

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
luty 2025, nr 2/2025 (104) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A •

Zg

ie

rz

P R Z E S T R Z E Ń



**WRAKI
SAMOCHODÓW
NA MIEJSKICH
ULICACH
– PROBLEM
ESTETYCZNY
I FINANSOWY**

**TAK DOBRZE
JESZCZE NIE BYŁO.
KOSZYKARZE
MKK BORUTA ZGIERZ
NIE PRÓŻNUJĄ**

**WŁAŚNIE ZACZYNA
PRZYCHODZIĆ
NA ŚWIAT
GENERACJA BETA.
JAKA BĘDZIE?**

**STWÓRZMY RAZEM
MAPĘ ZGIERSKICH
KIOSKÓW!**

**MIAŁ PEŁNĄ
WOLNOŚĆ
CO DO WYBORU
PRZYSZŁOŚCI.
WYBRAŁ
AKTORSTWO.**

**WOJCIECH WYSOCKI
ODWIEDZIŁ ZGIERZ**

**IKONA
ZGIERSKIEJ
GASTRONOMII
MARIAN STEFAŃSKI:
O WPŁYWIE PÓR
ROKU NA KUCHNIĘ
I POTRAWACH
ODCHODZĄCYCH
W ZAPOMNIENIE**

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	2
Wielka Zgierska 2025	3
Z życia miasta	4
Z życia miasta	5
Wraki samochodów – problem estetyczny i finansowy	6
Kopytka i mielone to wciąż ręczna robota...	7
Już wkrótce Zgierski Kaziu!	8
O kobietach i dla kobiet. To będzie piękny tydzień	8
Zakochaj się w powiecie zgierskim!	9
Sekrety zgierskich kąpieli	9
Rok 2024 okiem gazety (cz.2)	10
Ferie zimowe – oferta dla spóźnialskich	12
Zatrute relacje, czyli o tym, jak ze emocje sabotują biznes	12
Cenne, życiodajne powietrze atmosferyczne	13
Bo rewolucja jest dla młodych!	14
Kto zostanie Przedsiębiorcą Roku?	15
To może pomóc ludziom...	16
Wyjątkowy rok zgierskiej księżnicy	17
Łyżwiarski start na medal – pierwszy sukces 9-letniej Alicji	18
Zielony – kolor rekreacji i sportu	18
Stan przepływu	19
Mikroemerytura Zetek – recepta na szczęśliwe życie?	19
Kalifornia: kraina piękna i żywiołów	20
Pokolenie Beta – na styku światów	21
Zimowy Puchar Polski dla FC 10 Zgierz!	22
Roztańczony karnawał 2025	22
A ogon może... na monitorze!	23
Remaki, powroty i ferie	23
Tak dobrze jeszcze nie było... MKK Boruta Zgierz	24
Szadek – miasto o średniowiecznych początkach	25
Kolagen – białko młodości	26
Różnorodność wystaw w Zgierskiej Galerii Sztuki – znak rozpoznawczy miejsca	27
Z nurtem Zambezi	28
Śmiać się czy płakać?	29
Nadzieja matką sukcesu	30
Kalendarium wydarzeń	31



8



9



20



22



28

Słowo wstępu



Czy istnieje idealny moment na odkrycie swojej pasji? Chyba nie, bo jedni łąpią bakcyła w dzieciństwie, inni dopiero na emeryturze. Pewne jest, że talent i determinacja

nie mają daty ważności, a w Zgierzu mamy na to najlepsze przykłady. Weźmy na przykład 9-letnią Alicję Marnik, która dopiero co zaczęła trenować łyżwiarstwo figurowe, a już zgarnia złote medale. Trenuje, tańczy, pływa, jeździ na rolkach i uczy się, że każda wywrotka to tylko nowa lekcja. Jeśli tak wygląda jej początek, to co będzie za kilka lat? Może Zgierz wychowuje przyszłą mistrzynię olimpijską?

A co, jeśli pasję odkryje się, będąc już dojrzałym i ukształtowanym? Marjan Stefański doskonale to udowadnia! Nie miał szkoły kucharskiej, ale swoim sercem i talentem do polskiej kuchni sprawił, że jego Bar Express stał się kulinarną legendą Zgierza. Kto próbował jego pampuchów z gulaszem, ten wie, że pasja do gotowania nie wymaga dyplomu – tylko smaku, serca i dobrej ekipy.

Inny przykład? Bardzo proszę! Ci, którzy marzą o teatralnej scenie, wcale nie muszą mieć wieloletniego doświadczenia – wystarczy determinacja i miłość do sztuki. Zgierska Scena Klasyki pod wodzą Anny Paszkowskiej przypomina, że teatr wciąż ma się dobrze, a jego twórcy mogą być w różnym wieku.

Więc jeśli ktoś z Czytelników wciąż zastanawia się, czy warto zacząć coś nowego – oto odpowiedź: tak! Pasja nie patrzy na pesel, a najlepszy czas na działanie jest... właśnie teraz. Może zatem zamiast kolejnego odcinka serialu, spróbujemy czegoś nowego? Co mamy do stracenia? W końcu, jak mówi Ala Marnik, „gdy upadniesz, wystarczy wstać i tańczyć dalej” 😊.

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@starymlynzgierz.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.



Projekt okładki:
Joanna Syncerek
Zdjęcie na okładce:
Michał Żukowski
Fotografia Sportowa

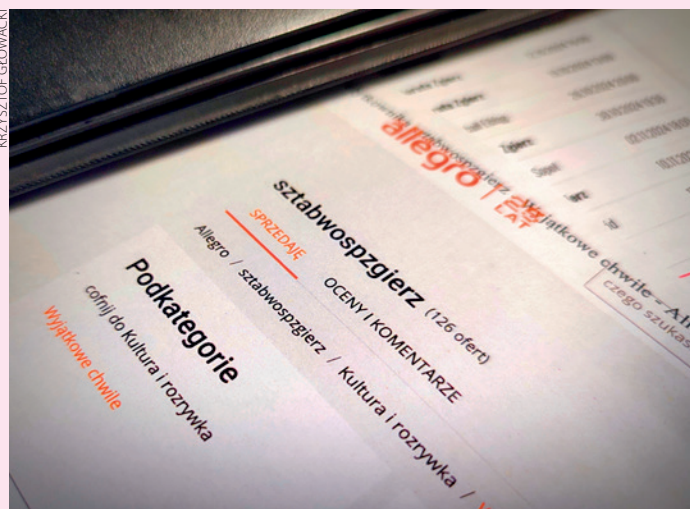
Wielka Zgierska 2025

412 tysięcy złotych – to sporo, a suma zebrana przez zgierski sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy z pewnością się powiększy. W chwili oddawania miesięcznika do druku wciąż trwały licytacje Allegro, nie wliczono też zgierskich kwot z terminali i e-skarbonki. Cieszy każda zebrana złotówka, jednak ważna jest również sama idea uczestnictwa w akcji filantropijnej. W przedsięwzięciach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy uczestniczą całe rodziny, a 16-latkowie wychodzą z puszkami na ulice, jak kiedyś robili to ich rodzice.

Tradycyjnie po mieście jeździł SIEMAbus z gadżetami, organizowano koncerty, zachęcano do aktywności sportowej. Podczas tegorocznej edycji zbierano pieniądze na sprzęt medyczny dla onkologii i hematologii dziecięcej. W dniu niedzielnego finału (26.01.2025) wykazano na koncie WOŚP 178 mln złotych, ale jak wspomnieliśmy, suma ta będzie rosła. Swoją cegiełkę dołożył też Zgierz z szefem sztabu Radkiem Tomaszem na czele... (jn)



Podczas niedzielnego finału WOŚP nie zabrakło występów muzycznych. Od początku WOŚP kojarzy się z ludźmi jednoczącymi się pod sceną i energetycznymi wykonaniami. W hali MOSiR wystąpili m.in. Heima, M2schron, Talent Kolektyw czy Zgierski Chór Kameralny.



Dzień z Prezydentem Miasta Zgierza, indywidualny trening tyżwiarski z olimpijczykiem, spotkanie z funkcjonariuszami Służby Celno-Skarbowej na lotnisku w Łodzi, a do tego dziesiątki przedmiotów i voucherów – tak wyglądały aukcje zgierskiego sztabu WOŚP na Allegro. Tą drogą udało się zebrać około 30 000 zł.



Trzysta pięćdziesiąt osób zgłosiło się w tym roku jako wolontariusze. Siedzibą sztabu 33. Finału był MOSiR przy ul. Wschodniej. Korzystano tam z modernizowanej i poszerzonej w ostatnich latach bazy sportowo-rekreacyjnej. Oczywiście wydarzenia WOŚP objęły cały Zgierz – szkoły, kluby, park miejski i ośrodki kultury.



Atrakcje rozłożono na cały weekend, wydarzenia organizowano już w piątek. Np. w Szkole Podstawowej nr 3 rozegrano mecz charytatywny między uczniami a koszykarską ekipą MKK Boruta Zgierz. Po spotkaniu odbyła się licytacja przedmiotów. W klubie „Agrafka” zorganizowano w tym dniu imprezę karaoke.



Blisko 16 tysięcy złotych udało się zebrać podczas niedzielnego Jeżobiegu. Sponsor płacił za każde przebiegnięcie „kółko” wokół parkowego stawu, a że biegacze wykonali ponad 2 tysiące okrążeń... Do tego doszły wpłaty zawodników i ekstra dodatki od organizatorów. Rywalizacja? Podczas Jeżobiegu wszyscy grają do jednej bramki.

Cezaka w remoncie

W ostatnich dniach stycznia ruszyła modernizacja kolejnej zgierskiej ulicy. Na mniej więcej cztery miesiące maszyny i urządzenia drogowe opanują ul. Cezaka na odcinku od skrzyżowania z ul. Długą do ul. Dubois. W zakres prac, które wykona firma DB Contract, wchodzi przebudowa chodników, zjazdów, a także remont nawierzchni jezdni. Nieco czasu zajmą roboty przygotowawcze, w tym rozbiórkowe. Roboty wymusiły czasową zmianę organizacji ruchu, jednak te niedogodności zaowocują w nieodległej przyszłości wyższym komfortem podróżowania i poprawą estetyki ulicy.

Inwestycja finansowana jest z programu Polski Ład. (rk)



Remont ulicy Cezaka rozpoczął się pod koniec stycznia

Nowa poradnia w Zgierz

Koniec stycznia przyniósł otwarcie Przychodni Chorób Płuc i Alergii Układu Oddechowego przy ul. Długiej 50. Niedawna pandemia pokazała, jak duże są potrzeby, jeżeli chodzi o leczenie chorób płuc. Placówka będzie obsługiwać około 12 tysięcy dorosłych i najmłodszych pacjentów z całego województwa łódzkiego oraz przygranicznych części województw sąsiednich. Będąc częścią Centrum Leczenia Chorób Płuc w Tuszyńku i w Łagiewnikach, jest zarazem jedną z najnowocześniejszych i najlepiej wyposażonych tego rodzaju jednostek w naszym regionie. Inwestycja kosztowała samorząd wojewódzki prawie 8 mln zł. Swoje wkład w powstanie poradni miały władze Zgierza, które w poprzedniej kadencji doprowadziły do przekazania obiektu będącego przez lata w – delikatnie mówiąc – nienajlepszym stanie technicznym. (rk)



W poradni przy Długiej 50 znalazł się między innymi nowoczesny apart RTV

Pobiegną Wilczym Tropem

W pierwszą niedzielę marca Park Miejski im. Kościuszki stanie się areną niezwyklej imprezy sportowej. Niezwykłej, bo łączącej promocję aktywności fizycznej z popularyzacją wiedzy historycznej. Uczestnicy „Tropem Wilczym – Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych” mają do wyboru dwa dystanse: 5 km lub 1963 metry (nawiązanie do daty śmierci ostatniego żołnierza wyklętego Józefa Franczaka „Lalka”). Zapisy na bieg możliwe drogą elektroniczną (chronotex.pl/zawody), limit uczestników na obu dystansach to 120 osób.

Organizator główny: Fundacja Tropem Wilczym Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych, organizator lokalny: Muzeum Miasta Zgierza, współorganizatorzy: Miasto Zgierz, SPS, MOSiR. (jn)



Bieg Tropem Wilczym ma już wieloletnią tradycję

Gwiazdy w Starym Młynie

Warto w najbliższym czasie obserwować strony internetowe Miejskiego Ośrodka Kultury Stary Młyn, by upolować bilety na spotkania muzyczne z dwójką znanych artystów: Sonią Bohosiewicz i Kubą Sienkiewiczem. Aktorka wystąpi 7 marca o godz. 18.00 z recitalem „10 sekretów Marilyn Monroe”, który odbędzie się w ramach Zgierskiego Tygodnia Kobiet, o czym szerzej piszemy w dalszej części miesięcznika. Natomiast Kuba Sienkiewicz pojawi się 1 kwietnia (to nie prima aprilis) w ramach kolejnego spotkania z cyklu „Podwieczorek z gwiazdą” prowadzonego przez Leszka Bonara. Po szczegóły odsyłamy na www.starymlynzgierz.pl. (mz)



Sonia Bohosiewicz wystąpi w ramach kolejnej edycji Zgierskiego Tygodnia Kobiet

Premierowy spektakl Zgierskiej Sceny Klasyki

Teatr działający w Miejskim Ośrodku Kultury Stary Młyn pod kierunkiem Anny Paszkowskiej, czyli Zgierska Scena Klasyki zaprasza na premierowy spektakl „Przekładaniec”. Widowisko odbędzie się 4 marca o godz. 19.00. Reżyserka zdradza, iż przedstawieniem tym chciała przypomnieć coraz rzadziej prezentowane na scenie teksty Zdzisława Gozdawy i Wacława Stępnia, czyli satyryków współpracujących w latach 1936-1978. Oprócz tego usłyszymy wiersze Juliana Tuwima, K.I. Gałczyńskiego, a także twórczość autorską w wykonaniu Andrzeja Brzozowskiego, zgierskiego poety, działającego w MOK-owskim teatrze. Wstęp biletowany (15 zł). (mz)



To będzie druga premiera w wykonaniu grupy Anny Paszkowskiej. Teatr zagra sztukę kilka razy w sezonie

Przyjęto budżet miasta

Ponad 419 milionów zł dochodu i prawie 428 milionów zł wydatków – to założenia uchwalonego w styczniu budżetu Miasta Zgierza. „Za” głosowało 19 radnych, „przeciw” trzech, nikt nie wstrzymał się od głosu przy jednej osobie nieobecnej na sesji Rady Miasta Zgierza. Ustalone przychody z emisji obligacji w kwocie niewiele ponad 13 mln zł przeznaczone są na inwestycje oraz spłaty zobowiązań. Dotacje i środki przeznaczone na inwestycje to blisko 64 milionów zł. W projekcie budżetu wśród zadań wymienione są m.in. modernizacje ulic: Jabłoniowej, Krętej, Żytniej, Dubois czy Działkowej. W 2025 r. realizowane będą również: adaptacja budynku przy ul. Mielczarskiego na potrzeby utworzenia żłobka, modernizacja



W budżecie zapisano środki na dalszą modernizację zgierskich ulic

historycznego zespołu Miejskiego Zakładu Kąpielowego – Łaźni Miejskiej, kontynuowana będzie kompleksowa termomodernizacja budynków miejskich. (jn)

Składowisko poboruciane – co nowego?



W skład zespołu weszli m.in. funkcjonariusze służb, naukowcy, urzędnicy i specjaliści od środowiska naturalnego

Zgierski Zespół ds. wielkoobszarowych terenów zdegradowanych to grupa robocza powołana w styczniu przez Prezydenta Miasta Zgierza. Najważniejszym zadaniem formacji, w której skład weszło ponad 20 ekspertów reprezentujących różne podmioty,

jest współpraca mająca na celu rozwiązanie problemu odpadów zalegających od dziesięcioleci na poprzemysłowych terenach dawnych, państwowych zakładów Boruta. Takie wsparcie w procesie rekultywacji jest bardzo potrzebne, bo to jedno z największych wyzwań środowiskowych nie tylko dla miasta, ale też całego regionu. – Mam dużą satysfakcję, że udało się zgromadzić wokół tego tematu tak silną grupę ekspertów. To pozwala wierzyć, że uda się skutecznie zabezpieczyć tereny, które były źródłem problemów przez dekady – mówi prezydent Zgierza Przemysław Staniszewski.

Dodajmy, że mniej więcej w tym samym czasie miasto uzyskało ponad 17,5 miliona zł dofinansowania z Krajowego Planu Odbudowy. Środki będą wykorzystane między innymi na przebadanie zawartości ziemi i sporządzenie planu rekultywacji, określającego optymalne metody i technologie. (rk)

Dofinansowanie na nową wystawę stałą w muzeum

Muzeum Miasta Zgierza dostało 148 600 zł na realizację II etapu projektu „Magiel historyczny – Izba Pamięci Zgierzan”. Wystawa, która powstanie w Domu Tkacza, przybliży historię codziennego życia mieszkańców Zgierza w XX w., a to dzięki temu, że w ubiegłym roku udało się zgromadzić liczne pamiątki i zapiski wspomnień. Teraz będą one zaprezentowane szerokiej publiczności.

Otwarcie ekspozycji zaplanowano na październik 2025 r. Projekt realizowany jest dzięki wsparciu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu własnego Narodowego Instytutu Muzeów „Izby Pamięci”. (mr)



Magiel, od którego wszystko się zaczęło

Noworoczne zawody pływackie

Dobrze jest rozpocząć nowy rok na sportowo. W pierwszej połowie stycznia na pływalni MOSiR przy ul. Leśmiana odbyły się IV Noworoczne Zawody Pływackie dla Dzieci, wystartowało 115 zawodników od 5. do 16. roku życia. Najmłodszy pokonywał dystans 12,5 metra, starsi dwa razy dłuższy. Odbyło się łącznie dwadzieścia wyścigów, najlepszych nagrodzono medalami. Fundatorem nagród i współorganizatorem zawodów była firma Engie Polska, która odpowiada m.in. za termomodernizację zgierskich placówek oświatowych. Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Zgierza. (jn)



Rywalizowało ponad 100 uczniów zgierskich szkół

Stwórzmy mapę zgierskich kiosków

Wraz z końcem roku 2024 zamknęła się pewna epoka – ostatnie kioski Ruchu zakończyły swoją działalność. Pozostały jedynie pojedyncze punkty prowadzone przez agentów. A przecież jeszcze niedawno były tak powszechnie spotykanym elementem zgierskiego krajobrazu. W rozmowach z rodziną czy przyjaciółmi przywołujemy nieistniejące już kioski, gdzie kupowało się gazety, papierosy, losy na loterię. Jako kronikarze życia Zgierza zbieramy informacje o takich punktach – gdzie stały, kto je prowadził, jak wyglądały (zdjęcia!).

Zapraszamy do kontaktu z miesięcznikiem mailowo redakcja@starymlynzgiierz.pl lub poprzez profil fb/Zgierz Moja Przestrzeń. (jn)



Kiosk przy ul. Parzęczewskiej, lata 70.

Wraki samochodów – problem estetyczny i finansowy

Porzucone samochody to widok, który wciąż pojawia się na ulicach polskich miast. W Zgierzu w 2024 r. Straż Miejska interweniowała 79 razy w sprawie wraków, ale tylko pięć pojazdów wymagało odholowania – pozostałe usunęli sami właściciele po interwencji strażników. Choć liczba odholowań wydaje się niewielka, za każdym takim przypadkiem kryje się proces przypominający policyjne śledztwo. Strażnicy miejscy najpierw próbują skontaktować się z właścicielem pojazdu, często umieszczając kartę informacyjną na szybie wraku. W przypadku braku reakcji rozpoczyna się proces prawny, a ostatecznym krokiem jest odholowanie samochodu na parking współpracującej z miastem firmy. Po sześciu miesiącach nieodebrany pojazd przechodzi na własność gminy i zostaje zezłomowany. Zanim to nastąpi, miasto ponosi koszty holowania, przechowywania na parkingu oraz obowiązkowego ubezpieczenia OC, które musi być opłacone w momencie przejęcia pojazdu. Zdarzają się także sytuacje, w których straż miejska nie może interweniować, na przykład wówczas, gdy pojazd stoi na terenie prywatnym, należącym do spółdzielni mieszkaniowej czy w miejscu bez oznaczenia strefy ruchu. Przykładem są ulice Spół-

dzielcza czy osiedle przy rondzie Śniechowskiego.

Dlaczego porzucamy auta?

Powodów pozostawiania samochodów jest wiele: śmierć właściciela, zapomniane spadki, porzucenie przez obcokrajowców, którzy wracają do ojczyzny lub nieopłacalność napraw. Strażnicy miejscy wspominają też o bardziej niecodziennych przypadkach – jak wrak w lesie Chełmskim pozostawiony bez kół i silnika, najpewniej rozebrany na części przez sprawców.

Jak zgłaszać wraki?

Każdy mieszkaniec może zgłosić porzucony pojazd do Straży Miejskiej. W Zgierzu zgłoszenia można przekazywać telefonicznie lub mailowo. Władze miasta zachęcają, aby mieszkańcy aktywnie informowali o problemie, co pozwala szybciej reagować i skuteczniej eliminować problematyczne pojazdy.

To nie tylko problem Zgierza

Według danych liczba porzuconych pojazdów wzrasta. W Warszawie w 2023 r. odnotowano ponad 3000 zgłoszeń, z czego około 1200 samochodów zostało odholowanych. W Łodzi w 2024 r. straż miejska przyję-



ła niemal 1200 zgłoszeń. W porównaniu do tych danych sytuacja w Zgierzu wydaje się nienajgorsza. Jednakże warto podkreślić, że porzucone wraki to nie tylko problem estetyczny, ale także kwestia bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej i konkretne koszty. Dzięki zaangażowaniu zgierskich strażników większość takich sytuacji kończy się interwencją właściciela, co minimalizuje koszty dla miasta. Jednak w skali kraju problem porzuconych pojazdów pozostaje wyzwaniem, które wymaga dalszych rozwiązań systemowych. (rk)

Plan miejscowy – rejon Łódzkiej i Łąkowej

Tylko jeszcze do 14 lutego można składać uwagi do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru w rejonie ulic Łąkowej i Łódzkiej. Za nami publiczne wyłożenie planu połączone z dyskusją, na którą przybyła nieliczna reprezentacja zainteresowanych mieszkańców i przedsiębiorców. Projekt wciąż dostępny jest w BIP. Pisemne uwagi przyjmowane są Urzędzie Miasta Zgierza lub drogą elektroniczną pod adresem e-urząd@umz.zgierz.pl. W zgłoszeniu należy podać imię, nazwisko oraz adres korespondencyjny (lub nazwę jednostki organizacyjnej i jej adres) oraz oznaczyć nieruchomość, której uwaga dotyczy.

Urzednicy podkreślają wartość każdego głosu mieszkańców, bo pozwalają one wspólnie kształtować zmiany w przestrzeni miejskiej. (rk)

Na rocznicę Karty Mieszkańca

Do końca lutego potrwa jeszcze kampania promocyjna Zgierskiej Karty Mieszkańca pod hasłem „W Zgierzu kupujesz, więcej zyskujesz”. Ma dwa powiązane cele: zwiększenie rozpoznawalności marki oraz wsparcie lokalnych firm-partnerów tego miejskiego programu. Koordynatorom kampanii zależy na zachęceniu zgierzan do robienia zakupów i korzystania z różnorodnych usług na miejscu, w Zgierzu, ponieważ to nie tylko duża oszczędność

czasu i pieniędzy (firmy oferują atrakcyjne bonusy) oraz wygoda, ale też pośrednio wkład w rozwój społeczny i gospodarczy miasta.

Kampania widoczna jest w przestrzeni miejskiej i w Internecie. O tym, jak zostać posiadaczem Zgierskiej Karty Mieszkańca lub jak stać się jej partnerem biznesowym można dowiedzieć się na stronie www.karta.miasto.zgierz.pl albo w aplikacji mobilnej Miasto Zgierz. (rk)



Kopytka i mielone to wciąż ręczna robota...

O wpływie pór roku na kuchnię, potrawach odchodzących w zapomnienie i tych wciąż popularnych, słynnym śpiewaku, który zgierską zupę owocową nazwał kompotem z makaronem oraz o tym, jak ważny dla gastronomii jest zgrany zespół. W roli głównej Marian Stefański.

JAKUB NIEDZIELA



Nie będzie przesady w stwierdzeniu, że pan Marian jest jedną z najważniejszych postaci zgierskiej gastronomii. Ze świecą szukać zgieznanina, który nie stołował się nigdy w Barze Express czy Barze Myśliw-

skim; osoby, która nie próbowała jego pampuchów z gulaszem, kotletów schabowych czy zupy pomidorowej. W grudniu zeszłego roku pan Marian dzielił się wspomnieniami z uczestnikami świątecznego jarmarku w Mieście Tkaczy, teraz poszerzamy jego audytorium o tysiące czytelników naszego miesięcznika. Oto opowieść Mariana Stefańskiego...

Ponad trzydzieści lat

Mniej dziwi, że nasz bohater nie kończył żadnej szkoły kucharskiej, bardziej, że przez pierwsze czterdzieści lat życia nie zajmował się gastronomią. Najpierw pracownik zakładów chemicznych Boruta, następnie współwłaściciel drukarni, zaczął w końcu myśleć o samodzielnym biznesie. Był początek lat 90., akurat szukano najemcy do prowadzonego przez PSS Społem Baru Express przy ul. Długiej 67. Swoją drogą lokal istnieje od połowy lat 60., co czyni go najstarszym punktem gastronomicznym w Zgierzu. „Dwie podstawowe rzeczy – nie zmieniłem nazwy, do tego zobowiązywała tradycja miejsca i zostawiłem pracowników. To oni najbardziej pomogli mi w tym pierwszym okresie. Na przykład pani Kryśka Pieracka była dobrym duchem baru, wspierała nas także jej mama. Wielu znajomych uważało, że nie mając doświadczenia, nie dam sobie rady. I choć udało się, zawsze podkreślam, że nie było łatwo, bo kuchnia w domu i prowadzenie gastronomii to dwa różne światy. To nie praca od 8.00 do 16.00. Taka działalność pochłania całkowicie, trzeba tym żyć... Co zmieniłem? Bar trochę przypominał lokal ze słynnego filmu „Miś”, stoły zabetonowane w podłodze, siedziska, a właściwie pojedyncze taborety zabetonowane, przy oknie jeden długi stół, przy którym jadało się na stojąco. Do tego nieszczelne okna... To wszystko z czasem wymieniłem. I prowadzę Bar Express od ponad trzydziestu lat...”



Marian Stefański: „Gastronomia pochłania całkowicie”

Zupa śledziowa i cynaderki

Znakiem rozpoznawczym lokalu są dania kuchni polskiej. Potrawy swojskie, pamiętane z wizyt u babci, na pewno smaczne i pożywne, ale czy popularne? „Coraz mniej, uważam, że rodzima kuchnia jest wypierana przez mody gastronomiczne: kuchnie azjatyckie, tureckie, włoskie, przez te wszystkie pizze i fast foody. Na koniec roku szkolnego zrobiłem akcję „darmowy obiad za świadectwo z paskiem” i od jednego z uczniów usłyszałem, że to fajne, tylko szkoda, że nie w McDonalddie. Widać różnicę pokoleń, gdy przychodzą rodziny, dzieci nie jedzą surówek, marchewki z groszkiem. Smaku niektórych potraw w ogóle nie znają, bo rodzice wychodzą z założenia „jak nie chcesz, to nie jedz”. Ja namawiam, żeby chociaż spróbowały, poznały coś innego niż kurczak i frytki”.

Niegdyś kuchnia mocniej odzwierciedlała pory roku. Zimą jedzono kaloryczne zupy, jak grochowa czy kapuśniak, wiosną pojawiające się wtedy młode warzywa-nowalijki, latem lżejsze dania obiadowe, jak ziemniaki ze skwarkami i zsiadłym mlekiem. Dziś dostępne jest wszystko i zawsze. „Nie lubię, gdy mówi się, że kuchnia czasów PRL-u była siermiężna. Po prostu kucharz wykorzystywał to, co akurat miał i nic nie mogło się zmarnować. Nikogo nie dziwiły potrawy z mózdzka czy cynaderki (nerki), dziś rzadko zamawiane. Choć wciąż serwujemy nieoczywiste polskie dania, na przykład zalewając na kaszance, zupę gołąbkową, zupę śledziową, oczywiście z użyciem rybiego mleczka, a nie żadnej śmietany. Są klienci, którzy specjal-

nie przyjeżdżają do Baru Express na zupę żołądkową przygotowywaną z żołądków drobiowych, z kolei szefowa mojej kuchni specjalizuje się w kiszce ziemniaczanej. Do niektórych potraw trzeba szukać składników. Dziś na przykład trudno dostać dobrą mąkę na pampuchy”.

Goście, goście

Czego pan Marian żałuje po latach? Żadnej z przygotowanych potraw. Już raczej tego, że nie stworzył tablicy, na której podpisywaliby się znamienici goście odwiedzający bar. A wpadali na ul. Długą piosenkarze, aktorzy i komicy... „Był u nas Kabaret Moralnego Niepokoju, poznałem ich przy okazji organizowanych przeze mnie imprez plenerowych. Zajrzał też kabaret Rak. Aktor Maciej Kozłowski miał tu spotkania klasowe, potem często wpadał sam, bardzo miły facet. Dużo zamieszania wśród mojej obsługi narobiła wizyta Krzysztofa Krawczyka. Oczarował mnie śpiewający Jacek Wójcicki, niezwykle sympatyczny człowiek. Dziwił się, że w naszym regionie jada się knedle z truskawkami, że śmietaną i z młodą kapustą – zupełnie mu to zestawienie nie pasowało. A naszą zupę owocową nazwał kompotem z makaronem (śmiech)”.

Zgrany zespół

Gdy odpowiada na pytania, często zaimek „ja” zmienia na „my”, tłumacząc, że podstawą dobrze funkcjonującej gastronomii jest zespół. „Miałem to szczęście, że od samego początku trafiłem na dobrą załogę i potem starałem się dbać o stosunki międzyludzkie. Tu ekipa uzupełnia się, nawzajem sobie pomaga, szczególnie gdy działamy pod presją czasu. A nie jest to łatwa praca, tradycyjna kuchnia polska jest pracochłonna, tu nie odgrzewa się przywiezionych produktów. Oczywiście pojawiają się coraz bardziej nowoczesne maszyny, ale przecież kopytka czy kotlety mielone wciąż u nas przygotowuje się ręcznie – i w tym cały urok. Hamburger McDonald’sa w Warszawie i w Paryżu musi tak samo smakować, znam przypadek, gdy kucharz pracujący w sieci hoteli wyleciał z pracy, gdy zmienił recepturę bułek. Choć po te z jego przepisu ludzie chętniej sięgali, nie miał prawa nic modyfikować. W kuchni polskiej wciąż wiele zależy od kucharza. Nasze pampuchy pani Janeczki były jedyne w swoim rodzaju, ale przecież zgieznanina szukali też konkretnych smaków, chodząc do „Kacperka” pani Białasowej czy po pączki pana Łuchniaka. Dziś ta różnorodność zanika...”

Już wkrótce Zgierski Kaziuk!

Na to wydarzenie czekają nie tylko mieszkańcy naszego miasta. Zgierski Kaziuk od blisko dwudziestu lat przyciąga miłośników kultury ludowej i rzemiosła artystycznego. Brukowane ulice Miasta Tkaczy znów wypełnią się straganami z regionalną gastronomią i produkcją rękodziel-

ników. Zadbano też o oprawę artystyczną wydarzenia.

W piątek 14 marca Zgierski Kaziuk oficjalnie otwarty zostanie w sali biblioteki przy ul. Długiej 29a. W programie występ zespołu ludowego z Rejonu Wileńskiego oraz spotkanie z popularną aktorką Ewą Ziętek (godz. 17.30). Odtwórczyni ról w „Weselu”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” i „Złotopolskich” opowie o swojej drodze artystycznej, miłości do Podlasia, ale także o rodzinnym Śląsku. Zgierski Kaziuk zawsze był okazją do promowania różnorodności regionalnej naszego kraju. Wstęp wolny.

W sobotę 15 marca o godzinie 9.00 rozpocznie się Jarmark Kaziukowy. Ponad setka wystawców z całej Polski (i z zagranicy) ustawi stragany przy ul. Narutowicza, ul. Rembowskiego, przy pasażach Sheybala i Kozłowskiego w okolicy Starego Młyna. W przestrzeni Parku Kulturowego Miasta Tkaczy będzie można kupić wyroby ręko-

dzielnicze, żywność regionalną i ekologiczną, w tym słynne wędliny litewskie. Wystawcy mogą zgłaszać się za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej Miasta Zgierz, szczegółowy uczestnictwa dostępne w regulaminie.

Na jarmarku pojawią się zespoły popularyzujące folklor ludowy (Zespół Pieśni i Tańca Boruta) oraz folklor miejski (Łowcy Nostalgii). Zaplanowano również cykl warsztatów w obiektach Muzeum Miasta Zgierza i Miejskiego Ośrodka Kultury przy ul. Rembowskiego. Zwieńczeniem XIX Zgierskiego Kaziuka będzie koncert artystów z Rejonu Wileńskiego w sali Starego Młyna. Na to wydarzenie obowiązują bezpłatne wejściówki – dostępne od marca w budynku przy ul. Długiej 41a. Tegorocznej edycji towarzyszyć będzie też wystawa plenerowa „Kobiety lubią Zgierz” (okolice Starego Młyna). Jej bohaterkami będą nietuzinkowe kobiety, które odwiedziły w ostatniej dekadzie nasze miasto. (jn)



Kaziuk odwiedzi ponad setka wystawców z kraju i z zagranicy

O tym się mówi

O kobietach i dla kobiet. To będzie piękny tydzień

W terminach zgierzank zagaściło się od zaplanowanych na pierwsze dni marca warsztatów, wystaw, projekcji filmowych, spektakli i koncertów. I jeszcze warto dopisać panele dyskusyjne w Starym Młynie, które będą punktem kulminacyjnym Zgierskiego Tygodnia Kobiet. W realizację wszystkich przedsięwzięć zaangażowanych jest wiele instytucji. Widać, że kobiety mają moc!

Jedno z najwcześniej rozpoczynających się, ale i najdłużej trwające wydarzenie (między 28 lutego a 16 marca) to wystawa „Kobiety lubią Zgierz”, która wyeksponowana będzie przed Starym Młynem. Będzie to prezentacja kobiet-ciekawych osobowości, które w przeszłości gościły w Zgierzu.

Od początku marca będą realizowane zajęcia i warsztaty kierowane do kobiet. W Zgierskim Centrum Seniora odbędzie się spotkanie z przedstawicielami Akademii Zdrowia, w Muzeum Miasta Zgierza Dom Tkacza warsztaty Zamotanek i projekt „Kronika”-rozmowy przy haftowaniu, w MOK przy Rembowskiego 3 warsztaty artystyczne i motywacyjne, w CKD Otwarta Pracownia Plastyczna, w MOSiR Olimpijski Dzień Kobiet na lodowisku z Agnieszką Domańską, uczestniczką Olimpiady Lillehammer '94 i warsztaty z zakresu rozwoju osobistego, a w Zgierskim Centrum Obsługi Przedsiębiorców czekają

nas warsztaty „Profesjonalizm w praktyce – strategia osobistej skuteczności i autentyczności” (prowadzenie Katarzyna Maj). Wśród dodatkowych punktów programu Zgierskiego Tygodnia Kobiet znalazły się również inne wydarzenia: premiera spektaklu Zgierskiej Sceny Klasyki pt. „Przekładaniec” (4 marca, Stary Młyn), spotkanie autorskie z Magdaleną Winnicką (biblioteka przy Długiej 29 A), wernisaż wystawy Dominiki Pawełczyk (6 marca, Stary Młyn), koncert Soni Bohosiewicz (7 marca, Stary Młyn), specjalne seanse w Kinie w Starym Młynie (8 marca).

W dniu, kiedy kobiety na całym świecie obchodzą swoje święto, Stary Młyn zreali-

zuje panele dyskusyjne. Interesująca jest zarówno lista tematów, jak i gości, którzy wezmą udział w rozmowach. Jarosław Kret pojawi się na panelu pt. „Depresja bohatera – pokoleniu „weź się w garść”, kończą się baterie”. W drugim pt. „Najlepszy wiek dla kobiety – porozmawiajmy o ageizmie i adoltyzmie” MOK gościć będzie Teresę Rosati (projektantkę) i Patrycję Kurkowską, czyli Pure Pia (gamerkę). Ostatni panel poświęcony będzie panom! Kamil Błoch (Grupa Performatywna Chłopaki) i Mariusz Bonaszewski (aktor teatralny i filmowy) wezmą udział w rozmowie o męskości w popkulturze i rozważą czy to rewolucja, czy kryzys? We wszystkich dyskusjach uczestniczyć będą przedstawiciele i przedstawicielki nauk społecznych.

Na wydarzenia obowiązują bezpłatne wejściówki do pobrania ze strony www.bilety.starymlynzgzierz.pl (dostępne od 26 lutego). Szczegółowy program wszystkich wydarzeń dostępny jest na Facebooku Starego Młyna. (mz)



Rok temu wśród gości znaleźli się Joanna Satola - Staśkowiak i Michał Rusinek.

Sekrety zgierskich kąpieli

MACIEJ RUBACHA



Dwie fotografie, które pokazują zgierzanie podczas nauki pływania, z pozoru trywialne i niepokazujące zbyt wiele. Jednak skrywają one sporo tajemnic. A że baseny raczej milczą, my opowiemy jego dzieje za

niego – i to w momencie, gdy czeka go wielka metamorfoza!

Historia, która wypłynęła na powierzchnię

Oto one – czarno-białe zdjęcia, które wyglądają jak żywcem wyjęte z albumu babci (i całkiem możliwe, że tak jest). Pierwsza fotografia przedstawia grupę kobiet w jedno-częściowych kostiumach kąpielowych, pozujących w wodzie z wdziękiem godnym filmowych gwiazd epoki. Druga natomiast – panów o atletycznych (lub nieco mniej atletycznych) sylwetkach z dumą prezentujących swoje umiejętności pływackie. Obie sceny rozgrywają się w Miejskim Zakładzie Kąpielowym w Zgierzu – perle międzywojennej modernizacji miasta, a dziś zabytku z unikalnym klimatem. Widoczna w tle charakterystyczna architektura basenu, obejmująca zdobione arkady, galerię na piętrze i drewniane przebiegające, podkreśla wyjątkowy klimat tego miejsca.

Fotografie – skarby z epoki

Zdjęcia mają format zbliżony do B3 i są starymi podklejone na tekturowym passep-artout, co dodaje im autentycznego cha-

rakteru. Wykonane w sepii, z delikatnym światłocieniem, przywołują atmosferę dawnych lat. Ich fizyczny stan świadczy o upływie czasu, ale także o trosce, z jaką były przechowywane. Stanowią część zbiorów Muzeum Miasta Zgierza jako cenne zabytki ruchome dokumentujące codzienność i kulturę kąpielową lat 30. XX wieku.

Basen – luksus czy konieczność?

Gdyby te fotografie mogły mówić, pewnie opowiedziałyby o chlupocie wody, śmiechu dzieci i ożywionych rozmowach dorosłych, którzy przyszli tu nie tylko po czystość, ale i po odrobinę luksusu. Bo trzeba pamiętać, że w latach 20. i 30. XX w. prywatna łazienka była marzeniem, a ciepła, bieżąca woda – rzadkim luksusem. Łaźnie miejskie nie były więc ekstrawagancją, lecz koniecznością.

Jak to się zaczęło?

Miejski Zakład Kąpielowy otwarto w 1929 r. Powstał jako część wielkiego planu modernizacji miasta, który – jak to zwykle bywa – budził spore emocje. Bo czy naprawdę potrzebny basen? Czy miasto powinno wydawać bajątkowe sumy na takie „luksusy”? Ówczesny burmistrz Jan Świercz przekonywał, że owszem, warto, bo to inwestycja w zdrowie i higienę mieszkańców.

Historia zakładu zaczyna się w 1927 r., kiedy to rada miasta zatwierdziła plan budowy. Koszty? Bajecznie wysokie jak na tamte czasy! Projekt obejmował nie tylko basen, ale i rzeźnię, wodociąg oraz halę targową – a wszystko to w czasach kryzysu gospodarczego. Kredyt, na który zdecydowało się miasto, przypisał niejednego mieszkańca o za-



MUZEUM MIASTA ZGIERZA

wrót głowy. Jednak burmistrz Jan Świercz przekonywał, że inwestycja przyniesie wymierne korzyści. I miał rację! Basen stał się miejscem kultowym, a nowoczesne rozwiązania techniczne – w tym żeliwne rurociągi uszczelniane ołowiem – działają do dziś!

Nie tylko basen, ale i życie towarzyskie

Oprócz kąpieli i sportowych emocji, basen miał także funkcję społeczną. Oferował dostęp do pralni mechanicznej i pokoje kąpielowe, a dla zamożniejszych gości przygotowano luksusowe kabiny z wannami. Nic dziwnego, że stał się inspiracją dla filmowców – to tutaj kręcono sceny do „Limuzyny Daimler-Benz”, Serialu „Osiecka” czy do walczącej w tym roku o Oscara „Dziewczyny z igłą”. Nawet magazyn „Playboy” docenił unikatowy klimat tego miejsca, realizując w łaźni pikantne sesje!

Czas na nowe życie

Dziś Miejski Zakład Kąpielowy w Zgierzu czeka na remont elewacji. I chociaż elewacja wymaga liftingu, to duch tego miejsca już niekoniecznie. Wystarczy spojrzeć na te fotografie – zapisane w nich historie czekają, by je odkryć na nowo. ●

Walentynkowy konkurs

Zakočaj się w powiecie zgierskim!

Walentynki coraz bliżej! W tym roku w naszym regionie serca zabijają mocniej nie tylko z miłości, ale także z emocji związanych z konkursem organizowanym przez powiat zgierski – KamykoveLOVE!

To oryginalna inicjatywa, która łączy promocję lokalnych atrakcji, aktywność na świeżym powietrzu i nutkę rywalizacji. Przy okazji zabawy będzie okazją do odkrycia uroków naszego regionu, spędzając czas w aktywny sposób, a do tego w romantycznej atmosferze zbliżających się walentynek.

Na terenie każdej z dziewięciu gmin powiatu zgierskiego zostaną ukryte kolorowe kamienie z napisem „LOVE”. Każdy z nich jest unikalny – posiada numer identyfikacyjny i krótką instrukcję. Łącznie ukrytych zostało aż 27 kamieni – po trzy w każdej gminie. Codziennie na facebookowym profilu powiatu



POWIAT ZGIERSKI

Każdy kamień ma swój unikalny numer

zgierskiego pojawiają się wskazówki dotyczące trzech nowych lokalizacji w wybranej gminie.

Zasady są proste: jeśli znajdziemy kamień, robimy mu zdjęcie i publikujemy jako komentarz pod odpowiednim postem na Facebooku, dodając unikalny numer znajdujący się pod spodem. Pierwsza osoba, która zgłosi miłosne znalezisko z danej lokalizacji, otrzyma voucher na romantyczną kolację

dla dwojga. Kolejni znajcy zdobędą kubki termiczne – idealne na zimowe spacerowanie.

KamykoveLOVE to nie tylko świetna zabawa, ale także szansa na poznanie wyjątkowych zakątków powiatu zgierskiego. Kto wie, być może któremuś z Czytelników uda się odnaleźć nie tylko kolorowy kamień, ale także nowe ulubione miejsce na mapie powiatu?

Konkurs potrwa do 14 lutego 2025 r., kiedy to zostaną ogłoszeni zwycięzcy. Akcja jest adresowana do mieszkańców powiatu, niezależnie od wieku, co czyni ją doskonałą okazją do rodzinnych wypadów, spacerów z przyjaciółmi lub romantycznych poszukiwań we dwoje.

W lutym czeka na nas prawdziwa miłosna przygoda. Mamy nadzieję, że powiat zgierski również skradnie serca mieszkańców. (Jacek Czekalski/PZ) ●

Rok 2024 okiem gazety (cz.2)

Od dekady jesteśmy kroniką życia naszego miasta. Dokumentujemy miejskie inwestycje, sukcesy i porażki lokalnych drużyn sportowych, zapraszamy na imprezy kulturalne i wydarzenia patriotyczne. Opisujemy historię Zgierza i regionu. Udostępniamy nasze łamy gościom odwiedzającym miasto oraz ludziom, którzy od lat zmieniają na lepsze naszą małą ojczyznę. Także mieszkańcom, którzy swoje życie poświęcają pasji. Zgierz jest przecież częścią świata, nie unikamy więc omawiania problemów społecznych, cywilizacyjnych. Jesteśmy z Wami i dla Was ;)

LIPIEC/SIERPIEŃ

Niecodzienna promocja lokalnej sztuki

Kultura i cooltura

Zgierska sztuka do obejrzenia na przystankach

Ten rok jest jubileuszowym dla Zgierskiej Galerii Sztuki. Choć główne wydarzenia z tej okazji planowane są na wrzesień i październik, to jeszcze przed wakacjami dokonano ich inauguracji w nietypowej, plenerowej odsłonie.

„Artyści przejmują miasto” to hasło towarzyszące wystawie wybranych dzieł zgierskich artystów wyeksponowanych... w wiatach przystankowych. Citylighty, które zwykle służą reklamie czy promocji, stały się platformą do prezentacji dzieł sztuki. Nietypowy był również wernisaż zorganizowany przy przystanku na skrzyżowaniu ulic Gałczyńskiego i Parzęczewskiej.



„Artyści przejmują miasto” – to hasło towarzyszące wystawie wybranych dzieł zgierskich artystów wyeksponowanych... w wiatach przystankowych. Citylighty, które zwykle służą reklamie czy promocji miejskich wydarzeń, stały się platformą do prezentacji dzieł sztuki. Nietypowy był również wernisaż zorganizowany przy przystanku na skrzyżowaniu ulic Gałczyńskiego i Parzęczewskiej.

Także zgierzanie walczyli w stolicy

Działo się w Zgierzu

MACIEJ RUBACHA



Zgierzanie na barykadach powstania warszawskiego

W ciepłe, letnie dni sierpnia 1944 r. na ulicach warszawskiej Warszawy można było spotkać nie tylko warszawiaków, ale również mieszkańców różnych zakątków Polski, w tym Zgierz. Na barykadach powstania warszawskiego stanęło co najmniej 50 zgierzan, zarówno urodzonych w naszym mieście, jak i tych, którzy mieszkali tu przed wybuchem II wojny światowej.

Ich powstania. Wywodzili się z jednego, silnie patriotycznego środowiska skupionego wokół Gimnazjum i Liceum im. Stanisława Staszica w Zgierzu. Wśród powstańców można było znaleźć mienie zbrodnie. Ogarnął nas entuzjazm. Wierzyliśmy, że ten bój przyspieszy odzyskanie niepodległości Ojczyzny.”

Pierwsze dni powstania przyniosły zgierzanom nie tylko wal-

„Losy zgierzan po powstaniu były różne. Wielu z nich stało się obiektem powojennych represji, inni ukończyli studia wyższe i wnieśli wkład w odbudowę polskiej inteligencji. Ppor. rez. Kazimierz Kazimierski, „Cynik”, fotoreporter powstania warszawskiego przemycił do obozu jenieckiego, a potem do kraju ponad 100 zdjęć dokumentujących przebieg powstania. Dzięki niemu znamy powstańca codziennie.”

WRZESIEŃ

Wizyta mistrza kryminału Wojciecha Chmielarza

Wojciech Chmielarz: „Dla mnie pisanie jest czymś niezwykle ważnym i pamiętam, jaki miałem w sobie gładki bycia usłyszanym. To poczucie, że mam w sobie historie, które są ciekawe i którymi chcę się podzielić. Pamiętam to silne uczucie, dlatego wciąż zdarza mi się pomagać początkującym autorom. Jeśli komuś mogę pomóc w urzeczywistnieniu marzenia, to dlaczego nie?”

Co za gość

Obawy bywają motywujące

Gościem sierpniowej odsłony cyklu „Co za gość” był mistrz kryminału Wojciech Chmielarz. Autor bestsellerowych powieści „Zmijowisko”, „Młyn” czy „Zbrodnie” pisarz możemy pochwalnie się milionem sprzedanych książek. Na spotkaniu w zgierskiej bibliotece szybko skończyły się wolne miejsca...

Najgorzej kożanaram przesłaniającym aktorem jest wizja, że zapominając tekstu na scenie. Czy Wojciech Chmielarz nie boi się, że skłóca mu się pomysły na kolejne książki?

To strach każdego pisarza traktującego swój zawód poważnie, że w pewnym momencie zabraknie pomysłów. Wiza, że po kilku godzinach siedzenia przed kartką papieru czy przed komputerem strona wciąż pozostanie pusta.

W jakim stopniu inspirował pana rzeczywiste wydarzenia, na ile czerpie pan z książek, filmów, a może opiera się głównie na własnej wyobraźni?

Jestem przyzwyczajony do swojego statusu pisarza – twórcy fikcji. I mam bardzo ambulatoryjnie stosunek, nawet nie do time crime, które są rodzajem reportażu, a właśnie do tego całego nurtu powieści inspirowanych prawdziwymi wydarzeniami. To jest bardzo trudny, słaby temat, trzeba do tego podchodzić z wielką ostrożnością i wrażliwością.

Jest ten strach, że w pewnym momencie czytelnicy stwierdzą, że mają dość moich książek. To obawa typowa egzystencjalna, z czego będę się utrzymywać

Rzadko. Może zabrakło i przyszkolono, ale jest różnorodność prawdziwa. W moim świecie, mając taki dorobek, lepiej wiem, jak pisać książki (samochod). To nie znaczy, że nie opytam recenzji czy nie słucham swego czytelnika, ale mam poczucie, że dobrze znam ten fach. Piszę to taki tekst, kto wie, kto ma, kto ma... takich tekstów dużo powstało.



Sztuczna inteligencja wdiera się w nasze życie

Nowe ramy prawne dla sztucznej inteligencji w Europie – co oznaczają dla nas wszystkich?

RENATA KAROLEWSKA

Europa wprowadza w życie pierwsze na świecie kompleksowe ramy prawne dotyczące sztucznej inteligencji, mającej na celu zminimalizowanie ryzyka związanego z tą technologią i wzmacnienie pozycji kontynentu jako globalnego lidera w tej dziedzinie. Ustawa o sztucznej inteligencji (AI Act) ma kluczowe znaczenie dla programistów, przedsiębiorców oraz każdego z nas, kto korzysta z AI w codziennym życiu i pracy.

Kto zyska na nowych przepisach?

Przed wszystkim użytkownicy końcowi – obywatele, którzy mogą czuć się bezpiecznie, wiedząc, że korzystanie z AI jest regulowane i podlega ścisłej kontroli. Firmy, zwłaszcza małe i średnie przedsiębiorstwa, zyskają jasne wytyczne i zobowiązania, co zmniejsza niepewność prawną i administracyjną obciążenia. Nowe przepisy będą również sprzyjać innowacjom, umożliwiając bezpiecznie wdrażanie nowych technologii.

Choćby ustawa o sztucznej inteligencji weszła w życie 1 sierpnia 2024 r., to jej pełne stosowanie rozpocznie się dopiero za dwa lata. Wprowadzenie nowych przepisów będzie

stopniowe, aby umożliwić płynne przejście do nowego systemu. Komisja Europejska uruchomiła również Pakt AI – dobrovolną inicjatywę wspierającą wdrożenie ustawy, zachęcając twórców AI do przestrzegania nowych regulacji z wyprzedzeniem.

Zmiany mają doprowadzić do stworzenia w Europie bezpiecznego i zaufanego środowiska dla rozwoju AI, poprzez postawienie na pierwszym miejscu ochrony praw człowieka i etyki. Jednak to czas pokaże, czy nowa ustawa stała się krokiem w stronę regulacji, w której technologia służy nam wszystkim w sposób odpowiedzialny i przejrzysty, czy może jest niepowybrany krokiem stawianym na grasko Grundu.

„Czy nam się to podoba, czy nie, raczej nie uciekniemy od tej technologii. Sztuczna inteligencja już teraz nas otacza, zmieniając nasze życie i wspierając w różnych dziedzinach – od ochrony zdrowia, przez edukację, po transport. Jednakże wraz z jej rozwojem, pojawiają się również nowe zagrożenia”.

Powrót kapitana Boruty

„(...) chcemy powrotu do IV ligi, gorąco w to wierzymy, zawodnicy, trenerzy i prezisi. Przyszło wielu doświadczonych piłkarzy, wielu grających w IV lidze zostało, więc tym bardziej w lidze okrojowej powinni sobie poradzić. Mam wrażenie, że obecny Boruta spokojnie poradziłby sobie w IV lidze”.

Tu jest po prostu moje miejsce

Szukająca się do powrotu do IV ligi drużyna MHP Boruta znacząco zmieniła skład. Najwięcej komentarzy – dodajmy – zostały tym, wzbudził powrót na ł Włodzisław napastnika Patryka Pietrasika. Klubu wciąż pamiętają zdobywane przez niego bramki, tytuły króla strzelców czy trofea (wicekról Puchar Polski). Z kapitanem zespołu rozmawiamy po inaugurującym zwycięstwie Boruty nad Termami Uniejów.

Pierwszy ligowy mecz po powrocie i już trzy bramki na koncie

Powrót był się jeszcze więcej, między innymi spono zwyciężonych meczu. Ale wynik 7:1 traktujemy jako dobry start.

Powrót Patryka Pietrasika do Boruty

W sezonie 2023/24 prezesem i Boruty do RKS Radomsko. Po prostu stwierdziłem, że chce spróbować swoich sił w innym projekcie tworzonym przez trenera Roberta Kowalczyka. Gdy zdecydowanie rozstać się z klubem wraz z grupą zawodników postawili za sobą i tak zadaniem do okręgowo, do AKS SMS Łódź. Z czasem awansowaliśmy do IV ligi.

W zakończonym sezonie był najlepszym strzelcą

W tym sezonie grałem na 100% i zdobyłem 107 goli. Klub fajnie się zachował i po przekroczeniu 1000 punktów w tabeli, udało nam się kwalifikację z tymi ocenami. Jednak w pew-



Patryk Pietrasik. Skaner MHP Boruta, FC 10 Zgierz i reprezentant Polski w barwach obecnie drużyny Boruta. Jest szczerą na powrót do Skłupiemy się na grze towarzyskiej, na grze

PAŹDZIERNIK

Zgierz stolicą alternatywnego teatru

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

Festiwal teatrów

Słodkobłękitny weekend w Starym Młynie



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

wach i na własną odpowiedzialność – to maksyma założyciela festiwalu Mariana Glinkowskiego, która dla twórców stanowiła powód do dumy i waleczny cel podejmowanej pracy scenicznej.

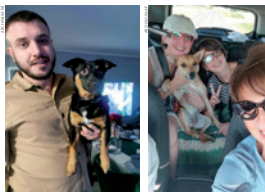
29. Słodkobłękitny trwał od 3 do 5 października. Pierwszego dnia odbył się spektakl towarzyszący, na który zostali zaproszeni uczniowie szkół z Zgierza i z gminy Zgierz. Na scenie pojawiła się młodzieżowa grupa teatralna działająca na co dzień w MOK, a wystawiony spektakl to „Niedostateczny”, który traktuje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

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

Nagrodą im. Mariana Glinkowskiego w wysokości trzech tysięcy złotych trafiła do Teatru Rajstopy za spektakl „Jaki dom nosisz w sobie?”. Przedstawienie to jest dowo-

Znani mieszkańcy i ich pupile

Odmienić życie psa



Kontynuujemy wątek znanych zgierzan. Każdy z nich ma swojego pupila, który jest dla niego nie tylko zwierzęciem, ale przede wszystkim przyjacielem...

Intensywność życia. Jego koleżki były już wspomniany w poprzednim numerze. W tym miesiącu mamy okazję poznać życie i miłość do zwierząt u Krzysztofa Baszczyńskiego...

GRUDZIEŃ

Wspominamy wybitnego artystę

„Jan Mucha zostanie zapamiętany jako jedna z najbardziej życzliwych osób. Trudno wymienić, w ilu miejscach i instytucjach oraz z jak różnymi artystami działał. Były to m.in. zgierskie i ozorkowskie ośrodki kultury, big-band, kapela ludowa, Teatr Orfa i Anna Paszkowska”.

Odszedł Jan Mucha

Legendą był już za życia, które całkowicie poświęcił muzyce. Grał na akordeonie, klarnecie, saksofonie i pianinie. Miłośnik do folkloru i jazzu uczył wiele pokoleń...



Młodzi zgierzanie chcą być aktywni

Trzecie Forum Młodzieżowe EZG

Trzecie Forum Młodzieżowe EZG miało miejsce 3 grudnia 2024 r. w sali Teatru Zgierskiego. Wzięło w nim udział około 30 młodych ludzi, którzy debatowali na temat ważnych dla społeczności zgierskiej kwestii...



„Podczas forum odbyła się również emocjonująca debata „Globalnie czy lokalnie – jak możemy wpływać na ochronę środowiska i reagować na zmianę klimatu?”...

„Kontynuujemy wątek znanych zgierzan, którzy dzielą życie z przyszywanymi zwierzętami. Porzucającymi, oddanymi do schroniska, znalezionymi na ulicy... Krzysztof Baszczyński, piłkarz znany z występów w Borucie Zgierz i FC 10 Zgierz od dwóch lat jest właścicielem kundelka Diego (...)

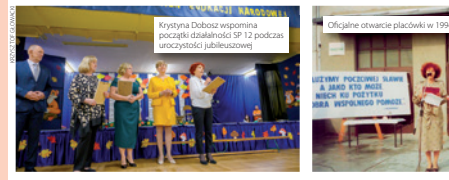
LISTOPAD

Jubileusz zgierskiej SP12

Sto lat, sto lat!

Dwunastka ma już 30 lat!

Jedną z najmłodszych placówek oświatowych w mieście. Dziś do Szkoły Podstawowej nr 12 uczęszczają dzieci zgierzan pamiętających pierwszy dzwonek, który wybrzmiał 3 września 1994 r. Trzydziestolecie szkoły obchodzono jednocześnie z Dniem Edukacji Narodowej...



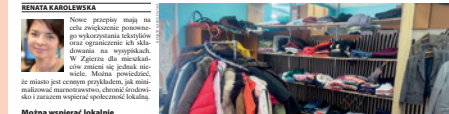
„W pracowniach i korytarzach znajdujących się w pobliżu sali gimnastycznej gabloty wypełniono pamiątkami i informacjami o historii szkoły oraz kroniki. Można było odbyć również spacer po budynku, który przez lata zmienił się zarówno w środku, jak i na zewnątrz”.

Pomyśl, zanim wrzucisz do kosza...

Moja przestrzeń – moje środowisko

Tekstyliów już nie wyrzucimy do śmieci komunalnych

Każdego roku Europejczycy kupują średnio 26 kilogramów nowej odzieży, a 11 kilogramów tekstyliów trafia na śmietnik – wynika z danych Komisji Europejskiej. To olbrzymie marnotrawstwo, dlatego od 1 stycznia 2025 r. w całej Europie zacznie obowiązywać obowiązkowy zbiórka odzieży i tekstyliów...



„Zgodnie z ideą, która doprowadziła do zmian w legislacji, obowiązkowa zbiórka odzieży jest krokiem w stronę zrównoważonej gospodarki o obiegu zamkniętym, gdzie tekstylia nie będą już postrzegane jako odpady, ale jako cenne surowce do ponownego wykorzystania”.

STARY MEYŃ REPERTUAR KINA luty 2025. Program of film screenings including titles like 'Basia. Radzę sobie', 'Looney Tunes', 'Fantastyczny Angelo', and 'Pies na medal'.

facebook.com/kinowstarymlynzgiez.pl SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

Zatrute relacje, czyli o tym, jak złe emocje sabotują biznes

AGNIESZKA ŚMIETANA



Złe emocje w biznesie to temat, który dotyczy zarówno codziennych relacji między pracownikami, jak i interakcji z klientami czy partnerami biznesowymi. Mogą to być emocje, takie jak złość, frustracja, zazdrość czy lęk, które mają swoje źródło w różnych sytuacjach: napiętych terminach, niezadowoleniu z wyników, rywalizacji czy trudnych decyzjach. Choć emocje są naturalnym elementem ludzkiego życia, w kontekście biznesu mogą mieć negatywne konsekwencje.

Przyczyny złych emocji w biznesie są różnorodne. Jedną z nich jest stres związany z presją czasu, zadaniami do wykonania, oczekiwaniami przełożonych czy klientów. Zdarza się także, że ludzie stosują złe emocje jako mechanizm obronny,

próbując kontrolować sytuację, w której czują się bezradni lub zagrożeni. Czasem emocje te pojawiają się w wyniku rywalizacji, konfliktów interesów czy braku uznania dla własnych osiągnięć. Zatem złe emocje w biznesie często nie są zamierzone, ale pojawiają się w odpowiedzi na stresujące sytuacje. Złość, choć pozornie destrukcyjna, może być próbą wyrażenia niezadowolenia, stawiania granic czy domagania się zmian. Z drugiej strony w relacjach zawodowych emocje mogą być także używane jako narzędzie manipulacji, kontrolowania innych osób, a nawet ukrywania własnych słabości. Każde zachowanie niesie jakieś konsekwencje, czasem poważne.

Złe emocje w biznesie negatywnie wpływają na atmosferę pracy, pogarszając relacje między pracownikami i liderami. Złe emocje mogą prowadzić do konfliktów, a w skrajnych przypadkach do mobbingu czy wypalenia zawodowego. W efekcie spa-

da efektywność zespołu, obniża się morale, a rotacja pracowników rośnie. Ponadto, jeśli emocje nie są odpowiednio zarządzane, mogą również wpłynąć na decyzje biznesowe, które zamiast przynieść korzyści, prowadzą do strat finansowych, utraty zaufania czy wizerunkowych problemów firmy.

Warto podkreślić, że zarządzanie emocjami w biznesie jest kluczowe. Świadome podejście do nich może pomóc w tworzeniu pozytywnej atmosfery pracy, skutecznej komunikacji oraz podejmowaniu trafnych decyzji. Coraz bardziej popularne stają się szkolenia z zakresu inteligencji emocjonalnej. Warto wykorzystać narzędzia, które umożliwią lepsze zrozumienie i kontrolowanie emocji zarówno w środowisku zawodowym, jak i prywatnym. Czego sobie i Państwu życzę 😊.

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.

Młodszy odcień miasta

Ferie zimowe – oferta dla spóźnialskich

W tym roku zimowa przerwa od obowiązków szkolnych w województwie łódzkim zaczyna się w połowie lutego. Sposoby jej spędzenia, szczególnie jeśli nie planowało się wyjechać, trzeba było przemyśleć z odpowiednim wyprzedzeniem. Miejsca w ramach ofert zaproponowanych w placówkach miejskich oraz powiatowych, ale i komercyjnych, w dużej mierze są już zajęte. Podpowiadamy, gdzie warto jeszcze poszukać atrakcji dla dzieci i młodzieży.

W zależności od aktywności, którą dziecko preferuje (by czas ferii spędzony był przyjemnie i zgodnie z zainteresowaniami), warto zajrzeć do jednostek kultury lub sportu. W Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji organizowane są półkolonie. Drugi turnus dla dzieci w wieku 6-12 lat realizowany będzie w dniach 24-28 lutego. W programie przewidziano zabawy i gry w obiektach własnych, ale również wypadki do kina, EC1 w Łodzi czy do figloraju.

Dla podobnej grupy wiekowej i w podobnym terminie Centrum Kultury Dziecka przygotowało szereg warsztatów wokół tematyki ludzkich zmysłów. Będą to zajęcia kulinarne, muzyczne i sensoplastyczne, a każdy dzień (zajęcia będą trwały po 6 godzin) będzie dotyczył innego zmysłu. Zajęcia są odpłatne, ale zapisy prowadzone są dla każdego dnia osobno. W insty-



tucji-matce natomiast, czyli w Miejskim Ośrodku Kultury pozostaje spróbować zajęć plastycznych (dla młodzieży od 12 r. ż.) i tanecznych. Dodatkowo Kino w Starym Młynie przygotowało specjalny repertuar – filmy dla młodych widzów grane będą od środy do niedzieli w godzinach okołopołudniowych.

Atrakcyjną formę spędzenia ferii zimowych (między 17 a 21 lutego) proponuje również Młodzieżowy Dom Kultury, który zaprasza na codzienne wyprawy do miejsc aktywności rekreacyjno-sportowych w Zgie-

rzu, Łodzi, Ksawerowie, Rzgowie (aquapark, kino, muzeum, kręgielnia itp.). Więcej szczegółów podaje strona www.mdkzgierz.pl.

Gdzie szukać innych możliwości? Warto skontaktować się z Miejsko-Powiatową Biblioteką Publiczną, gdzie odbywać się mają zajęcia kreatywne i ze Spółdzielczym Domem Kultury SEM, który organizuje wiele zajęć tanecznych. A tym, którzy nie chcą być zobligowani do działań grupowych, zawsze można polecić basen i lodowisko, które cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem zgierzan (i nie tylko) w każdym wieku. (mz)

Cenne, życiodajne powietrze atmosferyczne

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Dla człowieka i każdej żywej istoty powietrze atmosferyczne jest niezbędnym elementem

naturalnego środowiska przyrodniczego. Powietrze to życie. Ochrona powietrza przed zanieczyszczeniem jest w centrum zainteresowania opinii społecznej, działaczy polityczno-gospodarczych, lekarzy, prawników oraz państwa, które włączyło ją w ramy politycznej i społeczno-gospodarczej działalności.

Zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego pochodzą z antropogenicznej działalności człowieka, takiej jak transport, energetyka, rozwój przemysłu, rolnictwo oraz spalanie niedozwolonych artykułów w paleniskach domowych. Jedną z głównych przyczyn zanieczyszczenia powietrza w Polsce jest tak zwana niska emisja, czyli efekty spalania pochodzące z kotłów i pieców na paliwa stałe, drewno, węgiel niskiej jakości i miałów węglowych. Miał i muł węglowy (odpady węglowe) oraz spalane w domowych paleniskach śmieci i tworzywa zawierają szkodliwe dla zdrowia związki siarki i chloru. Ocenia się, że w Polsce nadal „pracuje” około trzech milionów „kopciuchów”.

Ciekawe dane dotyczące wpływu fajerwerków odpalonych w noc sylwestrową 2024/2025 opublikował Główny Inspektorat Ochrony Środowiska. Pomiar na 172 automatycznych stacjach wskazywały znaczący wzrost zanieczyszczeń powietrza pyłem zawieszonym PM10. Podobnie negatywne wyniki wskazały 92 stacje pomiarów pyłów PM2,5. Jak widać, tego typu zabawa nie pozostaje bez znaczenia dla stanu powietrza. Na głównego sprawcę złej jakości powietrza atmosferycznego wskazuje się jednak przemysł, który nie zawsze przestrzega obowiązujących norm i instalowania wysokosprawnych urządzeń chroniących powietrze przed zanieczyszczeniami. Niestety, przez całe lata tylko nieliczna grupa dostrzegała związek pogarszającego się stanu zdrowia ludzi z pracą i mieszkaniem na terenach ze skażonym powietrzem. Społeczeństwa zaczęły uświadamiać sobie konsekwencje wydalania ładunków zanieczyszczeń w powietrze atmosferyczne względnie niedawno. Wyniki obserwacji uprzemysłowionych województw: katowickiego, wrocławskiego oraz miasta Krakowa, Łodzi, Opola i Warszawy stały się bezpośrednią przyczyną podjęcia aktów prawnych, które miały to zmienić. Wśród wielu obowiązków, trzy spośród nich zasługują na szczególną uwagę. Konkretnie chodzi o obowiązek

wyposażania nowo budowanych zakładów przemysłowych w urządzenia odpylające i redukujące szkodliwość wydanych gazów; obowiązek dbałości o sprawność istniejących urządzeń przez właściwą ich eksploatację i systematyczną modernizację oraz obowiązek produkowania odpowiednich urządzeń.

W październiku 2018 r. ministerstwo energii wydało rozporządzenie ustalające normy jakości węgla i wprowadziło zakaz sprzedaży od czerwca 2020 r. odpadów kopalnianych. We wrześniu 2022 r. Sejm RP upoważnił rząd do zawieszenia norm na dwa lata. Okres ten zakończył się 1 stycznia 2024 r.

Niezależnie od działań systemowych, musimy pamiętać, że dbałość o stan powietrza atmosferycznego to powinność

każdego z nas. Jest to stałe zadanie dla nas wszystkich i w naszym wspólnym interesie. Zachęcam do zapoznania się z programem ochrony powietrza atmosferycznego uchwalonego przez Sejmik Województwa Łódzkiego w listopadzie 2023 r. Bardzo ważnym dokumentem jest również aktualizacja Krajowego Programu Ochrony Powietrza atmosferycznego do 2025 r. (z perspektywą do 2030 r. oraz do 2040 r.). Mieszkańców Zgierza zainteresują też na pewno dane publikowane przez zgierską stację pomiarów stanu powietrza atmosferycznego mieszczącą się przy ulicy Mielczarskiego 1. Pamiętajmy, każdy z nas ma wpływ na stan otaczającego nas, życiodajnego powietrza. Włączmy się w jego ochronę.

R E K L A M A

**BANK
SPÓŁDZIELCZY
W ZGIERZU**

www.bszgierz.pl

Bezpieczeństwo
Pomożemy Ci zadbać
o bezpieczny wypoczynek

Turystyczne



Komunikacyjne

Na życie



**Zapraszamy
do naszych placówek lub online**

PIXABAY



Mamy wpływ na obniżenie poziomu tzw. niskiej emisji, rezygnując z „kopciucha”

Bo rewolucja jest dla młodych!

W historii Zgierza było wiele momentów, które mogłyby znaleźć się w podręcznikach, ale żaden z nich nie ma w sobie tyle młodzieńczej fantazji, odwagi i tupetu, co wydarzenia 1905 r. Bo kto by pomyślał, że to właśnie uczniowie – młodzi, pełni energii, z głowami pełnymi pomysłów – staną się iskrą, która wzniesi bunt przeciw caratowi i jego pomysłom na rusyfikację?

MACIEJ RUBACHA



Styczeń 1905 r. W dalekim Petersburgu robotnicy poszli do cara z petycją. Car nie miał w zwyczaju słuchania takich

rzeczy, więc kazał do nich strzelać. No i się zaczęło!

Zacząło się w dalekim Petersburgu, a skończyło w Zgierzu

W całym Imperium Rosyjskim warzało. Poddani mieli dość złych warunków pracy i życia, nędznych pensji i harowania po kilkanaście godzin w niemożliwych dziś do wyobrażenia warunkach, by prze-

żyć. Fabryki stały, robotnicy podnieśli głowy, a uczniowie? No cóż, uczniowie też postanowili, że mają dość.

W Zgierzu, mieście znanym z fabryk i przemysłu włókienniczego, duch buntu rozlał się szybko i szeroko. Szczególnie blisko do rewolty było młodym pracownikom fabryk i uczniom. Robotnicy zaczęli strajkować, a młodzież ze zgierskiej Szkoły Handlowej doszła do wniosku, że oni też mają powody do niezadowolenia. Nauka po rosyjsku, rusyfikacja, surowe zasady? Oj, to się nie mogło dobrze skończyć!

Strajk szkolny

W lutym 1905 r. uczniowie Szkoły Handlowej postanowili, że więcej do szkoły nie pójdą. Nie dla-

tego, że nie chcieli się uczyć – co to, to nie! Chcieli się uczyć, ale po polsku, a nie w języku, który kojarzył im się z surowymi nauczycielami i nudnymi lekcjami. Strajk uczniowski był więc niezwykłym, jak buntem przeciwko rusyfikacji. Ale jak to młodzież – uczniowie nie mogli ograniczyć się do samego niechodzenia na lekcje. Były ulotki, były tajne zebrania, była nawet manifestacja. A kiedy władze próbowały ich spacyfikować, odpowiedź była prosta – jeszcze większy opór! Do uczniów handlowki dołączyli młodzi z innych szkół. Przez Zgierz przeszły pochody, na murach zaczęły pojawiać się napisy: „Precz z caratem!”, „Żądamy polskiej szkoły!”.

Pamiętajmy, że nie była to zwykła młodzież z nizin. W handlowce uczyli się przyszli buchalterzy, handlowcy, urzędnicy fabryczni. Ludzie, którzy w przyszłości mieli stać naprzeciw robotników. Jednak młodość nie patrzy na wyznaczone zadania. Młodość każe ruszać ku ideałom i marzeniom.

Robotnicy, uczniowie i carscy żołnierze

Oczywiście władze carskie nie mogły tak po prostu pozwolić, żeby młodzież i robotnicy robili, co chcieli. Do miasta ściągnięto wojsko, ulicami zaczęły przechadzać się patrole. Dragoni carscy na koniach siali postrach na ulicach, ale Zgierz to nie miejsce, gdzie ludzie dają się łatwo zastraszyć! Robotnicy zaczęli organizować strajki, do których przyłączyli się młodzi. Wszyscy zgodnie domagali się wolności słowa, poprawy warunków pracy i – przede wszystkim – praw do nauki w języku polskim.

Krew na zgierskim bruku

Największe napięcie przyszło w listopadzie 1905 r. To wtedy doszło do najkrwawszych starć między manifestantami a carskimi żołnierzami. Wtedy to uczniowie handlowki postanowili kolejny raz protestować na ulicach miasta. Zebrali tłum kilkuset lu-



Zamieszki 1905 r. w Łodzi

dzi, w tym kobiet i dzieci (które również pracowały często z rodzicami w fabrykach) i przez dwa kolejne dni domagali się realizacji postulatów, i zmiany polityki carskiej. Władze postanowiły brutalnie stłumić bunt – na ulice Zgierza kolejny raz wysłano wojsko, które bez pardonu otworzyło ogień do tłumu. Padli zabici i ranni, miasto ogarnęła panika, ale także jeszcze większa determinacja do walki. Pogrzeby trójki poległych demonstrantów zmieniły się w kolejne wiece rewolucyjne!

To, co zaczęło się jako protest przeciwko rusyfikacji, przerodziło się w prawdziwą walkę o wolność i godność. Tamte dni na długo zapisały się w pamięci mieszkańców Zgierza, którzy opowiadali o nich kolejnym pokoleniom jako o czasie odwagi i poświęcenia.

Koniec, który był początkiem

Strajki i bunty w Zgierzu trwały jeszcze długo. Niektórych uczniów wyrzucono ze szkoły, inni musieli uciekać, ale wszyscy wiedzieli jedno – opłacało się! W kolejnych latach coraz więcej szkół zaczęło prowadzić zajęcia w języku polskim, a rusyfikacja zaczęła tracić na sile. A wszystko zaczęło się od młodych ludzi, którzy nie bali się zjednoczyć i powiedzieć „dość!”

Może dzisiaj wydaje się to oczywiste, że szkoła powinna uczyć w języku polskim, ale sto lat temu trzeba było o to walczyć. I właśnie dlatego rewolucja 1905 r. w Zgierzu to nie tylko strajki i protesty – to dowód na to, że młodość, odwaga i chęć zmian mogą zmienić historię. ●

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



Kto zostanie Przedsiębiorcą Roku?

To już ostatni dzwonek! Tylko do 14 lutego 2025 r. zgierscy przedsiębiorcy mogą zgłaszać swoje firmy do udziału w Konkursie o nagrodę im. Rajmunda Rembelińskiego, by powalczyć o tytuł Przedsiębiorcy Roku 2024. Formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej zgierskiego Centrum Obsługi Przedsiębiorców, a także na stronie gala.zgierz.pl.

Z kolei 24 lutego rozpocznie się głosowanie mieszkańców w plebiscycie „Przedsiębiorca Roku – Świadomi w Biznesie”. Każdy mieszkaniec może oddać głos na najlepszą – jego zdaniem – firmę w mieście. Można to uczynić internetowo (na stronie gala.zgierz.pl) lub tradycyjnie na kartach do głosowania dostępnych w UMZ i u zgłoszonych przedsiębiorców.

Wręczenie nagród odbędzie się 2 kwietnia podczas Gali Przedsiębiorczości.

I jeszcze jedna data warta zapamiętania. Do 28 lutego ZCOP przyjmuje również zgłoszenia do konkursu na najlepszy biznesplan w konkursie Młodzi w Biznesie. Finał rywalizacji uczniów zgierskich szkół ponadpodstawowych będzie miał miejsce również podczas Gali Przedsiębiorczości. (aś/rk)

KRZYSZTOF GŁOWACKI



R E K L A M A

Eksperci od zdrowia słuchu & tęczenia ludzi



BEZPŁATNE
badanie słuchu

Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

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

Pozostań sobą.
Pokochaj swój słuch.

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

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.

infolinia: 814 714 004
audika.pl/oddzialy



Zeskanuj QR, by
umówić wizytę

Audika
Twój słuch nasza troska

To może pomóc ludziom...

Wojciech Wysocki był bohaterem pierwszej tegorocznej odsłony cyklu „Co za gość”. Aktor znany m.in. z „Rancza”, „Życia wewnętrznego”, „Ekstradycji” czy „Con amore” rozmawiał ze zgierzanami w sali biblioteki przy ul. Długiej. Było zabawnie, refleksyjnie, momentami zaskakująco.

Nie pochodzi pan z rodziny artystycznej, mama była wybitnym lekarzem-reumatologiem. Rodzice nie protestowali, gdy syn wybrał aktorstwo?

Miałem pełną wolność wyboru, jeśli chodzi o to, co będę robił w życiu. Zarówno ze strony mamy, jak i taty. Zresztą akuszerką mojego wyboru była wybitna polska poetka Joanna Kulmowa, dobra znajoma moich rodziców. Jeździliśmy regularnie do Strumian pod Szczecinem do Joanny i jej męża Jana na takie, nazwijmy to, „towarzyskie czwartki”. Kulmowie nie mieli własnych dzieci i otaczali trafiającą do nich młodzież szczególną opieką. I pewnego razu ciocia Joanna zapytała mnie, czy wiem, co chciałbym robić w życiu. A ja byłem niezdecydowany... Może dziennikarstwo sportowe, może filologia polska? Ciocia podsunęła inny pomysł: „Przyzwóicie wyglądasz, wyraźnie mówisz, może pomyślisz o egzaminach do szkoły teatralnej?”. Skoro widziała we mnie potencjał, to nauczyłem się wiersza Tuwima, gdzie pojawiały się wersy: „Piękne krawaty, lecz cóż mi po nich, kiedy jestem garbaty”. I na końcu tego wiersza nieszczęśliwy delikwent wieszal się na tym krawacie. A ponieważ ja w tym czasie byłem nieszczęśliwie zakochany, więc bardzo prawdziwie mówienie tego wiersza mi wychodziło. Ciocia stwierdziła krótko: „Nadajesz się”. I tak już poszło. Dostałem się do szkoły teatralnej, co prawda za drugim razem, ale dostałem.

Jeszcze jako student zagrał pan dużą rolę w filmie „Con amore”. Czytałem, że musiał się pan postarać o zgodę władz szkoły teatralnej na udział w produkcji.

Nie wiem, jakie procedury obowiązują teraz, ale wtedy naturalne było, że student prosił rektora o możliwość zagrania w filmie. Jednak praca na planie poważnie naruszała tok nauki w szkole. Ja od swojego rektora, legendarnego aktora Tadeusza Łomnickiego, dostałem takie pozwolenie. Był to przełom trzeciego i czwartego roku i moja pierwsza poważniejsza rola filmowa, wcześniej grywałem epizody w produkcjach telewizyjnych. I już ta rola w „Con amore” przyniosła mi tzw. rozpoznawalność.

Co bywało nieprzyjemne. Podobno trafiał pan na ludzi, którzy utożsamiali pana z bohaterem odtwarzanym w filmie. W tym przypadku niesympatyczną postacią.

To się dzieje zawsze (śmiech). Ludziom wydaje się, że jacy na ekranie czy w sztukach teatralnych, tacy jesteśmy w życiu prywat-

PIOTR TOŁŁOCHKO



Wojciech Wysocki. Aktor z pięćdziesięcioletnim doświadczeniem artystycznym

PIOTR TOŁŁOCHKO



Rozmowa w filii zgierskiej biblioteki (ul. Długa 29a)

nym. A to jest zawód. Nie muszę być mordercą, aby takiego grać, a nawet lepiej, gdy nie jestem (śmiech). Po „Con amore” miałem takie epizody, że na ul. Piotrkowskiej ludzie pluli na mnie, bo przecież mój bohater dla kariery pianistycznej porzucił swoją chorą dziewczynę.

Ważnym punktem na pana drodze artystycznej było spotkanie reżysera Marka Koterskiego i praca nad rolą sfrustrowanego inteligenta Michała Miauczyńskiego w „Życiu wewnętrznym”. Przed laty, opowiadając o tym filmie, zaczął pan zdaniem „miałem przyjemność pracować

z Koterskim”, ale zaraz potem dodał pan „nie, to nie była przyjemność...”

Bo przyjemnie to może być u cioci na imieninach! Natomiast gdy się pracuje, a może lepiej powiedzieć – gdy się rzeźbi artystycznie z Markiem Koterskim, są to po prostu krew, pot i łzy. Jednak to wszystko znika, gdy się widzi końcowy efekt na ekranie, a przecież efekt jest najważniejszy. Ten zawód to nie jest ochronka, wymaga z jednej strony olbrzymiej wrażliwości, z drugiej skóry słonia. Jestem niezwykle wdzięczny losowi, że spotkałem Marka na swojej drodze, tworzenie tego filmu na pewno nobilitowało. „Życie wewnętrzne” dostrzeżone zostało przez krytykę, może mniej przez publiczność. Zresztą tak wyglądały początki mojej drogi aktorskiej, poza „Con amore”, na które poszło prawie półtora miliona widzów, ja grałem w projektach raczej elitarnych. Koterski, „Pisak” mistrza polskiego kina Wojciecha Hasa, „Śmierć Johna L.” Tomka Żygadły to nie były masowo oglądane filmy. Dopiero później przyszła większa popularność, ale to już dzięki serialom. Gdy odciskałem dłoń w Alei Gwiazd na promenadzie w Międzyzdrojach, zadzwoniłem do scenarzysty „Rancza”, niestety już nieżyjącego Andrzeja Grembowicza i powiedziałem mu wprost: „To Ty odkrzyłeś moją popularność”. Śmiał się, że przez niego już nie mogę kupić piwa w sklepie, żeby nie zaczęto plotkować, że jestem alkoholikiem. Odpowiedziałem, że tak źle nie jest, choć bywają dni, gdy rozpoznawalność nie jest przyjemna.

Ten wątek zahacza o moje kolejne pytanie. O ciężar bycia osobą publiczną. Wystarczy wpisać pana nazwisko do wyszukiwarki, aby dowiedzieć się, o ile lat młodszą ma pan żonę czy z jakimi chorobami pan się borykał.

Bywa to ciężarem. Jesteśmy osobami publicznymi i gdy robi się nam zdjęcie, edytor oczu nam nie zasłoni. Co najwyżej naszemu dziecku, które jest niepełnoletnie. Jest to związane z tym zawodem i gdy koledy mówią, że nie chcą być popularni, to ocierają się o hipokryzję. Rozpoznawalność jest dowodem na to, że jesteśmy potrzebni. Ja długie lata mocno chroniłem swoją prywatność, nie mówiłem w ogóle o przebytym nowotworze. Bo to niestosowne, bo po co zapeszać, mówiąc, że pokonało się chorobę... Jednak uświadomiono mi, że to może być jakąś misją, że to może pomóc ludziom chorym, dać im nadzieję. Na przestrzeni lat dojrzałem, aby o tym mówić. Dawać świadectwo, że to choroba uleczalna, po której można nawet spłodzić dziecko i prowadzić normalne życie.

Przed spotkaniem mieliśmy chwilę na spacer, podobało się panu w Zgierzu?

To uroczne miasto! Setki razy bywałem w Łodzi, ale do Zgierza nigdy nie trafiłem. Szczególnie zachwycające są zrewitalizowane uliczki Miasta Tkaczy. Nic dziwnego, że tak często trafiają tutaj ekipy filmowe. ●

Rozmawiał: Jakub Niedziela

Wyjątkowy rok zgierskiej księżnicy

Miniony rok okazał się niezwykle ważny dla Miejsko-Powiatowej Biblioteki Publicznej im. B. Prusa w Zgierzu. Kluczowe wydarzenia to podpisanie umowy z Biblioteką Narodową i włączenie do ogólnopolskiej sieci bibliotek, dzięki czemu zgierscy czytelnicy uzyskali szerszy dostęp do informacji o zasobach. Ponadto wprowadzony został nowoczesny, działający w chmurze system do realizacji wszystkich procesów bibliotecznych ALMA. Pozwala on na usprawnienie gromadzenia i opracowywania zbiorów, ich udostępniania oraz obsługi zamówień. Integracja systemu z wyszukiwarką PRIMO umożliwia czytelnikom składanie zamówień przez Internet, filtrowanie wyników poszukiwań, rezerwowanie książek, przedłużanie terminów zwrotu i, co ciekawe, proponowanie nowych tytułów do zakupu. Osoba zapisująca się do jednej z filii dostaje kartę biblioteczną, która upraw-

nia do korzystania ze wszystkich bibliotek w Zgierzu. Co więcej, uruchomienie automatycznej wypożyczalni oznacza, że cała sieć biblioteczna w Zgierzu jest już w pełni skomputeryzowana. Ale rok 2024 przyniósł również wzrost aktywności czytelniczej. Liczba zarejestrowanych czytelników osiągnęła 7997 osób, z czego 5625 aktywnie korzystało z wypożyczenia. Bibliotekę odwiedziło prawie 50 tysięcy, czyli niemal tyle ile jest mieszkańców Zgierza. Nic dziwnego, że liczby te rosną, ponieważ zasoby biblioteki nieustannie się zwiększają. Tylko w tym roku zakupiono 2534 nowości, a czytelnicy podarowali bibliotece 433 książki. Pamiętajmy również, że biblioteka to nie tylko miejsce wypożyczeń, ale także centrum kulturalne. W 2024 r. zorganizowano tu 278 wydarzeń literackich, plastycznych, edukacyjnych i kulturalnych, w których uczestniczyło 6 600 osób. (ea)

PIXABAY



W minionym roku zgierska sieć bibliotek domknęła automatyzację procesów, pozwalającą na lepsze zarządzanie zbiorami i dającą wygodę czytelnikom

Łyżwiarski start na medal

- pierwszy sukces 9-letniej Alicji

Wraz z modernizacją infrastruktury sportowej w Zgierzu, szczególnie po otwarciu lodowiska w hali MOSiR, sporty uprawiane na lodzie zyskały na popularności. Powstała nawet Zgierska Akademia Łyżwiarstwa Figurowego „Olimpijczyk Zgierz”, która szkoli młodych łyżwiarzy figurowych. Klub chwali się tancerzami i solistami, którzy po krótkim czasie trenowania osiągają już pierwsze sukcesy.

W tym miesiącu spotkaliśmy się z Alicją Marnik, która w styczniu zdobyła 1. miejsce w zawodach o Kryształowy Dzban w Krynicy-Zdroju. Na łyżwach jeździ zaledwie od roku, a jej pasja do płóz rozpoczęła się od rolek. Alicja trenuje solo dance w kategorii basic novice. To stosunkowo nowa konkurencja w polskim łyżwiarstwie figurowym. Zawodnicy oceniani są przez jurorów pod kątem trzech komponentów: kompozycja (composition), prezentacja (presentation) i umiejętności łyżwiarskie (skating skills). Zgierska łyżwiarka zdobyła najwięcej punktów, choć zdarza się, że konkuruje ze znacznie bardziej doświadczonymi zawodniczkami. Dla porządku dodajmy, że układy przygotowują trenerki Karolina Kadłubek i Joanna Zając.

Ala zna swoje możliwości i wie, nad czym musi pracować. Wymienia szereg pozycji i ruchów, które wymagają ćwiczeń, bo również podlegają ocenie. Są to m.in. piruet, twizzle, sekwencja (kroki) choreograficzne i elementy na krawędzie typu pistolet arabska, mondo, jaskółka. Przydatne okazują się ćwiczenia poza lodowiskiem. Dlatego upra-



Młoda łyżwiarka coraz lepiej radzi sobie na polskich arenach lodowych

wia balet, taniec, pływanie i jazdę na rolkach (również tzw. agresywną).

9-lątka przyznaje, że sport uczy dyscypliny, ale podkreśla również, że trenowanie łyżwiarstwa to świetna zabawa. Praca odbywa się w przyjaznej atmosferze, nie ma „ciśnie-

nia”, dzięki czemu zawodnicy chętnie spotykają się na lodowisku. Alicja uczy się również radzenia sobie ze stresem i porażkami. Gdy upadnie, wie, że musi szybko się podnieść i tańczyć dalej – to jest lekcja, którą wykorzystuje również w życiu pozasportowym. (mz)

Młodzi pytają młodych

Zielony – kolor rekreacji i sportu



Chociaż do wiosny jeszcze chwilę przyjdzie nam poczekać, to młodzież już myśli o terenach zielonych, rekreacyjnych na terenie miasta, bo te niewątpliwie kojarzą się z aktywnością sportową i cieplejszą porą roku. Iga Józwiak z Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza zapytała swoich rówieśników o ocenę tego typu miejsc.

Jak oceniasz tereny zielone w Zgierzu? Czy brakuje parków, lasów lub łąk?

Ania (15 lat, Staszic): Uważam, że mamy bardzo dużo różnych parków, w których bardzo lubię spędzać czas wraz z moimi znajomymi.

Maja (17 lat, SLO): Moim zdaniem w Zgierzu mamy za mało łąk i lasów, ale uwielbiam park na osiedlu 650-lecia.

Zuzia (16 lat, Staszic): Uważam, że w naszym mieście nie brakuje terenów zielonych. Na obecnym momencie jest idealnie.

Czy uważasz, że Zgierz ma wystarczająco dużo miejsc do aktywności na świeżym powietrzu?

Ania: Nie uprawiam żadnego sportu, ale często razem z klasą na WF-ie chodzimy na MOSiR.

Maja: Myślę, że najbardziej popularną lokalizacją jest MOSiR. Dużo czasu spędzam na graniu w piłkę nożną na jednym ze znajdujących się tam boisk.

Zuzia: Niestety brakuje mi ogólnodostępnego miejsca, gdzie bym mogła ze znajomymi pograć na przykład w badminton.

Czy Zgierz potrzebuje więcej inicjatyw ekologicznych? A jeśli tak, to jakich?

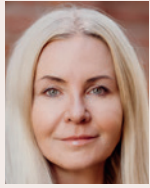
Ania: Moim zdaniem w Zgierzu powinno pojawiać się więcej takich inicjatyw, np. moglibyśmy co pewien czas organizować wydarzenia sprzątania lasów, ponieważ wiele osób nie dba o zgierskie lasy.

Maja: Uważam, że jest wystarczająco dużo różnych ekologicznych inicjatyw. Moja siostra brała na przykład udział w rajdzie ekologicznym. Bardzo doceniam te akcje, są bardzo potrzebne miastu.

Zuzia: Ja myślę, że bardzo dobrym pomysłem, byłaby organizacja warsztatów ekologicznych. Dużo osób nie wie, jak można pomóc środowisku, więc uważam, że taka forma nauki byłaby efektywna. ●

Stan przepływu

JOANNA DELBAR



Kto nie zaznał stanu absolutnego zaangażowania w wykonywaną czynność, na przykład podczas jazdy na nartach, długiego biegu lub jazdy konnej? Być może towarzyszyło nam wówczas uczucie niezakłóconej radości, pełnej obecności, a może wręcz uskrzydlenia? Czegoś, w czym chciałoby się trwać cały czas. Ten stan nazywany jest przez psychologów flow – stanem naturalnego przepływu.

Przepływ kojarzy się oczywiście z wodą. I rzeczywiście stan, o którym mowa, porównywany jest do strumienia, w którym woda płynie swoim tempem, a gdy napotyka na kamień lub inną przeszkodę, po prostu ją omija. Flow to właśnie taki moment, w którym niczego nie blokujemy, a jedynie płyniemy z falą tego, co dzieje się wokół nas.

Twórcą koncepcji flow w psychologii jest Mihaly Csikszentmihalyi, amerykański psycholog węgierskiego pochodzenia, autor książki pod tym samym tytułem. Według niego osiągamy ten stan poprzez

pełne zaangażowanie w tworzenie sztuki, uprawianie sportu, uczenie się, grę na instrumencie. Chodzi o czynność, która pochłania nas tak bardzo, że stan pełnego zaangażowania wzbudza odczucie głębokiej radości – szczęścia.

Koncepcja ta przełożyła się na naukę codziennego życia, któremu po prostu nie przeszkadzamy. Zwróćmy uwagę, jak wiele napięć i stresu wywołujemy my sami, chcąc zatrzymać naturalny bieg rzeczy. Przykłady można mnożyć. Przypomnijmy sobie moment oczekiwania na autobus na przystanku, kiedy nasz umysł ocenia innych ludzi: ta jest niewłaściwie ubrana na obecną porę roku, ta zbyt krzykliwie, a ten ma dwie różne skarpetki. Albo stanie w kolejce przy kasie, która naszym zdaniem posuwa się zbyt wolno, więc głośno domagamy się otwarcia drugiej kasy. To właśnie przykłady braku pozwolenia na to, żeby rzeczy płynęły swoim tempem.

Nasz umysł często zaprasza nas do stresu, chcąc wpływać na rzeczywistość, zmieniając ją na taką, jaka pasuje naszemu ego. Nie zauważamy, że jest to jednocześnie zaproszenie naszego ciała do napięcia się. Tymczasem życie w nurcie flow to w jakimś stopniu poddanie się przepływowi i zaprzestanie ciągłego blokowania życia jako takiego, całkowita wolność od strachu

ch i lęku, zaufanie procesowi życia, zaufanie sile wyższej, która wie, co robi.

Czasami doświadczamy takich momentów, oglądając wschód słońca, przytulając niemowlę, idąc brzegiem morza lub podziwiając jakiś piękny widok. Czujemy wtedy, że rzeczy są, jakie są i nie chcemy niczego zmieniać. Niestety codzienność, a przede wszystkim stres, napięcia i przeciążenia, bardzo często powodują w nas stany zupełnie odwrotne: chcemy coś przyspieszyć, zmienić, poprawić itd. Tracimy flow na rzecz przeszkadzania życiu, innym ludziom, podczas gdy tak naprawdę przeszkadzamy samym sobie.

Mihaly Csikszentmihalyi twierdził, że szczęście nie jest czymś nam danym, nie jest uśmiechem losu albo przypadku, ale czymś, co zależy wyłącznie od naszej interpretacji. Dlatego zachęcam przede wszystkim do doceniania tego, co mamy, wyrażania codziennej wdzięczności oraz do zaprzestania „poprawiania” życia. Innymi słowy, skupiamy się na sobie, na własnym życiu, płynimy z nurtem jak woda, zostawmy innym ich sprawy. Tylko wtedy mamy szansę na prawdziwe FLOW.

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

A to ciekawe

Mikroemerytury Zetek – recepta na szczęśliwe życie?

RENATA KAROLEWSKA



Pokolenie Z, czyli osoby urodzone między połową lat 90. a 2010 r. wkracza na rynek pracy z entuzjazmem i świeżymi pomysłami. Niestety coraz częściej zderza się z brutalną rzeczywistością zawodową, która prowadzi do szybkiego wypalenia. Rosnące koszty życia i presja związana z koniecznością posiadania kilku źródeł dochodu prowadzą do wzrostu poziomu stresu. Według raportu Gallup Institute aż 21 proc. polskich pracowników odczuwa wypalenie zawodowe, a 22 proc. deklaruje awersję do pracy. Młodzi pracownicy, mimo że cenią elastyczność (79 proc. z nich ma możliwość wyboru trybu pracy: zdalnego, stacjonarnego lub hybrydowego), to jednak ponad połowa z nich przyznaje, że doświadczą stresu i wypalenia zawodowego*. Z tego powodu niemal co druga Zetka planuje w ciągu najbliższego roku zmienić pracę, a na popularności zaczynają zyskiwać „mikroemerytu-



Podróże są jedną z form spędzania czasu na „mikroemeryturze”

ry”. Są one formą wydłużonej przerwy od pracy – trwają od kilku miesięcy do nawet kilku lat. To czas, który młodzi pracownicy świadomie poświęcają na reset psychiki, regenerację organizmu, realizację pasji i podróże. Nie chcą z tym czekać do zakończenia kariery zawodowej. Choć może

to brzmieć jak marzenie, to jednak takie decyzje łatwe nie są – wiążą się choćby z solidnym zaplanowaniem budżetu. Wymagają też dużej elastyczności ze strony pracodawców.

I tu rodzi się co najmniej kilka pytań o to, czy rynek pracy jest gotowy na dostosowanie się do potrzeb młodego pokolenia, jak firmy poradzą sobie z dużą rotacją pracowników oraz jakie portfolio pomysłów mają przedsiębiorcy i menadżerowie na zatrzymanie najwartościowszych i najzdolniejszych ludzi? Można też się zastanowić, czy znużone tradycyjnym modelem kariery zawodowej pokolenie Z ostatecznie zrewolucjonizuje podejście do pracy i czy w przyszłości „mikroemerytury” staną się nowym standardem? No cóż, chyba trudno dziś to wyrokować. Pewne jest natomiast, że pokolenie Z redefiniuje podejście do kariery i życia, stawiając na równowagę i możliwość realizacji własnych pasji. Czyżby to właśnie Zetki odkryły receptę na szczęśliwe życie?

* Raport Deloitte Global 2023 Gen Z & Millennial Survey

SANDRA KRUSZYŃSKA



Każdego roku media donoszą o pożarach. Ten niszczycielski żywioł ma swoje przyczyny w unikalnych cechach klimatycznych i geograficznych tego stanu. Historia pożarów w tym regionie sięga daleko wstecz – mieszkający tutaj rdzenni Amerykanie od wieków stosowali kontrolowane wypalanie, by odnowić glebę i zapewnić sobie lepsze plony. Obecnie jednak zmiany klimatyczne, intensywna urbanizacja oraz wieloletnie zaniedbania w zarządzaniu lasami, sprawiły, że pożary wymykają się spod kontroli. Pożary te jednak są nie tylko efektem sił natury. Są również wynikiem przypadkowych zaniedbań albo celowych podpałek człowieka.

Władze stanowe inwestują ogromne środki w zapobieganie pożarom i ich zwalczanie, w tym w rozwój nowoczesnych systemów wczesnego ostrzegania oraz działania edukacyjne skierowane do mieszkańców. Mimo to walka z żywiołem pozostaje ogromnym wyzwaniem, zarówno pod względem technicznym, jak i finansowym.

Władze stanowe inwestują ogromne środki w zapobieganie pożarom i ich zwalczanie, w tym w rozwój nowoczesnych systemów wczesnego ostrzegania oraz działania edukacyjne skierowane do mieszkańców. Mimo to walka z żywiołem pozostaje ogromnym wyzwaniem, zarówno pod względem technicznym, jak i finansowym.

Kalifornia – kraina naturalnych cudów

To jeden z najbardziej niezwykłych stanów w USA. Miejsce, w którym spotykają się piękno przyrody i urbanistyczny rozmach, tworzące unikalny krajobraz. Przede wszystkim zachwyca przyroda – region ten szczyci się imponującą liczbą 9 parków narodowych, co czyni go stanem z największą liczbą takich parków w całych Stanach Zjednoczonych. Poza tym w Kalifornii znajduje się ponad 270 parków stanowych, oferujących niezliczone możliwości do odkrywania niezwykłych krajobrazów, dzięki przyrodzie i dziedzictwu kulturowego. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych jest Park Narodowy Yosemite wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Yosemite to spektakularne granitowe klify, majestatyczne wodospady i dziewicze doliny. Park Narodowy Sekwoi oferuje spotkanie z gigantycznymi drzewami, które przetrwały wieki i które zrobią wrażenie na każdym odwiedzającym. Na południu stanu znajduje się z kolei Park Narodowy Joshua Tree słynący z surrealistycznych, pustynnych krajobrazów i unikalnych drzew Jozuego, które wyglądają cudownie na tle formacji skalnych.

Kalifornia słynie także ze swoich złocistych plaż, które przyciągają surferów z całego świata. Od malowniczej Santa Monica,



Kalifornia: kraina piękna i żywiołów

Kalifornia to kraina kontrastów – z jednej strony symbol spełnionych marzeń, z drugiej miejsce, gdzie natura wystawia ludzi na ciężkie próby. W ostatnich latach stan ten coraz częściej zmagają się z niszczycielskimi pożarami, które regularnie pustoszą kalifornijskie obszary. Te dramatyczne wydarzenia nie tylko ilustrują potęgę natury, ale również przypominają, że Kalifornia to coś więcej niż tylko piękne miejsce na amerykańskiej mapie.



SANDRA KRUSZYŃSKA

przez tętniące życiem Venice Beach, po spokojne zakątki Malibu, kalifornijskie wybrzeże oferuje nie tylko idealne warunki do uprawiania sportów wodnych, ale także niesamowite widoki i relaksującą atmosferę.

Miasta, które inspirują

Jednak nie tylko natura sprawia, że stan ten jest tak wyjątkowy. To bowiem również kraina miast, które są sercem amerykańskiej innowacyjności. San Francisco z ikonicznym mostem Golden Gate i kultowymi tramwajami od lat przyciąga artystów oraz miłośników kultury i niepowtarzalnej atmosfery. Los Angeles to światowa stolica kina, gdzie Hollywood święci triumfy, a Beverly Hills kusi luksusem. Natomiast Dolina Krzemowa to miejsce, w którym tworzy się najważniejsze innowacje technologiczne naszych czasów. To tutaj narodziły się firmy, które zmieniły świat, takie jak Apple, Google czy Facebook.

Kulturowy tygiel

Kalifornia to także kulturowa mozaika – dom dla ludzi z całego świata, co widoczne jest w lokalnej kuchni, festiwalach i sztuce. Na ulicach Los Angeles można zjeść autentyczne tacos, w San Francisco odkryć najlepsze azjatyckie restauracje, a w małych winiarniach Napa Valley skosztować wybornych, amerykańskich win.

Kalifornia to miejsce, które wymyka się prostym definicjom. Z jednej strony wymaga się z poważnymi wyzwaniami, takimi jak niszczycielskie pożary, z drugiej jednak nieustannie zachwyca i inspiruje swoim naturalnym pięknem oraz niepowtarzalnym charakterem miast. Działa jak magnes i choć od lat należy do najdroższych stanów w USA, nieustannie przyciąga zarówno nowych mieszkańców, jak i turystów, którzy zachowują się w tym miejscu.

Sandra Kruszyńska

– kulturoznawczyni, pasjonatka podróży, fotografka z zamiłowaniem. Rodowita zgierzanka, której serce mocniej bije podczas zwiedzania świata. Po więcej informacji i zdjęć z podróży zapraszam na oficjalne konto na Instagramie

Sandra_kruszynska

Pokolenie Beta

– na styku światów

Być może na co dzień nie analizujemy wpływu zmian technologicznych na praktykę życia w różnych jego obszarach: od komunikacji, zdrowia, poprzez kulturę i sztukę, po kwestie relacji społecznych. Nie wgrzamy się intelektualnie w konsekwencje, jakie owe zmiany przyniosą w przyszłości. Jednak zachęcają do tego prognozy demograficzne i społeczne. Po generacji Alfa (urodzeni po 2010 r.) pojawi się zupełnie inne pokolenie Beta – tych, którzy przyjdą na świat po 2025 r.

RENATA KAROLEWSKA



Kim będą ci ludzie? Jak będą postrzegać świat? I co wyróżni ich na tle wcześniejszych generacji? Warto to rozważyć, bo pokolenie Beta w 2035 r. będzie stanowić 16 procent populacji Ziemi.

Jaka będzie Beta?

To pokolenie wychowa się w świecie jeszcze bardziej zaawansowanym technologicznie niż ich poprzednicy Alfa. Wirtualna rzeczywistość, sztuczna inteligencja i robotyka będą codziennością, a granica między światem rzeczywistym a cyfrowym niemal całkowicie się zatrze. W największym skrócie specjaliści prognozują, że osoby z tego pokolenia będą:

- hiperpołączone – dzięki rozwiniętej infrastrukturze Internetu Rzeczy (IoT), a każdy aspekt ich życia będzie powiązany z technologią,
- skoncentrowane na wartościach globalnych – priorytetem dla nich będą takie problemy, jak zmiany klimatu czy nierówności społeczne,
- zorientowane na indywidualizację – ich codzienność będą kształtować algorytmy personalizujące edukację, pracę i rozrywkę.

Nie będzie to świat wolny od wyzwań

Jednym z problemów generacji Beta, na które szczególnie zwracają uwagę badacze, to między innymi kryzys: emocjonalny i tożsamości. Już teraz widać problem izolacji społecznej wśród młodszych pokoleń. W przypadku Betów może on być jeszcze głębszy. Intensywny kontakt z technologią i uzależnienie od cyfrowych mediów będą jedynie pogłębiać trudności w budowaniu trwałych relacji międzyludzkich. Psychologowie ostrzegają, że osoby z tego pokolenia będą bardziej podatne na stany lękowe, depresję oraz zaburzenia tożsamości. Te zaś będą skutkiem ciągłego porównywania się z nierealistycznymi wzorcami z sieci.

Drugim ważnym problemem będzie walka z kryzysem klimatycznym, który dla tej generacji nie będzie tylko teoretycznym

problemem, a namacalnym, fizycznym zagrożeniem. Codziennością staną się jeszcze częstsze niż obecnie katastrofy naturalne, migracje klimatyczne i związane z tym napięcia geopolityczne.

I wreszcie trzecim ważnym problemem, którego należy się spodziewać, będzie przeciążenie informacyjne. Już dziś liczba informacji dostępnych w Internecie jest przytłaczająca – jesteśmy przebudzowani i zalewani dosłownie lawiną słów, obrazów i dźwięków. Dlatego dla pokolenia Beta, które od najmłodszych lat będzie otoczone algorytmami, dezinformacją, fake newsami, sztuczną inteligencją i technologiami immersyjnymi*, selekcja wartościowych treści będzie kluczową kompetencją.

Jak żyć, żeby nie zwariować?

Wróćmy jeszcze na moment do kwestii emocji i więzi międzyludzkich. Eksperci wskazują, że przyszłość przyniesie większą polaryzację w tym obszarze, bo oto z jednej strony nowoczesne technologie pozwalają nawiązy-

wać relacje ponad granicami kulturowymi, państwowymi i geograficznymi, dając dużą swobodę, ale z drugiej izolacja wynikająca z poruszania się po cyfrowym świecie będzie prowadzić do coraz większego poczucia samotności i wyobcowania. Socjologowie przewidują, że jednym z największych wyzwań dla pokolenia Beta będzie nauczenie się balansowania między światem realnym a cyfrowym. Demografowie z kolei zwracają uwagę na skutki zmniejszającego się wskaźnika urodzeń w krajach rozwiniętych. Sprawi on, że Betowie będą dorastać w mniejszych rodzinach, co z jednej strony zapewni im większe wsparcie, z drugiej jeszcze bardziej osłabi ich umiejętności społeczne.

Wiele wskazuje na to, że ogromnym wyzwaniem dla tego pokolenia będzie zdobycie umiejętności życia między światem cyfrowym a rzeczywistym, gdzie granice emocji, relacji i tożsamości będą coraz bardziej zatarte. Kluczowym pytaniem pozostaje, czy Betowie znajdą sposób, by technologie służyły im, a nie odwrotnie? Sukces tego pokolenia będzie zależeć od tego, jak uda im się połączyć globalną odpowiedzialność z indywidualnym rozwojem.

Może to zbyt śmiała teza, ale wygląda na to, że będą oni swoistym eksperymentem społecznym na skalę, jakiej jeszcze nie widzieliśmy. Niewątpliwie to w ich rękach leży nie tylko przyszłość technologii, ale także to, czy świat stanie się bardziej ludzki. ●

* Technologie immersyjne to zbiór technologii, które mają na celu stworzenie wrażenia zanurzenia w sztucznie wykreowanym środowisku, umożliwiając użytkownikowi pełne zaangażowanie w wirtualny świat lub rzeczywistość rozszerzoną. Dzięki nim możliwe jest połączenie świata fizycznego z cyfrowym, co wpływa na sposób, w jaki ludzie doświadczają treści, uczą się, pracują czy bawią.



Jednym z największych wyzwań nadchodzącego pokolenia ludzi będzie zdobycie umiejętności życia między światem cyfrowym a rzeczywistym

Zimowy Puchar Polski dla FC 10 Zgierz!



Gliwicka Fabryka Sportów na początku stycznia stała się areną rywalizacji o Zimowy Puchar Polski w beach soccerze. Noworoczny prezent sobie i kibicom sprawili piłkarze FC 10 Zgierz, zdo-

bywając trofeum drugi rok z rzędu. Jednak kosztowało to sporo wysiłku...

Pierwszy mecz ze Zdrowiem Garwolin zgierzanie wygrali 9:7. Piłkarze podkreślali, że spotkanie było wielką niewiado-

mą, ponieważ większość drużyny FC 10 nie trenowała na piasku od kilku miesięcy, od czasu zakończenia sezonu. W drugim pojedynku nasi gracze zmierzyli się z ekipą Milenium Gliwice... przez cały rok trenującą w obiekcie, na którym rozgrywany był turniej. Zdecydowało jednak doświadczenie zgierzan. FC 10 wygrało 5:3 po dogrywce. – Przygotowując się do ostatniego meczu grupowego, wiedzieliśmy, że musimy wreszcie wejść na swój poziom, porażka oznaczałaby brak awansu do półfinału – opowiada Arek Błaszczyk, piłkarz FC 10. – Cały czas kontrolowaliśmy przebieg spotkania i było to nasze najpewniejsze zwycięstwo.

Drużyna zgierzan rozbiła Termy Poddębice 9:4 i zameldowała się w półfinale, gdzie czekała na nią Zgoda Chodecz. Mecz ten przypominał filmowy thriller. Zgoda wzmocniona m.in. graczem z Portugalii na czterdzieści sekund przed końcem dogrywki prowadziła jedną bramką. Szczęśliwie FC 10 wyrównało, a w serii rzutów karnych okazało się bezbłędne, podczas gdy piłkarz rywala przestrelał w ostatniej kolejce. Finał to starcie z dobrze znanym rywalem – KP Łódź. – Mecz okazał się emocjonujący i co ważne atrakcyjny dla kibiców, obfitował w wiele pięknych akcji i padło w nim dużo bramek – mówi Arek Błaszczyk.

W bezpośredniej walce o złoto FC 10 Zgierz wygrało z KP Łódź 9:7. Pięć goli zdobył Arek Błaszczyk wybrany najbardziej wartościowym graczem gliwickiego turnieju. Tytuł króla strzelców „zgarnął” Suli Batis, także z FC 10 Zgierz. Gratulacje dla całej drużyny! (jn)

Na czasie

Roztańczony karnawał 2025

Karnawał to czas tańca, zabawy i niezapomnianych chwil. Rozpoczął się 6 stycznia w Święto Trzech Króli i potrwa aż do Środy Popielcowej, która w tym roku przypada na 5 marca. To oznacza 58 dni pełnych radości, muzyki i karnawałowych atrakcji. A czego w tym okresie nie może zabraknąć? Oczywiście tańca. To nie tylko fantastyczna forma zabawy, ale także sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Badania pokazują, że taniec korzystnie wpływa na ciało i umysł – pomaga zachować sprawność fizyczną, poprawia nastrój i wzmacnia więzi społeczne. Co więcej, taniec towarzyski może mieć pozytywny wpływ na osoby starsze, które są zagrożone chorobą Alzheimera i pokrewnymi demencjami. Taka aktywność wspiera ich kondycję fizyczną i funkcje poznawcze, a przede wszystkim zmniejsza ryzyko demencji. A zatem szczęśliwcami są ci, którzy skorzystają z oferty Spółdzielczego Domu Kultury SEM w Żgierzu. Już 5 lutego rozpoczyna się tam trzymiesięczny kurs tańca towarzyskiego dla dorosłych. SEM nie zapomina również o młodszych

uczestnikach, dla których przygotował wyjątkową ofertę (nie tylko) tanecznych ferii. W ramach zajęć dzieci i młodzież będą mogły spróbować swoich sił w hip-hopie, tańcu

modern i współczesnym, a także wziąć udział w warsztatach i animacjach tanecznych. Całość zwieńczy kostiumowy bal karnawałowy. Co ważne, wszystkie zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży w czasie ferii są bezpłatne i nie wymagają wcześniejszych zapisów – wystarczy przyjść i dać się porwać rytmom muzyki. Karnawał to idealny czas, by cieszyć się ruchem, rytmem i wspólną zabawą. (ea)



A ogon może... na monitorze!

Rozprawiamy chętnie o naszych kocich podopiecznych, dzieląc się licznymi obserwacjami i anegdotami. Trudno bowiem o inne zwierzę, którego wachlarz cech osobniczych byłby tak szeroki jak u kotów.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



Przyznajemy też, że nie tylko my stosujemy różne metody postępowania wobec nich, ale także one wobec nas.

Już pierwsze chwile poranka uświadamiają nam charakter naszego pupila. Często głośnym miauczeniem dopomina się swojej doli, ale gdy czynnik wokalny nie przynosi efektu, posiłkuje się innymi metodami.

Są koty, które budzą swą panią delikatnym muśnięciem zimnego noska. Inne do tego celu wykorzystują łapkę, a jeszcze inne będą energicznie udeptywać osobnika, fundując mu poranną akupresurę. Ale są i takie, których metody bywają bardziej radykalne. One to wkroczą bladym światem do sypialni i bezpardonowo przypuszczą atak na bezbronne stopy swojego karmiciela. Nie pomoże żadne podwijanie kołdry, żadna poduszka nie uchroni przed imperatywem kocich pazurków – wstawać, wstawać, wstawać!

Odkąd kot pomieszkuje z człowiekiem, zdążył wypracować niejeden sposób na okazywanie uczuć i emocji, jak również na wy-



muszanie korzyści dla siebie. Wszyscy znamy wymowę „wielce obrażonych łap”, kiedy wracamy zbyt późno do domu. W poczuciu kompletnego lekceważenia musimy wykazać się równie wielką determinacją w od-

zyskiwaniu łaski naszego pupila. Oprócz smakolepków podsuwanych z nadmierną gorliwością będziemy głaskać, miziać i dopieszcząć. Przemawiać, zdrabniać i przytulać. A o to właśnie futrzakowi chodzi! Potrzeba bycia w centrum jest u niego dominująca! Pragnie być widziany i podziwiany. Ba, toż to przecież krewniak lwa, króla zwierząt! Dlatego też wykorzysta każdą okazję, aby wyeksponować się najefektowniej. Proszę bardzo: kto zasiądzie pośrodku stołu na białym, wygładzonym obrusie? Kto zdobędzie najwyższą półkę w bibliotece? A czy świetlisty, pulsujący kolorami ekran monitora będzie szczególnie odpowiednim tłem dla Jego Magnificencji Kota?!

Odnoszę jednak wrażenie, że nasi ulubieńcy, pomimo tak wielu dowodów miłości i uznania z naszej strony, ciągle mają poczucie niedo-

Anna Kopeć-Twardowska,
malarzka i projektantka.
Inicjatorka wielu wystaw,
akcji i działań artystycznych.

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

Kinowy Zgierz

Remaki, powroty i ferie

MICHAŁ FALK



Lutowy repertuar pomieścił rekordowe 80 seansów. Zagramy nie tylko ważne powroty, wyczekiwane remaki czy oscarowe produkcje, ale przede wszystkim filmy dla młodych widzów z okazji zbliżających się ferii.

Jeżeli chodzi o powroty, to zdecydowaliśmy się zagrać m.in. nowy film Mela Gibsona („3000 metrów na ziemią”), który wrócił na fotel reżysera po świetnej produkcji „Przełęcz ocalonych”. Zagramy również biograficzny dramat o urodzonej w Nowym Jorku greckiej sopranistce Marii Callas, którą brawurowo zagrała niedoceniona przez oscarowe jury Angelina Jolie (mamy nadzieję, że kinowa frekwencja jej to wynagrodzi). Najważniejszym jednak powrotem

jest nowa część przygód ikonicznej postaci popkultury w filmie „Bridget Jones: szalejąc za facetem”.

Pod koniec miesiąca zaczniemy projekcje najbardziej wyczekiwanego remaku tego roku – „Nosferatu”. Oparta na gotyckiej fabule Draculi kultowa produkcja niemieckiego ekspresjonizmu powraca z Willemem Dafoe w roli głównej, a gwarantem sukcesu tego filmu ma być wszechstronnie uzdolniony producent Robert Eggers.

Większość repertuaru w drugiej połowie miesiąca to projekcje feryjne. Odbiorcy znajdą wśród nich kino rodzinne i świetne animacje. Aha, no i jeszcze jeden ważny tytuł na koniec: „Emilia Pérez”, która rozbiła bank oscarowych nominacji i wzbudziła wiele żywych dyskusji. Święto postmodernizmu, wizualne szaleństwo i niebezpieczne igranie ze stereotypami. To bez wątpienia jeden z ważniejszych tytułów tego roku!

PIXABAY



Tak dobrze jeszcze nie było... MKK Boruta Zgierz

W chwili przygotowywania tego tekstu zgierska drużyna zajmuje trzecie miejsce w rozgrywkach II ligi, tracąc tylko punkt do lidera i wicelidera. To najlepszy wynik w historii MKK Boruta i... całej zgierskiej koszykówki.

JAKUB NIEDZIELA



Poprzedni sezon koszykarze MKK Kuchinox Puch Siejko BS Boruta zakończyli z piętnastoma zwycięstwami na koncie. Dziś mają piętnaście wygranych, podczas gdy do końca rozgrywek pozostało jeszcze jedenaście kolejek. I choć miejsce w pierwszej trójce nie gwarantuje bezpośredniego awansu, na pewno dobrze „ustawiłoby” drużynę przed fazą baraży do I ligi. Cieszą wyniki zespołu seniorskiego, cieszą też występy młodzieżowej ekipy MMK Boruta. Drużyna U15 awansowała do finałowej rundy rozgrywek wojewódzkich, nie tracąc nawet punktu w fazie zasadniczej.

Kacper skuteczny

W połowie zeszłego roku zmieniono władze MKK Boruta – nowym prezesem został Andrzej Wierzyński. Dotychczas kierujący klubem Piotr Wyrzykowski objął funkcję prezesa honorowego. W skład zarządu weszli Marcin Szymke, Krzysztof Majdas oraz Michał Żukowski. – *Od nowego sezonu trochę przeorganizowaliśmy model prowadzenia drużyny, daliśmy wolną rękę trenerowi Bartłomiejowi Szczepaniakowi, jeśli chodzi o transfery. I jak widać, to się sprawdziło* – mówi Michał Żukowski, nie tylko członek zarządu, ale i nieoceniony dokumentalista występów koszykarskiego Boruty.

Pozyskany w tym sezonie Kacper Dominiak to najskuteczniejszy gracz zgierskiego zespołu i zarazem jeden z najlepiej rzucających koszykarzy całej II ligi – pod koniec stycznia z 389 punktami zajmował piąte miejsce na 682 zawodników tego poziomu rozgrywek! W poprzednim sezonie występował w ekipie ŁKS Coolpack. – *Z łódzkim klubem się nie dogadałem, a ponieważ chciałem zostać w regionie, trafiłem do Zgierza* – opowiadał Kacper Dominiak naszemu miesięcznikowi. – *Jestem zadowolony, bo klub jest dobrze zorganizowany, widać, że chce się rozwijać.*

Konsekwencja nagrodzona

Kolejnym wzmocnieniem jest Bartłomiej Bartoszewicz. 32-letni koszykarz, który powrócił do gry po dłuższej przerwie, grał jeszcze w jednej drużynie z obecnym szkoleniowcem Boruty. Teraz jego bogate doświadczenie



Trener Bartłomiej Szczepaniak zdomował się w Zgierzu

procentuje w Zgierzu. Zespół zasilili również Miłosz Liberski i Jakub Zapart. – *Dobre transfery to jedno, ale chciałbym podkreślić, że także ci, którzy pracują ze mną od początku w Borucie, zrobili duży progres* – mówi trener Bartłomiej Szczepaniak. – *Nasza drużyna to zgrany kolektyw. Który mecz szczególnie zapadł mi w pamięć? Zwycięstwo nad ekipą z Międzychodu, która rok temu występowała w I lidze. Ta wygrana pokazała chłopakom, że nie jesteśmy zespołem z poprzednich rozgrywek, że możemy wygrać z każdym.*

W zespole wciąż wyróżnia się rozgrywający Oleksandr Shcherbatiuk. W składzie znajdziemy też Marcela Mirowskiego, wychowanka klubu, który karierę zaczynał w Zgierskiej Amatorskiej Lidze Koszykówki.

Szczególna atmosfera

Nowością w tym sezonie jest prowadzenie przez zgierski klub aż trzech drużyn młodzieżowych: U13, U15 i U17. Jak wspomnieliśmy, ekipa U15 ma szansę na zdobycie mistrzostwa województwa, w fazie zasadniczej na czternaście meczów zanotowała czternaście zwycięstw, teraz kolej na fazę finałową.

Niezmiennie prowadzący klub i zawodnicy komplementują kibiców Boruty. Wystar-

czy raz wybrać się do hali przy ul. Wschodniej, by odczuć tę niezwykłą atmosferę. A coraz większa liczba zgierzan organizuje wyjazdy, aby dopingować koszykarzy na meczach w innych częściach Polski. Czy jeśli nadzieje zawodników i kibiców się spełnią i zespół trafi do I ligi, klub udźwignie to organizacyjnie? – *Jeśli awans będzie, wtedy staniamy na głowie, aby dograć całą resztę* – uśmiecha się prezes MKK Boruta Andrzej Wierzyński.



Kacper Dominiak, jeden z najskuteczniejszych graczy całej II ligi

EMILIA ANTOSZ



Szadek to urokliwe miasto położone w województwie łódzkim, w powiecie zduńskowolskim. Leży nad rzeką Pichną, która jest prawym dopływem Warty. Choć nie jest to duży ośrodek, bo zamieszkuje go zaledwie około dwóch tysięcy osób, to jednak ma się czym pochwalić, zwłaszcza ciekawą i bogatą historią.

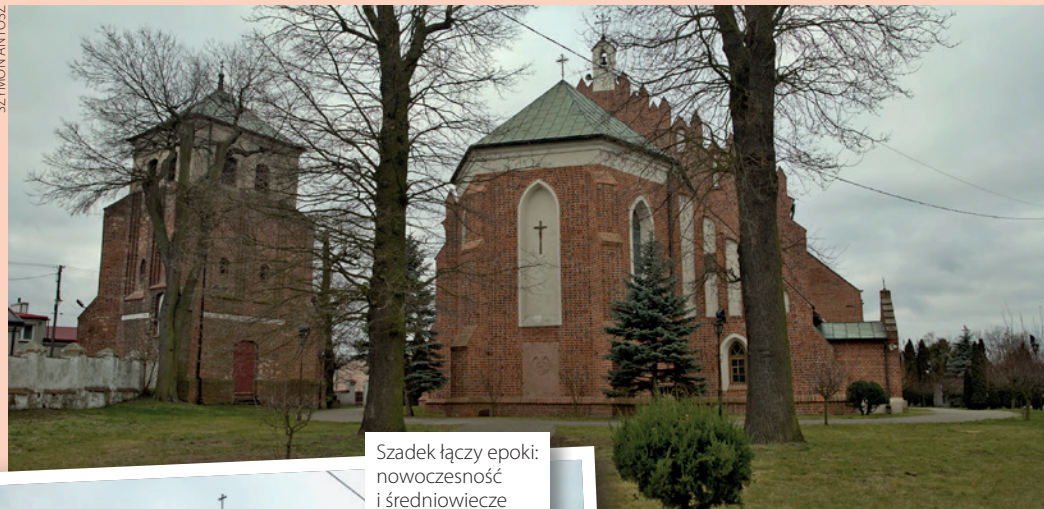
Pierwsze wzmianki o Szadku pochodzą z XIII w., kiedy istniał tu drewniany zamek. W średniowieczu miasto było ważnym ośrodkiem administracyjnym i handlowym, a zamek był kluczowym punktem na mapie obronnej regionu. Po dawnych drewnianych fortyfikacjach nie ma już śladu, ale tamte czasy nadal są obecne w miejscowym krajobrazie. Kwadratowy rynek, który stanowi centrum życia miasta, jest świadectwem średniowiecznego układu urbanistycznego. Było to charakterystyczne rozwiązanie dla wielu miast w Polsce i Europie zakładanych na prawie magdeburskim. Stąd blisko było do kościoła, szkoły czy budynków administracyjnych. Obecnie rynek również jest miejscem spotkań mieszkańców i przyjezdnych, którzy między innymi odwiedzają lokalne sklepy, jak np. ten należący do Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” oferującej tradycyjny chleb na zakwasie żytnim. Warto również wybrać się do Cukierni Dziadka Zygmunta, który w tym miejscu istnieje od lat 60. ubiegłego wieku. W opinii wielu osób cukiernia serwuje najlepsze lody i ciastka domowe. W soboty na rynku spotkamy również lokalnych rolników, którzy oferują produkty z własnej uprawy lub hodowli.

Zabytki

Najcenniejszym zabytkiem jest Kościół Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i Świętego Jakuba Apostoła i dzwonnica w formie baszty obronnej z XIV-XV w. Kościół uważany jest za jeden z najlepiej zachowanych gotyckich obiektów sakralnych na ziemiach województwa łódzkiego. Jego historia sięga XIV-XV w., a jednym z najważniejszych elementów jego wystroju jest polichromia ścienna z około 1451 r. namalowana przez Jana z Wrocławia. W kościele zobaczymy między innymi manerystyczne ołtarze typu gdańskiego z początku XVII w., drewniane relikwiarze z połowy XVII w. oraz XVIII-wieczne organy. Do zabytkowego wyposażenia kościoła należy także gotycka rzeźbiona pieta z pierwszej połowy XV w., brązowa chrzcielnica z XIV w. oraz rzeźba Chrystusa na krzyżu wykonana w pracowni Wita Stwosza. To rzeczywiście miejsce pełne historycznych skarbów, które warto zobaczyć.

Szadek – miasto o średniowiecznych początkach

To miasto warto odwiedzić ze względu na zachowany średniowieczny układ urbanistyczny, cenny kościół oraz zabytkową dzwonnice, a także lokalne i tradycyjne przysmaki.



Szadek łączy epoki: nowoczesność i średniowiecze



Mąka Szadkowska

Spotkamy ją w wielu sklepach spożywczych, a pochodzi właśnie stąd. Szadek to miejsce znane z produkcji mąki. Młyn Łaskiewicz, znany również jako Młyn Szadek, to jeden z największych producentów mąki w regio-

nie łódzkim. Przedsiębiorstwo chwali się na swojej stronie internetowej: „w obecnej formie funkcjonujemy od 1993 roku, a historia młynarska w naszej rodzinie trwa nieprzerwanie od 1921 roku”, oferując szeroką gamę mąk, w tym popularną mąkę Szadkowską, a także mąki przemysłowe, specjalistyczne i kasze. Młyn wyróżnia się naturalnymi metodami produkcji – nie używa polepszaczy ani chemicznych dodatków, precyzyjnie dobiera ziarna i korzysta z tradycyjnych procesów przemiału. A mąkę pochodzącą właśnie z tych młynów można wykorzystać chociażby do upieczenia Drożdżowca Szadkowskiego, którego przepis można znaleźć na stronie Młyna Szadek. ●

Przeprosiny

W jednym z ostatnich wydań doszło do naruszenia praw autorskich. Mój artykuł zawierał fragmenty zaczerpnięte z tekstu „Ukryty klejnot województwa łódzkiego. Miasto z królewskim rodowodem” Aleksandry Piwowarczyk, którą serdecznie przeproszam za to, że nie powołałam się na tekst źródłowy i nie uzyskałam zgody autorki na przetwarzanie artykułu. Jestem świadoma wagi tego błędu i zobowiązuję się do zachowania większej staranności w przyszłości, aby podobne sytuacje nie miały miejsca.

Z poważaniem, Emilia Antosz

Kolagen – białko młodości

Kolagen stanowi aż 30 procent białka znajdującego się w ludzkim organizmie. Z wiekiem go tracimy – najpierw widać to na twarzy i szyi, potem dochodzą bóle stawów i ulega pogorszeniu krążenie krwi. Proces ten można spowolnić, a kolagen uzupełnić.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Jego nazwa wywodzi się od greckich słów cola – ‘klej’ i genno – ‘rodzić’. Spaja on elementy komórkowe w całość, dzięki czemu umożliwia powstawanie tkanek oraz narządów, w tym skóry, zębów, kości, ścięgien,

a także chrząstek oraz rogówki oka.

Podstawową jednostką budulcową kolagenu są aminokwasy (glicyna, prolina i hydroksypolina). Tworzą specyficzne peptydy kolagenowe połączone w łańcuchy, które skręcają się w potrójną helisę.

Po 25. roku życia zaczyna nam ubywać kolagenu. Dzieje się tak też w wyniku zaburzeń hormonalnych, chorób, stresu, opalania się czy palenia papierosów.

30 rodzajów kolagenu

Znamy obecnie ok. 30 rodzajów kolagenu i każdy pełni w naszym ciele określoną, wyspecjalizowaną funkcję, przyczyniając się do prawidłowego funkcjonowania różnych

części ciała. Najpopularniejszy jest kolagen typu I i III oraz kolagen typu II.

Aż 90 procent kolagenu w ludzkim ciele stanowi kolagen typu I. Występuje głównie w skórze, kościach, ścięgnach, więzadłach oraz włóknach mięśniowych. Nadaje skórze wytrzymałość, sprężystość i jędrność, a także stanowi kluczową część struktury kości. Kolagen typu II jest głównym składnikiem chrząstki stawowej – odpowiada za jej elastyczność i zdolność amortyzacyjną. Kolagen typu III występuje głównie w tkankach łącznych – w skórze, mięśniach i naczyniach krwionośnych, wspiera procesy gojenia.

Kolageny można też podzielić na dwie grupy ze względu na funkcję tworzenia (lub nie) włókien. Są to najliczniejsze kolageny fibrylarne (włókniste), które tworzą włókna, budując „szkielety” dla tkanek, oraz kolageny niefibrylarne, które ich nie tworzą. Do pierwszej grupy należą wymienione wyżej trzy pierwsze typy kolagenu, a także m.in. kolagen typu IV (występuje w komórkach nerwowych, tkance tłuszczowej, włóknach mięśniowych, nabłonku i śródbłonku), V (występuje w kościach, skórze oraz rogówce),

XI (obecny w chrząstce i dyskach międzykręgowych). Kolageny niefibrylarne są najmniej przebadaną grupą i nie jest znana ich dokładna lokalizacja czy struktura molekularna.

Jeszcze inny podział obejmuje kolagen hydrolizowany i natywny. Kolagen hydrolizowany jest bardzo dobrze przyswajalny, ponieważ został rozdrobniony do postaci peptydów. To małe, łatwo przyswajalne „cegielki”, które organizm z łatwością wykorzystuje tam, gdzie brakuje mu kolagenu. Natomiast kolagen natywny (niezdenaturowany) to taki, który nie przeszedł obróbki enzymatycznej redukującej wielkość jego cząsteczki. Ma postać potrójnej helisy – charakterystyczną dla włókien kolagenowych. Jest gorzej wchłaniany, ale w suplementacji pełni nieco inną funkcję – wycisza stany zapalne.

Ze względu na źródło pozyskania kolagenu wyróżniamy kolagen rybi, wołowy, wieprzowy.

Na ból stawów i odbudowę chrząstki

Kolagen, będący głównym białkiem tkanki łącznej, pełni kluczową funkcję w stawach.



Deficyt kolagenu między innymi degeneruje stawy

Współtworzy chrząstkę stawową, która pokrywa powierzchnie kości, działając jako „amortyzator”. Nadaje chrząstce elastyczność i wytrzymałość, umożliwiając płynne ruchy stawów bez tarcia i uszkodzeń. W wyniku starzenia się, urazów lub chorób stawy mogą ulec uszkodzeniu. Wraz z wiekiem rośnie ryzyko choroby zwyrodnieniowej stawów.

W stawach wyróżnia się aż osiem typów kolagenu, przy czym za optymalną pracę stawów odpowiedzialny jest kolagen typu II. To główny budulec chrząstki stawowej, który stanowi 90 procent jej struktury. Wpływa na kości i utrzymanie masy mięśniowej. Wspiera amortyzację stawów, chroni przed uszkodzeniami, sprzyja regeneracji chrząstki. Nie mniej ważną rolę odgrywa tu też kolagen typu I. Jest on budulcem ścięgien i tkanki kostnej, a także bierze udział w procesie regeneracyjnym uszkodzonej chrząstki stawowej. Odpowiada także za produkcję mazi stawowej, redukuje stan zapalny poprzez obniżenie aktywności enzymów odpowiedzialnych za jego powstawanie.

Różne źródła kładą nacisk na różne aspekty w wyborze kolagenu do suplementacji w problemach ze stawami. Podkreślają, że najlepiej przyswajalny kolagen na stawy to hydrolizowany kolagen typu II, który jest naturalnym składnikiem chrząstki i stanowi aż 90 procent jej struktury, a dzięki niskiej masie cząsteczkowej szybko wchłania się w jelicie cienkim do krwiobiegu. Jest dobrym wyborem, jeśli chcemy wspomóc odbudowę chrząstki stawowej, jednak nie sprawdzi się, gdy w chrząstce toczy się stan zapalny. W takim przypadku lepiej jest wybrać kolagen natywny, bowiem ten hamuje niszczenie chrząstki stawowej przez limfocyty Treg – „trenuje” układ odpornościowy, aby nie degradował kolagenu w chrząstce stawowej. Dopiero po złagodzeniu stanu zapalnego należy zacząć proces odbudowy chrząstki stawowej, czemu będzie służył hydrolizat kolagenu, który nie ma już postaci włókien, ale pojedynczych peptydów budujących włókna kolagenowe. W przypadku chronicznego stanu zapalnego w chrząstce nie chroni jej jednak przed dalszym zniszczeniem, dlatego bez wyciszenia stanu zapalnego sens podawania hydrolizowanego kolagenu jest ograniczony.

Zatem kolagen typu II w połączeniu z typem I wydaje się najlepszym wyborem w problemach ze stawami. Warto też zwrócić uwagę na dodatkowe składniki: glukozaminę, chondroitynę, kwas hialuronowy, MSM.

W przypadku suplementacji typy kolagenu są jednak sprawą drugorzędną. Ludzki organizm i tak produkuje własny kolagen z dostarczanych mu peptydów – a wszystkie mają bardzo podobny profil aminokwasów.

Za miesiąc o tym, jak kolagen wpływa na skórę i naczynia krwionośne, co jeść, by go uzupełnić w diecie, i jaki rodzaj suplementu wybrać: rybi, wołowy czy wieprzowy. ●

Różnorodność wystaw w Zgierskiej Galerii Sztuki – znak rozpoznawczy miejsca

Ekspozycje w galerii Miejskiego Ośrodka Kultury zmieniają się co miesiąc. W styczniu uczestniczyliśmy w wernisażu Joanny Róży Gębickiej – młodej artystki, która prezentowała malarstwo, a w lutym będzie okazja do spotkania z dziełami Ludwika Mitulskiego – grafika z wieloletnim stażem, który zdumiewa użyciem nowych technik i form pracy.

Trzeba przyznać, że wystawa Joanny Róży Gębickiej pt. „Kury w Starym Młynie” wzbudziła spore zainteresowanie. W galerii na trzecim piętrze Starego Młyna artystka zaprezentowała malarstwo, którego motywem przewodnim były tytułowe kury. – *Motywy kojarzy mi się z byciem cały czas w biegu i dużą swobodą. Lubię malować z rozmachem, szerokim gestem, w pośpiechu. Gdy mogę myśleć wyłącznie o obrazie, jest szansa, że na płótnie pojawią się iskiarki życia – coś lekkiego, ulotnego, coś, co jest efektem pracy, ale i przypadku. Dla tych momentów, którym towarzyszy zdziwienie, a nawet i zachwyt, maluje się obrazy* – tak tłumaczyła zastosowane połączenie wizerunku ptactwa domowego z ornamentami i elementami geometrycznymi. Obrazy wywołały entuzjazm gości werni-

sażu – wielu z nich postanowiło zrobić sobie zdjęcia na ich tle. Podziw dla artystki wyrażany był poprzez długie rozmowy o sztuce i twórczości bohaterki wieczoru.

Na kolejne intensywne wrażenia wizualne Miejski Ośrodek Kultury zaprasza już od 7 lutego. Tego dnia odbył się wernisaż prac Ludwika Ignacego Mitulskiego, który po 13 latach przerwy wystawił nowe prace. Bywalcy Zgierskiej Galerii Sztuki z pewnością pamiętają jego niezwykle akwaforty – misternie wypracowane grafiki przedstawiające pejzaże, teatralne portrety, instrumenty czy architekturę. Tym razem artysta zaskakuje użyciem innych technik – malarstwa, rysunku czy rękodzieła (z drewna i marmuru), choć prezentuje również kilka starszych prac. Są to mniejsze formy, dlatego można było wypełnić galerię aż kilkudziesięcioma dziełami. MOK zaprasza do ich oglądania do 25 lutego.

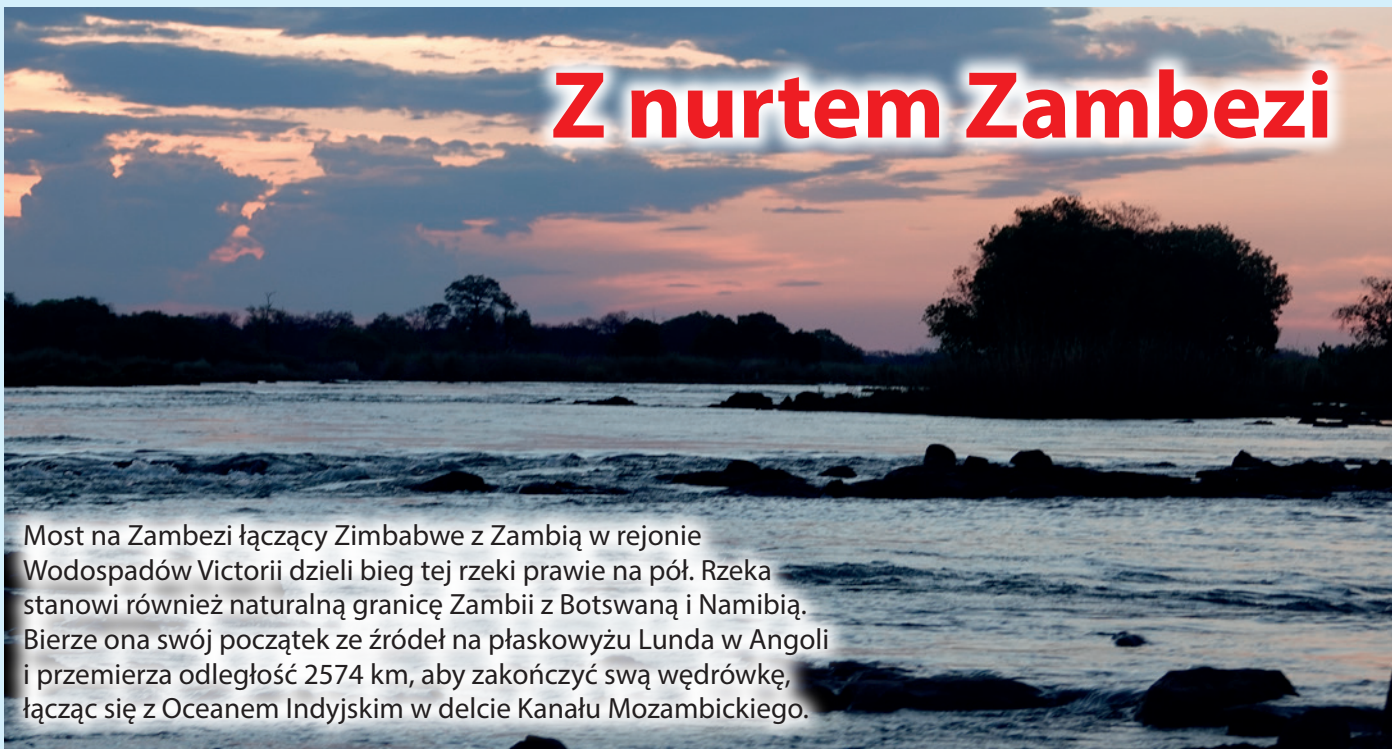
Dodajmy, że Ludwik Ignacy Mitulski jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Łodzi na Wydziale Grafiki Warsztatowej. Dyplom uzyskał w 1986 r. w pracowni profesora Leszka Rózgi. (mz)



MAGDALENA ZEMIAŃSKA

Z nurtem Zambezi

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Most na Zambezi łączący Zimbabwę z Zambią w rejonie Wodospadów Victorii dzieli bieg tej rzeki prawie na pół. Rzeka stanowi również naturalną granicę Zambii z Botswaną i Namibią. Bierze ona swój początek ze źródeł na płaskowyżu Lunda w Angoli i przemierza odległość 2574 km, aby zakończyć swą wędrówkę, łącząc się z Oceanem Indyjskim w delcie Kanału Mozambickiego.

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE

ARCHIWUM B.D. CŁAPA



David Livingstone, brytyjski lekarz i podróżnik, który od połowy XIX w. badał tereny jeziora Kalahari i górnego biegu Zambezi, dotarł w 1855 r. do wodospadów, którym nadał imię Królowej Wielkiej Brytanii. Wjeżdżamy do Zambii, chcąc przemierzyć trasę Livingstone'a, chociaż w małej części.

Zanim opuściliśmy obskurny budynek zambijskiego biura paszportowego, otoczyło nas kilku miejscowych taksówkarzy, oferując transport do miasta Livingstone. Mamy do przejechania ok. 10 km, a cena wynosi równo 10 dolarów. Przy wejściu do parku narodowego Wodospadów Wiktorii mijamy stratowany przez słonia samochód osobowy i wsiadamy do pojazdu stojącego obok. Po drodze uży-



skujemy od kierowcy pierwsze informacje na temat ludzi i kraju. Okazuje się, że mieszkają tu 72 plemiona, z czego najważniejszych jest 7. Każde ma swój język, dlatego angielski stanowi formę łącznika w porozumiewaniu się. Te same plemiona żyją również w Zimbabwie, zatem granica państwa nie jest dla nich szczególnie istotna, wręcz sztuczna. Płacąc za przejazd w naszym B&B, otrzymujemy resztę w kwacha – miejscowej walucie.

Rafting i spotkania z dziką przyrodą

W centrum Livingstone znajduje się muzeum nazwane od imienia tego podróżnika. Muzeum, chociaż skromne i wykonane w dawnym stylu, przybliży życie miejscowej ludności w mieście i na wsi. Co ciekawe wioski zambijskie, jak w wielu innych częściach Afryki, nie zmieniły się od dziesięcioleci, a może nawet od setek lat. W jednej z sal prezentowana jest historia życia odkrywcy wodospadów: szereg zachowanych pamiątek ubarwia opisy życiorysu i odkryć Livingstone'a. W ulokowanym na dziedzińcu sklepiku z rękodziełem dostrzegamy kilka ciekawych eksponatów w atrakcyjnej cenie. Postanawiamy wrócić tutaj, gdy wymienimy pieniądze. Przed kantorem wpadamy w łapy naciągaczy, którzy oszukali nas na popularną kiedyś „przewalkę”. No cóż, chciwość nie popłaca.

Wreszcie spotkanie z Zambezi! Bardzo mocne – prawie dwudziestokilometrowy rafting na pontonach po rwących rapidach, czyli ostrych uskokach górskiej rzeki. Podziwiając piękno kanionu, zachowujemy jednak maksimum uwagi, stosując się do poleceń sternika. Pełni wrażeń wracamy do domu. Po drodze nasz kierowca zatrzymuje samochód, przepuszczając stado słoni. Dla nas to egzotyka, dla miejscowych „chleb

powszedni”. Następnego dnia spotkanie oko w oko z „białymi” nosorożcami w Parku Narodowym Mosi-oa Tunya. Pod ochroną dwóch uzbrojonych strażników stajemy przed stadem liczącym prawie 10 sztuk.

Pięknie i niebezpiecznie

Po zwiedzeniu wodospadów od strony Zambii wracamy do miasta, gdzie postanawiamy odwiedzić polski cmentarz. Pośród wielu starych, zaniedbanych nagrobków odnajdujemy kilka przewiązanych wstążkami w barwach Polski. Po chwili kamienie zaczynają „mówić” do nas w ojczystym języku. Wykute dziesiątki lat temu epitafia przybliżają nas do rodaków, których zagnały tutaj wichry historii. Chwila zadumy, modlitwa, kilka zdjęć i ruszamy dalej.

Wyprawa pontonowa z Henrym, z którym nawiązaliśmy kontakt już w Polsce, to cztery dni niezwyklej przeprawy po Zambezi. Spanie pod namiotem nad brzegiem rzeki, na łodzi lub na wyspie. Wieczorne ogniska przy kolacji przygotowywanej ze świeżych składników przez naszego sternika. Wraz z nami płynie Szymon, młody chłopak – pomocnik Henrygo i strażnik z nabitym karabinkiem Kałasznikowa dla zapewnienia ochrony. Co nas może spotkać? Oglądanie dzikich zwierząt, takich jak mijane nieraz z bliskiej odległości duże stada wylegających się w wodzie hipopotamów, to ogromna przyjemność. Prawda jest taka, że mogą one jednak w każdej chwili zaatakować, bez problemu wyrzucić łódkę. To ponoć najniebezpieczniejsze zwierzęta w Afryce! Albo stada słoni przy wodopoju. O zachodzie słońca wyglądają nieziemsko, jednak zaskoczone nagłą obecnością człowieka bywają agresywne. I krokody! Idziemy do rzeki z przepoconymi za dnia koszulami. Małą „przepierkę” zrobimy

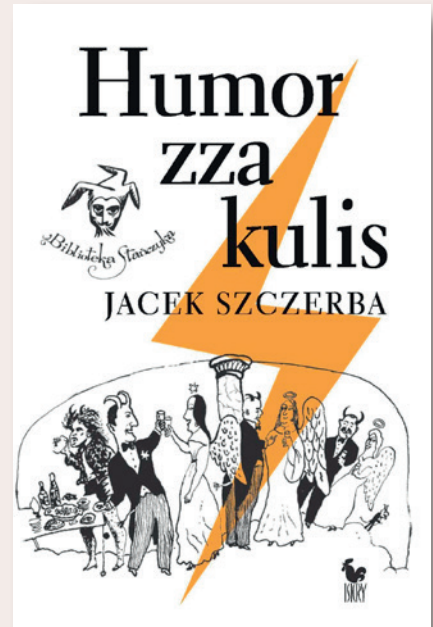
Śmiać się czy płakać?

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Jest coraz mniej ludzi, którzy w czasie spotkań i biesiad opowiadają dobre kawały. Tymczasem w zbiorze wywiadów ze znanymi polskimi aktorami i komikami zatytułowanym „Humor zza kulis”, przeczytamy, że

pojawiają się ciągle nowe dowcipy. Zmienia się jednak ich forma. Powszechny dostęp do Internetu sprawia, że nie możemy nasycić się setkami memów internetowych. Zresztą chyba już każdy potrafi sfilować zabawne sytuacje, opisać je i wysłać film do najbliższych. Nie tak dawno trzeba było mieć niemały talent do wymyślenia i opowiadania dowcipów. Dzisiaj wystarczają rozkoszne filmy z bawiącymi się kotami, psami lub dzikimi zwierzętami. Podsumowując, należy mówić nie tylko o tabloidytacji pracy, lecz także o tabloidytacji humoru. Książka inspirowała do poszukiwania odpowiedzi na kilka zasadniczych pytań. Oczywiście pierwszym z nich jest kwestia nowoczesnego żartu. Uważny czytelnik znajdzie odpowiedź, że może on być afrodyzjakiem. W takim razie mielibyśmy do czynienia nie tylko z naturalnymi i sztucznymi substancjami zwiększającymi popęd. Przekonują nas o tym współczesne badania. Pokazują, że poczucie humoru i dobrze opowiedziany kawał działa erotycznie. Czytelnik znajdzie w książce próbę ustandaryzowania humoru. Ni mniej, ni więcej mówimy o żartach angielskich, żydowskich, francuskich czy też niemieckich. W rzeczy samej, brytyjskie poczucie humoru jest szydercze. Odkrywamy w nim zawołany sarkazm, a żarty przyjmowane są w niemal śmiertelny sposób. Brytyjczyk, wypowiadając kawał, nie będzie traktował zbyt poważnie siebie. Dobrym tego przykładem jest niezapomniany aktor Rowan Atkinson, który jest znany szerokiemu gronu jako Jaś Fasola. Ludzie kochają jego miny i gesty wskazujące, że jest on ograniczony umysłowo. Anglicy rozumieją, że w odgrywaniu scenek humorystycznych ważne jest, aby odbiorca myślał, iż jest mądrzejszy od aktora. Angielski żartowniś będzie celował w siebie samego, w swoje kompleksy i porażki. Francuskie poczucie humoru jest mieszczańskie. Niemcy zaś będą śmiać się z grubiaństwa. A jaki jest żart polski, białoścoci lub zgierski? Znani aktorzy i satyrycy opowiadają w książce o limerykach, tak jak byśmy znali ich setki na pamięć. Przypomnijmy zatem, że limeryk to krótki, zazwyczaj żartobliwy, ale często ob-



sceniczny wiersz. Najczęściej oparty jest na absurdalnych grach słów. Polscy artyści wymagali, aby ich limeryki zawsze nawiązywały do miejscowości, gdzie przebywali, spędzali letnie wakacje lub zimowe wyjazdy na narty. Oczywiście nie stronili od grubiańskich słów. Popularna aktorka i prezenterka telewizyjna wyznała, że wymyślała limeryki, zjeżdżając na nartach lub wjeżdżając na stok kolejką. Podkreśliłmy, że niewybredne słowa w ustach artystów nie brzmią jako coś nad wyraz obscenicznego. Zapewne niełatwo będzie nam przytoczyć jakiś szmonces (chodzi o dowcip żydowski). Niewielu potrafi je opowiadać, gdyż wymagają specjalnej intonacji, która odwołuje się do przedwojennych żydowskich sztetli i do niezapomnianej gwary.

Na koniec zapytajmy, czy umiejętność opowiadania dowcipów jest kwestią dziedziczną? Jeśli nie, to na pewno warto uczyć się, jak rozbawiać ludzi. Ponadto czy współczesne dowcipy, które odnajdujemy w Internecie, są rzeczywiście zabawne? Wiele nie. Nie wiem, z czego się śmiać, kiedy widzę męzczyzną potykającego się o wystający kamień na drodze lub spadającego z wysokiego drzewa. Jak wiele podobnych „dowcipów” trafia do nas za pośrednictwem Internetu. ●

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.



– do rana wyschnie. Co wy robicie?! – krzyczy Henry. – Krokodyle!

Na jednym z postojów kupujemy od miejscowej rolniczki młode liście dyni, które zjemy ugotowane podobnie jak nasz szpinak. Kobieta opowiada nam historię swojej siostry, która poszła po wodę i została porwana przez krokodyla. Ciało nigdy nie odnaleźli! Teraz jesteśmy szczególnie uczuleni na wystające z wody nozdrza i skryte pod wodą oczy zastygłego bez ruchu gada, które wcześniej Henry pokazywał nam wielokrotnie. Ostatnia kolacja będzie niezwykła – mówi Henry. – Będą dania bezmięsne, chociaż jedno wygląda całkiem jak mięso. Wszystkie pyszne. Na pytanie, co mi jeszcze podać, bez zastanowienia proszę o drugi łożądek.

Ostatniego dnia dopływamy do krawędzi wodospadu. Zabezpieczeni kaskami ruszamy na wspinaczkę po urwisku. Wąska półka skalna doprowadza nas do brzegu rzeki, gdzie czeka nasz ponton, którym podpływamy prawie pod sam wodospad. Krótka wędrówka po skałach i stoimy nad wodą – przed spadającymi setkami ton wody. Skaczcie – mówi Henry. – Zanim dojdziemy na górę, wyschniemy całkowicie. No to skaczemy. Rozkoszujemy się wodą, słońcem, widokiem gór. Chcemy tę chwilę zachować, ale czas goni. Niestety. Po obiedzie pożegnania, uściski, ciepłe słowa i nadzieja, że kiedyś znów się spotkamy. Czy tak będzie? Miejmy nadzieję, że tak. Teraz czeka na nas samochód i przejazd do Botswany. ●



Nadzieja matką sukcesu

DARIUSZ SPANIAŁSKI



Zadowolenie z życia, a więc spełniająca się nadzieja to marzenie każdego człowieka, choć nie dla każdego to zadowolenie jest osiągalne. Nie zawsze jest ono zależne jedynie od nas samych.

Pozostaje zatem nadzieja jako oczekiwanie na spełnienie i wiara, że ono nastąpi. Psychologowie uważają, że nadzieja kształtuje się już od wczesnego dzieciństwa. Rick Snyder, amerykański psycholog uważa, że „wysoki poziom nadziei mają ludzie, którzy w dzieciństwie otrzymali od rodziców wsparcie”.

Poczucie wartości, a więc wiara w siebie, buduje się w domu rodzinnym, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Tak jak myślimy o sobie, taki też obraz przekazujemy otoczeniu, a przede wszystkim naszym dzieciom, które uczestniczą w ciągłym treningu obserwacji i naśladowania, a jak wiadomo, wychowanie to przykład.

Poczucie wartości, a więc wiara w siebie, buduje się w domu rodzinnym, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy

Zatem najmłodszy czerpią wiedzę o świecie od swoich opiekunów, nawet gdy ci milczą.

Nadzieja u dziecka kształtuje się głównie w odpowiedzi na oddziaływanie środowiska, w którym dziecko przebywa, dlatego też rodzice mają duży zasób możliwości, aby wpływać na poczucie nadziei, a więc optymizmu swoich dzieci. Zdaniem psychologa Tadeusza Doktora każde z rodziców robi to w inny sposób. Matka buduje wrażliwość. Od niej zależy potencjał optymizmu, jaki przekazuje dziecku. Może to być obraz

osoby oczekującej pomocy, pełnej wahań i obawiającej się trudności albo obraz osoby zdeterminowanej do działania i podejmowania decyzji, nawet drobnej, ale jednak...

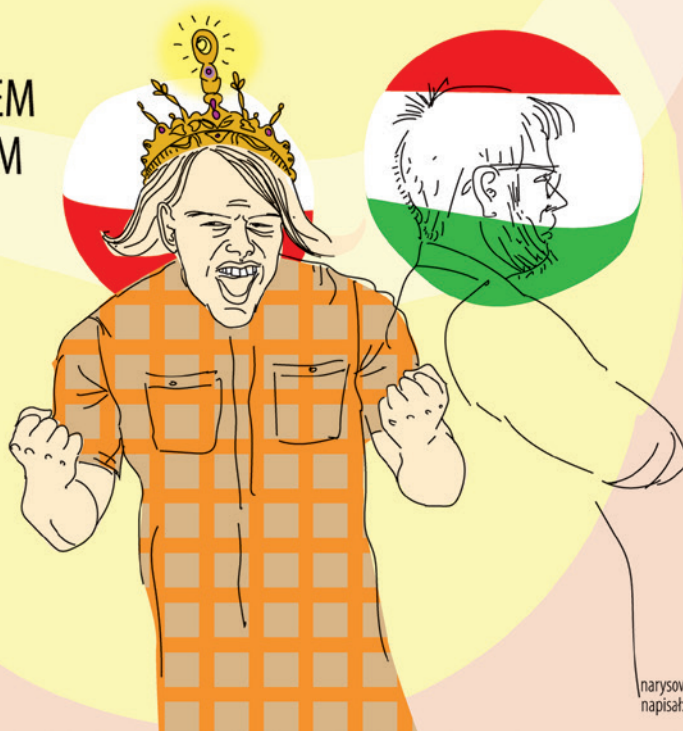
Ojciec z kolei kształtuje świadomość świata zewnętrznego i wpływa na świadomość własnej wartości. Dziecko ojca pesymisty, który nie wierzy w swoje własne możliwości i każde potknięcie przeżywa jako klęskę, dostaje obraz świata pozbawionego nadziei, więc z czasem, dorastając, dziecko będzie czuło się bezradne wobec najmniejszych nawet problemów.

Nauka nadziei to trening optymizmu, polegający – zdaniem Tadeusza Doktora – na traktowaniu zdarzeń pomyślnych jako zależnych od siebie, wedle reguły: „To nie przypadek, bo to ja wykonałem, wymyśliłem, załatwiłem etc”. I właśnie w taki sposób dziecko buduje poczucie własnej wartości i przekonanie, że może na sobie polegać.

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



ODKĄD POMNĘ JAK ŚWIAT ŚWIATEM
POLAK Z WĘGREM ZAWSZE BRATEM
ZA PAN BRAT
I OD PRAWEJ BRATA STRONY
ELDORADO BALATONY
I POCHWAŁY WRĘCZ KORONY
ZAMIAST KRAT



narysowała: asia
napisał: wojtek

Oleksiewicz

▲ Sport i rekreacja
■ Konkrecy i wydarzenia kulturalne
● Dzieci i młodzież
◆ Inne

11 LUTEGO (WTOREK)

◆ **Godz. 16:00-19:00** **Otwarta Pracownia Plastyczna: kartka od Św. Walentego**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

12 LUTEGO (ŚRODA)

● **Godz. 17.00** **Gala Finałowa Ogólnopolskiego Festiwalu „Młodych Bajanie”**

Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia w Zgierz
Organizator: Młodzieżowy Dom Kultury

14 LUTEGO (PIĄTEK)

◆ **Godz. 13.00** „**Zakończaj się w... czytaniu, czyli walentynki w bibliotece**”

Zajęcia literacko-plastyczne
Miejsce: Filia Nr 6, ul. Staffa 26
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

▲ **Godz. 17.00- 20.00** **Walentynki na lodzie**

Miejsce: hala lodowa MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

▲ **Godz. 19.30** **Sparing MKP Boruta - Korab Łask senior**

Miejsce: hala pneumatyczna, ul. Wschodnia 2
Organizator: MKP, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

15 LUTEGO (SOBOTA)

▲ **Godz. 15.00** **Sparing MKP Boruta (rezerwy)**

Miejsce: hala pneumatyczna MOSiR, ul. Wschodnia 2

Organizator: MKP, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

▲ **Godz. 20.00** **Mecz MKK Boruta Zgierz - Akademia Gortata Gdańsk**

Miejsce: Hala im. Zgierskich Olimpijczyków
Organizator: MKK, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

17 LUTEGO (PONIEDZIAŁEK)

■ **Godz. 12.00** **Kino konesera**

Miejsce: Kino w Starym Młynie
Organizator: MOK Stary Młyn, ul. Długa 41 A

17-21 LUTEGO

▲ **Półkolonie zimowe z MOSiR**
Miejsce: MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

18 LUTEGO (WTOREK)

■ **Godz. 17.00** „**Pejzaże**” – **wernisaż malarstwa Jana Rogali**

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

20 LUTEGO (CZWARTEK)

● **Godz. 10.00** „**Dinozaury - porozmawiajmy o prehistorii**”

Zajęcia edukacyjne dla dzieci
Filia Nr 1, ul. Lechonia 2
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

● **Godz. 10.00** „**Małe mruczki**” – **zajęcia edukacyjne dla dzieci**

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

22-23 LUTEGO (SOBOTA-NIEDZIELA)

◆ **Festiwal dmuchalców**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków
Wydarzenie płatne, impreza komercyjna

24 LUTEGO (PONIEDZIAŁEK)

■ **Godz. 12.00** **Kino konesera**

Miejsce: Kino w Starym Młynie
Organizator: MOK Stary Młyn, ul. Długa 41 A

24-28 LUTEGO

● **Ferie zimowe z wszystkimi zmysłami**

Miejsce: Centrum Kultury Dziecka, ul. Rembowskiego 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

25 LUTEGO (WTOREK)

● **Godz. 10.00** „**Zabawy i eksperymenty z wodą**” – **kreatywne warsztaty dla dzieci**

Miejsce: Filia Nr 6, ul. Staffa 26
Organizator: Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

26 LUTEGO (ŚRODA)

● **Godz. 10.00** „**Dzień dinozaura**” – **zajęcia edukacyjne dla dzieci**

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

◆ **Godz. 10.00** **Regionalny Etap XXV Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelakturnie „Albertiana 2025”**

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu, ul. Leśmiana 1
Organizator: Dom Pomocy Społecznej Fundacji im. Brata Alberta Fundacja Anny Dymnej „Mimo wszystko”

▲ **Godz. 19.30** **Sparing MKP Boruta - Zryw Wygoda Senior**

Miejsce: hala pneumatyczna MOSiR, ul. Wschodnia 2
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

27 LUTEGO (CZWARTEK)

● **Godz. 10.00** „**Powiedzial Bartek, że dziś tłusty czwartek - pączkowy zawrót głowy**”

Spotkanie okolicznościowe dla dzieci w wieku 6-8 lat

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

28 LUTEGO (PIĄTEK)

■ **Wernizaż wystawy „Kobiety lubią Zgierz” (28.02 - 23.03.2025). Ekspozycja ukazuje znane kobiety, które gościły w Zgierzu na przestrzeni minionych lat**

Miejsce: Teren przed MOK Stary Młyn, ul. Długa 41A
Organizator: Wydział Promocji i Kultury UMZ

1 MARCA (SOBOTA)

◆ **Akademia Zdrowia**
Miejsce: Zgierskie Centrum Seniora, Narutowicza 29
Organizator: Zgierskie Centrum Seniora; Stary Młyn MOK

2 MARCA (NIEDZIELA)

◆ **Godz. 11.00-14.00** **Warsztaty grupy Zamotanki w Pracowni Tkackiej**

Miejsce: Muzeum Miasta Zgierza – Dom Tkacza
Organizator: Muzeum Miasta Zgierza Dom Tkacza; Stary Młyn MOK

◆ **Godz. 10.00-16.00** **Projekt „Kronika” rozmowy przy haftowaniu**

(w międzyczasie o godz. 14.00) Prezentacja bohaterek „Kroniki”
Miejsce: Muzeum Miasta Zgierza – Dom Tkacza
Organizator: Muzeum Miasta Zgierza Dom Tkacza; Stary Młyn MOK

◆ **Godz. 12.00** **Wilczym Tropem – XIII Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych**

Miejsce: Park Miejski im. T. Kościuszki
Organizator: Muzeum Miasta Zgierza, Wydział Sportu UMZ

3 MARCA (PONIEDZIAŁEK)

◆ **Godz. 17.30** „**Tańczę i idęsz się żyć, solo czy w parze. Radość zawsze płynie z Twojego wnętrza**”. **Warsztat wzmacniający dla kobiet**

Prowadząca: Magdalena Sikorska
Miejsce: MOK Stary Młyn, ul. Rembowskiego 3
Organizator: MOK Stary Młyn

◆ **Godz. 19.30** **Warsztaty malarstwa sztalugowego dla pań**

Miejsce: MOK Stary Młyn, ul. Rembowskiego 3
Organizator: MOK Stary Młyn

4 MARCA (WTOREK)

◆ **Godz. 16.00** **otwarta pracownia – plastyczna rodzinna warsztaty tworzenia kwiatów z bibuły, które przetrwają dłużej niż Dzień Kobiet**

Miejsce: CKD, ul. Rembowskiego 17
Organizator: Centrum Kultury Dziecka

◆ **Godz. 17.00** **Spotkanie autorskie z Magdaleną Winnicką połączone z premierą książki „Ścisłe tajne”**

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

5 MARCA (CZWARTEK)

▲ **Godz. 18.00** **Olimpijski Dzień Kobiet**

Miejsce: Hala wielofunkcyjna, ul. Wschodnia 2
Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

6 MARCA (PIĄTEK)

◆ **Godz. 17.00** **Warsztaty dla kobiet**

Miejsce: MOK Stary Młyn Zgierz, ul. Długa 41 A
Organizator: ZCOP, MOK Stary Młyn

◆ **Godz. 18.00** **Wernisaż wystawy prac Dominiki Pawełczyk pt. „Obrazy bliskoznaczne”**

Miejsce: Galeria sztuki MOK, ul. Długa 41A
Organizator: MOK Stary Młyn

7 MARCA (SOBOTA)

◆ **Godz. 16.00-20.30** **Warsztaty ceramiczne dla pań**

Miejsce: MOK Stary Młyn Zgierz, ul. Rembowskiego 3
Organizator: MOK Stary Młyn

◆ **Godz. 18.00** **Koncert Sonii Bohosiewicz „10 sekretów Marilyn Monroe”**

Miejsce: MOK Stary Młyn Zgierz, ul. Długa 41 A
Organizator: MOK Stary Młyn

8 MARCA (SOBOTA)

◆ **Godz. 10.00-15.00** **Kobiety wiedzą, co robią**

Miejsce: MOK Stary Młyn Zgierz, ul. Długa 41 A
Organizator: MOK Stary Młyn

▲ **Godz.12.30** **Sparing MKP Boruta - ŁKS U17 senior**

Miejsce: hala pneumatyczna, ul. Wschodnia 2
Organizator: MKP, MOSiR

▲ **Godz. 18.00** **Mecz II ligii MKK – Sklep Polski MKK Gniezno**

Miejsce: hala im. Zgierskich Olimpijczyków, ul. Wschodnia 2
Organizator: MKK, MOSiR

9 MARCA (SOBOTA)

◆ **Godz. 17.00** **Wernisaż malarstwa Martyny Jach**

Miejsce: Biblioteka Główna, ul. Łódzka 5
Organizator: Organizator: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna

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

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Myśliwski”, Popieluski 9
- Bar „J Borowów”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicka 4
- Centrum Drobiarskie, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowskiego 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu i Audiologii, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęczewska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seraxis”, 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 parking”
- Kwiatami „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Lecznica weterynaryjna, Żytnia 82

- Łażnia 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”, Musierowicka 1B/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowskiego 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwińskiej 2
- Punkt Lotto, Powstańców Śląskich 2 BC
- Restauracja „Jagusia”, Skargi 24
- Salon fryzjerski „Ola”, Tuwima 20
- Salon „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, Golebka 18
- Sklep spożywczy, Milenijska 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 „Iwona”, 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”, Chelmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrowska 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 Dąbowa, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowskiego 63
- Straż Miejska, Popieluski 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczycza 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierz, 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 „Jerzy”, 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**

