

zgierski miesięcznik społeczno-kulturalny
wrzesień 2025, nr 8/2025 (110) | egzemplarz bezpłatny | ISSN 2450-3770

M O J A . Z g i e r z P R Z E S T R Z E Ń

Z ZAWODU LEKARZ,
Z ZAMIŁOWANIA SPOŁECZNIK
- **ADRIAN PAL**: BYŁY I PRZYSZŁY
OPIEKUN MŁODZIEŻOWEJ
RADY MIASTA ZGIERZA

TWORZĄ CUDEŃKA
W MINIATURZE
- TRZECIE URODZINY
SPLASHED WITH PAINT,
GRUPY MALARZY
FIGURKOWYCH

JAK RADZIĆ SOBIE
Z **HOLIDAY HANGOVER**,
CZYLI POWAKACYJNĄ
CHANDRĄ?

ZPIT BORUTA WRÓCIŁA
Z DOBRĄ ENERGIA
Z ZAGRANICZNEGO
TOURNÉE

SŁÓW KILKA O TYM,
JAK NIEGDYŚ ZGIERSKIE
**DZIECI WRACAŁY
DO SZKÓŁ**

JEGO POWIEŚĆ KRYMINALNA
„KUCHARZ” WKRÓTCE TRAFI
NA EKRANY - POZNAJMY
PIOTRA CHOMCZYŃSKIEGO

SPIS TREŚCI

Z życia miasta	4-5
Rewitalizacja rzeki Bzury	6
Zagraniczne koncerty Boruty	6
Mocny akcent. Krzysztof Majchrzak w Zgierzu	7
Młodzi Polacy i Ukraińcy razem na scenie	7
Zawsze interesowała mnie mroczniejsza literatura	8
Aktywności „Sokoła”	9
Helm – ołowiany ślad pamięci	10
Więc chodź, pomaluj...	10
Zgierskie Forum Gospodarcze 2025 – tu lokalność tworzy przyszłość	11
Sezon ogórkowy się skończył. Przykro mi, Januszu, ale musisz znowu udawać, że pracujesz	12
Po urlopie...	13
Wrzesień w Zgierzu – kiedyś i dziś	14
Zetka i alfy przy jednym stole	15
Trzy pomysły i jeden cel: kultura bliżej ludzi	16
Kończy się kadencja młodzieżowej rady	16
Nie było lipy. Zgierski Strongman 2025	17
Inicjatywy na rzecz rozwoju polskiego włókiennictwa	17
Stońce, śpiew i Cleo. Dzierżazna bawiła się na dożynkach!	18
Kontrola, walka, stres	19
Koniec ery młodego minimalizmu? Luksus odzyskuje twarz	19
Co Ameryka myśli o nas, a co my myślimy o Ameryce?	20
Z domu pracuje się wydajniej, ale... drożej dla psychiki.	20
Nowy paradoks pracy zdalnej	21
Boruta i Włóknarz. Piłkarze wrócili na boiska	22
I forte, i piano	23
Sezon na kino czas zacząć!	23
Tegoroczny Ogień w głowie – poszukiwanie filmowego zarzewia	24
Nie jestem człowiekiem, który łatwo się poddaje...	24
Folklor, wyjątkowe zabytki i regionalne potrawy	25
Rośliny adaptogenne – pomoc w stresie (2)	26
W todzie czy w mundurze? Plany i marzenia Blanki	27
Polskim szlakiem po Limie	28
Nie tracimy cennego czasu	29
Dzieci z plasteliny	30
Kalendarium wydarzeń	31



Słowo wstępu



Zaczyna się niewinnie. Krzywo przyklejona etykieta na słoiku, niedokręcona śruba w ławce w parku, przesyłka „jutro”, która przyjeżdża „kiedyś”.

Potem robi się poważniej: nedorobiony projekt, „prawie” zrobione badanie, „na oko” wystawione pismo w urzędzie. Każdy ma prawo do błędu – to oczywistość. Ale bylejąkość to co innego niż błąd. Błąd uczy, bylejąkość rozwadnia. I mam wrażenie, że w ostatnich latach widać tego więcej niż kiedykolwiek.

Chyba dlatego coraz częściej pytam siebie: dlaczego tak się dzieje? Z pewnością żyjemy w kulturze „instant” – premiowana jest szybkość, a nie jakość. To robi swoje, zwłaszcza że nasza uwaga też ulega rozbiciu, bo pracujemy w wielu oknach, więc odhaczamy, zamiast dopieszczać. Swoje dokłada również logika KPI w medycynie, edukacji czy administracji, zdominowana przez liczenie „ile”, a nie „jak”. Lekarz wciśnięty między okienka systemu czy nauczyciel zasypany raportami prędzej czy później zaczyna szukać skrótów. Nie z braku serca, tylko z deficytu tlenu. A nad tym wszystkim góruje karykaturalnie rozumiana autentyczność: „nie ważne, że krzywo – ważne, że moje”. Cóż, w życiu prywatnym takie podejście kończy się co najwyżej problemem z półki „plama na koszuli”. Jednak w zawodach odpowiedzialności społecznej może być realnym zagrożeniem dla czyjegoś bezpieczeństwa czy zdrowia.

Nie zamierzam moralizować. Bardziej chodzi mi o refleksję, że przecież nie jest wyczynem skupienie się na przeczytaniu maila albo posta ze zrozumieniem czy aktywne wysłuchanie drugiego człowieka. Nie chodzi mi o promocję perfekcjonizmu, bo ten zazwyczaj paraliżuje. Jednakże między nim a bylejąkością jest całe spektrum, które pozwala zrobić coś wystarczająco dobrze, z myślą o człowieku po drugiej stronie. I tego potrzebujemy coraz bardziej.

Miesięcznik „Zgierz – moja przestrzeń”, ISSN 2450-3770 ukazuje się od października 2015 r.
wydawca: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Długa 41A, 95-100 Zgierz,
mail: redakcja@starymlynzgzierz.pl
Redaktor naczelna: Renata Karolewska
Zespół stałych współpracowników:
Jakub Niedziela, Emilia Antosz, Magdalena Ziemińska,
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:
Łukasz Gryzio

ZgJeżoGranie 2025

Impreza niby dobrze znana, a wciąż zmieniająca swoje oblicze. Tegoroczna edycja ZgJeżoGrania 2025 składała się z konkursu wokalnego (który dał nazwę całemu wydarzeniu), występu gwiazdy, ale także Pucharu Polski Strongman oraz pikniku „Łączymy Pokolenia”. Po prostu w przestrzeni parku miejskiego zaplanowano atrakcje dla zgierzan w różnym wieku i o różnych zainteresowaniach. Przez cały ostatni weekend sierpnia (30-31.08.25) można było skorzystać z różnorodności gastronomicznej strefy foodtrucków, w Strefie Miasta utworzono m.in. punkty informacyjne o wydarzeniach, projektach, ofercie kulturalnej oraz sportowej Zgierza. Prezentowali się partnerzy Zgierskiej Karty Mieszkańca. Organizatorzy wykorzystali scenę w pasażu, zbudowano także większy obiekt na „błoniach” przy galerii. O zmaganiach strongmanów piszemy w osobnym artykule, tu podsumujemy pozostałe najważniejsze punkty ZgJeżoGrania 2025. (jn)



Zieloną przestrzeń parku wypełniły stoiska z atrakcjami dla dzieci. A w niedzielę można było pobiec pod Stary Młyn, gdzie Młodzieżowa Rada Miasta Zgierza zorganizowała imprezę z okazji zakończenia wakacji.



Piknikowi „Łączymy pokolenia” towarzyszyły występy Jacka Borkowskiego i Artura Andrusa. Obaj udowodnili, że stonowana kultura i inteligentny humor są w stanie przyciągnąć w Zgierzu setki słuchaczy.



Na konkurs wokalny ZgJeżoGranie tradycyjnie już przyjechali miłośnicy śpiewania z całego regionu: młodzi i starsi, początkujący i doświadczeni. Jury oceniało nowe wykonania przebojów Bajmu, Varius Manx, Edyty Górniak czy Justyny Steczkowskiej. W grupie starszej zwyciężyła Marcelina Tomaszewska.



Triumfatorką grupy młodszej okazała się Gabriela Babicka. Oprócz nagrody pieniężnej zwyciężczyni ZgJeżoGrania „wygrała” wspólny występ z gwiazdą wieczoru Sarsą! Od zawsze ten element wyróżnia zgierski konkurs na tle innych.



Imprezę przesunięto z września na sierpień, co nie musiało zapewnić przecież lepszej pogody. A jednak aura sprzyjała, jak również poziom wykonawców – na koncercie Sarsy pojawiło się kilkaset osób, wszystkie miejsca zajęto na występach Jacka Borkowskiego i Artura Andrusa.

Ogólnopolski turniej minihokeja

To z całą pewnością będzie gratka dla amatorów „młodego” hokeja. 4 października 2025 r. na lodowisku przy ul. Wschodniej 2 w Zgierzu odbędzie się Turniej Minihokeja o Puchar Prezydenta Miasta Zgierza im. Hokeistów Boruty i Włókniarza.

Wydarzenie zgromadzi kilkuset uczestników: dzieci i młodzież z klubów hokejowych z całej Polski, w tym również z regionu, a przede wszystkim ze Zgierza. Będą to dzieci w wieku od 6. do 9. roku życia. Nasze miasto reprezentować będą dwie drużyny. Dla porządku dodajmy, że obecnie w treningach klubu Akademia Fabryka Hokeja regularnie bierze udział około 50 dzieci.

Wydarzenie ma być – zgodnie z intencją organizatorów – nie tylko okazją do rywalizacji sportowej i formą popularyzacji tej dyscypliny sportu, ale również spotkaniem środowiska hokejowego i uhonorowaniem bogatej tradycji hokejowej w naszym mieście. Redakcja „Zgierz – moja przestrzeń” objęła patronatem medialnym to wydarzenie, a w związku z tym nie możemy nie zachęcić do wspólnego kibicowania adeptom hokeja na lodzie. (rk)

Nowe rondo jest, ul. Struga wkrótce

W chwili zamykania miesięcznika długo oczekiwane rondo u zbiegu ulic Dąbrowskiego i 1 Maja czekało na decyzję, która pozwoli oddać obiekt do użytku. O tym, jak wygląda, można przekonać się, spoglądając na okładkę tego wydania. Tymczasem prezydent miasta Zgierza podpisał umowę na dofinansowanie kolejnej ważnej inwestycji – modernizacji ulicy Struga na odcinku od Chemików do Boruty. Za nieco ponad 3 mln 745 tys. zł zostanie m.in. zmodernizowana nawierzchnia jezdni, ciągów pieszych i pieszko-rowerowych, miejsc postojowych, przystanków komunikacji zbiorowej, zieleni drogowej. Zaplanowana została także wymiana opraw oświetleniowych na energooszczędne wykonane na technologii LED. Wkrótce powinien zostać ogłoszony przetarg. Wykonanie zadania planowane jest na jesień 2026 r.

Projekt współfinansowany jest z Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027. (rk)



Nowe rondo robi wrażenie, ale inwestycja przede wszystkim upłynni ruch drogowy

„Nie hejtuj. Bezpieczny Zgierz zaczyna się od Ciebie”

Aż 84% młodych ludzi wskazuje hejt jako jedno z największych zagrożeń w Internecie – wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie Rzeczniczki Praw Dziecka. To sygnał, że problem dotyka coraz młodszych dzieci, w tym uczniów rozpoczynających dopiero szkolną przygodę. W Zgierzu rusza akcja „Nie hejtuj. Bezpieczny Zgierz zaczyna się od Ciebie”, organizowana wspólnie przez Urząd Miasta Zgierza i Straż Miejską w Zgierzu. – *Chcemy jasno powiedzieć i wysłać przekaz do najmłodszych: nie dla hejtu, tak dla wzajemnego szacunku.* – mówi Przemysław Stanisławski, Prezydent Miasta Zgierza.

Wydarzenie potrwa od września do początku października 2025 r. i obejmie wszyst-

kie szkoły podstawowe w mieście. W ramach akcji około 1000 uczniów klas II i III szkół podstawowych otrzyma worki na buty i plany lekcji, a podczas zajęć dowie się również, jak prawidłowo poruszać się po mieście, aby bezpiecznie dotrzeć do szkoły. Każde dziecko otrzyma także odbłask z hasłem akcji. Akcję wsparł Bank Spółdzielczy w Zgierzu, który przygotował dla pierwszoklasistów zestawy edukacyjnych upominków.

Organizatorzy podkreślają jednym głosem, że akcja nie kończy się wraz z rozdaniem upominków dla uczniów. To przede wszystkim okazja, by przypominać najmłodszym, jak ważny jest szacunek, życzliwość i odpowiedzialność w codziennym życiu. (as/rk)



Blisko tysięcy osób odwiedziło zgierskie lodowisko podczas... wakacji! Miasto Zgierz uruchomiło obiekt MOSiR już 20 sierpnia – nie dość, że lodowisko przyciągnęło setki miłośników lodu, to jeszcze zainspirowało Artura Andrusa do napisania wiersza (szczegóły szukajcie na profilu FB Miasta Zgierz, natomiast aktualnych godzin ślizgawek – na stronie MOSiR) (jn)

Wybermy najlepszych radnych osiedlowych

Każdy chce mieszkać i wieść codzienne życie w spokojnej, bezpiecznej, ładnej okolicy. Droga do tego celu jest między innymi współdecydowanie o jej rozwoju. W Zgierzu najlepiej tymi tematami zajmują się Rady Osiedla. 19 października 2025 r. wybierzemy radnych dla czterech z nich: Proboszczewice-Lućmierz, Podleśna, Przybyłów czy powracająca do funkcjonowania po kilku latach przerwy Rada na osiedlu Krzywie-Chełmy.

W wyborach może wystartować każdy mieszkaniec spełniający minimalne wymagania formalne w postaci zgłoszenia podpisanego przez 10 wyborców.

Kalendarz czynności związanych z przeprowadzeniem wyborów:

- 22-29 września 2025 r. – zgłaszanie kandydatów na członków Rady Osiedla do Kom-

sji Wyborczej w Urzędzie Miasta Zgierza, plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu;

- 8 października 2025 r. – ogłoszenie list zarejestrowanych kandydatów na członków Rady Osiedla;
 - Do 10 października 2025 r. – wpisanie się do Centralnego Rejestru Wyborców prowadzonego przez Wydział Spraw Obywatelskich w Urzędzie Miasta Zgierza, plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu, przez osoby stale zamieszkujące na terenie Osiedla, a nie zameldowane na pobyt stały;
 - Od 13 października 2025 r. – Spisy wyborców dostępne w Wydziale Spraw Obywatelskich UMZ, Plac Jana Pawła II 16 w Zgierzu;
 - 19 października 2025 r. – głosowanie.
- Więcej informacji także na stronach jednostek pomocniczych na bip.zgierz.pl. (lw/rk)

Magiel wkrótce otwarty

Przygotowania na ostatniej prostej. Trochę ponad miesiąc zostało do otwarcia magla. Oczywiście chodzi o Magiel Historyczny – Izbę Pamięci Zgierzan, nową wystawę stałą Muzeum Miasta Zgierza – finał drugiej części projektu, którego zadaniem było pozyskanie



Nowa wystawa stała w Domu Tkacza zostanie otwarta pod koniec października

eksponatów, ale przede wszystkim pozyskanie opowieści rodzinnych powiązanych z naszym miastem. Historie te zostaną pokazane w formie multimediów – krótkich filmów oraz słuchowiska nagranych przez zgierskich artystów Teatru Czwarty Stan Skupienia.

Otwarcie wystawy w Domu Tkacza będącego pod auspicjami Muzeum Miasta Zgierza ma odbyć się już 23 października 2025 r. Nowoczesna ekspozycja pokaże mieszkańcom i turystom, jak ważne dla lokalnego dziedzictwa społeczności, są indywidualne historie i proste przedmioty codziennego użytku.

Wystawa zorganizowana została w ramach Projektu Magiel Historyczny – Izba Pamięci Zgierzan dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowy Instytut Muzeów „Izby Pamięci”. (mr)

Litografie Witolda Warzywody

Zgierska Galeria Sztuki działająca w MOK Stary Młyn zaprasza na wystawę litografii prof. Witolda Warzywody, który wystawi prace z jednego ze znakomitych cykli pt. „Cytaty z Biblii”. Uroczyste otwarcie nastąpi 10 października o godz. 18.00. Wystawę zwiedzać będzie można do 26 października.

Witold Warzywoda jest absolwentem PWSSP w Łodzi (1981) w Pracowni Technik Litograficznych prof. Jerzego Grabowskiego, aneks w Pracowni Technik Drzeworytniczych prof. Andrzeja Bartzaka oraz Pracowni Rysunku prof. Leszka Róży. Jest profesorem macierzystej uczelni, od 2004 r. kierownikiem Pracowni Technik Litograficznych. (mz)



Litografię barwną „Lekcja zoologii II” można było podziwiać podczas jubileuszu galerii sztuki MOK. W październiku zobaczymy pozostałe prace z cyklu „Cytaty z Biblii”.

Spotkanie z pisarką Edytą Świętek

Miłośników literatury obyczajowej z wątkiem kryminalnym lub wątkiem sagi rodzinnej w tle fabuły zapraszamy na spotkanie autorskie z pisarką Edytą Świętek, które odbędzie się w piątek 12 września o godzinie 17.00 w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej przy ul. Łódzkiej 5. Bohaterka spotkania jest autorką m.in. bestsellerowych sag, takich jak „Spacer Aleją Róż” czy „Grzechy młodości”. W trakcie spotkania możemy spodziewać się opowieści o warsztacie pisarskim, inspiracjach i drodze twórczej. Będzie to z pewnością także doskonała okazja, by zadać pytania, porozmawiać z pisarką i zdobyć autograf do ulubionej książki. (rk)

Dyskusyjny Klub Książki
i Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
im. B. Prusa w Zgierzu

zapraszają na spotkanie autorskie
z **EDYTĄ ŚWIĘTEK**

12 września 2025 (piątek),
godz. 17.00
Zgierz, Biblioteka Główna,
ul. Łódzka 5

MIEJSKO-POWIATOWA
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. B. PRUSA W ZGIERZU

DKK
Instytut Książki
©Poland
Dofinansowano ze środków Instytutu Książki pochodzących z dotacji celowej Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Instytucja kultury
Samorządu
Województwa Łódzkiego

ŁÓDZKIE

Chodnik przy Tatrzańskiej

Miasto dostało środki na budowę chodnika przy ulicy Tatrzańskiej (południowa strona od istniejącego chodnika do posesji nr 26) oraz na utworzenie ogrodu deszczowego, małej architektury i udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Długość nowego chodnika wyniesie 442 m. Planowane są również nasadzenia zieleni.

Dobudowany fragment będzie logicznym ciągiem przebudowanego wcześniej odcinka Podgórnej i Tatrzańskiej w kierunku Różanej i stanowi główny trakt prowadzący do Szkoły Podstawowej nr 10.

Obecnie trwa etap formalny, a samo zadanie będzie wykonane najpóźniej do końca października przyszłego roku. (rk)



Chodnik na Tatrzańskiej powinien być gotowy najpóźniej w trzecim kwartale przyszłego roku

Paranienormalni w Zgierzu

„Ostre cięcie” to tytuł programu, z którym kabaret Paranienormalni przyjedzie do Starego Młyna 22 września. Grupa zapowiada dwugodzinny występ, podczas którego pojawi się kultowy Doktor Prozak. Ten wraz z chirurgami spróbuje znaleźć receptę na każdy problem, stosując niekonwencjonalne metody. Mają pojawić się również zakonnica w konopiach, seryjny morderca i „Daniel” od sceny z wiadrem. Nie zabraknie nowości i improwizacji nawiązujących do lokalnych aktualności. Bilety można nabyć w Starym Młynie lub na stronie instytucji. Początek kabaretu zapowiedziany jest na godzinę 18.00. (mz)



Rewitalizacja rzeki Bzury

Na początku września w mediach społecznościowych pojawiły się zdjęcia ciężkiego sprzętu pracującego w parku miejskim. Dodano od razu wytłumaczenie – to prace przygotowawcze przed budową nowego zbiornika retencyjnego, który ma zabezpieczyć centrum Zgierza przed podtopieniami. Działania są częścią większej inwestycji „Rewitalizacja koryta rzeki Bzury wraz z kanałem zakrytym oraz Stawem Miejskim w Parku im. T. Kościuszki w Zgierzu” współfinansowanej ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych.

Na najwcześniejszym etapie odmulono i oczyszczono dno stawu, co poprawiło przepływ. Poza budową nowego zbiornika retencyjnego zaplanowano przebudowę koryta

rzeki Bzury (na odcinku od ul. Barlickiego do ul. 1 Maja) włącznie z usunięciem części betonu, zbędnej roślinności oraz odmuleniem dna rzeki. „Dodatkowo inwestycja obejmuje odtworzenie studzienek rewizyjnych i prace przy zakrytym odcinku koryta Bzury, co pozwoli na poprawę przepustowości i bezpieczeństwa całego systemu wodnego” – informuje Miasto Zgierz.

Zbiornik retencyjny ma uchronić centrum Zgierza przed zalaniem, jednocześnie zwiększyć walory estetyczne i turystyczne parku miejskiego, a także walory rekreacyjne Bzury. Zgierz wciąż chce być miastem przyjaznym do życia. (jn)

(na podstawie fb/Miasto Zgierz)



Budowa nowego zbiornika retencyjnego

Ekumeniczne nabożeństwo o pokój

To pierwsze takie wydarzenie w historii naszego miasta. Trzeciego dnia września, w 86. rocznicę zbombardowania przez hitlerowców zgierskiego kościoła ewangelickiego, odprawiono nabożeństwo ekumeniczne o pokój i dobro Zgierza. Uroczystości zorganizowano na placu, gdzie przez ponad sto lat stała luterńska świątynia, przy zbiegu ulic Narutowicza i Długiej. Pomysłodawcą wydarzenia był proboszcz parafii ewangelickiej ks. Bogdan Wawrzeczek. Duchowny uściśla, że szybko w realizację przedsięwzięcia włączyli się: ks. Andrzej Chmielewski z kościoła św. Katarzyny oraz Urząd Miasta Zgierza.

Podczas uroczystości sporo mówiono o przeszłości – historii nieistniejącego kościoła, okolicznościach ataku hitlerowskiego na Polskę, śmierci luterńskiego pastora Aleksandra Falzmanna w Dachau, także o Zgierzu jako mieście wielu narodowości i kultur. Pojawiły się również elementy współczesne – motywy agresji Rosji na Ukrainę, wojny jako realnego zagrożenia. Tym mocniej wybrzmiała modlitwa o pokój i tolerancję. W wydarzeniu wzięło udział ponad 100 osób, w tym przedstawiciele kościołów: ewangelickiego, katolickiego, mariawickiego oraz adwentystów dnia siódmego. Na placu wciąż można oglądać wystawy historyczne o pastorzach Falzmannie i zgierskich bohaterach II wojny światowej. (jn)

O tym się mówi

Zagraniczne koncerty Boruty

Po kilku latach przerwy Zespół Pieśni i Tańca Boruta powrócił na międzynarodową scenę. W wakacje odwiedził Litwę i Węgry, by promować polską kulturę, tańce, reprezentować Zgierz.

Z jednej strony intensywność działalności Boruty wzrosła wraz z przeorganizowaniem

kapeli (co było konieczne po śmierci Jana Muchy), z drugiej stało się to dzięki determinacji kierowniczki i choreografki Anny Bednarz, której zależy na tym, by zespół występował przed szeroką publicznością. Koncerty Boruty były więc efektem starań członków zespołu i MOK Stary Młyn, ale pojawiło się również wiele zaproszeń. I tak w lipcu najstarsi członkowie pojechali na Święto Kupiszek na Litwę, a w sierpniu w większym składzie wyprawili się na Węgry na County-Wandering Festival.

Pierwszy z wyjazdów łączył się ze spotkaniem przedstawicieli miast partnerskich. Kupiszki i Zgierz „bratają się” od 1998 r., dzięki czemu na gościnie mogą liczyć również zespoły artystyczne. Boruta zaprezentował podczas dwóch występów tańce łączące i górali nowosądeckich. Litwini podkreślali, że koncerty Boruty to remedium na trudne czasy – tego im było trzeba!

Na Węgry pojechały dodatkowo grupy młodzieżowa i średnia. Pobyt trwał blisko 5 dni, a program pobytu wypełniały nie tylko

występy w różnych miejscowościach, ale i dodatkowe atrakcje, jak rejs po rzece Cisa czy pokazy jeździeckie w zagrodzie pasterskiej. Wraz z Borutą występował również łotewski zespół Dancitis, z którym nasi tancerze podejmowali wyzwania taneczne, a to sprzyjało integracji mimo różnic kulturowych i językowych. – *Taki wyjazd to coś więcej niż reprezentowanie polskiej kultury ludowej, co jest bardzo ważnym aspektem. To czas, w którym jeszcze mocniej splatają się przyjaźnie, a codzienna pasja do tańca i śpiewu nabiera nowego blasku* – mówi Anna Bednarz, kierownik ZPiT Boruta. – *To bardzo motywuje do jeszcze większego zaangażowania w życie zespołu. Każdy zagraniczny koncert staje się powodem do dumy, a każda wolna chwila okazją, by odkrywać siebie nawzajem i budować wspomnienia, które zostają na całe życie* – dodaje.

W najbliższym czasie, po krótkim odpoczynku ZPiT Boruta zacznie nowy sezon kulturalny. Jednocześnie zespół otwiera nabór do młodszych grup. Chętnych odsyłamy na stronę internetową www.starymlynzgierz.pl (mz)



Boruta w Szeged – występy zrobiły ogromne wrażenie na zebranej pod publicznym Muzeum Móra Ferenc

Mocny akcent.

Krzysztof Majchrzak w Zgierzu

Czy grywa role główne, drugoplanowe czy nawet epizodyczne, zawsze jego kreacje pozostają w pamięci widzów. Mocny, bezkompromisowy, rozsadzający ekran swoją energią – to właśnie Krzysztof Majchrzak. Wybitny aktor będzie bohaterem kolejnej odsłony cyklu „Co za gość”. Rozmowa odbędzie się w czwartek 18 września w filii MPBP im. Prusa przy ul. Długiej 29a. Początek o godzinie 18.00.

Krzysztof Majchrzak studiował aktorstwo w łódzkiej Filmówce, ale też wokalistykę na wyższej szkole muzycznej. Do dziś grywa w składach jazzowych. W historii polskiego kina zapisał się rolami w „Konopielce”, „Arii dla atlety”, „Pornografii”, „Siekiere-zadzie” czy „Historii kina w Popielawach”. W 2024 r. otrzymał Złoty Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

PIOTR TOŁOŁCZKO



Krzysztof Majchrzak (w środku) podczas rozmowy z widzami jednym z łódzkich kin w 2025 r.

Cykl „Co za gość” od 2016 r. organizuje Urząd Miasta Zgierza, w naszym mieście rozmawialiśmy już m.in. z Marią Peszek, Agatą Tuszyńską czy Mariuszem Szczygłem. Natomiast w czwartek 2 października za-



praszamy na spotkanie z pisarką i reportażystką Aleksandrą Zbroją, autorką powieści o pato-ojcu „Mireczek” (nominacja do Nagrody Nike 2022 oraz Nagrody im. Witolda Gombrowicza; książka uznana za „Odkrycie Empiku” w 2021 r.) oraz „Muszę Ci coś powiedzieć” – historii, która rozbraja społeczne tabu, jakim wciąż jest wirus HIV. (jn)

O tym się mówi

Młodzi Polacy i Ukraińcy razem na scenie

Taniec towarzyski, wspólne odśpiewanie „Hej, sokoły”, hip-hop oraz tańce ludowe – wszystkie te elementy pojawiły się na występie podsumowującym projekt „Muzyka łączy świat – spotkanie dwóch kultur”. Choć rozstrzelone stylistycznie nie znalazły się tam przypadkowo, program przygotowała polska i ukraińska młodzież, która od połowy sierpnia przebywała na obozie w nadmorskim Mikoszewie. To nie pierwsza taka międzynarodowa integracja, wspólny projekt LO im. S. Staszica i ukraińskiej szkoły w Kołkach miał w tym roku już dziewiątą edycję. Zmieniają się miejsca spotkań i tematyka przewodnia, stałe są cele: integracja oraz zwiększanie umiejętności komunikacyjnych, artystycznych i społecznych młodzieży.

Tegoroczną nowością było stworzenie czteroosobowych grup (dwóch Polaków i dwóch Ukraińców), które przygotowywały na każdy dzień jeden z elementów programu. Łącznie w projekcie wzięło udział 36 uczniów, po 18 z każdej narodowości. Pobyt nad morzem upłynął młodzieży na organizacji warsztatów integracyjnych, prezentacji gatunków muzycznych, porównywaniu obyczajowości polskiej i ukraińskiej. – *Rozmawiano m.in. o tym, przy jakiej muzyce biesiadujemy, jaką śpiewa-*

JAKUB NIEDZIELA



my przy ogniskach, a jaką przy świątecznym stole – opowiada Beata Baszczyńska-Misztal, prezes Stowarzyszenia Absolwentów Liceum im. Staszica i koordynatorka projektu. – *Okażę się, że niektóre koleżdy mamy wspólne.*

Gościom z Ukrainy zaproponowano też grę miejską, dzięki której poznawali lepiej Gdańsk, Toruń oraz oczywiście Zgierz. Występ finałowy, który odbył się na dziedzińcu Miasta Tkaczy, udowodnił, że muzyka rzeczywiście jest uniwersalnym językiem łączącym kultury i pokolenia.

Projekt „Muzyka łączy świat – spotkanie dwóch kultur” finansowany przez Polsko-Ukraińską Radę Wymiany Młodzieży z dotacji Ministerstwa Edukacji Narodowej. (jn)

Piotr Łyjak w Ninja Warriors Polska

Takie historie zdarzają się naprawdę rzadko 😊. Piotr Łyjak wystartuje w piątym odcinku programu Ninja Warriors Polska, w którym uczestnicy mierzą się z ekstremalnie trudnymi torami przeszkód. Celem jest pokonanie kolejnych etapów toru. Upadek z przeszkody oznacza koniec udziału w rywalizacji. W tym sezonie do castingu przystąpili uczestnicy z całego świata. Mieli oni do pokonania na czas 8 arcytrudnych przeszkód. Piotr znalazł się w elitarnym gronie najlepszych. Jego udział w programie jest tym większym sukcesem, że jest jednym z najstarszych uczestników – ma 45 lat. Zgierzanina zobaczymy 30 września o godz. 20.30 w Polsacie. (rk)

ZBORY PRYWATNE



Piotr Łyjak nie będzie miał łatwego zadania - jego konkurenci są od niego znacznie młodszy

Zawsze interesowała mnie mroczniejsza literatura

Wychowywał się w Zgierzu na osiedlu Kurak. Choć uzyskał tytuł naukowy i jest cenionym wykładowcą akademickim – wydaje się, że nie biblioteki są jego środowiskiem naturalnym. Prof. Piotr Chomczyński badania przeprowadzał m.in. w rodzimych zakładach poprawczych oraz w meksykańskich dzielnicach opanowanych przez kartele. Jako kryminolog zajmujący się przestępczością zorganizowaną nagrywa wywiady i podcasty, które obejrzało ponad trzy miliony osób. W tym roku zadebiutował jako autor powieści kryminalnej „Kucharz”. Na sekundę przed rozpoczęciem rozmowy z naszym miesięcznikiem, uzgadniał przez telefon szczegóły ekranizacji książki. Od tego więc zaczęliśmy...

„Kucharz” zostanie zekranizowany? Nigdzie jeszcze ta informacja się nie pojawiła...

To świeży temat. Trzy osoby zgłosiły się do mnie z takim pomysłem, wybraliśmy jeden z tych projektów. Książka wzbudza zainteresowanie – zapraszany jestem na wywiady, znalazłem się w Top100 na portalu lubimy czytać oraz w Top100 w zestawieniu kryminałów/thrillerów sprzedawanych w Empiku. Mogę powiedzieć, że „Kucharz” zaczął żyć własnym życiem. Teraz trwają rozmowy między scenarzystą a producentem, jednak zbyt wielu szczegółów na tym etapie nie mogę zdradzić.

Brał pan pod uwagę, że książka zainteresuje filmowców?

Tak. Ze scenarzystką, z którą pracuję, znam się już od dłuższego czasu i korzystałem z jej podpowiedzi, jak konstruować sceny, aby zainteresować czytelników i zwiększyć szansę na ekranizację. Książka konsultowana była ze specjalistami od filmu, także ze środowiskiem policyjnym, kryminologicznym czy prawniczym.

Pan sam przecież jest kryminologiem, na ile własne doświadczenia zawodowe miały wpływ na „Kucharza”?

Decydujący. Teraz czytelnicy łatwo mogą sprawdzić, czy autor wie, o czym pisze, zaczynając od szczegółów lokalizacji, po schematy działań przestępców. Ja swoją wiedzę ekspercką dotyczącą narkotyków zdobywałem przez dekadę i cieszę się, że mogę się nią teraz dzielić. Przemycam niuanse mojej pracy, jednocześnie opowiadając historię inspirowaną rzeczywistymi wypadkami.

Jak to się stało, że absolwent socjologii zajmował się taką tematyką?

Jestem socjologiem, ale ukończyłem też stosunki międzynarodowe polityczne ze specjalizacją amerykanistyka. To pozwoliło mi na dokładniejszy ogląd relacji między Stanami Zjednoczonymi a Ameryką Łacińską, na szersze spojrzenie na przestępczość w Meksyku. Natomiast wykształcenie socjologiczno-kryminologiczne nauczyło mnie czytania skomplikowanych raportów, opracowań i przemycania tych informacji w pracy pisarskiej.

JAKUB NIEDZIELA



Piotr Chomczyński.
Specjalista od
meksykańskich karteli
wychował się w Zgierzu

Zanim wyjechał pan do Meksyku, terenem pana badań były polskie zakłady poprawcze...

Jeśli chodzi o zakłady poprawcze, schroniska dla nieletnich, z tego się habilitowałem. Byłem w większości tego typu placówek w Polsce. I nie przeprowadzałem tam ankiet, ja tam po prostu mieszkalem. To dało mi szansę poznać od podszewki życie schroniskowo-zakładowe.

Wciąż nie wiem, skąd takie specyficzne zainteresowania. Czy już w młodości miał pan kontakt z takimi środowiskami?

Kontaktu nie miałem, ale pamiętam, że zawsze interesowała mnie ta mroczniejsza literatura. Kryminały, thrillery, głośna ekranizacja „Milczenia owiec”. Fascynowały mnie okoliczności powstania wydziału behawioralnego działającego w ramach FBI, gdzie analizowano psychikę przestępców. W tym czasie mieszkalem już w Łodzi, istniał tam mit Ignacewa, a więc lokalnego zakładu poprawczego. Od czasu do czasu pojawiały się jakieś dramatyczne informacje dotyczące ośrodka. Jednocześnie chciałem zweryfikować, czy to, co ludzie mówią,

jest prawdą, czy świat jest jednak bardziej skomplikowany. Doktoryzowałem się z mobbingu i to zainspirowało mnie do pogłębienia badań nad szeroko pojętą socjologią dewiacji.

Jako badacz unika pan postawy oceniającej. Ci ludzie często schodzą na złą ścieżkę, bo innego życia nie znają.

Proszę wyobrazić sobie sytuację, że piętnastolatek podnosi rękę na ojca. W pierwszym odruchu budzi to nasze oburzenie, ale potem dowiadujemy się, że wcześniej ten ojciec zamknął chłopca i jego młodszego brata w piwnicy, bez dostępu do jedzenia. Moją rolą jest właśnie zrekonstruować, co doprowadziło chłopca do takiego zachowania, co nie znaczy, że je tłumaczyć czy rozgrzeszać. To w gruncie rzeczy epistemologiczny problem poznania. Czy ja jako w miarę dobrze wykształcony czterdziestokilkulatek, z rodziny nieobciążonej problemami społecznymi, bez problemów materialnych, jestem w stanie zrozumieć sytuację chłopca z nizin społecznych, spychanego na margines, który doświadczał dramatycznych przeżyć w domu rodzinnym, w środowisku

szkolnym? Chyba nie jestem... Stąd duża wrażliwość, delikatność, jeśli chodzi o ocenianie. Celem naukowców jest zrekonstruowanie mechanizmów, a nie wskazywanie – to jest dobro, a to zło.

W Meksyku młodociani członkowie gangów często krzywdzą nieznanymi sobie ludzi, na zlecenie, w ramach wykonywanej pracy. Nie działają w ramach odwetu jak przywoływany przez pana piętnastolatek.

Już tłumaczę. Wyobraźmy sobie, że doszło do zabójstwa, zginęły dwie osoby, sprawcą jest piętnastolatek pracujący dla kartelu. Chłopak rok temu dostał od gangu broń, poczuł się kimś ważnym, zaczął zarabiac pieniądze, zaczęto się z nim liczyć. W tym wieku potrzeba przynależności jest bardzo silna, młodzież robi bardzo dużo, aby grupa ich zaakceptowała. Oni do tej pory doświadczyli w życiu dużo wstydu, biedę, poniżania. A jednocześnie wzrastali w legendzie, że w ramach gangu można stać się kimś ważnym. I zjawia się ktoś, kto ich ludzi taką obietnicą. Zaczynają od pilnowania okolicy, dostarczenia łapówki, postraszenia kogoś pistoletem. Są chwaleni, że dają sobie radę i pojawia się propozycja zabicia kogoś. A za tym idą pieniądze i respekt na ulicy... Z perspektywy policyjnej ważne jest, że zginęły dwie osoby, ale ja jako kryminolog znowu staram się zrekonstruować, dlaczego chłopak był zdolny do takiego czynu. Czy został tak wychowany? Czy teraz tego żałuje? To, że go potępimy, niewiele nam to przyniesie poznawczo. Dopiero próba zrozumienia co napędza tych młodych ludzi, pozwoli zaproponować im alternatywę.

Pan spotykał przestępców w Meksyku. Jak udało się to zorganizować?

Gdy w 2015 r. trafiłem do tego kraju, w ogóle nie miałem żadnych kontaktów. Przez dwa miesiące chodziłem sfrustrowany, nikt ze mną nie chciał rozmawiać o lokalnej przestępczości zorganizowanej. W końcu trafiłem na dwie osoby – kogoś w rodzaju przywódcy duchowego, kto wprowadził mnie do środowisk zmarginalizowanych oraz na panią doktor prowadzącą badania empiryczne w zakładach poprawczych w ramach organizacji praw człowieka. To były dwa filary mojej pracy: zakłady karne, poprawcze, coś, czym zajmowałem się w Polsce oraz dużo bardziej niebezpieczni ludzie z marginesu w swoich środowiskach naturalnych, osoby, które wciąż zajmowały się wytwarzaniem, handlem czy przemysłem narkotyków.

Naturalnie nasuwa się pytanie: bał się pan?

Bałem się. Każdy by się bał. Bo też nie od razu wiedziałem, na co się piszę. Za pierwszym razem myślałem, że po prostu przy stole restauracyjnym porozmawiam z osobą związaną z kartelem. Ale to tak nie działa... W dzielnicy, do której trafiliśmy, nie było restauracji. Ktoś zaprowadził mnie do „bezpiecznego” miejsca – bezpiecznego dla nich, nie dla mnie. Pierwsze wywiady nie były udane, musieli się do mnie przyzwyczaić, uznać, że naprawdę nie chcę nikomu z nich zaszkodzić.

Powróćmy do „Kucharza”. Skąd pomysł, żeby naukową pracę dotyczącą przestępczości przełożyć na literaturę sensacyjną?

Za każdym razem, gdy wracałem z jakiegoś dalekiego kraju, z Meksyku, Brazylii czy Hondurasu, znajomi prosili, aby opowiedzieć im historie stamtąd. Ktoś wreszcie rzucił – dlaczego nie napiszesz książki? Dojrzała we mnie ta myśl. W końcu skontaktowałem się z wydawnictwem Muza. Pierwszy pomysł nie chwycił, opisywałem tam sytuację międzynarodową, a w tym Muza się nie specjalizuje. Natomiast scenariusze polskie spodobały się. „Kucharz” miał premierę w lipcu, a już na początku października ukaże się moja kolejna książka. Mroczna historia z kontrowersyjnymi elementami obyczajowymi.

Tego wątku jeszcze nie poruszaliśmy – wiele lat spędził pan w Zgierzu.

Urodziłem się w Hrubieszowie, ale tata, z zawodu wojskowy, dostał przydział do jednostki w Zgierzu w pierwszej połowie lat 80., gdy miałem trzy lata. Z rodzicami i z siostrą mieszkaliśmy na osiedlu Kurak do dwunastego roku życia. Miło wspominał tamten czas, naukę w Szkole Podstawowej nr 5, wtedy imienia generała Świerczewskiego. Dramatyczne chwile też się zdarzały, pamiętam naszego rówieśnika, który zginął na krajówce, gdy przebiegał przed rozjeżdżonym mercedesem. Przy szkole działał zastęp harcerski. Jako zuchy dużo śpiewaliśmy, choć ja wolałbym zabawy nożem (śmiech). Tata często zabierał mnie do jednostki przy ul. Piątkowskiej. Mnóstwo czasu spędzałem w zbrojowni, przerzucałem ćwiczebne granaty, bawiłem się atrapami broni, dla małego chłopca była to czysta radość.

Rozmawiał: Jakub Niedziela

Rekreacja

Aktywności „Sokoła”

Marsze z kijkami, turnieje piłki chodzonej, lekcje karate, a do tego imprezy integrujące mieszkańców – lista działań Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” wciąż się wydłuża. W lipcu zgierskie gniazdo realizowało wspólnie z PSONI projekt „Sport bez barier”. Podopiecznym stowarzyszenia proponowano m.in. zajęcia z tenisa stołowego, unihokeja, gimnastyki rekreacyjnej czy karate. Było to możliwe dzięki środkom pozyskanym z Łódzkiego Urzędu Marszałkowskiego.

Dla czytelników szczególnie interesujące są plany Towarzystwa na najbliższą przyszłość. Na 20 września zaplanowano drugą część rajdu „Od juniora do seniora – nordic walking na zielono”. Pierwszą odsłonę zorganizowano w lipcu na Malince, wrześniowa edycja odbędzie się prawdopodobnie w tym samym miejscu lub w Grotnikach – lokalizacja zostanie podana w mediach społecznościowych TG „Sokół”. Dzięki środkom z programu „Aktywni lokalnie” zgierskie

gniazdo na przełomie września i października zaprosi m.in. na: warsztaty z trenerem personalnym o diecie i radzeniu sobie z bólem (10.09, Zgierskie Centrum Seniora), wydarzenie sportowo-integracyjne (4.10, hala MOSiR), miniturniej piłki chodzonej/unihokeja/tenisa stołowego (25.10, hala MOSiR). Liczba uczestników tych wydarzeń będzie ograniczona. Z kolei 12 października w hali pod balonem odbędzie się turniej piłki chodzonej, w którym uczestniczyć będą mogły osoby w różnym wieku.

TG „Sokół” przygotował również cykl zajęć płatnych: rekreacyjno-gimnastycznych (hala MOSiR) i aqua aerobik (basen przy ul. Leśmiana).

Nie zabraknie też wydarzeń jubileuszowych. 13 września sokolnicy świętować będą 35-lecie reaktywacji zgierskiego gniazda. W programie m.in. msza święta i spotkanie w Zespole Szkół im. Cezaka. Ważnym elementem uroczystości będzie prezentacja nowego sztandaru TG „Sokół”. (jn)



Hełm – ołowiany ślad pamięci

Hełm wz. 31 pochodzący z Huty „Ludwików”, odnaleziony w marcu tego roku na terenie gminy Zgierz przez robotników budowlanych i przekazany do zgierskiego muzeum wrócił właśnie po pracach konserwatorów. Stanowi on fragment opowieści o walce, poświęceniu i – paradoksalnie – o codzienności żołnierskiej. Gdy muzealniki dotyka takiego przedmiotu, nie dotyka tylko metalu, ale niemal... ciała, które kiedyś w nim oddychało.

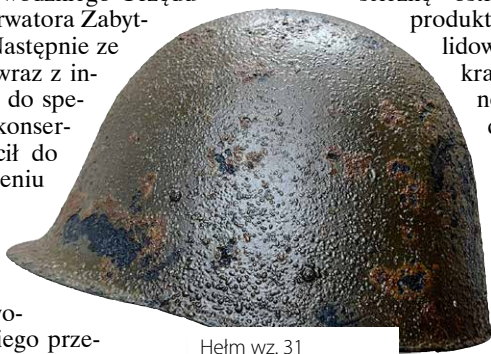
MACIEJ RUBACHA



Ten konkretny dzwon hełmu pochodzi z depozytu odkrytego pod koniec marca. Został przekazany do Muzeum Miasta Zgierza z Wojewódzkiego Urzędu Konserwatora Zabytków. Następnie ze

względu na swój stan wraz z innymi artefaktami trafił do specjalistycznej pracowni konserwatorskiej. Teraz wrócił do muzeum po oczyszczeniu i konserwacji.

Nosi wewnętrzny stempel „LUDWIKÓW”, który łączy go bezpośrednio z przedwojenną produkcją polskiego przemysłu zbrojeniowego. Jest symbolem prób modernizacji Wojska Polskiego w latach trzydziestych. Był projektowany i produkowany seryjnie w pierwszej połowie dekady; jego charakterystyczny kształt i lekko „szorstka aura” sprawiły, że stał się ikoną polskiego żołnierza z 1939 r. Na wielu egzemplarzach stosowano matową, „ziarnistą” powłokę znaną w literaturze i wśród kolekcjonerów jako powierzchnia typu Salamandra.



Hełm wz. 31 odnaleziony w rejonie Lasu Szczawińskiego, po konserwacji

Konserwacja – delikatność zamiast „poprawiania historii”

To, co w pracy konserwatora intryguje i jednocześnie obciąża odpowiedzialnością, to granica między przywróceniem czytelności a nadmierną „retuszą” historii. W przypadku hełmu z Kęblin zdecydowano się na

ścieżkę ostrożności: usunięto produkty korozji, skonsolidowano skorodowane krawędzie, naprawiono fragmenty uszkodzeń, ale unikano „zbyt głębokiego wnikania w tkanę historyczną”, tak by zachować autentyzm śladów użycia. To etyczna decyzja, której nie wolno sprowadzać do

banalu: rysy, wgniotki, ślady uderzeń i zabrudzenia są częścią kontekstu; ich mechaniczne wymazywanie byłoby jak zdejmowanie warstwy pamięci.

Po oczyszczeniu hełm odzyskał część swego oryginalnego wyglądu: nie uzupełniono faktury „ziarnistej” powierzchni mieszanką farb i drobin korka, pozostawiono miejsca odprysków farby. Dzwon jedynie oczyszczono

no i zabezpieczono, pozostawiając na nim sporo powierzchni oryginalnej. Dzięki temu zabiegowi znów czytelne stały się sygnatury odbioru i znaki fabryczne w środku dzwonu, które są nie tylko „numerkami”, lecz dokumentem łączącym hełm z manufakturą, z datą, z łańcuchem logistycznym II Rzeczypospolitej.

Ziemia pamięta – hełm z pola bitwy pod Kęblinami?

Znalezisko pochodzi z rejonu Lasu Szczawińskiego, gdzie w nocy z 7 na 8 września 1939 r. toczyła się jedna z najcięższych bitew 28. pułku Strzelców Kaniowskich – krwawy i heroiczny epizod kampanii wrześniowej, który na chwilę zatrzymał natarcie niemieckiej 24. Dywizji Piechoty i pozwolił na bezpieczne wycofanie części polskich sił w stronę Strykowa, w tym Kresowej Brygady Kawalerii.

Dlaczego ten hełm ma takie znaczenie?

Bo łączy trzy perspektywy: techniczną – jak i gdzie powstał, materialną – co z niego zostało po latach w ziemi i ludzką – czyje napięcia, strachy i nadzieje nosił w przeszłości. Konserwacja, o której tu mowa, zrobiła coś więcej, niż zabezpieczyła metal: dała punkt styku z przeszłością bez sztucznego upiększania.

Styl życia

Więc chodź, pomaluj...

Weekend 20-21 września 2025 r. zorganizowany zostanie w Starym Młynie niecodzienny wernisaż. Swoje prace będą mogli zaprezentować wszyscy miłośnicy malowania figurek. Modelarze początkujący oraz zaawansowani, pracujący na figurkach kartonowych, plastikowych w najróżniejszych skalach. – Uczestnicy będą mogli wymienić się własnymi doświadczeniami, pomysłami oraz wyjść poza obręb swoich pracowni – opowiadają organizatorzy z grupy Splashed With Paint. – Wystawione prace nie podlegają żadnej ocenie. Sprzyja to propagowaniu tego hobby zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą powrócić do składania modeli lub mają ochotę zacząć z nimi przegrywać.

Będzie to już trzecia edycja wydarzenia. Jednocześnie grupa Splashed With Paint

obchodzić będzie swoje trzecie urodziny. Z tej okazji uczestnicy wernisażu mogą liczyć na słodki poczęstunek oraz lampkę szampana. Grupa jest już stałym bywalcem Starego Młyna. – Na nasze spotkania przychodzą osoby, które nigdy wcześniej nie miały do czynienia z malowaniem figurek, jak i osoby, które aktualnie zdobywają wyróżnienia czy nagrody na festiwalach i konkursach malarstwa figurkowego. Przedział wiekowy: od 8 lat do 80, natomiast jeśli chodzi o frekwencję na spotkaniach, to odwiedza nas od 25 nawet do 50 osób. Od sierpnia nasze spotkania malarzkie odbywają się przy ul. Rembowskiego 3 i są one organizowane raz w miesiącu, w soboty – wyjaśniają pasjonaci z Splashed With Paint.

Organizatorami Wernisażu Modelarskiego są członkowie Łódzkiej Grupy Modelar-

ZGIERSKIE SPOTKANIA MALARSKIE SPLASHED WITH PAINT



Trzeci wernisaż zostanie połączony z trzecimi urodzinami grupy

skiej „KWLM” oraz Zgierskie Spotkania Malarskie Splashed With Paint przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Kultury Stary Młyn. Zainteresowanych zachęcamy do wybrania się do Starego Młyna w sobotę 20 września (godziny 10.00-20.00) oraz w niedzielę 21 września (godziny 10.00-16.00). (jn)

Zgierskie Forum Gospodarcze 2025 – tu lokalność tworzy przyszłość

Na początku października Zgierz po raz piąty stanie się sercem gospodarczych rozmów regionu. Jubileuszowe V Zgierskie Forum Gospodarcze 2025 odbywające się pod hasłem „Siła Gospodarki rodzi się lokalnie – spotkajmy się między nauką, biznesem a algorytmem”, zgromadzi zapewne tych, którzy wierzą, że wielkie zmiany zaczynają się w lokalnych społecznościach, od ludzi z wizją.

W symbolicznej przestrzeni Starego Młyna, gdzie przeszłość łączy się z nowoczesnością, spotkają się przedsiębiorcy, naukowcy, eksperci i liderzy instytucji, by wspólnie rozmawiać o tym, jak sztuczna inteligencja, algorytmy, internacjonalizacja i profilaktyka w medycynie pracy wpływają na realia lokalnego rozwoju. Udział w wydarzeniu już zapowiedziało wiele instytucji, które od lat współtworzą krajobraz regionalnej gospodarki i wspierają przedsiębiorczość na każdym etapie. Wśród nich znajdują się między innymi przedstawiciele: ŁDB, ŁSSE, PUP w Zgierzu, ŁARR, IPPC, ŁIPH, Fundacja im. prof. K. Dietla, Łódzkie dla Biznesu, Uni Lex, Lex Tok, PKO Bank Polski oraz UŁ.

Forum Gospodarcze – co warto podkreślić – to nie tylko panele i prelekcje. To przede wszystkim przestrzeń spotkań, rozmów i networkingu, gdzie rodzą się nowe partnerstwa, pomysły i kierunki działania. To miejsce wymiany wiedzy, doświadczeń i inspiracji – z potencjałem, by lokalne idee przenosiły się na globalny grunt. – *Wierzmy, że prawdziwa siła gospodarki tkwi w relacjach,*



które budujemy tu, obok siebie – mówią organizatorzy wydarzenia ze Zgierskiego Centrum Obsługi Przedsiębiorców. – To właśnie lokalność daje fundamenty pod innowację, zaufanie i rozwój.

Forum odbędzie się 8 października w godz. 9.00 – 16.00 w Starym Młynie. Zaproszenie jest otwarte. Mile widziani są wszyscy, którym bliska jest przyszłość regionu, technologii i przedsiębiorczości. (as/rk)

STARY
MŁYN

REPERTUAR KINA

wrzesień 2025

4 września - czwartek

17:00 **Diamenty** (napisy PL, komedia/dramat) 135 min.
19:30 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.

5 września - piątek

17:00 **Diamenty** (napisy PL, komedia/dramat) 135 min.
19:30 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.

6 września - sobota

15:00 **Diamenty** (napisy PL, komedia/dramat) 135 min.
17:30 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
19:15 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.

7 września - niedziela

11:30 **O psie, który jeździł koleją 2** (PL, familijny) 94 min.
13:30 **Diamenty** (napisy PL, komedia/dramat) 135 min.
16:00 **Andre Rieu. Przetrząść całą noc** (napisy PL, koncert) 170 min.
19:00 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.

8 września - poniedziałek - kino konesera

11:45 **Triumf serca** (lektor PL, biograficzny/dramat) 118 min.

11 września - czwartek

15:00 **Diamenty** (napisy PL, komedia/dramat) 135 min.
19:15 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.

12 września - piątek

16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.
19:45 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.

13 września - sobota

11:30 **Niesamowite przygody skarpetek 2** (PL, animacja) 55 min.
13:00 **Ceramiczna rewolucja** - bezpłatne wejściówki (PL, animacja) 55 min.
16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.
19:45 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.

14 września - niedziela

12:30 **Niesamowite przygody skarpetek 2** (PL, animacja) 55 min.
13:45 **Triumf serca** (lektor PL, biograficzny/dramat) 118 min.
16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Państwo Rose** (napisy PL, komedia/dramat) 105 min.
19:45 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.

18 września - czwartek

16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Triumf serca** (lektor PL, biograficzny/dramat) 118 min.
20:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.

19 września - piątek

14:00 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
19:30 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

20 września - sobota - Święto Kina - tańsze bilety!

13:00 **Niesamowite przygody skarpetek 2** (PL, animacja) 55 min.
14:15 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
16:15 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
18:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
19:45 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

21 września - niedziela - Święto Kina - tańsze bilety!

11:00 **Niesamowite przygody skarpetek 2** (PL, animacja) 55 min.
12:15 **Triumf serca** (lektor PL, biograficzny/dramat) 118 min.
14:30 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
16:15 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
18:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
19:45 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

25 września - czwartek

14:00 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
16:00 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
17:45 **Teściowie 3** (PL, komedia) 90 min.
19:30 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

26 września - piątek

15:00 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
17:00 **Zamach na papieża** (PL, sensacyjny) 116 min.
19:15 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

27 września - sobota

13:00 **Super Charlie** (dubbing PL, animacja) 82 min.
15:00 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
17:00 **Zamach na papieża** (PL, sensacyjny) 116 min.
19:15 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

28 września - niedziela

11:30 **Super Charlie** (dubbing PL, familijny) 82 min.
13:15 **Triumf serca** (lektor PL, biograficzny/dramat) 118 min.
15:30 **Skrzat. Nowy początek** (PL, familijny) 99 min.
17:30 **Zamach na papieża** (PL, sensacyjny) 116 min.
19:45 **Wielki marsz** (napisy PL, horror) 105 min.

bilety.starymlynzgierz.pl

Bilet normalny - 22 zł
Bilet student/senior - 20 zł
Bilet ulgowy - 18 zł
Bilet czwartkowy - 18 zł
Bilet dla OZN (również opiekun) - 14 zł
Andre Rieu - 38 / 35 zł*
*(ze zgierską kartą seniora/mieszkańca)

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

facebook.com/kinowstarymmlynie

SEANS PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

PREZYDENT MIASTA ZGIERZA I INTERDISCYPLINARNE CENTRUM STUDIÓW WIELKICH UNIWERSYTETU ŁÓDZKIEGO ZAPRAZAJĄ NA OTWARTÉ FORUM DYSKUSYJNE - BIZNES Z NAUKĄ, NAUKA Z BIZNESEM

REGENERATYWNA AGLOMERACJA

STRATEGIE PONADLOKALNE DLA PRZYSZŁOŚCI ŁÓDZKIEGO OBSZARU METROPOLITANNEGO

16 WRZESIEŃ 2025 | 10:00 | STARY MŁYN, UL. DŁUGA 41A, ZGIERZ

Co dalej z ustawą metropolitalną
Senator Krzysztof Kwiatkowski

WYKŁADZISZCIE

Regeneratywna aglomeracja - miasta i regiony regeneracyjne (jako strategia przyszłości) prof. dr hab. Tomasz Stankowski

Kompetencje Metropolitalne: aspekty prawne, ekonomiczne i planistyczne
dr hab. Sławomir Słomkowski

Panell I

Planowanie przestrzenne i dobra wspólne obszarów metropolitalnych (prezjacja) dr hab. Włodzisław Włodzisławski, dr hab. Anna Słomowska, dr Agnieszka Chojakiewicz, dr hab. Sławomir Słomkowski

Panell II

Ponadlokalna rola stref przemysłowych - regeneratywna oferta dla rozwoju dr hab. Karol Janaszek, prof. dr hab. Sławomir Słomkowski, Tomasz Słomkowski, Przemysław Słomkowski, Sławomir Słomkowski, Piotr Słomkowski, Przemysław Słomkowski, Sławomir Słomkowski, Sławomir Słomkowski, Sławomir Słomkowski, Sławomir Słomkowski

Panell III

Usługi ekosystemowe i integracja na poziomie ponadlokalnym (prezjacja) dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski, dr hab. Sławomir Słomkowski

Sezon ogórkowy się skończył. Przykro mi, Januszu, ale musisz znowu udawać, że pracujesz

AGNIESZKA ŚMIETANA



Gdyby ktoś kiedyś postanowił stworzyć kalendarz emocjonalny pracownika, wrzesień byłby miesiącem za-

łoby. Nie takiej dramatycznej, z czarnymi wstążkami i łzami — raczej wewnętrznej, cichej i głęboko skrywanej pod pozorami produktywności. To bowiem właśnie we wrześniu kończy się jedna z najpiękniejszych instytucji znanych w świecie pracy: sezon ogórkowy.

Jeszcze niedawno całe firmowe życie toczyło się w rytmie nicnierobienia. Nikt nie planował, bo wszyscy byli na urlopie. A jeśli ktoś jednak



przyszedł do pracy, to raczej z ciekawości niż z potrzeby robienia czegoś konkretnego. Gdy przypadkiem odczytało się jakiegoś maila, można było spokojnie zignorować jego treść, bo przecież „nie ma komu tego ruszyć”, „wrócimy do tego po sezonie” i moje ulubione: „klient też teraz na pewno wypoczywa”. Wystarczyło kilka chłodniejszych poranków i jedno zdanie

wypowiedziane z ust przełożonego — „no to co, wracamy do rytmu” — żeby cały ten spokojny świat się rozsypał. Jeszcze wczoraj kawę piłeś powoli, z nogami na biurku, kontemplując sens istnienia i planując, co zrobisz w październiku. Dziś siedzisz na trzech callach jednocześnie, próbując zrozumieć, o co chodzi w projekcie, który w międzyczasie zmienił nazwę, cel i kierownika. Po wrót z sezonu ogórkowego to jak lądowanie awaryjne w samym środku projektu, którego nie znasz, ale wszyscy dookoła zakładają, że jesteś jego częścią. Patrzysz na kalendarz, który jeszcze w zeszłym tygodniu świecił pustką, a teraz wygląda jak tablica lotów w sezonie. Do tego wracają ludzie. Ludzie, o których już trochę zapomnieliśmy. Ci, którzy całe lato spędzili w Chorwacji, Wietnamie albo na działce pod Płockiem, a teraz przyjeżdżają z opalenizną, energią i... pomysłami. Nie da się też nie zauważyć, że powakacyjny zryw menedżerski osiąga wtedy swoje apogeum. Szefowie wracają z urlopów z twarzami pełnymi inspiracji, przepełnieni refleksją po lekturze jednej trzeciej książki o liderstwie, którą czytali na plaży. Teraz chcą „działać dynamicznie”, „ustawić nowe priorytety” i „zoptymalizować komunikację w zespole”. Brzmi to wszystko jak plan start-upu z Doliny Krzemowej. Klienci też się budzą z letniego snu. Jeszcze w sierpniu ich maile wyglądały jak porzucone buty na plaży — ciche, nieobecne, bezużyteczne. Teraz odzywają. Piszą, pytają, dopytują. Czasem nie wprost, ale wystarczy jeden mail z tytułem

„sprawa do omówienia po wakacjach” i już wiesz, że twoje spokojne dni są policzone. Bo nie ma nic bardziej niepokojącego niż klient, który w czasie urlopu „przemyślał kilka rzeczy” i chce teraz „wprowadzić zmiany w koncepcji”.

W tle całego tego chaosu czai się jeszcze jeden przeciwnik: nowe cele. Wrzesień to czas aktualizacji, map strategicznych i innych tabel, które mają więcej wspólnego z futurologią niż z zarządzaniem. Nowe targety są ambitne. Zawsze są. Czasem wręcz tak ambitne, że trzeba je na spokojnie rozłożyć na kilka kwartałów.... Trzeba działać. Trzeba „dowozić”.

W tym całym zgiełku jest coś pocieszającego. Bo choć kończy się sezon ogórkowy, kończy się spokój i kończą się wymówki, to wraca coś, co dobrze znamy. Rytuały. Chaos. Próby nadążania za zmianą, która goni samą siebie. Dni, w których plan dnia rozpisujesz na tablicy tylko po to, by pięć minut później go wyrzucić. Znowu jesteśmy częścią tego dziwnego spektaklu zwanego „praca biurową”.

I może to właśnie w tym jest urok: że po tym wszystkim, po wakacjach, hamakach, drinkach z pałeczką i nieczytanych mailach, wracamy do tego dobrze znanego galopu. Trochę z przyzwyczajenia, trochę z przymusu, a trochę dlatego, że — choć nigdy się do tego nie przyznamy — tęskniliśmy. Za tym absurdem. Za tym ruchem. Za tym, że znowu coś się dzieje. I powiedzmy sobie szczerze — nawet jeśli sezon ogórkowy się skończył, to duch wakacji nadal żyje. W każdym „zrobimy to jutro”.

Agnieszka Śmietana

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

R E K L A M A

MPARTNERS
NIEUCHOMOŚCI
Znajdziemy Ci miejsce na Ziemi

**Chcesz szybko sprzedać
nieruchomość?
Z nami się uda...**

Mariusz Michalski

Biuro sprzedaży nieruchomości
Zgierz ul. Jana Kasprzowicza 54

506 583 738

WWW.MPARTNERS.COM.PL

Po urlopie...

EMILIA ANTOSZ



W Stanach Zjednoczonych mówią na to *post-vacation blues*, Brytyjczycy – *holiday hangover*. U nas? Po prostu – chandra po urlopie. Zjawisko powszechne, ale wciąż potrafi zaskoczyć intensywnością. Według badania „Wakacyjny stres Polaków 2023” ponad połowa z nas zapomina o wakacyjnym luzie już po kilku dniach w pracy. Dlaczego powrót do rzeczywistości bywa tak trudny i co możemy z tym zrobić?

Pourlopową chandra to stan obniżonego nastroju, który często pojawia się po powrocie z wakacji lub długiej podróży. Objawia się spadkiem energii, rozdrażnieniem, trudnościami z koncentracją, uczuciem nostalgii, a czasem nawet problemami gastrycznymi. Im dłuższy i przyjemniejszy był urlop, tym silniej odczuwamy te symptomy, bo kontrast między wakacyjnymi przyjemnościami a codziennym życiem staje się szczególnie dotkliwy. Zwykle pourlopową

chandra trwa od 3 do 7 dni i choć jest naturalnym zjawiskiem, które mija samoistnie, nie każdy doświadcza jej w taki sam sposób. – *Na kilkudniowe wyjazdy wybieram się kilka razy w roku – opowiada pan Tomasz z Kuraka. – Dłuższy urlop zostawiam na wakacje, żeby spędzić go wspólnie z najbliższymi. Dobrze wykorzystany daje mi energię i siłę do działania oraz nowych wyzwań.*

Choć pourlopową chandra zwykle mija po kilku dniach, warto wesprzeć się prostymi metodami, które pomagają szybciej wrócić do dobrego nastroju. Jednym ze sposobów jest dzielenie się wakacyjnymi wspomnieniami z rodziną lub przyjaciółmi, wspólne oglądanie zdjęć i pamiątek. Jeśli w trakcie urlopu doświadczyliśmy nowej aktywności – możemy ją kontynuować po powrocie do domu. Kolejnym sprawdzonym sposobem jest planowanie kolejnych wyjazdów – samo czekanie na coś przyjemnego działa jak naturalny zastrzyk pozytywnej energii. Łatwiej wrócić do formy, gdy pilnujemy codziennego planu i nie zapominamy o chwilach dla siebie – na ćwiczenia, medytację czy po prostu odpoczynek. Regularne dbanie o siebie poprzez ćwiczenia, medytację czy krótkie rytuały relaksacyjne może wydłużyć pozytywny efekt wakacji i zmniejszyć stres.

– *Początek jesieni może przynieść ciekawe, nowe wyzwania, które pomogą prze-trwać mi do kolejnego sezonu urlopowego – mówi pani Hanna, mieszkanka Zgierza. – Już teraz sprawdzam ofertę instytucji kultury w poszukiwaniu czegoś dla siebie. Może to będzie kurs rysunku, a może spotkania literackie w bibliotece. Jestem pewna, że znajdę coś odpowiedniego.*

Pierwsze dni po powrocie z wakacji bywają najtrudniejsze, dlatego warto podejść do nich świadomie. Pomocne może być wprowadzenie lekkiej rutyny – ustalenie stałych godzin posiłków, pracy i odpoczynku. Warto też zadbać o choćby krótki spacer na świeżym powietrzu, który poprawia nastrój i dodaje energii. Dobrym pomysłem jest także planowanie małych przyjemności na nadchodzący tydzień. Nawet drobne rytuały, jak ulubiona kawa rano czy wieczorna chwila relaksu, mogą znacząco ułatwić powrót do codziennego rytmu. Psychologowie podkreślają, że kontrast między wakacyjnym luzem a codziennymi obowiązkami wywołuje krótkotrwały spadek nastroju, który jednak mija, gdy stopniowo wracamy do stałego rytmu dnia. Warto więc dać sobie czas na adaptację i nie oczekiwać natychmiastowego powrotu do pełnej energii.

R E K L A M A

Eksperci od zdrowia słuchu & tęczenia ludzi

BEZPŁATNE
badanie słuchu

Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

Kiedy Maria zauważyła, że rozmowy z przyjaciółmi zaczęły ją męczyć, zdała sobie sprawę, że jej ubytek słuchu wymaga leczenia.

Jeśli zmiany w Twoim słuchu sprawiają, że nie czujesz się sobą, pokochaj swój słuch dzięki nowoczesnej technologii słyszenia.

Pozostań sobą.

Pokochaj swój słuch.

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

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



Zeskanuj QR, by umówić wizytę

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

infolinia: 814 714 004
audika.pl/oddzialy

Audika
Twój słuch naszą troską

Wrzesień w Zgierzu – kiedyś i dziś

Wrzesień od zawsze kojarzy się ze szkołą. Dziś dzieci wracają do nowych budynków, pełnych kolorowych klas i komputerów, ale sto lat temu wyglądało to zupełnie inaczej. Warto przypomnieć sobie, jak wyglądały początki szkolnictwa w naszym mieście.

MACIEJ RUBACHA



Pierwszy, ważny krok miał miejsce jeszcze w XIX w. W marcu 1834 r. Zgierz otrzymał pierwszy własny, miejski budynek szkolny przy ulicy Strykowskiej (dzisiejsza ul. 3 Maja 20). Budynek stoi do dziś i jest świadkiem początków zgierskiej oświaty.

Na początku XX w. sytuacja nie była łatwa. Szkoły elementarne w Zgierzu, jeszcze pod rządami caratu, nie cieszyły się popularnością – były narzędziem rusyfikacji, a dzieci polskie rzadko tam trafiały. W 1913 r. w Zgierzu uczyło się zaledwie 1220 uczniów, czyli mniej niż połowa wszystkich dzieci w wieku szkolnym. Nauczycieli

było tylko 23. Trudno sobie wyobrazić, jak wyglądały lekcje w tak przepchnionych izbach.

Pierwsze prawdziwe zmiany przyniósł dopiero czas I wojny światowej. Szkoły zaczęły stawać się bardziej polskie, a dzieci, które wcześniej pracowały w fabrykach, mogły wreszcie usiąść w szkolnych ławkach. W 1917 r. w Zgierzu działało już 7 szkół powszechnych, do których chodziło ponad 2000 uczniów. Na jednego nauczyciela przypadało średnio 52 uczniów – dużo, ale i tak lepiej niż w wielu okolicznych gminach. Dla porównania, w gminie Aleksandrów na jednego nauczyciela przypadało wówczas 78 uczniów, a w Ozorkowie – aż 85. Pokazuje to, że choć sytuacja w Zgierzu była trudna, to i tak wypadaliśmy lepiej niż sąsiednie ośrodki.

Przełomem okazał się dekret Józefa Piłsudskiego z 7 lutego 1919 r. wprowadzający obowiązek szkolny dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat. To był ogromny krok – od tego momentu każde dziecko miało prawo i obowiązek uczyć się. Dla Zgierza oznaczało to konieczność przygotowania większej liczby miejsc w szkołach, zatrudnienia nowych nauczycieli i stworzenia lepszych warunków do nauki. Urzędnicy miejscy poradziły sobie z tym wyzwaniem bardzo dobrze – już wkrótce tylko nieliczne dzieci nie uczęszczały do szkół, a rodziców, którzy nie posyłali swoich pociec do placówek, opisywano w artykułach w miejskiej gazecie.

W okresie międzywojennym zgierskie szkoły rozwijały się i każda z nich miała swoją specyfikę. Publiczna Szkoła Powszechna nr 1, początkowo żeńska, z czasem stała się największą męską szkołą w mieście i nosiła imię Adolfa Pawińskiego – wybitnego historyka urodzonego w Zgierzu. W kronikach szkolnych zachowały się opisy wizyt wycieczek, uroczystości poświęcenia sztandaru czy odsłonięcia płaskorzeźby Piłsudskiego w sali gimnastycznej. Szkoła żyła nie tylko nauką, ale też wydarzeniami ważnymi dla całej społeczności.

Z kolei Publiczna Szkoła Powszechna nr 2 imienia Marii Konopnickiej była szkołą żeńską. Jej kierowniczką – Zofia Krauze-Widmańska i później Genowefa Mertowa – dbały nie tylko o naukę, ale też o zdrowie i wychowanie dziewcząt. Nauczycielki przypominały o gimnastyce śródlekcyjnej i propagowały higieniczny tryb życia. Uczennice angażowały się w samorząd szkolny i akcje dobroczynne.

Jedną z najciekawszych inicjatyw w zgierskich szkołach było stworzenie przez Jana Sikorskiego w PSP nr 3 tzw. „Republiki Przybyłowskiej”. Była to miniaturowa wersja państwa, w której uczniowie uczyli się demokracji, wybierali swoje władze i dbali o porządek. To wyjątkowy przykład nowoczesnego podejścia do wychowania obywatelskiego w tamtym czasie.

Nie można zapomnieć też o PSP nr 4, zwanej „Szkołą Niepokoja” – od nazwiska jej kierownika Jana Niepokoja, byłego legionisty i społecznika. Pod jego kierownictwem szkoła została rozbudowana, wyposażona w nową salę gimnastyczną i stała się ważnym miejscem wychowania w duchu patriotyzmu i pamięci o Józefie Piłsudskim.

Swoje miejsce miała też szkoła z niemieckim językiem nauczania – PSP nr 5, zwana „ewangelicką”, oraz „siódemka”, która początkowo była szkołą dla dzieci chorych na jaglicę. Były także Seminarium Nauczycielskie, które kształciły przyszłych pedagogów, a w Zgierzu prowadziła je dr Stefania Kuropatwińska, dbając o wysoki poziom kształcenia.

Dziś trudno nam sobie wyobrazić, że zgierskie szkoły często mieściły się w ciasnych, wynajętych lokalach, a ławki czy tablice były luksusem. A jednak to właśnie wtedy budowano podstawy systemu oświaty, który pozwolił kolejnym pokoleniom zgierskich dzieci uczyć się, rozwijać i zdobywać wiedzę.

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



Muzeum Miasta Zgierz

Zetka i alfy przy jednym stole

Właśnie kończy kadencję Młodzieżowej Rady Miasta i... zaczyna dyżury na oddziale. Adrian Pal – społecznik z dziesięcioletnim stażem w pracy samorządowej, dziś opiekun młodzieżowej rady i świeżo upieczony lekarz marzący o specjalizacji z endokrynologii – opowiada, jak łączy medycynę z samorządowym „bakcylem”, czego nauczył się od pokolenia alfa i dlaczego młodym warto oddawać głos nawet wtedy, gdy proszą o lotnisko w Zgierz.

Późną jesienią zostanie wybrana nowa młodzieżowa rada. Nadal będziesz jej opiekunem?

Wygląda na to, że tak. Jestem na świeżo po rozmowie z prezydentem miasta Przemysławem Stanisławskim. Cieszę się z tej decyzji, bo chciałem nadal pracować z młodzieżą. Z drugiej strony wiem, że zmieniają mi się priorytety. Właśnie skończyłem studia lekarskie i rozpoczynam – można powiedzieć – w pełni dorosłe życie.

Może się wydawać, że rada absorbowала mnie tylko podczas sesji, ale w rzeczywistości jest sporo roboty papierkowej i różnych formalności. Niemniej jestem przekonany, że dam radę połączyć te światy.

W poprzednim wydaniu pisaliśmy o kończącej się obecnej kadencji, o wyjątkowości tej rady pod wieloma względami. Czy dlatego właśnie ją zapamiętasz?

Bardziej dlatego, że to była taka „moja” kadencja od początku do końca, bo samodzielnie mogłem się opiekować radnymi. A zrobiłem z nimi bardzo dużo, nawiązaaliśmy mnóstwo kontaktów. Myślę, że w jakimś stopniu rozwinęło się między nami wiele bardziej przyjacielskich, koleżeńskich relacji, mimo że była tu jednak zależność: opiekun-podopieczni. Z całą pewnością bardzo fajnie ich zapamiętam.

Ciekawe, że nie dla wszystkich zasiadanie w młodzieżowej radzie to taka stuprocentowa zabawa i przYGODA – z młodzieżowej rady wyszli też dorośli radni.

Tak, Kuba Kwiatkowski, a wcześniej Zbyszek Linkowski. Pierwszy jest radnym w obecnej radzie miasta, drugi był nie tylko radnym miasta, ale też doczekał się stanowiska radnego i wiceprzewodniczącego Sejmiku Województwa Łódzkiego. Patrząc z perspektywy czasu, widzę, że wiele osób pracuje na jakichś wysokich stanowiskach, ma swoje firmy. Jest też kilka osób, które się udzielają politycznie, są w partyjnych młodzieżówkach, od prawicy do lewicy.

Zdajesz sobie sprawę, że ta różnica wieku między tobą

a radnymi staje się coraz większa i jesteś coraz mniej ich rówieśnikiem?

Jasne. Chociaż siedem lat, powiedzmy, z obecnymi maturzystami, to nie jest jeszcze tak źle... Mocno starszy się jeszcze nie czuję, ale faktycznie, różnica wieku staje się powoli zauważalna. Ja jestem taką typową zetką, oni to już bardziej te alfy, więc są pewne różnice. To widzę, ale z mojej strony czuję z nimi kontakt i jakąś nić porozumienia. Mam nadzieję, że mimo różnic, oni też.

Jakie różnice masz na myśli?

Przede wszystkim to, jak załatwiamy różne sprawy, jak organizujemy wydarzenia. Oni są o wiele bardziej wyluzowani. Ja lubię mieć wszystko uporządkowane, zaplanowane o wiele wcześniej, a oni bardziej lecą na żywioł. Dzięki temu potrafią w krótszym okresie zrobić znacznie więcej i intensywniej pracować. Fajnie się na to patrzy, bo mimo różnego podejścia i różnych sposobów na załatwianie tych samych spraw udaje się wszystko zorganizować i efekt jest zadowalający.

Czyli też czegoś się nauczyłeś od swoich podopiecznych?

O zdecydowanie! 😊 Począwszy od słownictwa, jakim posługują się młodzi, a kończąc na takim – powiedzmy – luzie, chillu i innym podejściu do świata.

Jaką wartością, w twoim zdaniem, jest właśnie taka praca dla miasta z młodzieżą i na rzecz młodzieży? Wiadomo, że duża część dzisiejszych nastolatków wyjedzie ze Zgierza.

Chodzi mi właśnie o to, że jeżeli dobrze o nich zadbamy, to wrócą. Wiele zależy od tego, jakie będą ich wspomnienia i skojarzenia z tym miastem, co będą myśleć, kiedy wyjadą na studia czy za pracę. Jeśli będą dobre, to być może tu będą chcieli wrócić i założyć rodzinę, bo zobaczą, że jest to dobre miejsce do życia? To jest podstawa. Obec-

nie mamy super zaopiekowanych seniorów i dzieci. Młodzież zawsze jest najtrudniejszą grupą, do której trudno dojść, no bo taka jest ich specyfika wieku. Oni bardzo dobrze się w swoim gronie bawią i załatwiają sprawy i fajnie, jeżeli miasto może im pomóc w rozwijaniu się.

Jako pełnomocnik ds. młodzieży przy urzędzie miasta brałeś udział w przygotowaniu polityki młodzieżowej w ramach projektu „Rozwój Lokalny”. Pamiętam pomysły młodych. Niejeden dotyczył inwestycji, na które miasto nie ma bezpośredniego wpływu.

W procesie przygotowania tego dokumentu bardziej chodziło nam o oddanie inicjatywy. Daliśmy głos młodzieży, żeby mówiła o wszystkim. I rzeczywiście pojawiły się takie pomysły, jak zbudowanie w Zgierzu lotniska albo dużej galerii handlowej. Ale z drugiej strony młodzi powiedzieli też o małych, ale potrzebnych zmianach, jak choćby, gdzie konkretnie powinny być kamery, bo oni widzą, że właśnie w tym czy innym miejscu są wrzucane śmieci albo że jest tam niebezpiecznie. Myślę, że jeśli na część uwag uda nam się odpowiedzieć, to młodzi ludzie zobaczą, że ich głos faktycznie ma znaczenie. Oni tak naprawdę nie są głupi i rozumieją, że oni nie będą tu mieli lotniska, galerii handlowej, ale mówią o swoich marzeniach. I to jest ten kierunek. Pokazujemy, że są ważnym elementem tego społeczeństwa i są traktowani poważnie, mimo że sami nie zawsze mówią poważnie.

Skoro tak bardzo pochłaniają cię sprawy samorządu, to dlaczego wybrałeś studia medyczne, a nie politologiczne? A może ta aktywność samorządowa to dla ciebie jakiś rodzaj odskoczni...?

Nigdy na to tak nie patrzyłem... ale faktycznie, być może ten dualizm też wynika z mojej osobowości – ja lubię być pod ciągłym napięciem, zdecydowanie jestem zadaniowcem. W czasie studiów, mimo że było dużo nauki, lubiłem odejść na moment od codzienności, porozmawiać z młodymi, wymyślić jakąś fajną akcję. I zawsze był to jakiś rodzaj fajnej odskoczni.

To nie pozostaje nic innego, jak życzyć ci, żebyś z dostał się na wymarzoną endokrynologię i nadal opiekował się aktywną młodzieżą.

Rozmawiała Renata Karolewska



Trzy pomysły i jeden cel: kultura bliżej ludzi

Młodzieżowym Zakończeniem Wakacji, zorganizowanym w ostatni dzień sierpnia, zainaugurowano etap realizacji projektów w ramach konkursu na Inicjatywy Kulturotwórcze. To pierwsza z trzech zwycięskich inicjatyw sfinansowanych przez MOK.

Już po raz drugi pod Starym Młynem spotkali się amatorzy piana party, zabaw przy muzyce oraz gier planszowych i terenowych. Przy okazji pobito zgierski rekord liczby par tańczących belgiijkę. Wszystkie atrakcje przygotowano z rozmachem, więc młodzież z pewnością będzie miała co wspominać – już z perspektywy szkolnych ławek.

Wydarzenie zaplanowane i zorganizowane przez Konrada Zawislaka oraz Młodzieżową Radę Miasta ma szansę na stałe wpisać się w kalendarz kulturalny Zgierza. Wartość projektu wyniosła 7 tys. zł.

Dwie kolejne zwycięskie inicjatywy to: I Festiwal Piosenki Niepolskojęzycznej Inter melody Kacpra Nowaka oraz Dziecięce interwencje artystyczne Marty Wybraniec i Joanny Wesołowskiej. Ich realizacji możemy spodziewać się późnym latem i jesienią. Oba przedsięwzięcia mają zupełnie inny charakter niż młodzieżowa impreza i z pewnością zainteresują też inne grupy odbiorców.

Kacper Nowak zaprosi młodzież (od 14. roku życia) i dorosłych na warsztaty wokalne, które przygotują uczestników do scenicznego występu. Poprowadzą je Rafała Maruska – uczestniczka XIII edycji The Voice of Poland, absolwentka wydziału jazzowego Akademii Muzycznej we Wrocławiu – oraz Zuzanna Gładys, absolwentka łódzkiej Akademii Muzycznej (specjalizacja: musical), obecnie występująca na deskach Teatru Powszechnego w Łodzi. Finałem przedsięwzięcia będzie I Festiwal Piosenki Niepolskojęzycznej Inter melody zaplanowany na



Pierwsza z trzech realizowanych inicjatyw kulturotwórczych finansowanych z budżetu MOK. Młodzieżowe Zakończenie Wakacji to sukces Konrada Zawislaka i Młodzieżowej Rady Miasta – pomysłodawców wydarzenia

12 października na godz. 17.00, w Starym Młynie. Oprócz występów uczestników warsztatów zapowiedziano także mini-recital prowadzących.

Z kolei trzeci projekt łączy zabawę z nowatorskim podejściem do edukacji kulturalnej – szczególnie w przypadku dzieci z wyzwaniami rozwojowymi. Jego celem jest m.in. wyrównywanie szans w dostępie do kultury, integracja mieszkańców oraz wprowadzanie nowoczesnych metod edukacyjnych, takich jak komunikacja alternatywna AAC (np. aplikacja Mówik).

Projekt realizowany jest przy wsparciu terapeutki Ewy Skatulskiej. Warsztaty poprowadzą doświadczone edukatorki: Karina Ma-

dej i Roksana Kularska-Król. Zaplanowano cztery wydarzenia. Pierwsze – integracyjno-ruchowe (animacje, zabawy i gry integracyjne) – już się odbyło. Przed nami jeszcze:

- 14 września, godz. 10.00 – warsztaty plastyczne *OBRZ* – miejski fotokolaż,
- 11 października, godz. 9.00 – warsztaty plastyczne *SŁOWO* – instalacja artystyczna tworzona z liter,
- 18 października, godz. 10.00 – warsztaty artystyczne *DŹWIĘK* – muzyczna partytura miasta.

Na wszystkie wydarzenia obowiązują zapisy elektroniczne przez stronę Centrum Kultury Dziecka, gdzie realizowane jest przedsięwzięcie. (mz)

Młodzi pytają młodych

Kończy się kadencja młodzieżowej rady

Dobiega końca obecna kadencja Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza. Młodzież zrobiła naprawdę dużo przez minione dwa lata (pisaliśmy o tym w poprzednim wydaniu). Wkrótce obecnych radnych zastąpią nowi, ale zanim to nastąpi, radna Noemi Walczak pokusiła się o podsumowanie wrażeń z mijającej kadencji.

Która akcja zrobiona w 12. kadencji MRMZ podobała ci się najbardziej?

Hubert: Moja ulubiona to „Strefa M” podczas obchodów Święta Miasta Zgierza.

Maja: Najbardziej spodobał mi się konkurs fotograficzny, bo był pomysłem, w którym każdy mógł się wykazać swoją kreatywnością i pokazać miasto w taki sposób, w jaki sam je widzi.

Franek: Według mnie najlepszą akcją zorganizowaną przez Młodzieżową Radę Miasta Zgierza było czekoladowe serce na WOŚP!

Czy jest coś, czego nie udało się zmienić w tej kadencji, a jest to potrzebne i ważne dla młodzieży?

Hubert: Według mnie powinno być więcej wyjazdów integracyjnych dla młodzieżowej rady.

Maja: Przydałoby się więcej przestrzeni w mieście tylko dla młodych, takich jak strefy odpoczynku czy miejsca, gdzie można po prostu spędzać czas ze znajomymi. Trochę szkoda, że tego jeszcze nie udało się wprowadzić.

Franek: Uważam, że w tegorocznej kadencji MRMZ jedną rzeczą, której nie udało się zrobić, to różne działania na Malince.

Czy masz w planach wziąć udział w wyborach do następnej kadencji?

Hubert: Mimo świetnych wspomnień, nie mam takich planów.

Maja: Tak! Bardzo bym chciała, bo to jest super okazja, żeby poznać innych, którzy też chcą coś zmieniać i żeby mieć wpływ na to, jak wygląda życie młodzieży w Zgierzu.

Franek: Tak, mam w planach wziąć udział w wyborach do kolejnej kadencji młodzieżowej rady miasta. Cały ten czas wspominam miło!

Nie było lipy. Zgierski Strongman 2025

To impreza, która ma w Zgierzu wier-
ną publiczność. Po pierwsze można
z bliska obserwować rywalizację naj-
silniejszych mężczyzn w kraju, po drugie
organizatorzy zawsze starają się włączyć
dopingujących do zabawy. Na kolejnej
zgierskiej edycji Pucharu Polski Strongman
pojawili się pięciu zawodników: Robert Cy-
rwus (aktualny mistrz Polski!), Tomasz La-
demann, Krzysztof Kacnerski, Bartosz Bąbol
oraz Mariusz Pachut. – *Dobór zawodników?*
Gdy tylko ustalony jest termin zawodów, jak
najszybciej staram się powiadomić potencjal-
nych uczestników – opowiada Przemysław
Ciechanowski, pomysłodawca i organizator
imprezy. – *Zawsze zjawia się ktoś nowy, w tym*
roku po raz pierwszy przyjechał do Zgierza
Robert Cyrwus. W naszych profesjonalnych
zawodach zadebiutował Bartosz Bąbol, zwy-
cięzca amatorskiej edycji Strongman z zeszło-
go roku. Zapraszam też ludzi, o których wiem,
że dobrze wpłyną na poziom i klimat zawo-

dów, a którzy są znani mieszkańcom z po-
przednich edycji.

Wciąż uatrakcyjniane są też konkuren-
cje. W parku miejskim po raz pierwszy si-
łaczce rywalizowali, zarzucając na barki axle
grzyf – sztangę o wiele grubszą od tradycyj-
nej, która nie kręci się wraz z ciężarkami,
jest więc trudniejsza „w obsłudze”. Poza
tym m.in. noszono 160-kilogramową tarczę
na odległość, dźwigano samochód (tzw. car
walk), biegano z yokiem i ze 140-kilogramo-
wym workiem. Nie zabrakło widowiskowego
przeciągania tira. Ostateczny wynik nie był
zaskakujący – zawody Strongman wygrał ak-
tualny mistrz Polski Robert Cyrwus, po nim
na podium stanęli Tomasz Lademann i Bar-
tosz Bąbol. – *Jakie są plusy tegorocznej edycji?*
Dobry występ Cyrwusa, płynność między roz-
grywaniem poszczególnych konkurencji, także
120 metrów Bąbola w przenoszeniu tarczy na
odległość, to wynik kosmiczny – podsumowu-
je Przemek Ciechanowski. – *Przygotowaliśmy*

trzy konkurencje dla publiczności, dla męż-
czyzn, kobiet oraz dzieci. Widać, że ludzie cze-
kają na taką interakcję, dzieciaki aż wyrwyją
się do wspólnej zabawy.

Zgierzan na pewno też ucieszyła obecność
gościa specjalnego – „Hardkorowego Koksa”
Roberta Burneiki, który chętnie rozmawiał
i pozował do zdjęć. Patronat nad Pucharem
Polski Strongman Zgierz objął Prezydent Mia-
sta Zgierza Przemysław Staniszewski. (jn)



Widowiskowe przeciąganie tira

Przedsiębiorczość Inicjatywy na rzecz rozwoju polskiego włókiennictwa

DR KAZIMIERZ KUBIAK



Jak rozwijać przemysł włó-
kienniczy i odzieżowy? Na
to pytanie nieustannie od-
powiedzi szuka Zarząd
Główny Stowarzyszenia
Włókienników Polskich,
podejmując najróżniejsze
działania. Jednym z nich jest Branżowe Cen-
trum Umiejętności, którego uruchomienie
jest w końcowej fazie, a którego zadaniem bę-
dzie umożliwienie nauki zawodu oraz dosko-
nalenie umiejętności pracowników przemy-
słu włókienniczego. Zauważmy, że już jakiś
czas temu SWP zawarło Kontrakt Branżowy
z Rządem RP na rzecz rozwijania nowocze-
snego włókiennictwa. Podjęte zostały prace
nad opracowaniem Kontraktu Trójstronne-
go, którego partnerami byłoby: Rząd RP, ZG
SWP, przedsiębiorcy oraz związki zawodowe
reprezentujące pracowników przemysłu włó-
kienniczego i odzieżowego. Aktualnie tylko
dwie branże dopracowały się takich kontrak-
tów.

Branża włókiennicza zajmuje szóstą po-
zycję w rankingu gałęzi przemysłu najlepiej
wzbogacających wartość Produktu Krajowe-
go Brutto (PKB). Zatem polski przemysł
włókienniczy zajmuje ważną pozycję w ro-
woju gospodarki narodowej. Wbrew nega-

tywnym opiniom głoszonym przez osoby
niezorientowane, przemysł ten to niezwy-
kle dynamiczny sektor, który powoli, ale
konsekwentnie przechodzi z fazy przemy-
słu pracochłonnego w naukołłonny, a co
jeszcze ważniejsze, wspomaga rozwój wielu
innych branż. Dzieje się tak, bo praktycznie
nie ma gałęzi produkcji, w której włókienn-
ictwo nie odgrywałoby ważnej roli. Z osią-
gnięć włókiennictwa korzysta rolnictwo,
sadownictwo, budownictwo, energetyka,
wyposażenie mieszkań, służby mundurowe
i medyczne. Dlatego właśnie tak ważne jest,
by rozwijać nowoczesny przemysł włókienn-
iczy. Dodatkowo to spory rynek pracy.
Branża włókiennicza zatrudnia 184 tysiące
pracowników, w tym 40 tysięcy zatrudnio-
nych jest przy produkcji odzieży.

Nie można pominąć też faktu, że nasz
region ma w tym obszarze wielowiekowe
tradycje. To właśnie w Zgierzu ponad dwie-
ście lat temu podpisano Umowę Zgierską,
która dała podwaliny pod rozwój włókienn-
ictwa w regionie i w całym kraju. Pomimo
likwidacji setek zakładów w latach 80. i 90.
XX w. dzisiaj możemy powiedzieć, że włó-
kiennictwo dysponuje bogatym know-how,
zapleczem naukowym i kadrą gotową po-
mnażać potencjał rozwojowy. Jednak dalszy
rozwój włókiennictwa i wzrost jego konku-
rencyjności uwarunkowany jest aktywnym

wsparciem i polityką rządu. Napływające
z różnych krajów w niekontrolowany spo-
sób towary niespełniające obowiązujących
norm często nie gwarantują bezpieczeń-
stwa i zdrowia polskich użytkowników.
Wyroby oferowane w podejrzanie niskich
cenach wymagają wdrożenia odpowiedniej
kontroli i cel umożliwiających eliminowa-
nie ich z polskiego rynku. Z tego powodu
Prezes ZG SWP Ireneusz Chabrowski zło-
żył petycję do rządu, pod którą podpisało
się wiele przedsiębiorstw i organizacji. Jej
sygnatariusze apelują o wdrożenie rozwią-
zań systemowych, takich jak wsparcie fi-
nansowe dla przedsiębiorstw inwestujących
w nowoczesne maszyny i technologie, przy-
jęcie taryfikatora stawek celnych na gotowe
wyroby włókiennicze oraz o kontrolę jako-
ści wyrobów wprowadzanych na polski ry-
nek. SWP zwraca też uwagę na rolę zamó-
wień publicznych, podkreślając, że wyroby
dla służb mundurowych winny być lokowa-
ne w polskich przedsiębiorstwach, które są
zdolne do wykonania zleceń i rozwijania
własnej nowoczesnej bazy produkcyjnej.

Podejmowane przez ZG SWP działa-
nia stanowią niewątpliwie dobry przykład
włączania się w rozwijanie polskiej gospo-
darki, dbałości o rozwój polskich przed-
siębiorstw oraz zdrowie i bezpieczeństwo
polskich obywateli. ●

Słońce, śpiew i Cleo.

Dzierżazna bawiła się na dożynkach!



Tysiące mieszkańców powiatu zgierskiego spotkało się w niedzielę 24 sierpnia w Dzierżanej, aby wspólnie świętować tegoroczne plony. Była to uczta dla miłośników tradycji, muzyki i smaków, która

– jak podkreślali uczestnicy – na długo pozostanie w pamięci. Gospodarzami święta byli władze gminy i powiatu.

Dzierżazna na jeden dzień stała się sercem powiatu zgierskiego. Od samego rana dopi-



sywały słońce, kolory i dźwięki orkiestry dętej, która poprowadziła tradycyjny, barwny korowód.

Wyjątkowa atmosfera panowała tego dnia na wszystkich stoiskach wystawienniczych. Nie inaczej było przy powiatowych namiotach, gdzie – oprócz quizów z nagrodami, wielkiej gry planszowej czy warsztatów nordic walking – można było, dzięki partnerom wydarzenia, spróbować pysznych lokalnych owoców, ugasić pragnienie powiatową wodą czy skosztować wykwintnej zupy rybnej od Sklepu Rybnego „Na Dołku”. Równie chętnie odwiedzano stoisko Miasta Zgierza, gdzie na gości czekała strzelnica hokejowa i warsztaty garncarskie. Na terenie ośrodka w Dzierżanej można było także bezpłatnie zbadać

wzrok i wykonać mammografię, a najmłodsi przez wiele godzin korzystali z darmowej strefy dmuchańców. Nie zabrakło również regionalnych potraw przygotowanych przez Jednostkę Kół Gospodyń Wiejskich – dla wielu gości to właśnie one były największą atrakcją. Jak podkreślali uczestnicy, tam najmocniej biło serce dożynek. Na scenie królowały zespoły ludowe z całego powiatu oraz wielu innych artystów, którzy porwali publiczność do tańca. Prawdziwą gwiazdą wieczoru była jednak Cleo, przyciągając pod scenę tłumy fanów muzyki folk-popowej. Do późnych godzin zabawę podtrzymywał DJ Marek, a parkiet pod gołym niebem nie pustoszał ani na chwilę. ●

(Jacek Czekalski/PZ)

R E K L A M A



www.bszgierz.pl

UBEZPIECZENIA SZKOLNE

Oferujemy szeroki wybór ubezpieczeń szkolnych dostępnych w naszych placówkach i przez stronę Banku: www.bszgierz.pl

Z A P R A S Z A M Y



Kontrola, walka, stres

JOANNA DELBAR



Każdy z nas potrzebuje znaków rozpoznania. Oznacza to, że jako ludzie mamy wewnętrzną, płynącą w naszym układzie nerwowym konieczność przynależności i bycia zauważonym. Lubimy dostawać komplementy, ale lubimy też, kiedy mówi nam się jasno i bez przemocy, co robimy źle lub co moglibyśmy poprawić. Najgorszą rzeczą dla człowieka jest być osobą niezauważaną.

Naukowcy odkryli, że jeżeli nie otrzymujemy właściwych znaków rozpoznania, próbujemy je zdobyć w sposób negatywny. Najlepiej można to zauważyć u dzieci, które ignorowane krzyczą lub płaczą. W dorosłym życiu niestety nie jest lepiej. Robimy wiele dziwnych, czasami dziecinnych rzeczy, aby uzyskać kontrolę nad otoczeniem. Wszystko po to, aby być widzianym.

Amerykańska pisarka Judith Viorst powiedziała kiedyś, że całe życie walczymy o władzę. Walczymy jako dzieci, rodzice, mężowie, żony, pracownicy. Chcemy narzucić innym swój sposób myślenia, działania, wierzenia, kochania, zachowania itd. Próbuje kontrolować innych na różne

sposoby. Bardzo często ta kontrola ubrana jest w miłe słowa, pozorną troskę, ale pod spodem kryją się nasze nieprzepracowane traumy i właśnie chęć bycia zauważonym.

Niedawno na rynku ukazała się książka dotycząca narzędzia „pozwól im i pozwól sobie”, której autorką jest Mel Robbins (piszemy o niej również na str. 29 – przyp. red.). Cała historia zaczęła się podczas jednego rodzinnego popołudnia, kiedy Robbins próbowała przejąć kontrolę nad działaniami swojego 19-letniego syna wybierającego się na swój maturalny bal. Najpierw nieproszona kupiła kwiaty dla jego partnerki. Potem, również nieproszona, zawiozła ich do restauracji, a następnie, znów nieproszona, usiłowała zorganizować ostatnie godziny przed balem. Nie słyszała grzecznego odmawiania swojego syna, próśb, aby nie zajmowała się tymi rzeczami. W końcu atmosfera tak bardzo zgęstniała, że jej starsza córka poprosiła ją na bok i dość ostrym tonem powiedziała: „POZWÓL IM”. Pozwól im spędzić ten wieczór po swojemu, odpuść. Pozwól im doświadczyć błędów, pozwól im się cieszyć lub żałować danych decyzji po swojemu. Ten jeden wieczór był przełomowy dla Mel Robbins, która zrozumiała jak bardzo próbuje przejmować władzę, narzucając innym to, co jej wydaje się najlepsze.

Ilu z nas zachowuje się identycznie? Robimy coś nieproszeni, mówimy niezapytani, jesteśmy zdziwieni, kiedy ktoś ma inne zdanie. Ba, potrafimy się nawet obrazić. Ale czy zauważamy naszą przemoc? Czy w ogóle jesteśmy świadomi tego, jak bardzo jesteśmy agresywni wobec innych, bo „wiemy lepiej, co jest dla nich dobre”.

„Pozwól im...” Dwa słowa, które mogą nas zatrzymać po to, aby inni mogli sami znaleźć rozwiązanie, aby sami mogli pełnić swoje błędy, odczuwać ich konsekwencje i tym samym... dorastać.

Druga część tego narzędzia to „pozwól sobie”. Pozwól sobie odpuścić, przestań wszystko kontrolować, zamilknij. Odpowiadaj tylko, kiedy jesteś zapytany, rób coś tylko, kiedy jesteś poproszony. I tym samym pozwól dorosnąć samemu sobie. Przestań zdobywać znaki rozpoznania w sposób przemocowy.

Jest to jedna z najciekawszych obecnie metod radzenia sobie ze stresem, który w 90% zadajemy sobie sami. Napięcia, bóle, bezsenność – to wszystko może nie mieć miejsca, jeśli zajmimy się w końcu sobą i przestaniemy próbować kontrolować innych. Pozwól im i pozwól w końcu sobie!

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

A to ciekawe

Koniec ery mdłego minimalizmu? Luksus odzyskuje twarz

RENATA KAROLEWSKA



Czy luksusowe marki miodowe na dobre zrezygnowały z „wyprasowanego” minimalizmu? Jeszcze parę sezonów temu mem o blandingu* – obrazek, na którym Balenciaga, Balmain i Berluti ścigają się na identyczne czcionki w logo wydawał się swoistym znakiem czasu. Projektanci zgodnie twierdzili, że prosta typografia to kwintesencja nowoczesności. Jednak wówczas klienci zaczęli pytać, po co płać fortunę za luksusowe produkty, skoro każde logo wygląda jak klon innego?

Falę kontruderzeń przyniósł rok 2024. Burberry przywróciło galopującego rycerza, Saint Laurent znów wypolerował złote litery, a Pepsa owinięta się grubą czernią.

Coraz wyraźniej widać nostalgię za znakami, które – jak pawie pióro czy herb – da się rozpoznać z daleka, choć... inaczej niż kiedyś. „Luksus przechodzi z krzykliwej



Minimalistyczne logo jednej z firm

go monogramu na ciche identyfikatory: unikalny kolor, specyficzny szew, drobny symbol” – odnotował niedawno „Vogue Business”. Rzecz w tym, że konsumenci wciąż pragną wyróżnika, ale nie chcą być ruchomą reklamą. Zatem marka, która powróci do rodowej koronki, lecz pokaże ją „półgębkiem”, może wygrać dwa razy.

Obecnie renesans heraldycznych znaków wydaje się koniecznością, bo w odzieży funkcja jest od dawna oczywista, a wartość marki rodzi się głównie z opowieści. Gdy więc logo znika w dążeniu do jednakowości, to opowieść cichnie... I zjawisko – dodajmy

– dotyczy nie tylko ekskluzywnych marek modowych. Objęło ono także inne firmy, jak choćby Google, Revolut czy Spotify.

No bo czy naprawdę nie tęsknimy za chwilą, gdy z daleka było widać, gdzie kończy się piekarnia Nowaków, a zaczyna zakład kapeluszy pani Wiśniewskiej? Ostateczna odpowiedź na to symboliczne pytanie, oczywiście, należy do nas, klientów. Kto wie, może wkrótce prawdziwy luksus będzie wyrażał znak, którego nie da się pomylić z produktem generatora grafiki AI. Wydaje się, że dopiero wtedy nastąpi ostateczna śmierć „blandyfikacji” i nastanie czas nowej, a właściwie starej, rozmowy o tym, jak budować markę, która ma twarz, a nie tylko font.

* **Blanding** odnosi się do zjawiska rynkowego, w którym marki przyjmują podobne, minimalistyczne estetyczne wskazówki i pochodzą od angielskiego bland, czyli mdły, nijaki. Kierując się zasadą „mniej znaczy więcej”, blanding często jest reprezentowany przez następujące elementy branding: czcionki bezszeryfowe (sans serif), ograniczoną paletę barw i inne uproszczenia

Co Ameryka myśli o nas, a co my myślimy o Ameryce?

Podróżując po Stanach Zjednoczonych, często słyszeliśmy pytania o nasz akcent i kraj pochodzenia. Gdy odpowiadaliśmy, że jesteśmy z Polski, reakcje były różne – od entuzjastycznych po zaskoczone. W dużych miastach, takich jak Nowy Jork, Chicago czy Los Angeles, Polska nie jest anonimowa. Wielu Amerykanów wyrażało uznanie dla naszej historii i wartości – słyszeliśmy, że jesteśmy narodem dzielnym, odpornym i że nasza pomoc Ukrainie budzi ogromny szacunek.

SANDRA KRUSZYŃSKA



W mniejszych miasteczkach, zwłaszcza na południu czy przy granicy z Meksykiem, spotykaliśmy się z większym zdziwieniem. Zdarzało się, że byliśmy dla lokalnych mieszkańców pierwszymi Europejczykami, z którymi mieli bezpośredni kontakt. Często pytali, gdzie leży Polska, a niektórzy po raz pierwszy słyszeli język inny niż angielski. Reakcje były jednak zawsze serdeczne – nie było w tym ignorancji, a raczej autentyczna ciekawość i otwartość. Byliśmy traktowani jak goście, o których chce się dowiedzieć więcej.

Najczęstsze skojarzenia, jakie słyszeliśmy, dotyczyły naszej pracowitości i zaradności. Amerykanie mówili nam, że Polacy „work hard” i że kojarzą im się z wartościami rodzinnymi. Byli zaskoczeni, że podróżujemy z dziećmi przez tak ogromny kraj, często przecierając szlaki poza głównymi trasami. Doceniali nasz język ojczysty – dla wielu brzmiący egzotycznie. Jednocześnie, niejednokrotnie słyszeliśmy zdziwienie i podziw, że tak dobrze mówimy po angielsku. Pytano nas, kto nas tego nauczył, czy uczyliśmy się w szkole, czy może mieszkaliśmy wcześniej za granicą. Były to miłe rozmowy, które pokazywały, że nasz wysiłek w naukę języka nie pozostał niezauważony.

Ameryka jak z filmu

Dla wielu Polaków, którzy odwiedzają USA po raz pierwszy, ogromnym zaskoczeniem jest to, jak bardzo rzeczywistość przypomina obraz znany z kina czy telewizji. I nie chodzi tu o te najbardziej popularne miejsca turystyczne, ale o zwykłą codzienność. Typowy amerykański dom z werandą i huśtawką, żółty autobus szkolny, lokalny diner serwujący pancakes z syropem klonowym, młodzież w bluzach szkolnych z nazwą drużyny sportowej – to wszystko rzeczywiście istnieje.

Nie jest to wyidealizowana fikcja. Oczywiście, Ameryka ma swoje cienie, jak każdy kraj, ale wiele z tych „filmowych” obrazów naprawdę się potwierdza. Styl życia, otwartość ludzi, przestrzeń i wygoda – to elementy, które sprawiają, że można poczuć się jak bohater filmu drogi. Szczególnie podczas



Dla zgierzan Sandry i Piotra Kruszyńskich jednym z ulubionych miejsc do zwiedzania i mieszkania są USA

rodzinnych podróży samochodem po parkach narodowych, przez miasteczka z drewnianymi kościołami i stacje benzynowe z kawą „to go”.

Z perspektywy Polaka – szczególnie tego, który odwiedza USA po raz pierwszy – Stany są miejscem zadziwiającym. Zachwyca przestrzeń, jakość infrastruktury, uprzejmość w codziennym kontakcie. Wiele osób na początku nie dowierza, że przechodnie rzeczywiście mówią „How are you?” albo że kierowca zatrzyma się, by przepuścić pieszego nie tylko z obowiązku, ale z życzliwości. Dla nas, wychowanych w innej kulturze, taka powierzchowna grzeczność może wydawać się sztuczna. Ale z czasem okazuje się, że ma swoje zalety – ułatwia codzienne kontakty, nawet te najkrótsze. W USA relacje międzyludzkie wydają się lżejsze, bardziej swobodne. Polacy często są zaskoczeni, że można rozmawiać z nieznajomym na ulicy, że kelner naprawdę się uśmiecha, a sąsiad macha do nas z drugiej strony ulicy, choć spotykamy się pierwszy raz.

Ameryka to także różnorodność. Zderzenie kultur, kolorów, języków. To kraj, który potrafi inspirować do działania, ale też uczy pokory – szczególnie gdy zdamy sobie spra-

wę, jak duże odległości trzeba pokonać, by dotrzeć do najpiękniejszych miejsc. Podróżowanie po USA to prawdziwa lekcja logistyki, cierpliwości i... zachwytu.

Po kilku latach życia za oceanem mogę powiedzieć jedno – w każdej rozmowie, w każdym spotkaniu z ludźmi, niezależnie od tego, czy to Teksas, Arizona, Kalifornia czy Floryda, czuć było, że ludzie wszędzie chcą tego samego: bezpieczeństwa, ciepła, dobrej przyszłości dla swoich dzieci. Różnimy się językiem, stylem życia, ale nie marzeniami.

Odwiedzając USA jako rodzina, mieliśmy szansę spojrzeć na ten kraj z różnych perspektyw – nie tylko jako turyści, ale jako rodzice, partnerzy, ludzie z innym bagażem kulturowym. I po czasie, możemy stwierdzić, iż choć wiele nas różni, to równie wiele nas łączy.

Ameryka nauczyła nas, że warto rozmawiać. Zadawać pytania. Nie zakładając z góry, że ktoś „na pewno myśli tak czy tak”. Bo najpiękniejsze podróże zaczynają się wtedy, kiedy przestajemy patrzeć przez pryzmat stereotypów, a zaczynamy widzieć człowieka. Dla wielu Polaków Ameryka to symbol marzeń, niezależności i ogromnych możliwości. Już sama przestrzeń potrafi zachwycić – szerokie drogi, wielkie sklepy, ogromne domy i niekończące się horyzonty. Często powtarzamy, że „tam wszystko jest większe” – i to prawda, ale nie tylko w wymiarze dosłownym. Także w mentalności, podejściu do życia, do ryzyka, do pracy i do siebie nawzajem.

Podziwiamy też ich pewność siebie. Amerykanie nie boją się mówić o swoich celach, nie ukrywają dumy z tego, kim są i co osiągnęli. To coś, czego my – jako naród wychowany w skromności i często w poczuciu, że „nie wypada się wychylać” – możemy się uczyć.

Jednocześnie Polacy, którzy dobrze poznali Amerykę, wiedzą, że ten świat, choć piękny i pociągający, nie jest idealny. Dzieli ludzi bardziej, niż nam się wydaje, potrafi być samotny i brutalny, a dostępność wszystkiego bywa przytłaczająca – skala konsumpcjonizmu jest naprawdę ogromna. Ale może właśnie dlatego USA tak fascynuje – bo to kraj pełen kontrastów, który uczy patrzenia szerzej, dalej, bardziej wielowymiarowo.

Choć wiele nas dzieli – język, historia, geografia, skala – to w codziennym kontakcie, w rozmowach na placach zabaw i w kolejkach po kawę w kawiarni, okazuje się, że mamy ze sobą więcej wspólnego, niż myśleliśmy. I że podróże nie tylko poszerzają horyzonty, ale uczą pokory, otwartości i uważności na drugiego człowieka.

Z perspektywy kobiety, mamy, podróżniczki i autorki książki o USA mogę powiedzieć jedno: warto zobaczyć Amerykę na własne oczy. Nie tylko tę znaną z przewodników i seriali, ale tę prawdziwą – codzienną, różnorodną, czasem zaskakującą czy po prostu brzydką. Bo to nie tylko podróż po kraju, ale również podróż w głąb siebie. A z tych – jak wiadomo – nierzadko wraca się jako inny człowiek. ●

Z domu pracuje się wydajniej, ale... drożej dla psychiki.

Nowy paradoks pracy zdalnej

Jeszcze trzy lata temu wydawało się, że służbowy laptop na kuchennym stole czy łóżku w sypialni to recepta na szczęście: zero dojazdów do biura, elastyczne godziny, swoboda wyboru miejsca pracy. Tymczasem najnowszy raport¹ Instytutu Gallupa pokazuje zaskakujące zestawienie – stu procentowi „home-officers” są z co prawda najbardziej zaangażowanymi pracownikami, ale drugiej strony szczególnie narażeni na spadek samopoczucia. Wygląda więc na to, że praca w kapciach idealnie motywuje do pracy, ale też fantastycznie... odbiera energię.

RENATA KAROLEWSKA



Ekranowa gorączka

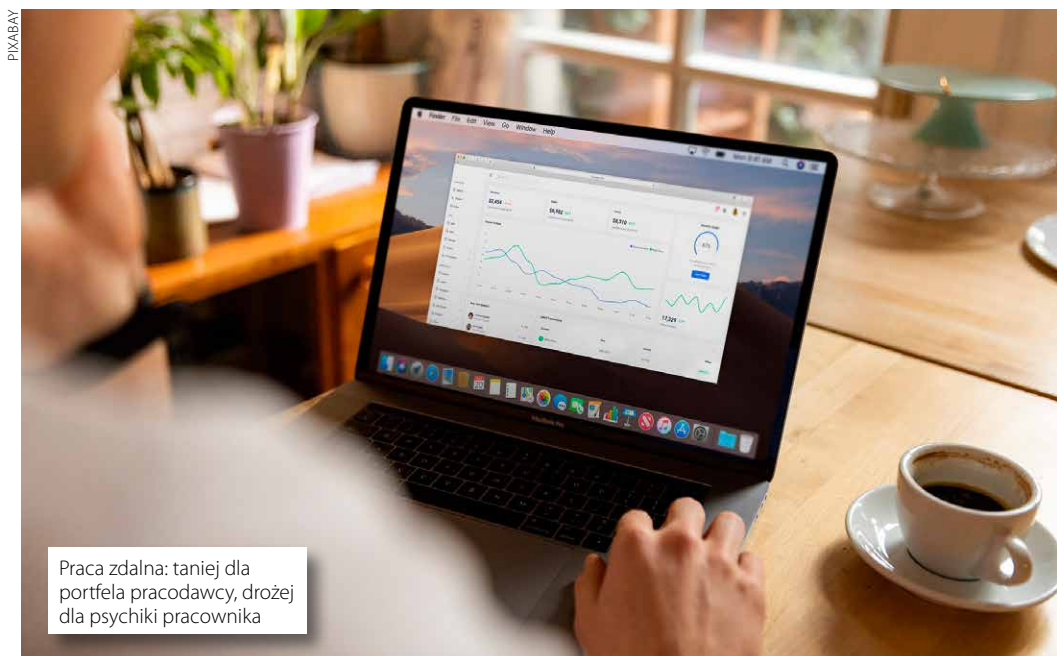
Według badań aż 31% w pełni zdalnych pracowników deklaruje najwyższy poziom motywacji – to o 12 punktów procentowych więcej niż ich koledzy z biur. Skąd ta skutecz-

ność? Kluczową rolę odgrywa autonomia. Kiedy sami planujemy dzień, łatwiej wchodzimy w stan „flow”, a przerwa na pranie nie psuje rytmu zadań tak bardzo, jak mogłoby się wydawać. Niestety, rachunek jest niespodziewanie wysoki i przychodzi szybciej, niż myślimy. Psycholodzy opisują zjawisko „digital overload”, które polega na rozmyciu się granicy pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym, gdy skrzynka mailowa bywa pilnowana równie gorliwie jak premiera nowego odcinka serialu. Jeśli dodamy do tego brak „pogaduszek przy ekspresie”, mamy gotowy przepis na samotność. Stan ten potwierdza badanie American Psychiatric Association², które łączy pracę online ze wzrostem objawów depresji i lęku – zwłaszcza w przypadku osób mieszkających w pojedynkę. Brytyjskie dane Vitality³ idą jeszcze dalej: pracownicy zdalni chorują prawie dwa razy częściej niż tradycyjni. Winowajcą jest stagnacja, mniejszy ruch fizyczny, który odpowiada też za przyrost kilogramów. Te zaś odbijają się chociażby na stawach.

Najkorzystniejszy dla zdrowia, jak i produktywności okazuje się łączony tryb, czyli na przykład dwa dni w biurze, reszta w domu.

Hybryda – złoty środek?

Firmy cenią pracę zdalną między innymi za niższe koszty wynajmu powierzchni, ale – jak się okazuje – nowym problemem stała się rotacja talentów. Gallup wskazuje w swoim badaniu, że aż 57% w pełni zdalnych specjalistów rozgląda się za inną pracę. Przywiązanie do marki słabnie, gdy na firmowym czacie trudno poczuć kulturę organizacyjną. Dlatego coraz więcej pracodawców testuje hybrydę: dwa–trzy dni wspólnych spo-



Praca zdalna: taniej dla portfela pracodawcy, drożej dla psychiki pracownika

tków, reszta w trybie „anywhere”. Takie połączenie przywraca spontaniczne rozmowy (których nie odtworzy żaden call) i pozwala zachować wolność, którą pokochaliśmy w pandemii.

Psycholodzy radzą także, by w kalendarzu uwzględnić „ciche godziny”, czyli bloki bez wideokonferencji, dzięki którym mózg może odpocząć od autopodglądu. Prawdopodobnie dlatego firmy, szczególnie te większe, coraz częściej oferują wsparcie mentalne w postaci sesji mindfulness, wirtualnych kawiarenek czy budżetów na coworking.

Z tego wnioszek, że remedium nie musi oznaczać sztywnego powrotu do biura, ale mądrze zaprojektowany ekosystem, w którym uwzględnia się zarówno „słupki”, jak i dobrostan kadry.

Choć praca zdalna zyskała rangę rozwiązania nowoczesnego i elastycznego, to jednak badania i głosy psychologów są jasne: sam sukces w efektywności nie usprawiedliwia pogorszenia zdrowia pracowników.

W miejscach pracy, gdzie priorytetem był sam wynik, trwa dziś poważna refleksja: czy wynik wart jest wypalonego ducha?

Można spytać, czy praca zdalna zostanie z nami na dobre? Wszystko wskazuje na to, że tak – pod warunkiem, że nauczymy się dbać o granice i balans. W przeciwnym razie wysoka efektywność mogą okazać się kosztowną iluzją, a pozorna „wolność” – eufemizmem dla nowoczesnego niewolnictwa i prostą drogą do szybkiego wypalenia zawodowego.

¹ Gallup, State of the Global Workplace, maj 2025 (Gallup.com, Work Design Magazine)

² American Psychiatric Association – raport o pracy zdalnej i zdrowiu psychicznym (Atlantic International University)

³ Vitality UK study – badanie zdrowia pracowników zdalnych i hybrydowych (UK, 5000 pracowników) (The Times)

Boruta i Włókniarz.

Piłkarze wrócili na boiska

Ostatni weekend sierpnia okazał się udany dla miłośników zgierskiej piłki. Swoje mecze wygrały Boruta i Włókniarz, zespoły występujące w tym sezonie w różnych klasach rozgrywkowych. Włókniarz rozbił Bzurę Ozorków 5:1, boruciarze pokonali Polonię Piotrków Trybunalski 3:2. Oby był to początek zwycięskiej passy naszych drużyn.

JAKUB NIEDZIELA



Przypomnijmy, MKP Boruta Zgierz w pięknym stylu awansował w tym roku z okręgówki do IV ligi. Podniósł się poziom, więc i zwycięstwa nie przychodzą już tak łatwo. – W poprzednim sezonie musieliśmy skulić się na 2-3 przeciwnikach, reszta wyraźnie grała słabiej, teraz poziom jest bardzo wyrównany – mówi trener Boruty Łukasz Wijata. – W okręgówce, nawet gdy straciliśmy bramkę, były duże szanse, żeby tę stratę odrobić. Dziś w każdy mecz trzeba włożyć masę energii, biegania, trzeba zostawić na boisku serducho.

Na razie bilans klubu z ul. Wschodniej jest dodatni: pięć pierwszych kolejek to trzy zwycięstwa i dwie porażki. Cieszy szczególnie wygrana w derbach powiatu z Sokołem Aleksandrów, ale zaczniemy od początku...

Czarno-biali. Trzy drużyny

Inauguracja sezonu na stadionie przy ul. Wschodniej przyniosła wygraną 2:1 z Omegą Kleszczów. Choć w mediach pojawiały się głosy, że to goście są faworytami starcia jako drużyna z pierwszej czwórki IV ligi poprzedniego sezonu. Przez długi czas na boisku rozgrywano „piłkarskie szachy”, zespoły starały się głównie nie stracić bramki. W drugiej połowie Boruta stworzył kilka okazji bramkowych, a decydującego o zwycięstwie gola udało się zdobyć w doliczonym czasie gry. Druga kolejka to przegrana 0:2 z AKS SMS Łódź na wyjeździe – w tym pojedynku Boruta toczył wyrównaną walkę przez pierwsze 45 minut, w drugiej połowie przewaga gospodarzy była już bezdyskusyjna.

Kolejny mecz to derby powiatu z Sokołem Aleksandrów, pojedynek z podtekstem, bo przeciw Borutę prowadzi dziś aleksandrowianin Łukasz Wijata, a Sokoła zgierzanie Radosław Koźlik, były trener klubu z ul. Wschodniej. Boruta od początku był stroną dominującą, choć w pierwszej połowie także goście z Aleksandrowa mieli swoje sytuacje bramkowe. W drugiej części Joachim Pabjańczyk i Paweł Zawistowski w odstępie trzech minut zadali decydujące ciosy, a Boruta wygrał powiatowe derby 2:0. Pojedynek wyjazdowy z Pelikanem Łowicz szkoleniowiec zgierzanie podsumował: *Ani jako zawodnik, ani jako trener jeszcze w ta-*

kim meczu nie brałem udziału. Pierwszego gola Boruta stracił po zablokowaniu bramkarza wybijającego piłkę. Dziesięć minut później broniącego bramki Artura Krysiaka nie było już na boisku, ukarano go czerwoną kartą za zagranie ręką poza polem karnym. Pelikan schodził na przerwę z dwubramkowym prowadzeniem po centrze, która nieoczekiwanie znalazła drogę do siatki. Łowiczanie dorzucili jeszcze dwa gole, a Boruta kończył mecz w dziewiątkę, po „czerwieni” dla napastnika Patryka Pietrasiaka. Ostatnia kolejka to wygrana 3:2 z Polonią Piotrków Trybunalski. Goście już w trzeciej minucie zdobyli bramkę, ale chwilę później Boruta wyrównał. Druga połowa to dwa trafienia zgierzanie, a właściwie trzy, bo Polonia zmniejszyła rozmiar porażki po голу samobójczym Boruty. Na początku września kibiców czekają kolejne derby powiatu – tym razem wyjazdowe ze Zjednoczonymi Stryków.

Pierwszego gola dla Boruty w meczu z Piotrkowem zdobył Tamas Ferenc Zavodni, środkowy pomocnik z Węgier pozyskany przed sezonem. Boruta wzmocnił się też Olivierem Grzelakiem, 19-letnim wychowankiem Widzewa oraz bramkarzem Andrzejem Rutkowskim występującym m.in. w Orle Parzęczew. Kibice zobaczą też znane już w Zgierzu Marcina Kacelę, trener ma również coraz częściej sięgać po graczy drużyny juniorskiej. Ciekawostką jest, że pierwszy swój mecz w historii klubu rozegrała trzecia drużyna Boruty, zgierzanie w klasie B zwyciężyli ŁKS 3:0.

Niebiesko-biało-zieloni.

Nabrać rozpędu

Początek sezonu Włókniarza w klasie okręgowej nie należał do udanych. W inauguracyjnym pojedynku z KAS Konstantynów zgierzanie wypracowali więcej bramkowych sytuacji, ale to goście zdobyli jedyną bramkę spotkania, po kontrowersyjnym rzucie karnym zresztą. Ostatecznie wynik zmienił na 3:0 dla Konstantynowa, ponieważ Włókniarz wprowadził na boisko jednego młodzieżowca, zamiast wymaganych dwóch. Wyjazdowy mecz z Iskrą Dobroń długo układał się po myśli zgierzanie. Do 87 minut „nasi” prowadzili 3:2, cieszyli się nawet z czwartej bramki, ale sędzia ostatecznie uznał, że piłka nie przekroczyła linii bramkowej. Tymczasem w końcówce Iskra wyrównała ze stałego fragmentu gry, a już w doliczonym czasie wykorzysta-



Przy piłce Daniel Jasiński (Włókniarz), zdobywca hat-tricka z Bzurą Ozorków

ła rzut wolny pośredni z 11 metrów (podyktowany za niesportowe zachowanie) i wygrała 4:3. Szczęśliwie dwa kolejne mecze przyniosły już komplet punktów. Najpierw Włókniarz pokonał AKS SMS II Łódź 1:0 po голу w końcówce Daniela Lubiszewskiego (a zgierski zespół ponad pół godziny grał w osłabieniu po czerwonej kartce dla Artura Młynarczyka). Ostatni pojedynek to już koncert gry i efektowne 5:1 z Bzurą Ozorków. – *Od początku meczu mieliśmy konkretny plan na to spotkanie, chcieliśmy wysoko odebrać piłkę przeciwnikowi i tworzyć z tego niebezpieczne sytuacje. W pierwszej połowie po takich właśnie odbiorach nasze kontrataki zaowocowały czterema strzelonymi bramkami w zaledwie 20 minut – opowiada Daniel Jasiński, zdobywca hat-tricka w meczu z Bzurą. – W końcówce udało nam się wywalczyć i wykorzystać rzut karny, chociaż na pewno szkoda straconej bramki w ostatniej akcji spotkania, zasłużyliśmy na czyste konto. Myślę, że po tych dwóch zwycięstwach nabierzemy rozpędu jako drużyna.*

Trener Marcin Nowacki zwraca uwagę, że w lidze okręgowej jest kilku faworytów do awansu, ale też wielu beniaminków, którzy dopiero poznają grę w okręgówce. Zgierski Włókniarz powinien więc walczyć o miejsce w górnej części tabeli. W składzie pojawił się m.in. bramkarz Kuba Pirowski, wychowanek AKS SMS Łódź, młodzieżowcy z Sokoła (m.in. Kornel Stępień), do klubu wrócił też Wiktor Szadkowski. Wciąż na boisku zobać można znanymi kibicom Włókniarza: Marcina Ślawnego, Norberta Błaszczyka czy Michała Pióciennika. Najbliższy mecz u siebie to pojedynek z Jutrzenką Bychlew (13 września).

I forte, i piano

O tym, że zwierzęta reagują na dźwięki instrumentów muzycznych, wiemy już od dawna. Ale że wymieniają się poglądami na tematy muzyczne, dowiedziałam się całkiem niedawno.

ANNA KOPEĆ-TWARDOWSKA



Wspominając jeszcze letnie klimaty, po raz kolejny miałam przyjemność delektować się muzyką Fryderyka Chopina na najstarszym, poświęconym temu geniuszowi festiwalu w Dusznikach Zdroju.

Koncerty odbywają się w Dworcu Chopina, a przy fortepianie zasiadają wybitni artyści, laureaci konkursów, mistrzowie klawiatury – słowem *creme de la creme* pianistyki światowej.

W Dworcu zasiada też elitarna publiczność... Goście specjaliści, honorowi i uhonorowani, jak również zwyczajni melomani. Ale uczta ta udostępniana jest także szerszej publiczności, bowiem w Parku Zdrojowym znajduje się ogromny namiot z ławkami i leżakami, gdzie na telebimie, demokratycznie i bezbiletowo każdy amator zwabiony dźwiękami fortepianu może podziwiać wirtuozerskie popisy artystów.

Na ławeczkach moszczą się kuracjusze z dusznickich sanatoriów, leżaki chętniej wybierają turyści, a wczasowicze i mieszkańcy lokalni wybierają szczytowe siedziska ławek, gdyż często przychodzą na koncerty ze swoimi pieskami. Przypuszczalnie takim

podejściem dają im szansę oszczekania się z kulturą muzyczną.

Dźwięki wywierają wpływ na psy w zależności od gatunku muzyki, jak i konkretnego czworonoga. Niektóre reagują pozytywnie na delikatne linie melodyczne, inne odczuwają dyskomfort z powodu wysokich częstotliwości lub głośności. Zaobserwowałam wytrawnego melomana, który zasłuchany, siedział przy swojej pani do końca recitalu, a przy aplauzie publiczności dołączył swoje uznanie przeciągłym, paszczowym crescendo.

Inny, mniej obyty, ale posłuszny, przysypiał na kocyku pod leżakiem. Elektryzowały go tylko dynamiczne, końcowe akordy utworów. Jednak gusta i temperamenta psiej publiczności bywają bardziej zróżnicowane. Spokojnym sonatom i preludiom towarzyszą ciche zawożenia z lewej, kontra powarkiwanie z prawej strony widowni. Etiudy działają prowokująco, co może przejawiać się nagłym, żalosnym skowytom lub falą stadnych pomruków. Natomiast wariacje zdecydowanie otwierają psią dyskusję. Piano uspokaja, forte podkreśla. Legato stopniuje napięcie, staccato zagrzewa do wyrażania radykalnych opinii.

Tak oto koneserska dyskusja przeradza się w zwyczajne ujadanie, budząc wyraźną dezaprobatę ludzkiej części publiczności. Ale cóż może wiedzieć o naturze dźwięku człowiek w porównaniu z psem? Psy od-



bierają bowiem szerszy zakres częstotliwości! Jednakże opiekunowie, wyprowadzając w popłochu zapiekłych awanturników, pewnie pomyślą o stosowniejszym dla ich edukacji muzycznej miejscu...

Anna Kopeć-Twardowska, malarka i projektantka. Inicjatorka wielu wystaw, akcji i działań artystycznych. Autorka felietonów o kotach, ziołach i sztuce.

fb: Art.Gallery
Anna Kopeć-Twardowska

Kinowy Zgierz

Sezon na kino czas zacząć!

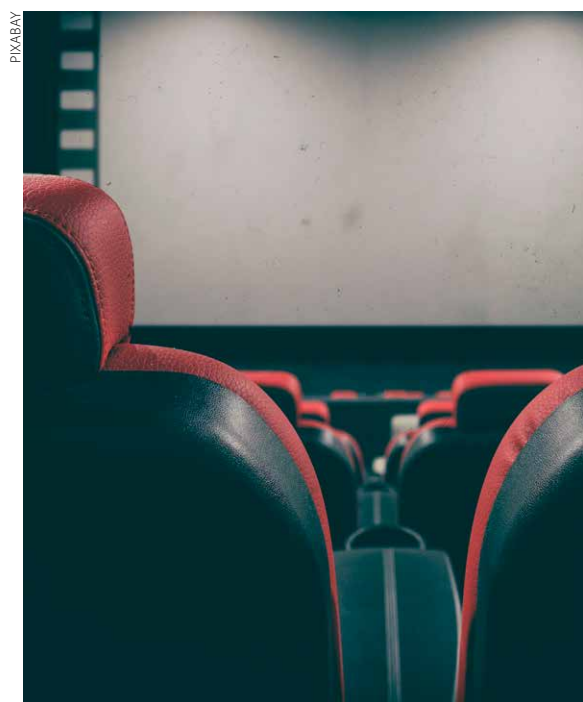
MICHAŁ FALK



Czekaliśmy na ten wrzesień i wszystkie jego premiery. Choć wakacje były dla nas bardzo intensywnym czasem, to wiemy, że najlepsze wreszcie przed nami. Bez wątplenia jednym z ważniejszych tytułów tego miesiąca będą „Teściowie 3” – film, który widziałem na tegorocznym Forum Wokół Kina, gdzie zebrał gromkie brawa przy sali pełnej kinarzy. To zdecydowanie najzabawniejsza część sagi, która umiejętnie i z wyczuciem wyśmiewa nasze narodowe przywary. Na dużym ekranie zobaczymy również wyborny duet aktorski (Olivia Colman i Benedict Cumberbatch) w filmie „Państwo Rose”, na którym również będziemy płakać ze śmiechu i wzruszenia. Potem zrobi cię nieco po-

ważniej i odważnie. Zagramy oczywiście wyczekiwany przez wielu „Zamach na papieża”, który był kręcony m.in. w naszym mieście. Ostatni film W. Pasikowskiego i B. Lindy będzie bardzo mocnym thrillerem, który przywoła w nas wspomnienia o kultowych filmach tego reżysersko-aktorskiego duetu. Mocne wrażenia uzupełnimy również premierowymi pokazami filmu „Wielki marsz” będącego ekranizacją powieści S. Kinga – będzie to bez wątplenia najmocniejszy akcent wrześniowego repertuaru. Nie zapomnieliśmy oczywiście o „Triumfie serca”, amerykańskiej produkcji o św. Maksymilianie Kolbe, którą zagramy w każdą niedzielę.

Wrzesień to jednak dopiero wprowadzenie do tego, co czeka nas w pozostałych miesiącach tego roku. Niech takie tytuły, jak „Chopin, Chopin” czy „Dom dobry” W. Smarzowskiego będą obietnicą nadchodzącego, kinowego sezonu. Do zobaczenia!

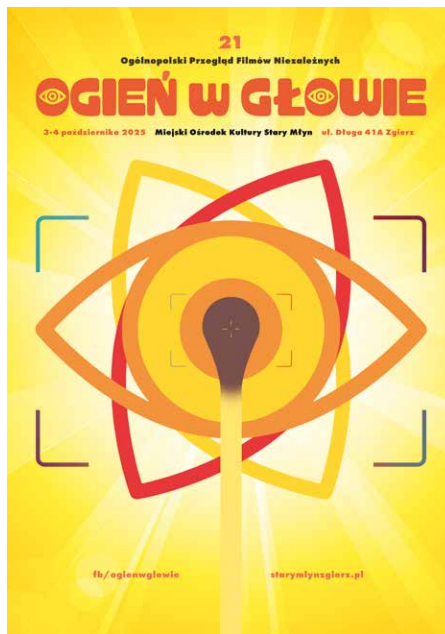


Tegoroczny Ogień w głowie – poszukiwanie filmowego zarzewia

Ta edycja największego zgierskiego festiwalu filmowego ma szczególnie zachęcić młodzież do prezentacji swojej twórczości. Stąd pomysł na dodatkową kategorię filmową „Zapałka”. Co ciekawe nadal można wysłać na ten konkurs zgłoszenia – trwają przygotowania programu „Ogień w głowie”, który odbędzie się w dniach 3-4 października w Starym Młynie.

Konkurs „Zapałka” zostanie przeprowadzony z udziałem młodej publiczności. W piątek 3 października młodzieżowe jury wybierze swoich faworytów, a uczestnicy będą mogli spotkać się z profesjonalnymi twórcami i odbyć inspirujący warsztat.

Do głównego konkursu zgłoszono ponad 70 filmów z całej Polski. Właśnie trwa ich pierwsza selekcja. Organizatorzy wybiorą spośród nich kilkanaście produkcji, które będą udostępnione festiwalowej publiczności w sobotę 4 października. Widzowie będą mogli przyznać swoją nagrodę. Filmy będą rywalizować również o Grand Prix, które przyzna powołane jury: Agnieszka Waszcze-



niuk (twórczyni animacji), Jan Bujnowski (reżyser, którego film „Taniec w narożniku” został dostrzeżony w Cannes) oraz Natalia Jacheć (montażystka, która w 2013 r. została laureatką głównej nagrody Ognia w głowie). Tegorocznej imprezie towarzyszy wystawa fotosów Łukasza Bąka z kręconego filmu „Dziewczyna z igłą”. Ekspozycję można oglądać w Zgierskiej Galerii Sztuki od 5 września, a podczas festiwalu zapowiedziano jej uroczyste zamknięcie. Wydarzenie będzie urozmaicone akcentami muzycznymi i spotkaniem z autorem.

W obu konkursach przewidziano dla laureatów nagrody finansowe.

Wśród dodatkowych atrakcji zapowiedziano spotkanie z jurorami, podczas którego będzie można zobaczyć próbkę ich twórczości. Zaplanowane zostało również rozrywkowe wydarzenie z wykorzystaniem muzyki filmowej. Po szczegóły programu odsyłamy na stronę [Facebook.com/ogienwglowie](https://facebook.com/ogienwglowie). (mz)

Gwiazda w Starym Młynie

Nie jestem człowiekiem, który łatwo się poddaje...

Podwieczorek z gwiazdą” to cykl spotkań z artystami, który wymyślił i prowadzi łódzki dziennikarz Leszek Bonar. 1 września w Starym Młynie jego gościem był znany i lubiany aktor Artur Barciś. Głównym wątkiem rozmowy z aktorem był przebieg jego kariery, której początków można doszukiwać się jeszcze w podstawówce. Artur Barciś w dowcipny sposób opowiedział zgierzanom historię niełatwego dochodzenia do zawodu aktora. Kłopotliwy był jego niski wzrost i wąła budowa ciała, przez którą szanse zostania aktorem zdecydowanie malały, przynajmniej zdaniem niektórych szanowanych profesorów uczelni wyższych. Jednak wrodzony talent, umiejętności recytatorskie, ciekawa interpretacja tekstów i ich „podawanie” w zrozumiały dla widza sposób decydowały o kolejnych sukcesach. Konkursy recytatorskie, głównie ten, w którego komisji zasiadała Wisława Szymborska, wygrany wrocławski Przegląd Piosenki Aktorskiej, i w końcu egzamin do Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. L.Schillera w Łodzi – to kamienie milowe, które decydowały o spełnieniu marzenia Barcisia.

Opowieść przeplatana była piosenkami, które w szczególny sposób uwypuklały

świetną dykcję aktora. Ten z pasją próbował wciągać publiczność do zabawy w językowe łamańce, co jak się okazało, wprowadziło wszystkich w jeszcze lepszy nastrój.

Aktor chętnie opowiadał o kolejnych krokach ku realizacji zamierzeń zawodowych, o próbach dostania się do pracy w warszawskich teatrach, o pierwszych rolach filmowych i telewizyjnych serialach, które Polacy pokochali.

Przy okazji dowiedzieliśmy się, że jest zapalonym kibicem sportowym. Przyznał, że podczas ważnych meczów zwykle pracuje na scenie, ale po powrocie do domu włącza powtórki, dbając, by do tego momentu nikt nie podał mu wyniku. Wyłącza radio w samochodzie, omija miejsca, w których kibice swoją postawą mogą zdradzić efekt rywalizacji. Apelowo do publiczności o milczenie w sprawie meczu Igi Świątek, który rozgrywany był w czasie wizyty w Zgierzu. Na koniec zaprosił publiczność do teatrów na spektakle, w których gra, ale także na te, które reżyseruje.

Była też szansa na krótką indywidualną rozmowę z aktorem, zrobienie wspólnego zdjęcia czy na zdobycie autografu na książce i płytach. (mz)

MAGDALENA ZIEMIANSKA



„Podwieczorek z gwiazdą” w MOK realizowany jest od kilku lat. We wrześniowym wydarzeniu udział wziął znakomity aktor Artur Barciś.

Folklor, wyjątkowe zabytki i regionalne potrawy

Masz wolny dzień i chciałbyś wybrać się na małą wycieczkę? Łowicz to idealny kierunek na taki wypad. Zobaczysz tam barokowe perełki architektury, poczujesz klimat dawnego Księstwa Łowickiego, spróbujesz regionalnych specjałów i doświadczysz unikalnego folkloru, z którego słynie to miasto.

EMILIA ANTOSZ



Podróż do Łowicza zajmuje około godziny. Można tam wygodnie dotrzeć pociągiem – korzystając z oferty Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej – lub samochodem. Na miejscu warto skierować pierwsze kroki do centrum, gdzie znajduje się punkt informacji turystycznej. Tam można dowiedzieć się wszystkiego o jednym z najstarszych polskich miast położonym nad rzeką Bzurą.

Początki Łowicza sięgają wczesnego średniowiecza, kiedy to powstał tu drewniany gród obronny. Od XII do XVIII w. miasto było siedzibą arcybiskupów gnieźnieńskich, co przyczyniło się do jego rozwoju jako stolicy dóbr prymasowskich, znanych jako Księstwo Łowickie. To właśnie z tego okresu pochodzą dziś najcenniejsze zabytki miasta.

Miejsca, których nie można pominąć

Spacer warto zacząć od Starego Rynku, którego układ urbanistyczny zachował się od czasów średniowiecza. To rozległy, czworokątny plac, w którego centralnym punkcie stoi klasycystyczny ratusz, a wokół znajdują się kolorowe kamieniczki i kawiarenki. Ratusz zaliczany jest do najciekawszych budowli użyteczności publicznej epoki klasycyzmu w Polsce. Wyróżnia go wieża zegarowa, z której codziennie rozbrzmiewają miejskie kuranety. Zaledwie kilka kroków dalej znajduje się monumentalna Bazylika Katedralna pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Mikołaja – jedna z najstarszych w regionie i najważniejszych barokowych świątyń w Polsce, nazywana „Mazowieckim Wawelem”. To właśnie tutaj spoczywa dwunastu arcybiskupów gnieźnieńskich i prymasów Polski. Z wieży katedralnej można podziwiać panoramę miasta, a wewnątrz warto odwiedzić Muzeum Diecezjalne, w którym zgromadzono m.in. pamiątki prymasowskie. Na uwagę zasługują także wspaniałe organy, bogate zbiory biblioteczne oraz skarbiec. Na Starym Rynku warto zobaczyć również Pałac Biskupi, Bramę Prymasowską



WIKTOR SŁOMSKI

Widok z góry na Łowicz. W centrum widoczny jest Stary Rynek z ratuszem i kościołami. W tle widać zabudowę mieszkaniową i przemysłową.

Jeden z trzech w Europie

Ulicą Zduńską – niegdyś główną arterią miasta – dojdziemy do łowickiego Nowego Rynku. To miejsce wyjątkowe, ponieważ ma kształt trójkąta. W Polsce to jedyny taki rynek, a w Europie podobnym układem mogą pochwalić się jeszcze tylko Paryż i Bonn. Nowy Rynek powstał na początku XV w. Dziś otaczają go kamienice z XVI i XVII w. Jego dawną funkcję handlową zastąpiła obecnie rola reprezentacyjna – to tu koncentruje się życie towarzyskie mieszkańców. Odbývają się tu liczne wydarzenia plenerowe, w tym popularne „Księżackie Jadło”.

i Kurię Wi-

kariuszów. Z kolei u zbiegu ulic wychodzą-

Odkrywanie folkloru

Warto odwiedzić również Muzeum w Łowiczu mieszczące się w dawnym zespole klasztornym bernardynów. Można tam zobaczyć m.in. słynne łowickie wycinanki, stroje ludowe i pamiątki związane z historią Księstwa Łowickiego. Wracając na Stary Rynek, warto z kolei przejść się południową i zachodnią pierzeją, gdzie od 2011 r. znajduje się „Aleja Gwiazd Łowickich” promująca najwybitniejszych twórców ludowych. Tworzą ją wmurowane w bruk tablice ze szkła hartowanego, na których umieszczono łowickie wycinanki – tzw. „gwiazdy” – oraz nazwiska osób zasłużonych dla Łowicza, ziemi łowickiej i innych regionów. Najbliższe odsłonięcie kolejnych „gwiazd” zaplanowano już na początek września.

Po tak intensywnym zwiedzaniu trzeba zatrzymać się w kawiarni serwującej słodkie pyszności lub w restauracji oferującej regionalne smaki – na przykład tradycyjne kluski szare.

Rośliny adaptogenne

– pomoc w stresie (2)

Towarzyszący nam stale stres i szybkie tempo życia wyczerpują nasze siły fizyczne i psychiczne. Radzić sobie z tym pomagają nie tylko żeń-szeń, ale też inne rośliny przystosowujące organizm do zewnętrznych stresorów.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



W poprzednim artykule omówiłam najpopularniejsze adaptogeny, jakimi są żeń-szeń chiński, ashwagandha i eleutorok (też zwane żeń-szeniami). Ale grupa tych roślin jest znacznie bogatsza.

Przed zastosowaniem niektórych adaptogenów konieczna jest konsultacja lekarska, bowiem część z nich nasila lub osłabia działanie leków.

Maca

Maca (czyt. maka) to kolejny „żeń-szeń” – nazywa się ją bowiem żeń-szeniem peruwiańskim z uwagi na działanie wzmacniające energię i siły życiowe. Substancje aktywne zawarte w tej roślinie wpływają korzystnie na aktywność seksualną i płodność. Maca może mieć korzystny wpływ na złagodzenie bolesnych i nieregularnych miesiączek oraz objawów menopauzy, zwłaszcza uderzeń gorąca, spadku popędu seksualnego, osłabienia i objawów depresyjnych. Ponadto wykazuje działanie antyoksydacyjne, ochronne na komórki układu kostnego oraz nerwowego.

Gotu kola

Gotu kola jest pozyskiwana z wąkrotki azjatyckiej i jest źródłem wielu substancji aktywnych biologicznie. Podobnie jak żeń-szeń, jest adaptogenem zwiększającym odporność na stres i utrzymującym równowagę organizmu. Poprawia funkcjonowanie organizmu w wielu obszarach, ale szczególnie pozytywnie oddziałuje na układ nerwowy. Poprawia pamięć i koncentrację, pomaga zmniejszyć niepokój w stresowych sytuacjach. Korzystne oddziaływanie gotu coli jest jednak szersze – wpływa pozytywnie na serce i kondycję żył, poprawia komfort trawienny, przeciwdziała owrzodzeniom żołądka. To tradycyjny środek leczniczy w medycynie chińskiej i staroindyjskiej.

Suplementy z gotu kola mogą mieć postać ekstraktu (wyciągu) lub sproszkowanego

PIXABAY



Schisandra jest uznawana za roślinę pozytywnie wpływającą na funkcjonowanie układu nerwowego i poprawiającą zdrowie psychiczne



Ziele bakopy zalecane jest między innymi na poprawę koncentracji i w stanach zapalnych układu pokarmowego oraz zaburzonej funkcji wątroby

materiału roślinnego. W drugim przypadku produkt ma mniejszą zawartość składników aktywnych. W przypadku wyciągu z kolei warto zwrócić uwagę na standaryzację, czyli moc ekstraktu.

Traganek

Korzeń traganika błoniastego jest ważnym elementem tradycyjnej medycyny chińskiej. Podnosi siły witalne oraz zwiększa odporność organizmu. Jako środek tonizujący traganek wpływa korzystnie na funkcjonowanie wielu narządów wewnętrznych, m.in. nerek i wątroby. Roślina wykazuje także działanie kardioprotekcyjne. Tradycyjnie stosuje się ją do obniżania podwyższonego ciśnienia tętniczego, w celu poprawy krążenia krwi oraz w razie chorób mięśnia sercowego. Zapobiega tworzeniu się nadżerek i wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz działa przeciwbiegunkowo. Nowsze badania wykazały, że traganek ma działanie antymutagenne i przeciwnowotworowe. Związki czynne traganika działają antyrodnikowo,

chroniąc komórki przed czynnikami uszkadzającymi. Suplementy z traganikiem są polecane w okresie zwiększonego ryzyka występowania infekcji i przeziębień (okres jesienno-zimowy) oraz w razie już występującej choroby (działanie immunostymulujące, antyseptyczne, ograniczające katar i ki-

Cytryniec chiński

Inaczej schisandra. Owoce wraz z nasionami rośliny zostały oficjalnie uznane za surowiec leczniczy i umieszczone w Międzynarodowej Farmakopei WHO. Cytryniec chiński był wykorzystywany w ziołolecznictwie do zwalczania chorób przewodu pokarmowego (jako środek przeciwbiegunkowy, usprawniający pracę woreczka żółciowego, chroniący wątrobę), a także w terapii chorób serca i układu krążenia. Przede wszystkim jednak cytryniec uznawany był za roślinę pozytywnie wpływającą na funkcjonowanie układu nerwowego i poprawiającą zdrowie psychiczne. Od lat w medycynie azjatyckiej schisandra ceniona jest za właściwości tonizujące, uspokajające i pomagające w walce z bezsennością. Obecnie cytryniec chiński w suplementach jest znany właśnie jako roślina adaptogenna, wzmac-

niająca odporność organizmu w przypadku długotrwałych sytuacji stresowych, rozjaśniająca umysł i zwiększająca pokłady energii w codziennym funkcjonowaniu. Ekstrakt z owoców cytryńca chińskiego wzmacnia libido, poprawia trawienie, obniża poziom glukozy we krwi oraz wspomaga detoksykację wątroby.

Skład chemiczny poszczególnych części cytryńca chińskiego jest przedmiotem intensywnych badań naukowców. Do tej pory zidentyfikowano ponad 200 substancji aktywnych biologicznie, m.in. o działaniu neuroprotektynym, hepaprotektynym (zwiększają ilość glutationu w komórkach wątrobowych), antyzapalnym, przeciwtłeniującym. Związki czynne schisandry posiadają potencjał przeciwnowotworowy.

Różeniec górski

Rhodiola rosea zawiera liczne substancje aktywne biologicznie i jest polecana w okresie zwiększonej pracy umysłowej oraz wyższego narażenia na stres – łagodzi napięcie nerwowe, stany lękowe i bezsenność. Pomaga w nerwicy z objawami wegetatywnymi oraz łagodnej postaci depresji. Oddziałując na struktury mózgowe i poziom neuroprzekazników, usprawnia procesy myślowe, poprawia koncentrację oraz ułatwia zapamiętywanie. Roślina wpływa też pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy, pomagając w normalizacji ciśnienia tętniczego krwi, łagodząc stany niedotlenienia, ograniczając dyslipidemię.

Rhodiola zmniejsza ilość biomarkerów stanu zapalnego, poprawia odpowiedź komórek na insulinę, obniża poziom cukru we krwi na czczo i korzystnie wpływa na mikrobiom. Cenny korzeń znajdziemy również w suplementach diety przeznaczonych do normalizacji poziomu hormonów tarczycy oraz stosowanych w zespole policystycznych jajników.

Bacopa monnieri

Ziele bakopy to jeden z najważniejszych surowców medycyny staroindyjskiej. W Ajurwedzie wykorzystywane jest w leczeniu padaczki, bezsenności, stanów lękowych. Preparaty zawierające wyciąg z bakopy zalecane są w celu poprawy koncentracji oraz pamięci, w stanach zapalnych układu pokarmowego oraz zaburzonej funkcji wątroby. Wspomagają leczenie choroby wrzodowej żołądka. Ziele bakopy wskazane jest również w stanach zapalnych skóry, cukrzycy, niedokrwistości, zapaleniu stawów, dyspepsji, nadmiarze toksyn w organizmie (związki rośliny charakteryzują się działaniem chelatującym). Wyciąg z bakopy wykazuje także działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, antyoksydacyjne, moczopędne, przeciwgorączkowe. Działa ochronnie na mięsień sercowy oraz gruczoł krokowy.

Obecnie prowadzone są liczne badania naukowe, które szukają zastosowania bakopy w schorzeniach neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona i Alzheimerera oraz w terapii ADHD i padaczki.

W todze czy w mundurze?

Plany i marzenia Blanki

Blanka Kwiatkowska to przykład nastolatki bardzo skupionej na rozwoju osobistym i pasji do muzyki, a zarazem roztropnie podchodzącej do planowania przyszłości. Dziewczyna nie boi się marzyć, ale potrafi twardo stąpać po ziemi. Niezależnie od tego, czy będzie słynną flecistką w orkiestrze wojskowej, czy prawniczką – warto uczyć się od niej organizacji i racjonalnego podejścia do życia.

Będąc małym dzieckiem, trenowała karate. To nauczyło ją dyscypliny, organizacji czasu, a także konsekwencji, nieodpuszczania i dążenia do wytyczonego celu. Miała kilka sukcesów, m.in. mistrzostwo Polski i trzecie miejsce na mistrzostwach świata. Sport jednak porzuciła dla muzyki. Mając 10 lat, trafiła do szkoły muzycznej. Zaczęło się to od luźnej myśli o chęci grania na jakimś instrumencie. Wybrała flet. Wielogodzinne ćwiczenia szybko przyniosły efekty – wielokrotnie była nagradzana w konkursach lokalnych i ogólnopolskich. Ostatnie sukcesy to: wyróżnienie w VI Konkursie Interpretacji Utworu Kompozytora Polskiego w Kutnie, wyróżnienie w Empiriach – konkursie organizowanym przez Państwową Szkołę Muzyczną I i II st. w Zgierzu i I nagroda w Online Contest American Edition – International Contest of Performing Arts (USA).

Jednak początki nie były łatwe. Sama konieczność ćwiczenia w domu była dość obciążająca. Dotąd aktywność pozalekcyjna kończyła się w salach zajęciowych. Nigdy nie musiała dodatkowo trenować w domu. Nawet w szkole

średniej (jest w klasie maturalnej w I LO im. St. Staszica i jednocześnie w trzeciej klasie PSM II st. w Zgierzu) nie musiała dużo uczyć się w domu, bo wiele wynosiła z lekcji. Jednak z czasem przestawiła się.

Najbardziej motywuje ją chęć równania do poziomu innych uczniów. Nigdy nie chciała „odstawać”. Po jakimś czasie wielogodzinne ćwiczenia zaczęły sprawiać przyjemność. Twierdzi, że wiele zawdzięcza nauczycielce instrumentu, Ewie Głowce. To dzięki niej może rozwijać skrzydła, obserwować, czym naprawdę jest pasja i miłość do muzyki. Jednocześnie Blanka śpiewa w Talent Kolektyw. Jest częścią zespołu Kolektyw Folk, z którym występuje na dużych scenach w Polsce przy okazji koncertów organizowanych m.in. przez L.U.C.-a. – *W Talent Kolektyw czuję się bezpiecznie, panuje tam rodzinna atmosfera, gdzie każdy każdego szanuje i akceptuje takim, jaki jest* – opowiada Blanka. – *Tu rozwijam pasję i przeżywam niesamowite muzyczne przygody.*

Bez dwóch zdań zgierzanka potrafi rozsądnie gospodarować czasem i nie pozwala, by pochłaniały, takie jak TikTok przejęły nad nią kontrolę. Dzięki temu znajduje też czas dla znajomych.

Pytana o plany na przyszłość mówi o studiach prawniczych, jednak jej marzeniem jest też dostanie się do orkiestry wojskowej. Niczego na sztywno nie planuje, bo jeszcze wiele może się wydarzyć.

Magdalena Ziemiańska



Blanka Kwiatkowska jest dumą zgierskiej szkoły muzycznej. Z powodzeniem reprezentuje placówkę w konkursach lokalnych, ogólnopolskich i światowych.

Polskim szlakiem po Limie



Lima, ponad 11-milionowa metropolia położona nad Pacyfikiem od strony wschodniej otoczona przez andyjskie pasmo Kordyliery Nadbrzeżnej. Założył ją Francisco Pizarro w 1535 r. jako Ciudad de Los Reyes, czyli Miasto Królów. Dziś stolica Peru i zarazem jedno z największych miast Ameryki Południowej to dynamicznie rozwijająca się aglomeracja, a zarazem skarbnica wspaniałych zabytków. W rozwój Limy i Peru ogromny wkład włożyli nasi rodacy. O niektórych zamierzamy tu opowiedzieć.

BEATA I DARIUSZ CŁAPOWIE



Do Limy przylatywaliśmy i odjeżdżaliśmy, a potem przejeżdżaliśmy łądem zatłoczone do granic możliwości trasy przelotowe, aby dostać się na północ. Potem znów wracaliśmy na chwilę, aby wsiąść do samolotu i polecieć do Amazonii. W końcu osiedliśmy na kilka dni w samym centrum miasta przy Plaza de Armas, naprzeciwko prywatnych apartamentów Diny Boluarte, Prezydent Republiki Peru, gdzie co rano budziły nas odgłosy zaprawy fizycznej policjantów stacjonujących przy Pałacu Prezydenckim, a po wyjściu na ulicę witaliśmy się z funkcjonariuszami służb specjalnych. Chcąc odwiedzić Pałac Prezydencki, trzeba było najpierw umówić się

w biurze informacji turystycznej. Przewodniczka, słysząc, że jesteśmy z Polski, uśmiechnęła się od ucha do ucha. – *Na pewno wiecie, że twórcą pałacu, w którym jesteśmy, jest nasz rodak.* Ryszard, znany w Peru jako Ricardo Jaxa Małachowski, polski architekt, absolwent paryskiej Akademii Sztuk Pięknych w 1911 r. przyjechał do Peru i dokonał niezwykłego dzieła przebudowy starówki w Limie. Na swoim koncie ma nie tylko budynki. Zaprojektował również główną ulicę starego miasta – Paseo de La Republica.

Przemierzając reprezentacyjne sale pałacu, naszą uwagę przykuła duża, w kolorze złota, tablica pamiątkowa ku czci Jana Pawła II, a pod nią fotel, na którym siedział papież-Polak podczas wizyty 1 lutego 1985 r. Przewodniczka uśmiecha się do nas po raz drugi, a my uśmiechamy się w duszy do naszych rodaków i dziękujemy za wkład, jaki włożyli w rozwój Limy. Atrakcje Pałacu nie kończą się na wnętrzach. Kilka razy dziennie odbywają się tu uroczyste odprawy wart, którym towarzyszą wspaniałe popisy orkiestry wojskowej w strojach historycznych.

Idąc śladem Jana Pawła II, docieramy do katedry metropolitarnej pw. św. Jana Ewangelisty. Kościół wzniesiony w 1540 r. przez Francisco Pizarro stał się miejscem jego wiecznego spoczynku. Dziś obiekt ten jest miejscem prawdziwych pielgrzymek zarówno w celach religijnych, jak i historycznych. Przebudowy katedry i zlokalizowanego obok pałacu biskupiego dokonał... również Jaxa Małachowski. Kierując się do kolejnego dzieła naszego rodaka, mijamy świetną cukiernię. Będziemy tu jeszcze wracać na kawę i ciastka. Po drugiej stronie ulicy stoi wspaniały Teatr Miejski. Umawiamy się na

godzinę, o której oprowadzanie jest w języku angielskim i okazuje się, że jesteśmy jedynymi zwiedzającymi. Wnętrza teatru są przepiękne: widownia, scena, foyer, dziedziniec i cała elewacja zniszczone zostały w wyniku wielkiego pożaru. Odbudowa teatru była kolejnym dziełem Ricardo Małachowskiego. Jak potoczyły się jego dalsze losy? W 1914 r. ożenił się z Marią Benavides Diez Canseco, córką przyszłego prezydenta, z którą miał czworo dzieci. Zmarł w Limie w 1972 r. Jego syn, również Ricardo zaprojektował i wybudował 23-piętrowy Hotel Sheraton w latach 1969-1970 oraz Hospital del Seguro Social nr 2 w Limie. Z kolei jego syn, również Ricardo jest już trzecim pokoleniem tego rodzaju architektów w Peru.

Udając się na południowy zachód, docieramy do Palacio de Justicia (Pałacu Sprawiedliwości) na Paseo de Republica wybudowanego w 1926 r. Klasycystyczną budowlę wzorowaną na obiekcie zbudowanym w Brukseli zaprojektował inny nasz rodak Brunon Paprocki. Był on nie tylko architektem. W czasie I wojny światowej zasłużył się jako podpułkownik Legionów Polskich. Po wojnie wyjechał do Ameryki Południowej, gdzie projektował



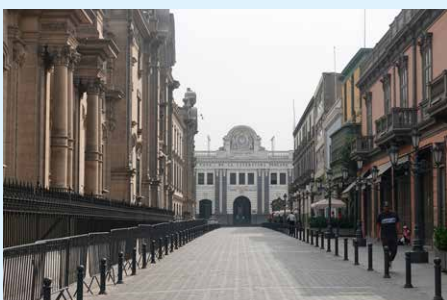


BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

i wykładał na najważniejszych uczelniach. Zmarł w Paragwaju w Asunción w 1949 r.

Zmęczeni wyprawą wracamy do domu, ale to jeszcze nie koniec polskiego szlaku. Może sto metrów dalej znajduje się Desamparados Station. Budynek służył kiedyś jako dworzec kolejowy. Dzisiaj dobrze utrzymane wnętrza przekazane zostały na Dom Literatury Peruwiańskiej. Na torach za dworcem obejrzyć można stary skład pociągu wspinającego się niegdyś po niedostępnych szczytach Andów. Dalej po moście dla pieszych mijamy rzekę Rimac, nad którą leży Lima. Ale wróćmy do budynku dworca. Niedaleko wejścia wita nas Ernest Malinowski, uśmiechając się z tablicy poświęconej jego pamięci. Urodzony w 1818 r. na Podolu Ernest po zawarach powstań listopadowego przeniósł się z ojcem i bratem do Drezna, a następnie do Paryża. Od 1852 r. pracował w Ameryce Południowej. Jego największym dziełem była Centralna Kolej Transandyjska. Pociągi jechały na wysokości prawie 5000 m n.p.m.! Pierwotnie projekt został uznany za niewykonalny, jednak determinacja Malinowskiego doprowadziła do jego realizacji. Jadąc w kierunku przełęczy Ticlio, na wysokości 4818 m n.p.m., gdzie w 1999 roku postawiono pomnik twórcy Kolei Transandyjskiej, podziwiać możemy pozostałości dawnych konstrukcji.

Czy to już wszyscy nasi rodacy zasłużeni dla Limy i Peru? Oczywiście, że nie. Może kiedyś napiszemy o kolejnych. Szkoda tylko, że tak mało znani są w ojczyźnie. ●



BEATA IDARIUSZ CLAPOWIE

Nie traćmy cennego czasu

PROF. GRZEGORZ IGNATOWSKI



Mimo że nie mamy żadnego wpływu na wiele spraw, zbyt często poświęcamy im czas. Amerykanka Mel Robbins w książce „Teoria pozwól im” wyjaśnia, jak postępować, aby zmienić co nieco w tej włas-

nie materii. Ekspertka w kwestiach dotyczących zmian zachowania podaje kilka przykładów. Niezmiernie trudno wpłynąć na nastrój koleżanki z pracy lub znajomej z widzenia sąsiadki. Nie powinniśmy się denerwować długą kolejką do sklepowej kasy. Autorka pyta retorycznie, co sprawia, że drażnią nas osoby głośno rozmawiające przez telefon w miejscach publicznych lub ciągnące się bez końca sznury samochodów w czasie jazdy do pracy. Jaki masz wpływ na to, że młoda osoba ślimaczy się przed tobą w zatłoczonym chodniku, a ty nie możesz jej w żaden sposób wyprzedzić. Zapewne każdy z nas może podać całą masę podobnych sytuacji denerwujących człowieka bez końca. To właśnie one sprawiają, że tracimy cenną energię, którą moglibyśmy dobrze spożytkować. Amerykanka dokładnie opisuje i demaskuje niepotrzebne działania podejmowane w tym celu, aby wpłynąć na osoby wypowiadające o nas niepoehlebne opinie. Według cenionej psycholożki powinniśmy przestać wywierać presję na ludzi, aby dokonali oni w swoim życiu zmiany. Zauważa, że otaczające nas jednostki mogą mieć o nas złe zdanie i nie możemy zrobić nic, aby dokonała się w nich jakaś cudowna przemiana. Godząc się na to, aby sparaliżował nas strach z tego właśnie powodu, powstrzymujemy się przed zmierzaniem do wyznaczonych ambitnych celów. W konsekwencji stajemy się nieświadomie więźniami cudzych przekonań. Ba, nawet nasze dorosłe dzieci lub najbliższe osoby wypowiadają niekiedy o nas negatywne opinie. Amerykanka powie bez ogródek, że absurdem jest sądzić, że możemy to szybko zmienić. Kontrolowanie myśli obcych ludzi jest niemożliwe z fizycznego i neurologicznego powodu. Autorka sugestywnie proponuje, abyśmy pozwolili innym myśleć o nas źle. Przekonuje do porzucenia złudnych nadziei na zmianę tego lub tamtego indywiduum. Nagle okaże się, że mamy bardzo dużo czasu dla siebie, mniej się stresujemy i denerwujemy. Z własnego doświadczenia dobrze wie, że jeśli dziejące się wokół nas sprawy wzbudzają w nas złe emocje i rujną nasz spokój ducha, stajemy się nieświadomymi



więźniami na własne życzenie. Jeśli godzimy się, aby zwykłe codzienne błahostki miały decydujący wpływ na nasze uczucia, odbieramy sobie motywację do działania i totalnie się dekoncentrujemy. Chcąc dodać znaczenia swoim stwierdzeniom, Amerykanka przytacza opinie grecko-rzymskiego filozofa Epikleta. Parafrazując wypowiedź znanego stoika, powiemy, że nie jest istotne, z czym lub z kim się spotykamy. Najważniejsze jest to, w jaki sposób reagujemy na konkretne sytuacje. Autorka kilkakrotnie podkreśla, że nasi oponenci, znajomi i sąsiedzi zmieniają poglądy tylko wówczas, kiedy tego chcą. Proponuje, aby w tworzących się związkach ludzie, których poznajemy, pokazali w całej okazałości swoje twarze. Zapytamy zatem, czy to wszystko oznacza, że mamy przechodzić obojętnie obok ludzi i dziejących się spraw. Nie. Potrzebny jest wysiłek, aby skoncentrować się na tym, na co mamy realny wpływ i bezwzględnie dokonać korekty. Innym zaś pozwolić kwestionować nasze decyzje, nie denerwować się, jeśli wątpią w skuteczność podjętych przez nas działań. Niech przewracają nawet oczami, kiedy wypowiadamy kontrowersyjne dla nich sądy i przekonania. ●

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.

Dzieci z plasteliny

DARIUSZ SPANIALSKI



W latach 60. ubiegłego wieku zaznaczył się widoczny kryzys rodziny. Do przeszłości odszedł model rodziny wielopokoleniowej, nastąpił zanik tradycji rodzinnych, również w zakresie wychowywania dzieci. To sprawiło, że młodzi rodzice nie mieli skąd czerpać informacji o nowoczesnym wychowaniu dzieci, więc wychowanie stopniowo sprowadzono do opieki i zapewnienia bytu materialnego.

Cóż, dziecko wychowywane w takiej atmosferze, zaczyna używać swojej wolności w błędny sposób, a więc robi to, co łatwe i przyjemne dla niego, a nie to, co wartościowe. Takie wychowanie rodzi określone skutki. Rzecz w tym, że odpowiedzialność za nie próbuje przypisać się dzieciom: „Jest nieposłuszny, arogancki, robi, co chce, nie liczy się z nami, a miał w domu co tylko zechciał” – takie narzekania nie są rzadkością, prawda?

A przecież może dlatego właśnie dziecko nie potrafi stosować się do reguł dobrego zachowania i dyscypliny, bo nikt nie pokazał mu wzorca? A może zabrakło jakże ważnej równowagi pomiędzy miłością a dyscypliną, dającej dziecku poczucie bezpieczeństwa i umiejętność poruszania się w świecie zasad moralnych?

Posłuszeństwo nie oznacza uległości i poddaństwa, które negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości. Posłuszeństwo u dzieci, jak również dorosłych, osiąga się w dialogu, który buduje szacunek. A owego szacunku nie pomniejszy nawet kara, którą dziecko w niektórych przypadkach musi ponieść. I nie należy zrażać się wrażeniem, że rozmowy niewiele dają – dziecko w końcu załapie refleksję. Oczywiście to wymaga wysiłku ze strony rodziców... ale czy wychowywanie jest łatwym zajęciem? A właśnie ucieczką od takiego wysiłku jest model wychowania nazwany bezstresowym, który nie tyle broni dziecko przed stresem, ile daje rodzicom usprawiedliwienie na nieobecność w procesie wychowywania. Sprawia on,

że stopniowo rodzice stają się zaledwie „bliskimi znajomymi”. Wychowanie bezstresowe zasługuje na swoje miano tylko wtedy, kiedy dziecko wie, że w domu obowiązuje wszystkich dyscyplina w zakresie wypełniania swoich obowiązków; kiedy dziecko zna swoje obowiązki i aktywnie współuczestniczy w życiu rodzinnym, gdy ma dobre przykłady zachęcające do naśladowania.

Dzieci są z plasteliny, której trwałość obliczona jest jedynie na dziecięce lata – później nie poddaje się już łatwo obróbce.

W filozofii starożytnego Egiptu i Grecji jedno z istotnych miejsc zajmuje Siedem Uniwersalnych Praw, na których opiera się cały wszechświat. Jednym z tych praw jest prawo przyczyny i skutku, które głosi, że każda przyczyna ma swój skutek, a każdy skutek ma swoją przyczynę. Stąd też wysnuć można prostą regułę konsekwencji, która dla nas, rodziców brzmi groźnie: za błędy trzeba płacić, szczególnie na starość.

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



ZAPŁAKAŁA MATKA ZIEMIA
UMĘCZONA OD NIESIENIA
STERTY ŚMIECI
ŁZY JEJ POTOKAMI PŁYNĄ
LASY MILKNĄ PTAKI GINĄ
OTULAMY TĄ PIERZYNĄ
NASZE DZIECI



Oleksiewicz

narysowała: asia
napisał: wojtek



Prezydent Miasta Zgierza zaprasza

III MEMORIAŁ 3x3 IM. WŁODZIMIERZA BŁASZCZAKA STREETBALL

BĄDŹ SIGMĄ - NIE BIERZ!

10:00 MISTRZOSTWA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W KOSZYKÓWCE

12:00 OPEN 16+ kobiety/mężczyźni

14:00 POKAZ WSADÓW
Arek „Aro” Przybylski

13 września
Park Miejski
im. T. Kościuszki
ul. Piątkowska

NAGRODY
1 000 zł
dla drużyny kobiecej i męskiej

Zapisy drużyn 3-4 osobowych drogą mailową:
streetball@umz.zgierz.pl
lub w dniu zawodów przed startem rozgrywek
Dla osób niepełnoletnich wymagana jest pisemna
zgoda od rodzica lub opiekuna.

Włodzimirz Błaszczak

XVI MEMORIAŁ IM. WŁADYSŁAWA LISIECKIEGO

pod honorowym patronatem
Prezydenta Miasta Zgierza
Przemysława Stanisławskiego

20 WRZEŚNIA 2025
PARK MIEJSKI W ZGIERZU
POCZĄTEK IMPREZY GODZ. 9.00

od juniora do seniora!

TRADYCYJNY BIEG MEMORIAŁOWY

POKAZY RÓŻNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH
KONKURSY I ATRAKCJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

SPONSORZY: CHINI GRUPA C1, SAWO GRUZ, SKYFIT FITNESS CLUB, PUCH, Koliber Food

PARTNERZY: IESKO, MOSIR, SUPER GADGET, OSHEE, PIKARNIA „A.P.B.” & C. P. MOSCOWSKI A. MOSCOWSKA, reface, ventta

ZAPISY I INFORMACJE: www.memorial-lisieckiego.pl
Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie Byłych Działaczy Zawodników i Sympatyków K.S. „Bonda” Zgierz

SEZON KULTURALNY 2025/26

Warsztaty podczas ferii zimowych i letnich

Zajęcia dla dzieci od 6 m-ca życia

Zajęcia dla dzieci z wyzwaniami rozwojowymi

Warsztaty artystyczne dla każdego dziecka

Oferta dla grup szkolnych i przedszkolnych

„Bajkobrania” spektakle rodzinne (w tym dla najmłodszych)

Działania rodzinne

ZAPISY ELEKTRONICZNE
dostępne na ckdzgierz.pl

MALUSZKI
zapisy od 15 września, 9:00

DZIECI I MŁODZIEŻ
zapisy od 3 września, 12:00

Znajdziesz nas między innymi:

- Bank Spółdzielczy, Długa 62 A (+placówki)
- Bar „Express”, Długa 63/67
- Bar „Mysliwski”, Popiełuszki 9
- Bar „U Borówy”, Narutowicza 26
- Best 2 – dystrybutor NC+, pl. Jana Pawła II 17
- Biuro podróży „Ready to go”, Musierowicza 4
- Centrum Drobiazki, Gałczyńskiego 31
- Centrum Konserwacji Drewna, Narutowicza 6
- Centrum Kultury Dziecka, Rembowski 17
- Centrum Medyczne Boruta, Struga 2/4
- Centrum Słuchu Audika, Długa 5
- Dom Kultury SEM, Parzęcowska 21
- Dorabianie kluczy, Kamienna 20
- Delikatesy „Mix”, 1-go Maja 3
- Falkopia, 1 Maja 65
- Gabinet kosmetyczny „Seralis”, Witkacego 2 B
- Hejdi Kebab, ul. Gałczyńskiego 32 c
- Hotel San Remo, Chemiczków 6
- Hurtownia hydrauliczna „Instal-Zgierz”, Wspólna 12
- Hurtownia materiałów budowlanych „Budmar”, Piątkowska 83
- Kiosk „Ruchu”, Gałczyńskiego 26
- Kiosk „Ruchu”, Parzęcowska 17
- Kiosk „Ruchu”, Witkacego 1/3
- Klub fitness SkyFit, Armii Krajowej 10
- Komenda Hufca ZHP, Długa 29
- Komenda Powiatowa Policji, Długa 58/60
- Kredo Caffee, Lechonia 2
- Kurczak „Na parkingu”
- Kwiaciarnia „Storczyk”, Bazylijska 39 H
- Leżnica weterynaryjna, Żytnia 82
- Łażnia Miejska, Łęczyska 24
- Mechanika Pojazdowa „Aris”, Łęczyska 11
- Miejski Ośrodek Kultury Stary Młyn, ul. Długa 41a
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wschodnia 2
- Miejski Zespół Przychodni Rejonowych, Łęczyska 24A (+placówki)
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Długa 56
- Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna, Łódzka 5 (+filie)
- Mieszalnia lakierów, Dąbrowskiego 22
- Muzeum Miasta Zgierz, Dąbrowskiego 21
- Myjnia samochodowa, Łęczyska 24
- Myjnia samochodowa, Żytnia 22 C
- Najlepsze sery w mieście, Gałczyńskiego 31
- Ostrzenie noży, Kamienna 20
- Park Kulturowy Miasto Tkaczy, Rembowski 1
- Powiatowy Urząd Pracy, Barona 10
- Poradnia „Madox”, Musierowicza 18/C
- Pracownie Optyczne, Gałczyńskiego 40
- Pralnia-magiel, Rembowski 63
- Przychodnia Oko-Med, Kuropatwiskiej 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”, Parzęcowska 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, Rembowski 63
- Sklep rybny „Szprotka”, Witkacego 1, paw. 7
- Sklep sportowy, Rembowski 63
- Sklep spożywczy, Długa 10
- Sklep spożywczy, Długa 110
- Sklep spożywczy, Dubois 17
- Sklep spożywczy, Gołębia 18
- Sklep spożywczy, Milenijna 21
- Sklep spożywczy, Osiedlowa 4
- Sklep spożywczy, Parzęcowska 32
- Sklep spożywczy, Piątkowska 31
- Sklep spożywczy, Przemysłowa 29
- Sklep spożywczy, Rembowski 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”, Kasprzowicza 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 Justyna” Ozorkowska 66
- Sklep spożywczy „U Placka”, Chełmska 75
- Sklep spożywczy, Dąbrówka, Główna 25
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Dubois 37
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Klonowa 1
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Przemysłowa 2
- Sklep spożywczy „Zgoda”, Rembielińskiego 2
- Sklep tytoniowy, Długa 55 A
- Sklep zoologiczny, Kolejowa 6
- Sklep zoologiczny „Zoolog”, Witkacego 2B
- Sklep żelazny „BMP”, Ozorkowska 48
- Stacja Nowa Gdynia, Sosnowa 1
- Stacja Uroda, Kolejowa 6/5
- Starostwo Powiatowe, Sadowa 6 A
- STS „Dubois”, Rembowski 63
- Straż Miejska, Popiełuszki 3A
- „Ter-Lux”, Czerwieńskiego 52
- Urząd Gminy Zgierz, Łęczyska 4
- Urząd Stanu Cywilnego, 1 Maja 5
- Urząd Miasta Zgierza, pl. Jana Pawła II 16
- „Trafiaka”, Aleksandrowska 13/15
- TV Centrum, Lechonia 2
- TV-SAT, Kilińskiego 5
- Wod-Kan, Struga 45
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Parzęcowska 35
- Warzywniak, Piłsudskiego 27
- Zakład fryzjerski „Jerzyk”, Tuwima 20
- Zakład fryzjerski „Marysia”, Staffa 22C
- Zakład fryzjerski „Nie zadzieraj z fryzjerm”, Łęczyska 2
- Zakład fryzjerski, Parzęcowska 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@starmylmzgierz.pl



*nowy lokal
na gastronomicznej
mapie Zgierza*



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

**BĄDŹ NA BIEŻĄCO
OBSERWUJ NAS NA FACEBOOK**

