiego 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7

- Sklep sportowy, Rembowskiego 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęczewska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowskiego 43
- Sklep spożywczy, Sierakowskiego 1
- Sklep spożywczy, Stępowizna 8
- Sklep spożywczy, Szczawińska 50
- Sklep spożywczy, Wiosny Ludów 4
- Sklep spożywczy, 3 Maja 8
- Sklep spożywczy „Af-Lider”, Boya-Zeleńskiego 39
- Sklep spożywczy „lwona”, Staffa 22C
- Sklep spożywczy „Markecik” P&M, Powst. Śląskich 2A
- Sklep spożywczy „Mateusz”, Kasprowicza 31
- Sklep spożywczy „Miraz II”, Przygraniczna 32
- Sklep spożywczy „Od A do Z”, Piłsudskiego 23
- Sklep spożywczy „Olimp”, Boya-Zeleńskiego 45
- Sklep spożywczy „Radus”, Osiedle 650-lecia (przy bl.76)
- Sklep spożywczy „U Justyny” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2

- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popiełuszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycza 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierza, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafika”, 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 fryzjerem”, Łęczycza 2
- 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



*nowy lokal
na gastronomicznej
mapie Zgierza*



**ZGIERZ, AL. ARMII KRAJOWEJ 2
BUDYNEK RZEMIOSŁA, OBOK SALONU PLUS GSM**

**BADŹ NA BIEŻĄCO
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

